

# El Cuerpo que Habla

*Del síntoma como verdad encarnada al silenciamiento histórico, el retorno sagrado de las terapias que integran el camino hacia El trauma que nos parió*

Hay algo que supe antes de saber que lo sabía.

Mucho antes de encontrar palabras para nombrarlo, antes de los libros y los años de formación y las miles de horas de sesión, mi cuerpo ya lo conocía: que el dolor que no se dice se instala. Que lo que no pudo ser llorado encuentra otra salida. Que la enfermedad, muchas veces, no es el enemigo —es el mensajero.

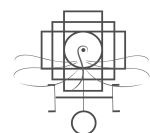
Durante años trabajé como economista. Hasta que la enfermedad de mi hijo mayor lo cambió todo. No fue una crisis mía —fue la de alguien que yo amaba más que a nada, y me mostró con una claridad hermosa que había otra forma de entender la vida, el cuerpo, y lo que el cuerpo viene a decir. Empecé con el Reiki desde la necesidad más concreta: sanar. Y lo que encontré fue mucho más que un método.

Después vino la facultad de psicología, donde estudié psicoanálisis. Ahí conocí a las histéricas de Freud —no como curiosidad histórica sino como espejos. Mujeres que cargaban en el cuerpo lo que la época no les permitía poner en palabras. Estudiarlas me cambió algo por dentro, aunque tardé años en entender exactamente qué.

Lo que entendí, con el tiempo y con las sesiones, es que el cuerpo tiene una inteligencia que ninguna teoría puede contener del todo. Que las tradiciones que intentaron nombrarlo —el psicoanálisis, las neurociencias, las medicinas milenarias— cada una tocó una parte de la verdad. Y que la tarea no es elegir una sino aprender a escucharlas en conjunto.

Estas palabras son el marco teórico de lo que sigue. Es el suelo donde germina El trauma que nos parió. Lo escribí para que, cuando llegues a las historias de ese libro, ya tengas palabras para lo que tu cuerpo va a sentir.

Hay una verdad que el cuerpo conoce antes que la mente. Una inteligencia antigua, inscrita en la piel, en el músculo, en la víscera. El síntoma —ese lenguaje perturbador que irrumpe sin pedir permiso— no es un error del organismo. Es una carta sellada que espera ser leída.





## El psicoanálisis y la verdad que la época no pudo sostener

*En la facultad aprendí a Freud con la admiración que se le tiene a alguien que abrió una puerta que nadie más se había atrevido a tocar. Pero también aprendí, con los años y con la clínica, a verlo entero: con su coraje y con su límite.*

A fines del siglo XIX, Sigmund Freud hizo algo que la medicina de su tiempo consideraba casi indecoroso: escuchó a sus pacientes. Y al escucharlas —porque eran mayormente mujeres— descubrió algo radical: el cuerpo hablaba lo que la boca callaba. La parálisis sin causa orgánica, la ceguera sin lesión neurológica, el dolor que migraba de órgano en órgano como un fantasma inquieto —todo eso era discurso. Era la psique traducida a carne.

En esa escucha pionera, Freud hizo algo más: les creyó. Sus pacientes relataban experiencias de abuso sexual ocurridas en la infancia, perpetradas por figuras cercanas, por hombres y mujeres de confianza, por el núcleo familiar. Freud lo documentó, lo presentó ante la comunidad médica de Viena y lo llamó —con un eufemismo que dice mucho de su época— la teoría de la seducción.

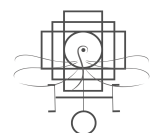
La respuesta del establishment médico fue el silencio. Un silencio que aisló a Freud profesionalmente, que vació su consultorio, que lo dejó solo frente a una verdad demasiado incómoda.


En 1897, Freud abandonó la teoría. Las mismas mujeres que antes habían sido víctimas pasaron a ser fantasiadoras. El abuso real se convirtió en deseo inconsciente. Lo que el cuerpo había dicho con tanta claridad fue reinterpretado como producción de la mente —un mecanismo elegante que, casualmente, dejaba a los perpetradores fuera de escena y al sistema intacto.

