

Red Transpersonal

“Mi cuerpo lo sabe”

CAPÍTULO 22





“Mi cuerpo lo sabe”

La carrera evolutiva del ser humano viene orientada hacia su propia curación y plenitud. Los sucesivos obstáculos y múltiples curvas del camino son una permanente oportunidad de hacer realidad las palabras inmortales “*Conócete a ti mismo y conocerás al Universo*”. En este proceso de autoconocernos, crecemos en autoobservación y discernimiento para acceder, progresivamente, a la comprensión liberadora.

La información que “envía” el cuerpo es una de las más valiosas vías con las que contamos para conocernos, y conviene cultivar esta *vía aferente* de comunicación. A lo largo de este tema, pondremos la mirada en cómo cultivar la información fresca, directa y valiosa de lo que nuestro cuerpo quiere decirnos para sanar y trascender.

El lenguaje verbal... ¿La única forma de comunicación?

Desde hace mucho tiempo, el lenguaje verbal se ha convertido en la “reina de la casa”. La palabra es nuestra forma predilecta de comunicación y esto ha dado pie a una manera de relacionarnos con los demás y también con nosotr@s mism@s.



“Mi cuerpo lo sabe”

Si bien el lenguaje nos permite articular la propia experiencia vital y transmitirla a otros de forma coherente, también tiene su otra cara al alejarnos de la vivencia de totalidad. Esto se hace relevante cuando le otorgamos a dicha palabra el don de ser el único camino de auto percibirnos y comunicarnos.

Por otra parte, el hecho de ceñirnos al lenguaje verbal como la principal –cuando no la única– forma de acceder a la propia experiencia y de compartirla, refuerza una división interna en la que una parte de la vivencia no es “registrada” conscientemente ni, por tanto, integrada. Con ello, nos perdemos una porción enorme de lo que vivenciamos instante a instante. Y así es como el cuerpo y su *lenguaje no hablado* queda relegado a la invisibilidad de la inconsciencia.

Claro está que este “modelo verbal” viene dado culturalmente. Desde que nacemos aprendemos a vivirnos desde la palabra como “La Forma” de aprehender la vida. Sucede, entonces, que un día perdemos la noción del momento en el que encajonamos a la Vida en conceptos y palabras y, con ello, dejamos de tener contacto con la *vida sentida* y experimentada en la propia piel.



“Mi cuerpo lo sabe”

El lenguaje no hablado del cuerpo

Tal vez sea debido a la primacía de este “modelo verbal” que muchas de nuestras vivencias quedaron sumergidas en el reino de lo inconsciente, grabadas en nuestros cuerpos como *memoria implícita*, es decir, no consciente. También es posible que no nos enseñaran que el cuerpo *habla* y siente constantemente y que, si permanecemos en sintonía con su íntimo lenguaje, nos vivimos más íntegros, así como más plenos y arraigados en la vida. Otras veces, sucede que algunas vivencias impactantes han ocurrido antes de que pudiéramos articularlas a través de la palabra (por ejemplo, las acontecidas en la más temprana infancia, cuando todavía no hemos desarrollado la capacidad verbal). En cualquiera de los casos, el hecho de no haber podido “pasar por el lenguaje” a tales vivencias, no significa que las olvidemos: en realidad estas quedan “guardadas en nuestra piel”, es decir, se codifican en este *lenguaje no hablado del cuerpo* como percepciones sensoriales, rutas emocionales y “plantillas somáticas” y posturales que se hacen presentes en la relación con nosotros mismos, con los demás y con la vida.

Cabe decir que el hecho de no saber cómo *escuchar al cuerpo* por el motivo que fuere, no impide recuperar este íntimo lenguaje que, cual *hilo de Ariadna*, nos devuelve a algo nuclearmente esencial, vivo y vibrante. De hecho, desde hace unas décadas se ha ido extendiendo, en diversos ámbitos, la importancia de integrar “rutas” de acceso a nuestra



“Mi cuerpo lo sabe”

experiencia no solo desde la dimensión racional–cognitiva, sino desde la corporal-somática. Esto nace al comprender que la forma de vivirnos que organiza la experiencia “*de arriba hacia abajo*” –desde la mente racional hacia el cuerpo– no es la única, sino que hay otras vías que, *de abajo hacia arriba* –desde el cuerpo hacia la mente racional–, nos aportan una información directa de nuestra vivencia, al tiempo que nos ofrecen la posibilidad de acceder a la mencionada *memoria implícita* para integrarla y reescribirla.

