

A photograph of a woman's back and neck, viewed from behind. Her hair is pulled up. Two hands are shown massaging her neck and shoulder area. The background is a plain, light grey color.

Thérèse Bertherat

# LA GUARIDA DEL TIGRE

Antigimnasia para el dolor de espalda  
y las contracciones musculares

Thérèse Bertherat

# La guarida del tigre

Antigimnasia para el dolor de espalda  
y las contracciones musculares



**PAIDÓS**

Barcelona  
Buenos Aires  
México

Título original: *Le repaire du tigre*, Thérèse Bertherat  
Publicado en francés por Éditions du Seuil, París

Traducción de Elena Berni

Cubierta de Idee

1ª edición, 1990

1ª edición en esta presentación, marzo 2014

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 1989 by Éditions du Seuil, París

© 1990 de la traducción, Elena Berni

© by The Royal Library, Windsor Castle: dibujos de Leonardo da Vinci (pág. 39);  
foto de Roger-Viollet (pág. 49, arriba)

© by IRM, todos los derechos reservados (pág. 167, arriba)

© 1990 de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U.,

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

[www.espacioculturalyacademico.com](http://www.espacioculturalyacademico.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-493-3011-7

Depósito legal: B-2.204-2014

Impreso en Book Print

Botànica, 176-178 – 08908 L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona)

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

# Sumario

|                    |   |
|--------------------|---|
| Introducción ..... | 9 |
|--------------------|---|

## Parte I EL TIGRE

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1. La guarida del tigre ..... | 21 |
| 2. La anatomía del tigre..... | 27 |
| 3. La presa del tigre .....   | 35 |
| 4. Los orígenes .....         | 47 |
| 5. Astucias de tigre.....     | 51 |
| 6. Trampas para tigres.....   | 61 |

## Parte II EL BÁLSAMO

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 1. ¿Tigre, estás?.....       | 109 |
| 2. El ojo del tigre .....    | 133 |
| 3. La boca del tigre.....    | 149 |
| 4. El oído del tigre .....   | 157 |
| 5. El cuello del tigre ..... | 161 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 6. El aliento del tigre .....   | 171 |
| 7. ¿Un tigre sin corazón? ..... | 175 |
| 8. Los miembros del tigre ..... | 179 |
| 9. El tigre de pie .....        | 195 |
| 10. Dejar hacer al tigre.....   | 209 |

## Introducción

Tienes un tigre en el cuerpo, mi querida Lily. Un tigre vivo. Lo sé, lo he visto. Tú, yo y todos los demás que aún lo ignoran, tenemos un tigre. Un tigre potente, astuto, muy bello. Se aferra a ti con todas sus garras, se mueve contigo, duerme contigo, pero tú no lo sabes, no lo ves, ni siquiera lo sientes. No porque sea invisible, está bien a la vista, pero tú lo ignoras. ¿Por qué? Es lo que me pregunto. Nunca te dijeron que estaba allí, nunca te lo mostraron. ¿Por qué ese secreto, ese silencio? ¿Por qué ese misterio puesto que existe, se lo puede ver, tocar, admirar? ¿Provoca miedo? Semejante fuerza —salvaje, por supuesto— perturba, inquieta. El motor es aceptado. Algunos hablan así al considerar su cuerpo y el de los demás, como de una máquina hecha con piezas sueltas y más o menos falladas. El motor sí, el tigre no. Algo vivo, que se mueve, hecho de una sola pieza, difícil de controlar, venido directamente de la naturaleza y que tenemos en el cuerpo, ¡no! Es demasiado...