*"Freud escuchó la verdad del cuerpo. Y después la llamó fantasía para que el mundo pudiera seguir funcionando"*

Lo expreso para nombrar una operación que se repite: cuando la verdad que el cuerpo porta es demasiado perturbadora para el orden existente, se construye una teoría que la explique sin que nada cambie. El sufrimiento se privatiza, se esquematiza, se convierte en problema interno de quien lo padece.

Lo que Freud intuyó antes de dar marcha atrás fue confirmado décadas después por la investigación rigurosa sobre trauma: que el sistema nervioso registra lo que ocurrió, que el cuerpo guarda memoria de lo que la mente no puede





sostener, que el síntoma no nace en el vacío sino en una historia —y muchas veces, en una historia que involucra a otros cuerpos que dejaron huellas.

Honro lo valioso del psicoanálisis y su intuición fundacional: que entre la psique y el soma existe una conversación permanente, que el síntoma tiene sentido, que hay una verdad que habla desde lo no consciente. Lo que no podemos seguir sosteniendo es que esa conversación ocurre sin historia, sin contexto, sin el peso de lo que realmente ocurrió.

El cuerpo debe ser validado en su propio dolor.

## El conductismo y el precio del método

*Hubo un paradigma que priorizó lo que podía medirse por encima de lo que podía sentirse.*

En el siglo XX se construyó una nueva psicología que reclamaba para sí el rigor de las ciencias exactas. Si no podía medirse, no existía. Si no podía observarse desde afuera, no era dato. El mundo interior —las emociones, los sueños, los estados del cuerpo— quedó fuera del campo legítimo del conocimiento.

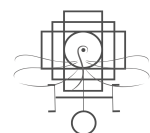
El resultado fue una psicología de la conducta sin sujeto. Una ciencia del comportamiento que sabía mucho sobre cómo modificar respuestas y muy poco sobre por qué ese cuerpo, en ese momento, estaba respondiendo de esa manera. El objetivo se desplazó: ya no era comprender el síntoma sino suprimirlo. Hacerlo funcional. Devolverle al sistema un engranaje que funcionara.

Esa corriente aportó, y sigue aportando. Los principios del aprendizaje son reales. Los patrones se aprenden y pueden transformarse. Pero en el camino dejó afuera justamente la pregunta que más importa: ¿qué está diciendo este cuerpo, y para quién?

*"Aprender a pensar diferente no siempre alcanza. A veces hay que aprender a sentir diferente. Y eso ocurre en otro registro.  
En el soma"*

Lo vi durante años en personas que llegaban a mis sesiones después de mucho trabajo terapéutico. Habían leído sobre sus patrones, los habían nombrado, los habían analizado. Pero el cuerpo seguía apretado. Seguía repitiendo. Seguía despertándose a las tres de la mañana con el corazón acelerado sin saber por qué. Porque nadie le había hablado al cuerpo. Nadie le había preguntado qué era lo que él recordaba.

*Cuando encontré el trabajo de Gabor Maté fue como ver confirmado en términos científicos lo que años de sesiones me habían enseñado: que la enfermedad no le ocurre al cuerpo sino que emerge de una historia. Que preguntar qué pasó es tan importante como preguntar qué duele. Validar la*



*emoción era un acto de amor. Decir te creo era revolución. Acompasar libre de juicio era un acto de soberanía.*

En las últimas décadas, la investigación sobre trauma cambió para siempre la manera de entender el cuerpo humano. Como evidencia rigurosa, replicable y publicada.

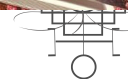
Lo que se demostró es lo que muchos cuerpos conocían hace siglos: el trauma no se archiva en los recuerdos conscientes. Se archiva en el sistema nervioso autónomo, en las respuestas de activación y colapso, en la tensión crónica que el cuerpo mantiene como vigilancia permanente ante un peligro que ya pasó pero que el sistema nervioso no registró como terminado. La persona que vivió el terror no piensa el peligro: lo siente, lo revive, lo ejecuta corporalmente sin querer. El flashback no es un recuerdo —es el cuerpo repitiendo, en tiempo presente, una historia que no pudo terminar.


