

◆ Biblioteca teórica · Marco 03 / 06

El arte de volver a nosotros mismos

Somática, corporeización (embodiment) y la sabiduría olvidada del cuerpo

12 min de lectura



Nos hemos vuelto expertos en pensar sobre nuestra vida.

Analizamos nuestras emociones, reflexionamos sobre nuestras relaciones, consumimos información sin fin sobre crecimiento personal y buscamos maneras de estar más sanos, más felices y más plenos. Queremos entendernos, tomar mejores decisiones y encontrar sentido en lo que hacemos.

Y, sin embargo, a pesar de todo ese conocimiento, a menudo sentimos que falta algo.

Podemos entender por qué estamos estresados sin saber cómo bajar el ritmo. Podemos reconocer nuestros patrones emocionales y aun así seguir repitiéndolos. Podemos pasar años intentando averiguar qué necesitamos mientras seguimos desconectados precisamente de la experiencia que podría ayudarnos a reconocerlo.

Quizá el problema no sea que nos falte comprensión. Quizá nos hemos acostumbrado tanto a vivir la vida desde la mente que hemos olvidado otra forma de conocer: a través del cuerpo.

Aquí es donde entran en la conversación dos conceptos cada vez más populares: la somática y la corporeización (*embodiment*). Más allá de su presencia en el mundo del bienestar, la psicología y el desarrollo personal, nos invitan a replantearnos una pregunta fundamental: ¿qué pasa cuando dedicamos tanto tiempo a pensar en la vida que nos queda menos tiempo para sentirla de verdad?

Somática: aprender a escuchar el cuerpo

La palabra *somático* viene del griego *soma*, que significa cuerpo. En los enfoques actuales del movimiento, la psicología y el bienestar, la somática suele referirse al cuerpo tal como lo vivimos desde dentro.

No es lo mismo observar nuestro cuerpo desde fuera que vivirlo desde dentro.

Podemos evaluar nuestro aspecto, medir nuestro rendimiento físico y pensar en cómo debería ser nuestro cuerpo. Pero también podemos notar el ritmo de nuestra respiración, la tensión en los hombros, la sensación de los pies tocando el suelo o el calor que nos recorre cuando nos sentimos conectados con alguien.

La primera mirada trata el cuerpo como algo que se observa. La segunda nos invita a vivir el cuerpo como el lugar desde el que vivimos.

Las prácticas somáticas exploran esta experiencia interna a través del movimiento, la respiración, la conciencia sensorial y la atención a las sensaciones físicas. En lugar de centrarse solo en lo que pensamos o en cómo interpretamos una experiencia, nos invitan a notar lo que está ocurriendo en el propio cuerpo.

Por ejemplo, cuando sentimos ansiedad, podemos hacer una pausa y notar si nuestra respiración ha cambiado, si la mandíbula se ha tensado o si el cuerpo está inquieto. No hace falta interpretar cada sensación ni suponer que revela una verdad oculta. Simplemente darnos cuenta puede ayudarnos a familiarizarnos con nuestra experiencia.

El cuerpo se convierte en otra fuente de información, junto a nuestros pensamientos, emociones y recuerdos.

Corporeización: la diferencia entre estar vivo y sentirse vivo

Si la somática nos invita a prestar atención a la experiencia corporal, la corporeización (*embodiment*) lleva la idea un paso más allá.

La corporeización describe cómo nuestra existencia corporal da forma a la manera en que percibimos, pensamos, sentimos, actuamos y nos relacionamos con el mundo. Reconoce que no vivimos la vida solo a través de la mente.

Siempre estamos en nuestro cuerpo, pero no siempre prestamos atención a la experiencia de estar en él.

Podemos pasear junto al mar mientras ensayamos mentalmente una conversación difícil. Podemos compartir una comida sin saborearla, o pasar una tarde con amigos mientras nos preocupamos por el día de mañana. Estamos físicamente presentes, pero nuestra atención está en otra parte.

La corporeización es el regreso gradual de esa atención.