No obstante, lo terrible no es tenerlo, sino ignorar que lo tenemos. No saber, eso es lo que causa estragos, corroe, hace que tanta gente se arrastre fatigada, ansiosa, con los músculos rígidos y doloridos. Les agota tener en el cuerpo un tigre cuya existencia ignoran, del que nunca vieron nada, ni siquiera la punta del hocico, del que jamás oyeron hablar. Hay que comprenderlo, un tigre ocupa espacio, a veces es arrogante, impulsivo. Uno no hace lo que quiere con un tigre, no se lo debe asustar, humillar, nunca se lo debe ultrajar o tomar a

contrapelo. Se debe aprender a vivir con un tigre, no se puede hacer cualquier cosa, gesticular de cualquier manera. Los gestos deben ser precisos y, en especial, nunca se debe luchar con el propio tigre. No se puede ganar. Se tienen todas las de perder. Ahora bien, ¿qué hace la mayoría de la gente? No cesa de querer pelearse con su tigre. Por supuesto no lo hace adrede, ya que no sabe que tiene un tigre bajo la piel, pero debo decir que hace de todo para contrariarlo, para molestarlo, para estropearlo. Entonces él, naturalmente, se venga y la historia termina mal. Es el tigre el que pone a la gente en caja, a su manera. Las personas tienen entonces gestos cortos, rígidos, estrechos. Tienen dolores en los músculos y una total ansiedad que les impide ver o comprender lo que les ocurre. Se dice que es la fatiga, el surmenaje o la edad. Es fácil decirlo... ¿Quién no se cansaría de batallar con un tigre día tras día, noche tras noche, sin contar el sentimiento de frustración, de desolación? Algo se les escapa, algo les falta a esas personas. Me lo dicen cuando vienen a hacerse atender: «No soy yo mismo». Por supuesto, ¿cómo ser uno mismo si se ignora todo de ese extraño compañero que se mueve dentro de nosotros? Le falta casi la mitad de usted mismo, la que posee precisamente todas sus reservas de fuerza. Usted tiene esa mitad, la del tigre, pero de hecho le falta, es como si no la tuviera, pues no tiene ninguna información sobre ella. Si la tiene, le llega deformada, completamente falseada. Son chismes en los que nunca se habla del tigre sino de una debilidad congénita que tendría allí, que es justamente el lugar, regio, del tigre. No puedo decir que el tigre sea tratado como un animal mítico como el cuco o el monstruo del Lago Ness. No se lo trata en absoluto, es como si no existiera, y sin embargo...

Por supuesto, uno jamás se desembaraza de su tigre, ni por la fuerza, ni por la astucia, ni cerrando los ojos con la esperanza de no verlo. Lo tienes bajo la piel desde el comienzo hasta el fin de tus días. Por otra parte, ¿por qué querer desembarazarse de él? Es soberbio, te aseguro, y muy potente. Él constituye tu fuerza, tu elegancia, tu belleza natural. Doméstícalo, es más realista y netamente más sagaz. Doméstícalo con todo el respeto debido y verás qué aliado magnífico es.

## Fórmula para domesticar al tigre

1. Primero míralo. ¿En los ojos? No, pícara, no en los ojos. Así no lo puedes ver, tu anatomía no se presta a ello y la de él tampoco. Pronto sabrás por qué. Debes aprender a verlo en su totalidad. Es necesario, cierto, saber ver... Te mostraré a tu tigre. No puedes errarle, me comprometo a ello. Como es natural, está camuflado. Es lo normal en un tigre. Los tigres conocen la jungla, la estepas, saben toda clase de picardías para no dejarse ver. Sólo se dejan entrever, por pequeños toques, una oreja por aquí, la punta de la cola por allá. Así es como el tigre del que hablo ha engañado a más de uno. Para comenzar, ha engañado a todos los que se propusieron estudiar y descubrir el cuerpo humano, a los anatomistas, a los fisiólogos más renombrados desde que existen y hasta hoy. Sí, puedes afirmarlo, Lily, es asombroso, prodigioso. Esos hombres sabían muchas cosas, pero nunca supieron eso. Ahora hay especialistas, deportistas, gimnastas, toda esa gente que se ocupa del cuerpo de los demás, gente que también tiene un cuerpo y tampoco sabe esto. Por uno que sabe, ¿cuántos millones hay que no lo saben? ¿Y yo cómo lo sé? ¡Tuve suerte!<sup>1</sup> Tú también la tendrás.