El médico e investigador Gabor Maté pasó décadas estudiando la conexión entre historia emocional y enfermedad física. Su conclusión —sostenida en miles de historias clínicas y en la biología del estrés— es que la pregunta no es por qué la enfermedad, sino por qué este cuerpo, con esta historia, en este momento. Que la enfermedad crónica, la adicción, el dolor sin causa orgánica aparente no son fallas del organismo sino respuestas adaptativas a experiencias que no pudieron ser procesadas. El cuerpo hace lo que puede con lo que recibió.

*"La pregunta no es qué tiene este cuerpo. La pregunta es qué vivió."*

La investigación neurológica confirmó lo que las tradiciones espirituales enseñaban desde mucho antes: que el sistema nervioso es el órgano del trauma y también el órgano de la sanación. Que la ventana de tolerancia —ese rango en el que el sistema nervioso puede procesar experiencia sin colapsar ni disociarse— puede ampliarse. Que el cuerpo, dado el contexto adecuado, sabe cómo completar lo que quedó interrumpido.

Los animales no desarrollan trauma crónico porque, tras una amenaza, completan el ciclo de activación del sistema nervioso: tiemblan, se sacuden, descargan. Los humanos aprendimos a inhibir esas respuestas —no tiembles, no llores, tenés que aguantar— y en ese aprendizaje quedamos atrapados en un loop





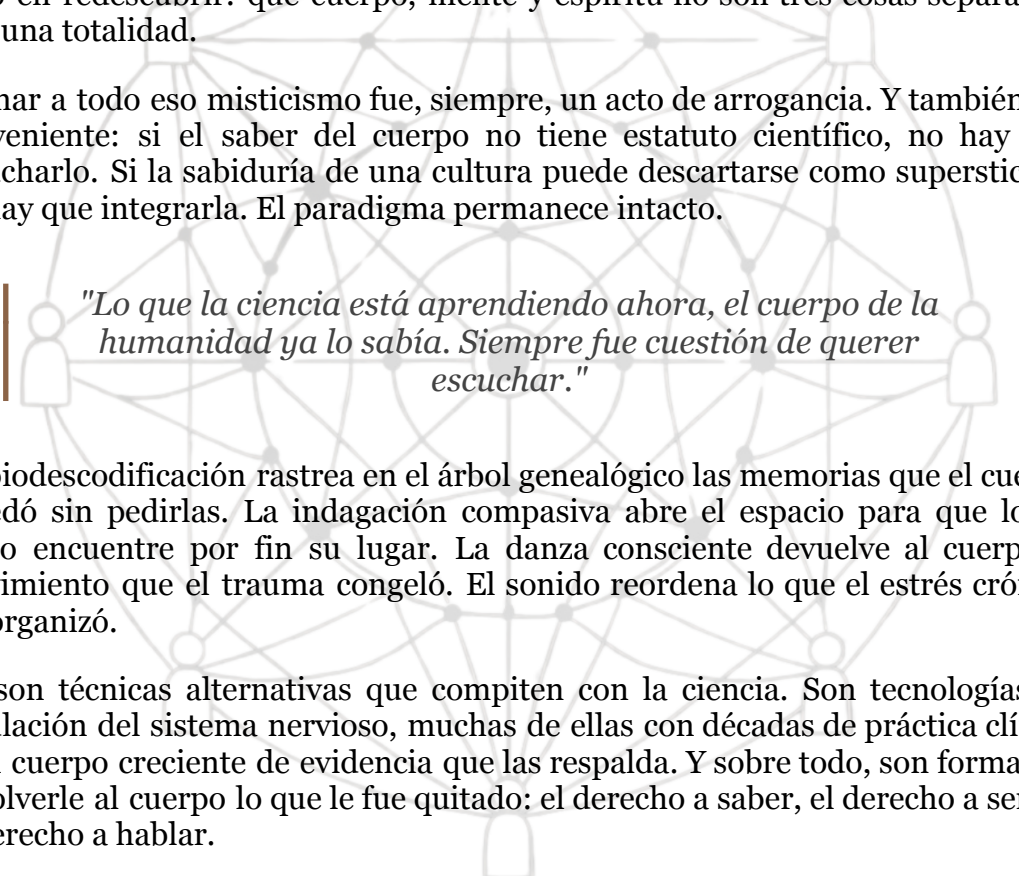
neurológico que el tiempo solo no resuelve. La cura no es hablar del trauma: es permitir que el cuerpo complete lo que quedó interrumpido.