Tal vez, en este punto nos preguntemos para qué queremos información directa de nuestra vivencia o de qué nos sirve el acceso a la *memoria implícita*. Pues bien, poder tener una “comunicación directa” con lo que sucede *aquí y ahora* nos torna más *anclados al momento presente*; por el contrario, cuando la mente pensante toma “vida propia”, tiende a rumiar y a dar vueltas en torno a lo mismo una y otra vez, sin que apenas pueda entrar algo nuevo en el propio sistema de pensamiento.

Vivirnos *anclados al momento* presente nos torna más eficaces para responder a la vida de manera alineada con lo que acontece; dicho de otra forma: en lugar de reaccionar de la misma forma a situaciones distintas, como si de un bucle se tratara, encontramos respuestas creativas y acordes a cada situación.



“Mi cuerpo lo sabe”

En cuanto al acceso a la *memoria implícita*, el beneficio radica en que, cuando atendemos al cuerpo con todo el despliegue de sus sensaciones –*escucha de abajo hacia arriba*–, al tiempo que “mantenemos las interferencias del pensamiento a raya”, se abre la posibilidad de reescribir nuestro pasado y de vivir de una manera más creativa.

La *memoria implícita* vendría a ser como la “caja negra” de los aviones que registra toda la información de la ruta, así como del funcionamiento del avión. Otra forma de comprender lo que es la *memoria implícita* nos la ofrece la imagen de una plantilla: todo aquello que vivimos durante la infancia contribuye a crear una plantilla sobre la que, de adultos, basamos nuestra forma de sentir, interpretar, relacionarnos, movernos... Incluso nuestras posturas corporales se basan en dicha plantilla. La forma más directa de conocer esta plantilla es abriéndonos a sentir nuestro cuerpo y las sensaciones internas y, cuando lo hacemos con curiosidad y desde nuestro *observatorio interno*, sucede que se abren posibilidades de elegir nuevas formas que transforman y recrean dicha plantilla. En ese proceso, estamos reescribiendo nuestro pasado y creando nuestro presente.



“Mi cuerpo lo sabe”

La escucha de abajo hacia arriba

Veamos un ejemplo de ello: *imaginemos que estamos hablando con alguien que, de repente, muestra una sutil mueca de rechazo. Imaginemos también que, gracias a que nos hemos estado “entrenando” en este autoescuchar de abajo hacia arriba, nos damos cuenta de que nuestro estómago se contrae y surge un impulso interno de escapar o huir.*

“¿Qué me quiere decir el cuerpo?”, nos preguntamos con curiosidad... Y nos damos cuenta de que esa sensación en el estómago nos resulta familiar; entonces, surge el siguiente pensamiento: “esto me resulta conocido” y, rápidamente, brota un recuerdo muy antiguo del rechazo que sentimos cuando la profesora nos riñó delante de toda la clase por haber hecho mal un ejercicio... Ni siquiera sabemos a ciencia cierta cuándo sucedió aquello, pero el cuerpo nos muestra que eso sí ocurrió. Ese recuerdo “encapsulado” sigue emergiendo... De pronto sentimos, con mucha claridad, cómo nos sentimos emocional y físicamente en ese instante: impotentes, como congelados..., con el deseo de que “la tierra se nos tragase” y, después, nos tuvimos que ir a casa con ese “mal sabor” acumulado en el estómago. Al permanecer en atención consciente, nos damos cuenta de que todo esto que nuestro cuerpo está recordando pertenece al pasado y no al presente; lo que ocurre ahora es, simplemente, una rememoración que nos permite acoger e integrar esa escena con la profesora que no pudimos resolver por carecer de recursos en aquel momento.