2. Luego, mi querida Lily, pasamos a la fase siguiente. Ver al tigre no es suficiente, hay que hacerle lugar. Ya ocupa bastante, agazapado en una mitad de tu cuerpo. Es en la cabeza donde hay que hacerle lugar. Se deben sacudir algunas de esas ideas recibidas que vienen de todas partes. Reblandecen tanto el cerebro, que luego es difícil tener ideas propias, ya que todo el mundo ha recibido esas ideas preconcebidas. Se han generalizado, como las células cancerosas. No son mortales

1. Mi suerte fue hallar a alguien que me abrió los ojos. Se trata de una mujer excepcional, Françoise Mezières, cuyos descubrimientos trastornaron todas las teorías clásicas en materia de mecanismos corporales y todas las prácticas de gimnasia médica y de reeducación. He hablado largamente de ella en dos de mis libros precedentes, *El cuerpo tiene sus razones* y *Correo del cuerpo*.



pero no son buenas para la salud. Son ideas sobre el cuerpo, la energía o los ejercicios corporales. Por otra parte, no se reflexiona mucho sobre el tema. Cuando es lanzada la palabra cuerpo, es extraño, pero la cabeza desaparece. La inteligencia hace como la luna, se eclipsa. El cerebro se paraliza. En compensación uno se activa, se adiestra. La gente corre para todos lados como pollos a los que se acaba de cortar la cabeza.

Cuando percibimos al tigre, nos puede agitar mucho, en especial el espíritu. Ese tigre obliga a reflexionar, trastorna las rutinas, derriba las trivialidades, revierte literalmente los conceptos establecidos. Cambia mucho las cosas advertir que en lugar de un cúmulo de debilidades por corregir, se tiene en el cuerpo un tigre lleno de vida.

3. ¿Qué cambia? Cambian los movimientos, que se vuelven más coherentes y precisos. No cesamos de hacernos daño. Así es, hay movimientos —y con frecuencia ejercicios que creemos hacer para nuestro bien— que nos hacen daño. La mayor parte del tiempo, la cabeza consigue ignorar lo que ocurre en su propio cuerpo. Pero el cuerpo no lo ignora. Desde el comienzo admite a ese tigre tan especial que poseemos. Lo tiene en cuenta, no puede evitarlo, está inscrito en él, en sus genomas. No dice nada, no elabora tesis sobre el tema, no está preparado para eso, pero de todos modos se expresa y critica, si es necesario, la ignorancia de nuestro espíritu. Se irrita si las órdenes emitidas por el córtex cerebral no son admisibles o compatibles con la naturaleza del tigre. Esto se manifiesta en la planta de los pies, en la espalda, en el corazón y en el sexo. Para ser convalidadas, las órdenes venidas de arriba deben ser aprobadas por la piel, por los músculos, por la médula de los huesos. No absorbe cualquier cosa. Toma y deja. Con frecuencia deja porque es exigente, intratable. Selecciona con rapidez. Necesita palpar, ¿comprendes? Quiere lo concreto, lo auténtico. Respecto de las sensaciones del espíritu, se hace el ciego. Si le cuentan historias, se hace el sordo. Si le quieren hacer creer embustes, los escupe.

¿Y entonces? Entonces se produce el extravío, el desgarramiento. El cuerpo está al lado del espíritu y la inteligencia aislada de su soporte natural.

Estamos incómodos. No sabemos por qué pero nos sentimos separados de algo esencial. Nos sentimos desdichados, pues con una piel gruesa nos volvemos insensibles. Eso es lo que hace tanto daño, ¿ves, Lily? Al contrario de lo que se piensa, vuelve muy vulnerable, hace daño.

Por ejemplo, un tigre en el cuerpo se siente, ¿no? ¿Por qué las personas no lo sienten? Porque tienen otra cosa en la cabeza, creencias que están en contradicción con el antiguo saber que tienen del cuerpo. En la mayoría de los casos, el dolor de espalda, el dolor de nuca, el dolor en todas partes, el insomnio, el desgano, la fatiga o el asco, son el sombrío rechazo del cuerpo, el rechazo que siente en dejarse atrapar por las maniobras del espíritu.

