

La reconexión con los sentidos

Los dolores, molestias y enfermedades del cuerpo son una manera que tiene nuestro organismo de gritarnos cuando no sabemos escuchar mensajes más suaves y sutiles

Ignacio "Nacho" Trujillo
Coach Ontológico
y Director Consultora Alas



Los seres humanos vivimos tomando decisiones. Desde que comenzamos a tener cierto grado de independencia en la niñez, hasta nuestros últimos días, nos la pasamos decidiendo, incluso cuando nos rehusamos a elegir, esa actitud es en sí misma una decisión. Y por más que creamos que cuanto más racionales nos pongamos más objetivas resultarán nuestras elecciones, siempre el factor que nos inclina a decidir a último momento entre una u otra opción, es netamente emocional y sensorial. De nuestra capacidad para vivir conectados con el lenguaje de los sentidos, dependerán los malos momentos que podamos evitar o el disfrute que podamos incrementar.

Tal vez al leer estas líneas te preguntes: ¿Qué será esto de vivir conectados con los sentidos? ¿Cómo darme cuenta cuando la cabeza no para y tengo total ausencia de registro de lo que le pasa a mi cuerpo y mis emociones? Es muy fácil... a través



de los "síntomas". Los dolores, molestias y enfermedades del cuerpo son una manera que tiene nuestro organismo de gritarnos cuando no sabemos escuchar mensajes más suaves y sutiles.

Ejemplos cotidianos de estas situaciones son los dolores de cabeza que aparecen "sin explicación alguna y de un momento al otro", contracturas en la espalda que surgen con un simple movimiento que nos sorprende cómo fue posible que sucediera con algo tan sencillo, o accidentes en el auto, caminando por la calle, en una escalera o en la casa, que ocurren cuando todo estaba aparentemente bien.

Si comenzamos a practicar el ir hacia atrás en el tiempo, antes de la aparición de ese síntoma, y profundizamos en la percepción del recuerdo, es probable que encontremos que antes del dolor de cabeza, estuvimos escribiendo un correo en la compu-

tadora que fue una discusión con palabras escritas, o que las contracturas en la espalda aparecieron después de estar pensando en el sin sentido del trabajo o de una relación, y tal vez el accidente apareciera luego de haber sentido culpa por una acción cometida.

El mundo de los sentidos no es solamente oler la fragancia de una flor, escuchar una música preferida o bañarse con un jabón suave. Reconectarse con los sentidos implica también aprender a escuchar el cansancio del cuerpo "antes" de que esté extenuado, y darle descanso, ya sea caminando, quedándose recostado unos minutos, estando en silencio, o saliendo a pasear.

Pero si esto parece tan simple al leerse... ¿Por qué cuesta tanto ponerlo en práctica?

Porque estamos acostumbrados a vivir en la mente, pensando sin parar y hablando sin parar, siempre haciendo, haciendo y haciendo, aunque muchas veces no separamos para qué; el asunto es no parar. Porque si me detengo, ¿qué podría aparecer que está guardado, que emoción, que síntoma...?

El problema radica en el autoengaño que nos generamos al creer que si no paro nunca, y ante el menor desequilibrio lo compenso con algún medicamento, nuestro mecanismo seguirá funcionando a la perfección, "bajo mi control".

Pero como el cuerpo no maneja el lenguaje de la mente sino que tiene el propio, llegará un momento donde dirá: ¡¡Basta!! Y ese Basta puede ser un pequeño llamado de atención o puede llegar a ser fatal. Así como estamos acostumbrados a lavarnos los dientes y bañarnos todos los días antes de que nos aparezca una caries o estemos muy sucios, también necesitamos reaprender a cuidar y escuchar nuestro cuerpo cotidiana y preventivamente.

Supongamos que conoces a algún



pariente lejano (jamás estoy hablando de ti) que es duro para las emociones, del cuerpo solamente se acuerda cuando está reventado, es negador de cualquier problema que pudiera tener y cree que todo se resuelve con un par de cervezas o yendo a la peluquería... ¿Qué hacer para que su vida tenga la posibilidad

de cambio en su calidad de vida? Existe un solo requisito: QUERER CAMBIAR y RECONOCER QUE HAY ASPECTOS DE LA VIDA QUE NO ESTAN FUNCIONANDO BIEN. De lo contrario... no existe solución posible. No tendrá sentido alguno que quieras convencer a otra persona sobre otras maneras de ver y vivir la vida. Por eso lo mejor siempre es comenzar con uno mismo, que siempre hay áreas para mejorar, y tal vez, quien te dice, con tus propios y genuinos cambios, tu entorno se vea modificado también.

Supongamos entonces que eres de esas personas que quieren reconectarse con los sentidos de una manera más activa, creativa y trascendente. Entonces, manos a la obra que hay muchos caminos posibles por recorrer. Comencemos por el cuerpo...

¿Qué tipo de actividad haces... vas al gimnasio, haces yoga, realizas meditaciones grupales, bailas en tu casa, haces el amor, eres de mimar y permitir recibir caricias? Un cuerpo que no recibe caricias por más de 45 días, es un cuerpo que va perdiendo el registro del amor sentido, del amor físico, ya que cada 45 días las células de

la piel cambian y se renuevan casi en 100%, y por lo tanto las nuevas células nacen sin el registro previo de haber recibido amor. Imagínate lo que significa que un cuerpo no reciba caricias por más de 6 meses, un año o más.

Y con respecto a tus emociones... ¿Permites que salgan a la luz todas las emociones que te habitan o sólo algunas? Un alma que no puede expresar la rabia, la envidia o el dolor, es un alma que aprendió a disimular, sonríe sin ganas y la libertad va perdiendo frescura. Un alma que no puede expresar la ternura, el agradecimiento, la tristeza, el amor y la alegría, es un alma que aprendió a reprimir las emociones que juzga como débiles y la muestran vulnerable, por lo tanto es un alma que se está perdiendo la delicia de ser apoyada, escuchada, com-

prendida y buscada por su capacidad de amar.

Finalmente, y en relación a la mente, es importante tener en cuenta que ella está hecha para pensar, y por lo tanto es natural que se la pase pensando. Somos nosotros los que necesitamos recurrir a ella sólo en las situaciones que sea necesario y no en todo momento, porque no sabemos cómo relacionarnos con el mundo de otra manera que no sea a través de la racional. El desafío es lograr que la mente esté a nuestro servicio y no que seamos esclavos de ella.

Es como enseñarle a un niño a andar en bicicleta o a un adolescente sobre su iniciación sexual. De nada servirá en el primer caso darle un manual de instrucciones sobre el último modelo de bicicleta, ni mucho menos en el segundo caso regalarle el Kamasutra. Estos pueden ser estímulos que sirvan para ir al terreno de la acción, ya que sólo cada uno de nosotros sabemos lo que hemos sentido la primera vez que anduvimos en bicicleta sin las rueditas de atrás, y lo que sentimos en el primer encuentro sexual (y más aún si fue con nuestro primera relación amorosa).

Así que, respira profundo, desabróchate un poco la camisa, quítate la corbata, afloja tu falda, sácate los zapatos, deja los anteojos a un lado, y como dice la canción de Serrat: "Saca de paseo a tus instintos y ventílos al sol, hoy puede ser un gran día, date una oportunidad". Con toda la libertad de la que soy capaz hoy, me despidió hasta la próxima.



Respira profundo, desabróchate un poco la camisa, quítate la corbata, afloja tu falda, sácate los zapatos, deja los anteojos a un lado, y como dice la canción de Serrat: Saca de paseo a tus instintos y ventílos al sol, hoy puede ser un gran día, date una oportunidad