Es fisiología. Es permitir que el cuerpo vuelva a recuperar el fluir energético. Lo que no fluye, duele. Lo que se estanca, duele.

### **Las tradiciones milenarias y el saber que esperaba ser redescubierto**

El yoga regula el sistema nervioso autónomo. El Chi Kung trabaja con las memorias que el cuerpo guarda en los meridianos. Las danzas ceremoniales inducen estados de procesamiento que la neurociencia contemporánea apenas empieza a cartografiar. El Reiki trabaja en el campo energético donde las emociones se alojan antes de convertirse en síntoma. Las medicinas ancestrales de todo el mundo parten de una premisa que la psicología moderna tardó un siglo en redescubrir: que cuerpo, mente y espíritu no son tres cosas separadas. Son una totalidad.

Llamar a todo eso misticismo fue, siempre, un acto de arrogancia. Y también fue conveniente: si el saber del cuerpo no tiene estatuto científico, no hay que escucharlo. Si la sabiduría de una cultura puede descartarse como superstición, no hay que integrarla. El paradigma permanece intacto.



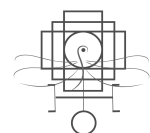
*"Lo que la ciencia está aprendiendo ahora, el cuerpo de la humanidad ya lo sabía. Siempre fue cuestión de querer escuchar."*


La biodescodificación rastrea en el árbol genealógico las memorias que el cuerpo heredó sin pedir las. La indagación compasiva abre el espacio para que lo no dicho encuentre por fin su lugar. La danza consciente devuelve al cuerpo el movimiento que el trauma congeló. El sonido reordena lo que el estrés crónico desorganizó.

No son técnicas alternativas que compiten con la ciencia. Son tecnologías de regulación del sistema nervioso, muchas de ellas con décadas de práctica clínica y un cuerpo creciente de evidencia que las respalda. Y sobre todo, son formas de devolverle al cuerpo lo que le fue quitado: el derecho a saber, el derecho a sentir, el derecho a hablar.

*Lo que propongo es un método de práctica de escucha que integra lo que cada corriente supo ver, sin quedarse atrapada en lo que cada una no pudo ver.*

El psicoanálisis nos dejó la certeza de que el síntoma tiene sentido, que hay una verdad que habla desde lo no consciente, que entre la psique y el cuerpo existe una conversación que no podemos ignorar. Las neurociencias confirmaron que esa conversación ocurre en el sistema nervioso, en las memorias celulares, en la biología del estrés y del apego. La investigación sobre trauma demostró que el cuerpo guarda lo que la mente no puede sostener, y que sanar requiere trabajar