Debes preguntar a tu cuerpo acerca del tigre, Lily. No debes creerme, no debes creer mis palabras. No antes de haber verificado la realidad de lo que te digo. Pregunta a tu espalda, a tus hombros, a tus piernas o a tus pies.

¿Cómo? Te propondré cuatro tests. Es poco, pero alcanzará. Son muy sencillos. Es estar de pie o sentada en el suelo. Sólo lo cotidiano. Así podrás percibir la potencia de tu tigre.

La última fase de la domesticación —el bálsamo— es la más fácil, son movimientos para hacer sin prisa, tal como se deben hacer en presencia de un tigre. Domesticar es «crear lazos», decía el zorro del desierto al célebre Principito. Los lazos entre tú y tu tigre son la red de tus nervios sensibles. Algunos están entumecidos, pero todos están bien vivos y esos movimientos no se pueden hacer sin ellos, sin la participación de la sensibilidad y de la inteligencia de tu cuerpo.

Podrás experimentar lo que ocurre en tu cuerpo y verlo, hasta verlo en imágenes. «Se debería hacer una foto», exclaman a veces algunos participantes de mis grupos. Es todo lo que pueden decir ante el impacto de la emoción. Quieren una foto para fijar un bienestar y un cambio que creen fugitivos.



Las fotos serán hechas. Charles tiene buen ojo. Recuerdo que, cuando era niño, le gustaba fotografiar monumentos, la torre Eiffel, por ejemplo, o el Coliseo de Roma, y uno creía verlos por primera vez. Tenía el don de mostrar lo que uno había mirado cien veces sin haberlo visto. No intentaba ser original, era así. Miraba con sus ojos tranquilos y fotografiaba lo que veía, sin ideas preconcebidas, sin insolencia pero sin inútiles respetos. Ésa es la mirada que se debe posar sobre el famoso tigre, que es un genio monumental.

Vendrán también Alex, Emmanuel, Soushi y Michel. Harán los tests contigo y también los movimientos de domesticación. Junto contigo van a cambiar, a embellecer. Sí, he dicho embellecer... No, Lily, no intento decir que tus amigos sean feos. Los encuentro bellos. Tienen gracia, tienen ese aterciopelado de los frutos que todavía no han sido manoseados, lo que se llama el polvillo o la prunia de los frutos. Me gusta su inteligencia tolerante, su atenta dulzura hacia lo que les parece desconocido y nuevo. Por supuesto, ellos también tienen su tigre y, como no lo conocen aún, son bellos, pero no tan be-

llos como podrían serlo, no tan liberados. Lo serán, pero como el camino que deben recorrer es menor que para otros, la diferencia se notará menos. En realidad, creo que tus amigos son demasiado bellos. Cuando nuestro tigre está en confianza, cuando después de haber sido visto y reconocido, se suelta, cambiamos a simple vista. Cuanto más tiempo y con mayor dureza ha sido reprimido, más espectacular es el cambio. Por supuesto, habría podido mostrarte gente deformada y luego su cambio. Habría podido elegir a algunos de mis pacientes que sufren, pero no tengo ese coraje. Nunca lo tendría. Sé perfectamente cuán vulnerable se es, la desazón que se adueña de uno cuando se ha quitado la ropa y está acostado en el suelo.

Además, te confesaré algo... Antes de los tests y antes de los movimientos benéficos de domesticación... haré sufrir a tus amigos. Sí, deliberadamente. Les pediré que hagan algunos de esos ejercicios corrientes con los que la gente maltrata tontamente a su tigre. Voy a mostrarte lo que hacen en realidad esos ejercicios, cómo y por qué hacen daño. Comprenderás que no tenga el coraje de pedir esto a gente que viene a verme para que la cure. Sabiendo lo que sé, sería una muy fea acción traicionar su confianza.