“Mi cuerpo lo sabe”

Ante tal despliegue somático y emocional, decidimos devolver la atención a lo que nuestro cuerpo sigue “contándonos”, sin juzgarlo... Damos espacio a las sensaciones que se despliegan ahora y que, de pronto, se han desplazado hacia el pecho. Sentimos un fuerte calor en el pecho y una sensación vibrante... ¡Qué intensa es! Damos espacio también a esta sensación y, de pronto, la sentimos en los pies y piernas... Nos damos cuenta de que las piernas “piden” caminar y alejarse un poco de nuestro interlocutor para “ganar espacio” y recuperar la propia sensación de integridad. En ese momento, permitimos al cuerpo “hacer lo que pide”, encontrando una forma de hacerlo acorde con el entorno y con el momento... Nos alejamos, sutilmente, un par de pasos de esa persona. ¡Uf, qué alivio!... De repente, sentir ese espacio entre la persona y nosotros ha generado internamente un nuevo espacio de seguridad antes inexistente... Desde aquí podemos retomar la conversación con el otro, habiéndonos autorregulado de forma asertiva, es decir, sin haber negado el propio sentir y necesidad del cuerpo, y sin haber reaccionado desproporcionadamente hacia el momento presente. Finalmente, nos damos cuenta de que nuestro interlocutor transmite interés, en lugar de rechazo...

¿Qué ha sucedido en realidad en este ejemplo? Ha sucedido que nuestro cuerpo ha sentido el rechazo y ha respondido a él con señales muy claras: la contracción en el estómago. A continuación, esa sensación en el estómago que resultaba “familiar”, ha desencadenado una reacción —seguramente antigua y proveniente de la “plantilla”— de



“Mi cuerpo lo sabe”

huida o escape. Sin embargo, al permanecer en atención hacia el lenguaje del cuerpo, el inicial impulso de escape ha permitido reconocer la ira que, a su vez, ha impulsado una respuesta defensiva a través de las piernas, en lugar de quedarnos parados sintiendo impotencia. Gracias a que nos hemos escuchado, ese impulso en las piernas nos ha llevado a dejar más espacio entre la persona y nosotros, lo cual nos ha permitido recobrar la sensación de seguridad.

Paralelamente, en este episodio se ha reintegrado en la consciencia un antiguo recuerdo de rechazo que, de no haberlo concientizado, habría teñido el actual momento de relación que nada tenía que ver con ese instante pasado, por mucho que ciertos indicios lo “activaran”.

Posiblemente, de no haber puesto consciencia en todo lo que el cuerpo ha expresado durante ese momento de relación, hubiéramos ignorado qué nos estaba sucediendo —aunque nuestro cuerpo sí lo hubiera sabido—, y nos hubiéramos quedado con “mal sabor de boca” tras esa conversación.

Otra reacción posible habría sido la de cortar la conversación y evadirse de la situación, algo que nos hubiera dejado una sensación de cierto fracaso e impotencia... Como de algo que se repite y que nos resulta sobradamente conocido, pero que no logramos ni “ver” ni resolver. Gracias al hecho de haber escuchado el *lenguaje no hablado del cuerpo*, hemos logrado gestionar de una forma integral la situación.



“Mi cuerpo lo sabe”

Sucede que hemos salido fortalecidos al haber encontrado una manera creativa de gestionar un malestar que ha terminado por esfumarse y por integrarse en la consciencia, en lugar de “flotar” como un fragmento con aroma a recuerdos pasados de rechazo.

El anterior ejemplo es una sencilla muestra de la importancia y el valor que tiene el hecho de aprender a atender las propias *sensaciones sentidas* en el cuerpo. De esta manera, restablecemos una conexión íntima con nuestro *mundo sentido* o fenoménico, al tiempo que hallamos la puerta de acceso a lo que somos en esencia, y que se hace presente cuando la mente pensante se acalla... Entonces, descubrimos que podemos, simplemente, Ser... Aquí y ahora, en sintonía con *la vida que somos* y que se expresa a través de cada una de las células y sentidos de este “órgano sensible” que es el cuerpo.