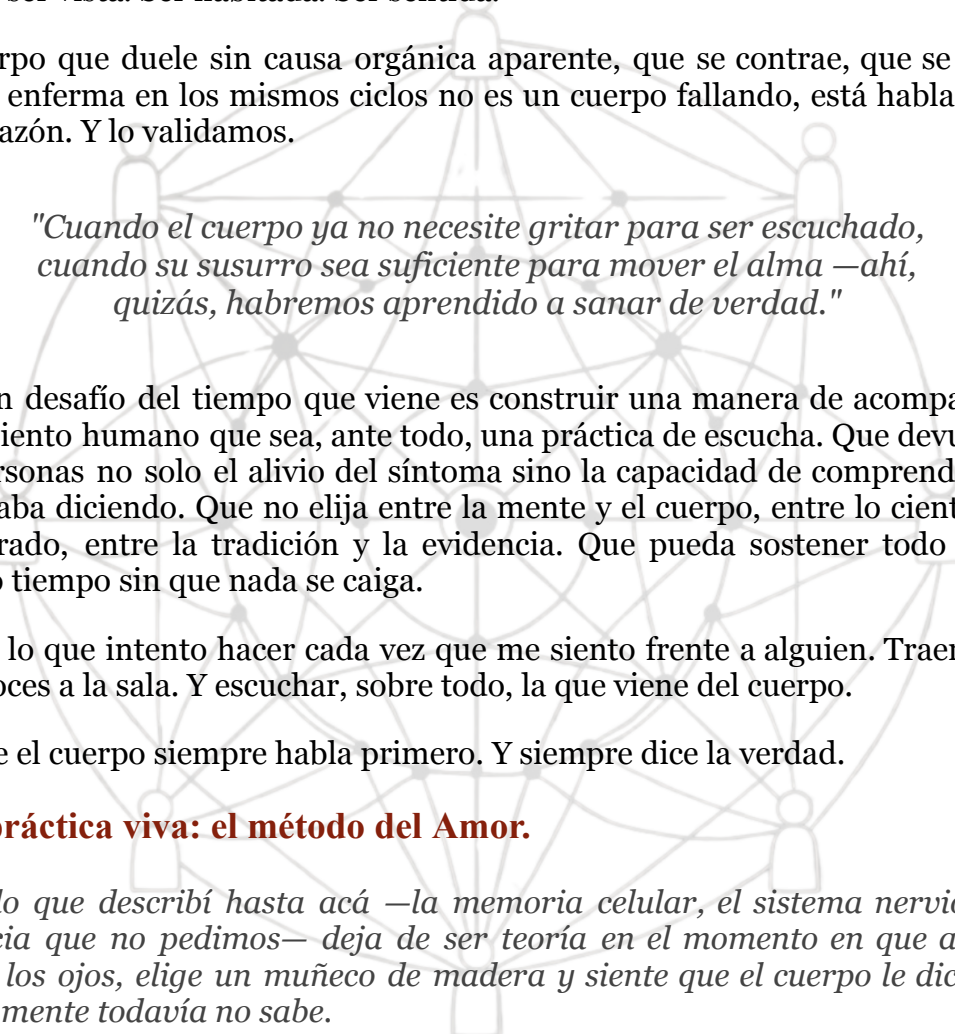


en ese registro —no solo en el pensamiento. Las tradiciones espirituales enseñaron, desde mucho antes que cualquiera de estos campos, que sanar es re-habitar el cuerpo, regresar a la morada de uno mismo: habitarNos.

Ninguna de esas voces alcanza sola. Juntas, forman algo diferente. Una sinergia, no una suma. Un mapa que ninguna disciplina puede dibujar por sí sola.

El síntoma, en esta comprensión integrada, no es ni un error biológico ni una distorsión cognitiva ni una fantasía inconsciente ni un castigo divino. Es una señal de inteligencia. Es el cuerpo diciendo, con el único idioma que le fue permitido: acá hay algo que no fue escuchado. Acá hay una verdad que todavía espera ser vista. Ser habitada. Ser sentida.

El cuerpo que duele sin causa orgánica aparente, que se contrae, que se agota, que se enferma en los mismos ciclos no es un cuerpo fallando, está hablando. Y tiene razón. Y lo validamos.