Porque el tigre es capaz de todo lo bueno y de todo lo malo. Se entromete con todo nuestro organismo. Si está contrariado, puede hacerte surgir una giba. Sí, a ti también, mi linda Lily. Puede cortarte la respiración, paralizar tu rostro o deformar tu cuerpo. Es capaz de lo peor y de lo mejor. Puede modelarte el cuerpo tal cual es al natural, bello y bien construido. Perfecto. La forma es él, es el tigre. Puede hacerla o deshacerla. La *forma*, la energía, la belleza, todo pasa por la ley del tigre, o no pasa y no quedan más que palabras o símbolos.

Respecto de la forma, como la mayoría de las personas no ven la realidad, les basta con símbolos. Si ven, por ejemplo, un rostro sonriente encima de un cuerpo que hace muecas, lo que interpretan es la sonrisa simbólica. Jamás interpretan las señales de angustia del cuerpo. Ese desdichado cuerpo fijado en un afiche puede hacer gestos de sufrimiento pero nadie los ve. Por cada cuerpo aplomado hay decenas forzados y deformados. ¿En qué afiches se los ve? En especial en

los que se trata precisamente de belleza, de alegría de vivir, de elegancia y de felicidad. Los transeúntes no ven más que una cosa: el mensaje del rostro sonriente. Si de repente, por no sé qué magia o maleficio, el rostro se animara, si su expresión coincidiera con la expresión desolada de los pies o de los hombros deformados, los y las transeúntes sentirían compasión. No sentirían envidia sino pena.

¿Es heroico dar la ilusión de la felicidad donde ésta no existe? ¿Lo imaginas, Lily? ¡Qué estropicio! Nadie necesita ese heroísmo. Es inútil y peligroso, tanto para el que procura la ilusión como para el que la recibe. En efecto, sería estoico decidir exhibir una sonrisa en un cuerpo desolado si ese cuerpo no tuviera otra elección que la de andar mal y sacrificarse en la vía pública. Por fortuna, siempre tenemos otra elección, la de saber y cambiar. Cuando sabemos, todos tenemos formidables poderes de autocuración.

¿Por qué debemos aceptar como bellos y sanos modelos a su vez deformados? A la larga, esto termina por hacer daño a los que miran. Estoy segura de que esto termina por actuar sobre los músculos y los nervios y crispera el cuerpo, aun si lo ojos saben discernir por qué. ¿Cómo se sale de esto? A fuerza de estar programados para una idea de la belleza retorcida, ni siquiera sabemos cómo sería una forma bella y sana. De acuerdo, hablemos de la forma, pero ¿de qué forma?

La forma es inimitable, es personal. Nuestra forma está determinada por las leyes muy precisas del tigre. Se puede pasar una vida buscando sucesivos modelos. Se cambia de modelo pero sin llegar a cambiar la opinión desfavorable que uno tiene de sí mismo. Muchas personas no imaginan que podrían abandonar sus modelos y mirarse tal cual son. Después de todo no están tan mal. Serían bellas si quisieran y sanas si osaran arriesgarse. No se atreven. Han trajinado mucho para imitar, han sacrificado lo más personal y lo más profundo que tenían. Imitan desde la cuna. Anteaer, la estrella era mamá. Hoy es un actor, una actriz o un deportista de renombre. No están dispuestos a soltarse. Los gestos, el andar, la prestancia, el porte de la cabeza, la mirada, la voz, el humor, nada de lo que compone su forma corporal parece pertenecerles, todo parece prestado. No obstante, la

forma de un ser no se parece a ninguna otra. La naturaleza nos deja la posibilidad de estar «en forma» y de tener formas bellas. Cada uno de nosotros puede descubrir su oportunidad en este campo.

No quisiera que se me interpretara mal. No predico un regreso a las fuentes improbables de lo natural. Un animal camina y se mueve con la naturalidad de un animal, sin plantearse preguntas. Nosotros somos diferentes. Debemos plantearnos preguntas. Como ya he dicho, debemos preguntarle a nuestro cuerpo, luego hay que esperar sus respuestas. Nunca deja de contestar, tengamos un poco de paciencia.

