

La experiencia del cuerpo/La experiencia del vivir.

Francisca Gaete.

Como sociedad, es cada vez más evidente la relevancia e importancia de nuestra corporalidad. Poco a poco vamos tomándonos conciencia de la desconexión que hemos tenido con este dominio y como desde esa desconexión, hemos transitado durante largos años de la vida.

Asimismo, vamos aprendiendo a tropezones –a veces muy dolorosos- que cada enfermedad que nos acontece nos cuenta de alguna manera como hemos dejado de escuchar este dominio tan poderoso y esencial.

Poco a poco vamos comprendiendo que las emociones tienen directa relación con el estado del cuerpo, y así por ejemplo, hoy el verbo “somatizar” que quiere decir convertir los trastornos psíquicos en síntomas físicos, está cada vez más incorporado en nuestro lenguaje cotidiano. Incluso vamos comprendiendo que nuestros pensamientos, discursos y narrativas internas influyen directamente en sentimientos, sensaciones corporales y por ende en esta somatización.

Y la pregunta es...

¿Cómo hacemos cargo de volver a conectarnos con nuestra corporalidad?

Maneras infinitas aparecen. Terapias holísticas y alópatas. Caminos espirituales riquísimos en su sabiduría ancestral, nuevas metodologías, avances que trae la ciencia y un sin fin de libros de auto ayuda. Por otro lado, aparece la física cuántica contándonos sus descubrimientos sobre la capacidad que tienen nuestras neuronas de generar mundos infinitos, confirmando la mirada ontológica que postula que somos seres generadores de realidad desde el lenguaje.

Y con todo esto...

¿Cuánto de todo lo que esta nueva oferta de sabiduría y conocimiento trae, nos está permitiendo volver realmente a la conexión con nuestro cuerpo?

¿Qué es lo que nos está impidiendo reconocernos en nuestra corporalidad?

Desde mi experiencia en los años de acompañamiento a pacientes, y coachees en sesiones individuales y también en organizaciones, he podido observar un movimiento o conducta que en general se repite y que tiene que ver con:

¿Cuáles son las emociones desde donde decidimos hacernos cargo de volver a conectarnos, de cuidarnos y de volver al cuerpo?

En este ámbito me refiero a impulsos que nos llevan a hacernos cargo de cuidarnos, muchas veces desde lugares de absoluto descuido. Por ejemplo, si he estado en una dinámica de descuido en la alimentación, no he comido sano, he comido a deshoras, mucha grasa y carbohidratos. El cuerpo me manda señales, desde el cansancio, la falta de vitalidad, incluso aumentando de peso. Entonces decido “cuidarme” y hacerme cargo haciendo por ejemplo, una dieta de limpieza extrema (ayuno de tres días). El costo...una ansiedad galopante, el genio por las nubes y finalmente, mucha pena y desesperación. Nuevamente el cuerpo manda señales en donde conecto con el descuido. ¿Qué he hecho? Me he hecho cargo del descuido... descuidándome.

Otro ejemplo. Descubro que tengo una alta tendencia a la auto exigencia...llevo mucho tiempo viviendo altos niveles de estrés, estoy sobrecargado de tareas y siento que no puedo parar, pedir ayuda o decir que no. Entonces decido renunciar a mi trabajo, en nombre de mi autocuidado y bienestar. Al pasar las semanas, comienzo a desvelarme nuevamente, pensando en cómo hacer para lograr la estabilidad que antes tenía, y así vuelvo al ciclo emocional que comienza a impactar en mi cuerpo que finalmente avisa, desde el estrés. (Me hago cargo de la auto-exigencia, exigiéndome).

Y así...nos vamos moviendo en una coherencia, cambiando acciones, desde los mismos patrones. Genuinamente intentando aprender a cuidarnos y conectarnos con nuestro sentir, desde una ceguera que nos lleva a repetir el mismo patrón que originó nuestra desconexión.

Y entonces...

¿Desde qué contexto emocional podemos entonces aprender el cuidado y volver al cuerpo, aprovechando las infinitas maneras, formas y recursos que el mundo hoy nos está entregando para aprender a vivir en mayor plenitud y bienestar?

En un primer lugar, la **aceptación** de que hay algo que no estoy pudiendo ver o hacer. La aceptación es una emoción maravillosa que nos invita a la calma...a bajar la guardia, a dejar de pelear. Es una decisión propia que da por hecho algo, por lo tanto al tomar conciencia que decidimos, aparece también nuestra **dignidad**, cualidad que hace valer el respeto por la persona que somos.

Aceptación, dignidad y respeto, son entonces emociones y cualidades que florecen de una emoción absolutamente básica y fundamental: **El Amor**. Ya lo dice el **Doctor Humberto Maturana** en su libro **el Árbol del Vivir...** (“el amor es el fundamento emocional que hace posible el surgimiento evolutivo de nuestro vivir humano en el origen del lenguaje”)... (Los seres humanos somos seres biológicamente amorosos y nuestra identidad biológica es Homo sapiens-amans amans”).

Desde este precioso escenario que nos propone Maturana, es importante tener en cuenta que todos tenemos la distinción del amor incorporada. Es decir, todos tenemos la capacidad de reconocerlo, en cuanto somos seres Biológicos.

No obstante, desde mi mirada, se agrega otro ámbito: Aquello que somos capaces de distinguir respecto al amor, lo que fuimos capaces de aprender en la experiencia del amor. ¿Cuál fue la calidad y cantidad del amor que recibimos?. Aquello que marcó nuestra experiencia quedará registrado en nuestro Ser. El cuerpo registra cada experiencia a través de las células y las imprime en su interior como emociones y registros interpretativos que construyen nuestras narrativas y discursos culturales. Vemos el mundo a través de nuestras experiencias con el amor.

Por ejemplo, podemos aprender del amor peligro, amenaza, traición, soledad, así como también podemos aprender el amor como una experiencia de confianza, de confort, de sostén, validación, compañía, integración, etc.

Lo que aprendimos en la experiencia del amor, influirá en nuestra manera de relacionarnos amorosa y respetuosamente con el mundo, con las personas y por supuesto, con nosotros mismos.

Y es entonces que vuelvo al cuerpo.

En la búsqueda de una mayor conexión con la integridad de nuestro ser, con la capacidad de habitar una mayor conciencia de bienestar y plenitud a nivel interno y en relación con lo externo, se hace necesario volver a revisar y reaprender nuestra experiencia del amor.

Siempre será importante navegar y analizar en la historia, por qué aprendimos lo que aprendimos, dónde lo aprendimos, los costos y beneficios de esos aprendizajes. Este acto nos permite adquirir un orden a nivel cognitivo y una tranquilidad y aceptación a nivel emocional. No obstante...necesitamos volver a conocer el amor.

Experimentarlo, palparlo, sentirlo, registrarlo en todas las partículas de nuestro Ser.

El vehículo....El Cuerpo.

Es el cuerpo quien integra y alberga todas las dimensiones de nuestro Ser. Es el cuerpo que habita en el mundo. Es el cuerpo el que hace y materializa, todo lo que nuestro ser comanda. Es el cuerpo el que aprende e incorpora.

Volver conectarnos con la vida de nuestro cuerpo es simplemente aprender a sentirlo. Volvemos maestros de nuestros sentires, en la experiencia de la vida presente, en la quietud dinámica de lo que está ocurriendo en el minuto exacto de la vida misma, de una manera amorosa y respetuosa con nosotros mismos.

Es en la experiencia del cuerpo, que conocemos la experiencia de la vida.