*"Cuando el cuerpo ya no necesite gritar para ser escuchado, cuando su susurro sea suficiente para mover el alma —ahí, quizás, habremos aprendido a sanar de verdad."*

El gran desafío del tiempo que viene es construir una manera de acompañar el sufrimiento humano que sea, ante todo, una práctica de escucha. Que devuelva a las personas no solo el alivio del síntoma sino la capacidad de comprender qué les estaba diciendo. Que no elija entre la mente y el cuerpo, entre lo científico y lo sagrado, entre la tradición y la evidencia. Que pueda sostener todo eso al mismo tiempo sin que nada se caiga.

Eso es lo que intento hacer cada vez que me siento frente a alguien. Traer todas esas voces a la sala. Y escuchar, sobre todo, la que viene del cuerpo.

Porque el cuerpo siempre habla primero. Y siempre dice la verdad.

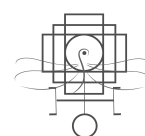
### **Una práctica viva: el método del Amor.**

*Todo lo que describí hasta acá —la memoria celular, el sistema nervioso, la herencia que no pedimos— deja de ser teoría en el momento en que alguien cierra los ojos, elige un muñeco de madera y siente que el cuerpo le dice algo que la mente todavía no sabe.*

Antes de seguir, te propongo algo.

Pará un momento. Respirá. Llevá la atención a tu cuerpo. No lo analices —solo notá. ¿Dónde hay tensión ahora mismo? ¿Dónde hay calor? ¿Dónde hay algo que no querés mirar?

Quedáte ahí un instante.





Eso que sentiste —eso que quizás descartaste como distracción o como nerviosismo— es el lenguaje que trabajo todos los días. Es el punto de entrada. Es donde empieza todo.

Mi método comienza con el cuerpo y termina con el cuerpo. Lo que hay en el medio es un viaje.

El primer tramo es la escucha del ciclo biológico —un rastreo profundo, que sigue una cronología exacta de la persona para encontrar el momento en que algo se instaló. El momento real, cuando el sistema nervioso grabó una respuesta que todavía hoy está activa. Esta escucha se apoya en los

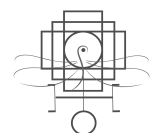
ciclos biológicos memorizados descriptos por Hammer: la comprensión de que el cuerpo lejos está de enfermarse al azar, sino que responde a conflictos emocionales no resueltos con una lógica biológica precisa. El síntoma físico es siempre una puerta. Siempre señala hacia algo.


El segundo tramo es la constelación individual. Sobre un tablero circular —el mismo siempre, porque el círculo es el símbolo más antiguo de la totalidad— se despliega el sistema familiar. Los Wincores son figuras de madera, pequeñas, pintadas en colores. Cada color porta una frecuencia emocional —hay investigación sólida sobre la psicología del color que lo sustenta. Pero lo que manda, siempre, es la persona. Ella elige. La mente no decide: elige el cuerpo.

La persona elige primero su propio Wincore. Ese gesto —tan simple, tan revelador— ya dice algo. ¿Elegió el natural, sin pintar? ¿El negro? ¿El rojo? ¿Lo eligió rápido, sin dudar, o dudó largo rato entre dos? ¿Lo tomó con fuerza o con timidez? El cuerpo ya habló antes de que empiece la sesión.

Después se arma la matriz infantil. El primer septenio —de cero a siete años— es el territorio donde se graban las memorias más profundas, las que organizan todo lo que viene después. Se ubican las figuras primarias: madre, padre, hermanos, quien haya estado. Y la ubicación en el espacio importa tanto como la elección del color. Quién queda cerca de quién. Quién queda lejos. Quién queda de espaldas. Quién queda en el borde del tablero, como queriendo salirse.

He visto a personas tener arcadas cuando acercamos el Wincore que las representa al Wincore de quien las abusó. El cuerpo supo antes de que la mente nombrara nada. He visto a personas llorar al alejar dos figuras que habían vivido pegadas. He visto el alivio físico —una exhalación, una relajación de hombros, una cara que cambia— cuando el sistema se reordena y cada uno ocupa el lugar que le corresponde.





Cuando algo se mueve en el tablero, algo se mueve en el cuerpo. Esto no es metáfora. Es el sistema nervioso respondiendo a la geometría del amor y del dolor que tiene enfrente.