Hemos perdido la naturalidad por toda clase de razones que conoces tan bien como yo. Es inútil llorar por ello. No volveremos a hablarla. «Estírese como un gato, salte como una gacela.» Es tonto decir eso. ¿Cómo podríamos hacerlo? Tenemos un extraño tigre, es verdad, pero *no somos tigres*, ni siquiera gatos o gacelas. Una vez más aparece esa manía de querer imitar en lugar de intentar crear con nuestros propios medios. Con lo que nos hemos convertido desde que hay seres humanos en esta tierra, seres complejos, bastante abigarrados, con un resto de animal —un tigre, por ejemplo— y pies típicamente humanos, indispensables para el equilibrio, y ojos y una piel sensible y un cerebro humano. Con estos elementos, todos en buena armonía, tenemos un real poder. Tenemos el poder de crear algo frágil y maravilloso, una auténtica creación del ingenio humano. No es grandiosa sino primordial, necesaria, indispensable. Todos tenemos el poder de crear nuestro equilibrio. Sí, es frágil, es algo nuevo, ¿comprendes? Es emocionante, como los primeros pasos de un niño, o como cuando se levanta, se apoya sobre sus pies, se lanza... y todo se vuelve posible. El equilibrio, la belleza y la salud son posibles. Si se sufre, si se tiene el cuerpo ya deformado, o se ha pasado desde hace tiempo la edad de los primeros pasos, es aún y siempre posible.

Antes de lanzarse hay que tomarse su tiempo, instalarse en una silla, en un sillón, en una cama o en el suelo, no importa, y quedarse inmóvil un momento, el tiempo necesario para acechar a un tigre y mirarlo sin pestañear, con los ojos bien abiertos.

¿Y todo eso por un tigre? Sí, pero qué tigre, mi pequeña Lily.

## Capítulo 1

### La guarida del tigre

He aquí un tigre, el primero que se pone al alcance de un objetivo. Este tigre es tímido, a falta de una selva tropical se ha escondido detrás de una planta de interior. Se adivina su fuerza, en especial abajo, entre las hojas del ficus, pero sólo se adivina.

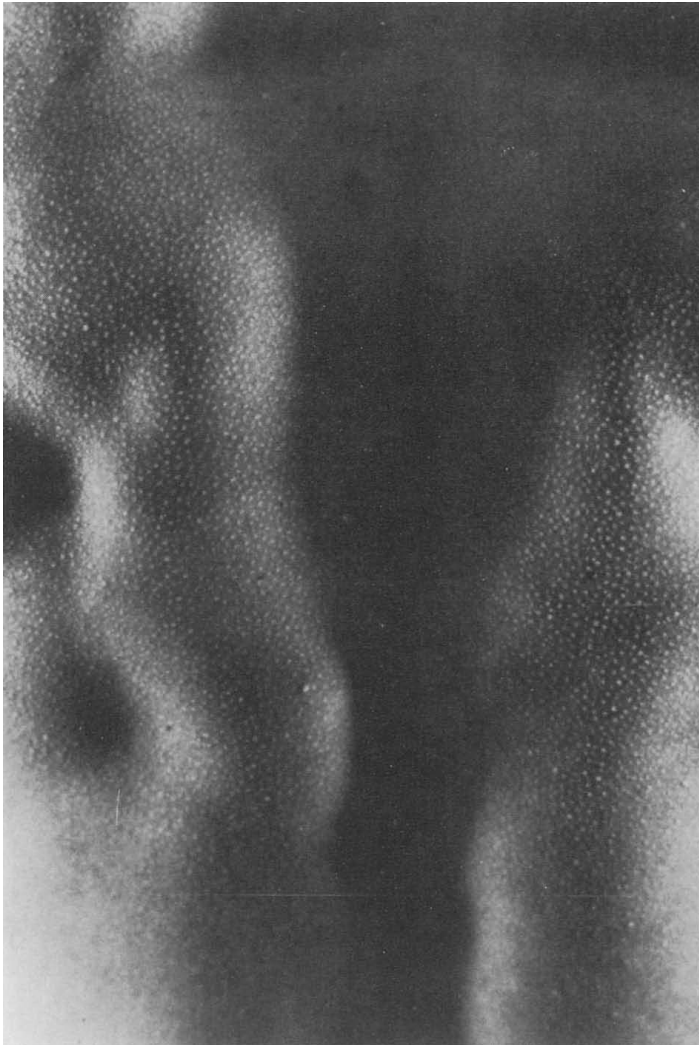
Es fuerte, bello y astuto como un tigre. Pero *no es un tigre*. No obstante, llamaré así a esa particular región de nuestra anatomía. Le va bien. Me dirás que no sé mucho de tigres de la jungla. Y al resto de los humanos, ¿crees que les es familiar el «tigre» que, sin embargo, tienen bajo la piel? No más que a mí. Quizá conozcan más al tigre de Bengala o al tigre blanco de las estepas que a éste.

He aquí otro tigre, es más valiente, sale al descubierto, pero no del todo.

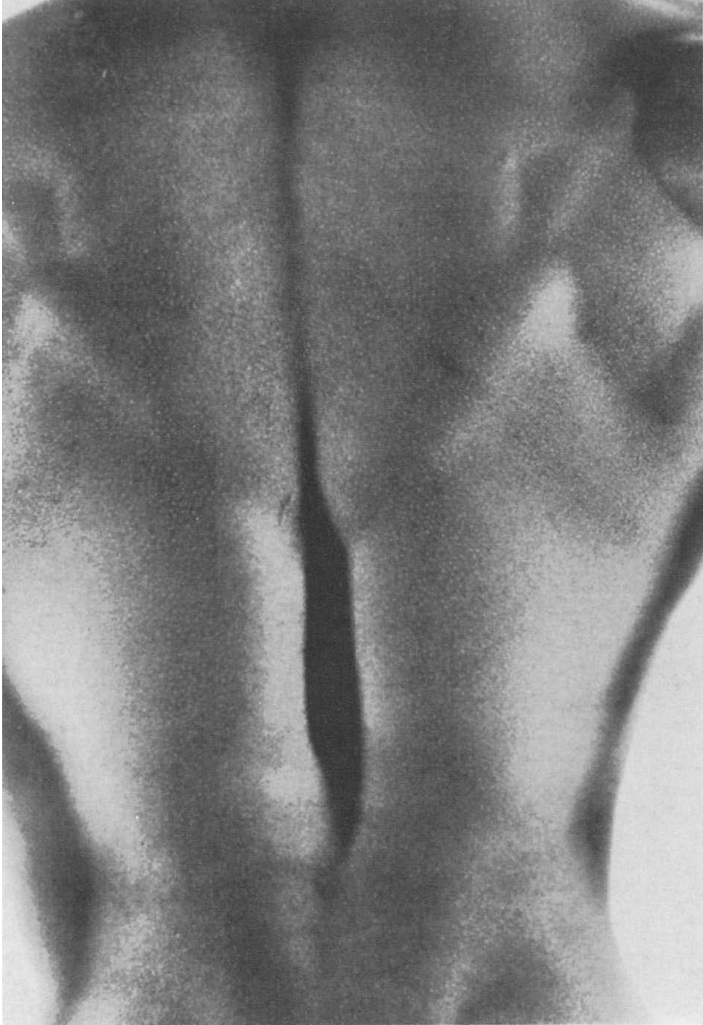
¿No reconoces nada? Quizá reconozcas un mapa geográfico, los montes de la luna o sólo colinas de la tierra, en invierno, bajo la nieve, un valle, grietas... No nos dispersemos, Lily. Te digo que se trata de algo que se tiene bajo la piel.

He aquí otro tigre.