*"El cuerpo no necesita que la mente lo autorice para saber la verdad. Siempre la supo."*

Desde ahí vamos al proyecto sentido. Esta es, quizás, la parte más sagrada del trabajo.

Le pido a la persona que cierre los ojos. Que se permita ir hacia atrás —más atrás de sus recuerdos, más atrás de su infancia, más atrás de su nacimiento. Que se sienta en el útero. En ese lugar donde todavía no hay palabras, donde todavía no hay nombre, donde lo único que existe es la percepción pura del entorno emocional que la rodea.

Y desde ahí, le pido que complete una frase. La percepción de quién tengo en frente de la frase que su madre —consciente o no, queriendo o no— estaba diciéndose cuando decidió tenerla:

*"Este bebé viene a..."*

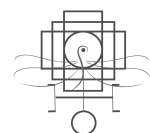
Lo que emerge en ese momento es siempre poderoso. "Este bebé viene a salvarme." "Este bebé viene a demostrar que soy capaz." "Este bebé viene a tapan lo que me duele." "Este bebé viene a quedarse, porque los otros se fueron."

Esa frase —nunca dicha en voz alta, muchas veces nunca consciente— es el código que organizó una vida entera. La magia escondida es el don que viene en ella. La deuda es el peso que la acompaña. Y el trabajo es soltar la deuda sin perder el don.

Luego vienen tres momentos. Primero, una carta de liberación o palabras habladas desde el propio Wincore hacia quienes necesitan escucharlas —el padre, la madre, el abusador, el ausente. El cuerpo habla y suelta. No como ejercicio intelectual: como acto somático real, con voz, con presencia, con el tablero delante como testigo.

Segundo, el orden del amor. Cada Wincore usado en la sesión recibe su lugar. Cada uno es honrado en su posición real dentro del sistema. Nadie es excluido. Nadie carga con lo que no le corresponde. El sistema se acomoda —y el cuerpo lo siente.

Tercero, el árbol genealógico. Dibujado a mano alzada, en una hoja en blanco, con la mano que no piensa sino que recuerda. El árbol no miente. Lo que aparece —quién está, quién falta, quién queda demasiado cerca, quién queda invertido— es el mapa de las lealtades que todavía operan. Es el lugar donde lo transgeneracional se vuelve visible. Porque a veces el dolor que cargás viene de antes que siquiera fueras pensado. Es de alguien que vino antes y no pudo



soltarlo. Y vos lo tomaste desde una elección sagrada. Y ahí si se abre el cambio al transgeneracional.

*"Al nombrar el trauma que nos parió, finalmente podemos elegir parirnos a nosotros mismos de nuevo."*

Todo esto que describí —el tablero, los Wincores, el proyecto sentido, el árbol, las cartas de liberación son el lenguaje de un método que llevo construyendo sesión a sesión, cuerpo a cuerpo, historia a historia.

Algunas historias de ese método están en *El trauma que nos parió*.