¿Ahora lo reconoces, verdad? Este tigre no tiene pelaje, tiene apenas una pelusa muy ligera a lo largo de la espina dorsal. El tigre es un músculo bajo una piel humana. Es puro músculo. Conozco muy bien







ese alzamiento de cejas y de mentón. Lo he visto muchas veces. Cuando las personas oyen la palabra «músculo» tienen esa suerte de imperceptible puesta en guardia, tanto los que tienen músculos como los que no los tienen o quieren tenerlos. «¿Ah, es usted el cuerpo?», me decía una periodista y, estirando los antebrazos a sacudidas y chasqueando la lengua, hacía el gesto de levantar pesos imaginarios. El cuerpo es el músculo y el músculo es la fuerza. Es un reflejo. Nos viene a la mente como la saliva al perro de Pavlov. No hay nada que hacer, o más bien, sí, está todo por hacer. Permanece, Lily, en esa malla que acabas de comprar para hacer gimnasia, pero aguarda. En la malla está el cuerpo y en el cuerpo está el tigre, tan musculoso que, en realidad, no necesita ser más musculoso aún. Ningún tigre necesita ser más musculoso, ¿me entiendes, Lily?, ningún tigre necesita ser más musculoso. Ningún ser humano necesita fortificar a su tigre. Sí, lo repito e insisto, antes de que corras el riesgo de desaparecer en la manada, como una ciega, con la cabeza hundida en el cuerpo.

Del tigre de la foto ves menos de la mitad, pero ya puedes saber que su guarida es la espalda humana. Está siempre atrás, en la espalda, jamás delante. Quizá éste sea el origen del malentendido, de lo mal visto, de lo mal percibido. Se puede suponer que si lleváramos al tigre aferrado delante, sobre el pecho o sobre el vientre, por ejemplo, estaríamos advertidos de su presencia, seríamos conscientes de él. Podríamos cruzar las manos sobre el estómago, tocarlo, acariciarlo. Al bajar la cabeza, mirándonos en un espejo, lo veríamos constantemente, con nuestros propios ojos. Así podríamos convencernos de su existencia y tener en cuenta su realidad. Pero, por desgracia, está atrás. Si es tan potente como te digo, deberíamos sentirlo, como una fuerza que se mueve allí atrás, bajo la epidermis, desplazando los huesos de la espalda, ¿verdad? Pues no, no lo sentimos. Desplaza los huesos de la espalda, pero sólo lo sentimos cuando su fuerza se vuelve aplastante y se concentra alrededor de dos vértebras, por ejemplo, y nos doblamos de dolor. No lo sentimos porque todo lo que somos capaces de percibir sólo lo percibimos con nuestros ojos y, como todo el mundo sabe, los ojos están ubicados en la parte de delante del cuer-

po, exactamente en oposición a nuestro tigre. Exagero cuando digo «todo» lo que somos capaces de percibir. Los manuales de fisiología nos enseñan que el 80 % de las percepciones sensoriales son visuales. La vista nos gobierna. Esto se produce sin ruido, en pocos meses. Hacia los doce años, comienza a dominar el sentido de la vista. Al salir de la infancia los senos comienzan a crecer, lo mismo que el vello y el sexo. A medida que todo crece, todos los sentidos, salvo la vista, bajan, disminuyen. No se piensa en ello, ni siquiera se lo ve. A medida que crecemos, que nos alejamos por completo del suelo, cuando nos enderezamos definitivamente sobre las piernas y no estamos ya en cuatro patas, los olores de los cimientos se alejan. Comenzamos a tener vergüenza, a detestar lo que antes se tenía a la altura de la nariz, los olores de la tierra, los sexos entre las piernas de los grandes, el pipí y todo lo demás. Dejamos todo eso a los perros. Echamos el cerrojo a las entradas. Los receptores sensoriales, las células del olfato o del tacto siguen allí, pero el mensaje ya no llega. Ya no somos conscientes de lo que está al alcance del oído, de la nariz o de la piel. Somos unos pobres animalitos. Fuera del campo visual no hay percepciones sensoriales. Sí, las hay, por supuesto, pero ya no están tan vivas, tan frescas. Son percepciones reducidas a un 20 % y todas sometidas al sentido de la vista. La vista verifica, aprueba o rechaza, contradice y las otras percepciones bajan.

Además, la vista, encaramada en la cúspide, por encima de las aberturas sensoriales de la cara, parece indicar su supremacía en la jerarquía. No tengo la pretensión de querer cambiar ese estado de cosas. No partiré en una cruzada para liberar a los oprimidos como el olfato o el tacto.

¿No queda más que la vista? De acuerdo.