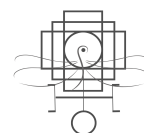
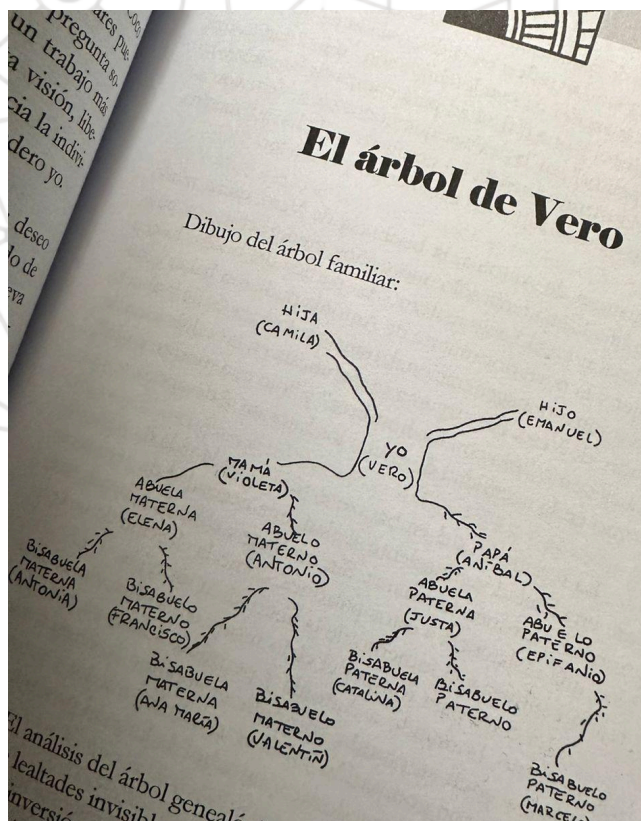
Están Julieta, la niña de nueve años que veía una figura blanca al lado de su cama y no sabía que estaba recordando a la médica de neonatología que la cuidó cuando mamá no podía estar. Está Vero, con su árbol dibujado al revés, rastreando hasta Antonia —la bisabuela que murió cuando Elena tenía nueve años— para entender por qué ella misma vivió un embarazo ectópico y por qué las raíces de ese árbol se quedaron sin pelitos justamente en la línea materna. Está Darío, con su Wincore azul temblando de carga antes de que pueda decir una sola palabra sobre su madre. Está Mónica, con su dolor crónico de más de una década, encontrando en el útero la frase que organizó todo: "este bebé viene a reemplazar a mis hijos perdidos, viene a hacerme feliz". Está Vale, diciendo en voz alta por primera vez "no me quiero morir" —y descubriendo que esa frase no era suya, era el miedo de la niña que vio a su madre despedirse demasiadas veces.

Cada historia en ese libro es una prueba de lo que este escrito sostiene: que el cuerpo habla, que el síntoma tiene sentido, que la herencia que no pedimos puede nombrarse, y que al nombrarla se abren las infinitas posibilidades.

Te invito a que leas este libro para reconocerte. Para que algo en vos diga: "esto lo conozco. Esto lo sentí. Esto es mío."

Porque lo más probable es que sí. Lo más probable es que en alguna de esas historias esté una parte de la tuya.

Llevo más de veinte años acompañando este camino. Empecé con el Reiki, pero pronto entendí que necesitaba algo más: un espacio donde el cuerpo y la



palabra se encuentren. Y los cuerpos que acompañé me enseñaron lo que ningún libro puede enseñar: que cada persona lleva su propia verdad inscrita en la carne, y que nuestra única tarea real —si es que tenemos alguna— es ayudarla a leerla sin juicio.

He visto cómo una enfermedad desaparece cuando se encuentra lo que vino a nombrar. He acompañado cuerpos que temblaban, que lloraban, que se rendían por fin después de años de contención. He visto a personas que después de años de solo escucharse de la cabeza hacia arriba pudieron encontrar, por primera vez, algo que se movía desde mucho más adentro, desde el soma.

Soy solo alguien que aprendió a inclinarse frente al cuerpo con respeto. Que entiende que cada síntoma es una forma de amor, amor del cuerpo hacia su propia integridad.

Esta es una propuesta a que te detengas. A que sientas, por un momento, qué está pasando en tu cuerpo mientras lees esto. A que, en vez de callarlo, te acerques un poco más a él y le preguntes con genuina curiosidad:

### *¿Qué es lo que querés que yo sepa?*

La respuesta está en vos. Siempre estuvo.

Y si querés acompañamiento para leerla —si querés un espacio donde esa verdad pueda desplegarse con seguridad, con presencia, con las herramientas que este método ofrece— El trauma que nos parió es el primer paso. Las historias de ese libro son el espejo. Y el camino, como siempre, lo hace el cuerpo.

Yo estoy acá.

Con amor,

Lic. Alejandra Marina Cormio.