Es la diferencia entre pensar en un paseo y sentir el ritmo de nuestros pasos. Entre saber que estamos cansados y permitirnos descansar. Entre analizar una emoción y hacerle espacio para vivirla sin necesidad de darle enseguida una explicación que la haga desaparecer.

También tiene que ver con el placer, la vitalidad y la conexión: sentir el calor del sol en la piel, dejarnos conmovir por la música o notar la tranquilidad que llega cuando estamos con alguien en quien confiamos.

La corporeización no consiste en huir de la mente. Consiste en permitirnos vivir la vida con todo lo que somos.

¿Por qué estamos redescubriendo el cuerpo ahora?

Nuestro creciente interés por la somática y la corporeización dice algo sobre la forma en que muchos vivimos hoy.

Vivimos en una cultura que premia la productividad, la rapidez, la disponibilidad constante y el rendimiento intelectual. Se nos anima a optimizar el tiempo, mejorar nuestros hábitos y trabajar sin parar para llegar a ser una versión mejor de nosotros mismos. Incluso el autocuidado puede convertirse en una tarea más de una lista interminable.

La tecnología digital se suma a esta experiencia. Nuestra atención salta entre pantallas, notificaciones, conversaciones y un flujo casi continuo de información. A menudo se nos empuja a reaccionar a algo de fuera antes de haber tenido la oportunidad de notar lo que pasa dentro.

Poco a poco, podemos acostumbrarnos más a evaluar nuestras experiencias que a habitarlas de verdad.

Podemos entender la importancia del descanso sin saber cómo parar. Podemos aprender sobre conciencia emocional sin notar lo que sentimos en ese momento. Podemos estar tan ocupados mejorando nuestra vida que nos olvidamos de vivirla.

Esto ayuda a entender por qué resultan tan atractivos los enfoques que ponen el acento en la conciencia corporal. Ofrecen una alternativa al análisis y la automejora sin fin, y nos invitan a prestar atención a lo que ya está ocurriendo.

También se reconoce cada vez más que las experiencias psicológicas y físicas están profundamente interconectadas. El estrés, por ejemplo, puede implicar cambios en la respiración, la tensión muscular, la atención y el sueño. El movimiento, el descanso, la conexión social y las experiencias sensoriales pueden influir en cómo nos sentimos y pensamos.

La somática forma parte de este interés más amplio por la relación entre mente y cuerpo, aunque la evidencia científica varía según las distintas prácticas y métodos terapéuticos.

Quizá su atractivo más profundo esté en una constatación sencilla: podemos entendernos intelectualmente y, aun así, sentirnos desconectados de nosotros mismos.

El cuerpo ofrece otro lugar por el que empezar.

Aprender a vivir más en el cuerpo

Vivir más en el cuerpo no exige un cambio radical de estilo de vida ni una rutina diaria complicada. Empieza con pequeños momentos de atención.

Podemos sentir los pies en el suelo antes de empezar el día, notar la respiración mientras esperamos a que hierva el agua o caminar unos minutos sin escuchar nada. Podemos comer sin mirar una pantalla y prestar atención al sabor, la textura y la temperatura de la comida.

Estos gestos pueden parecer insignificantes, pero nos invitan a pasar de pensar en la vida a participar en ella.

El movimiento también puede ser una forma de reconectar. Caminar, bailar, nadar, estirarse o practicar yoga puede ayudarnos a notar nuestras sensaciones físicas, nuestra energía y nuestras emociones. En lugar de centrarnos solo en el rendimiento o en la apariencia, de vez en cuando podemos preguntarnos: *¿Cómo se siente esto? ¿Qué noto? ¿Qué necesito?*

La corporeización también significa aprender a reconocer nuestros límites. Podemos notar el cansancio antes de que se convierta en agotamiento, la tensión cuando aceptamos una y otra vez cosas que no queremos hacer, o la inquietud cuando por fin nos permitimos bajar el ritmo.

Nuestras sensaciones corporales no siempre nos dicen exactamente qué hacer. La ansiedad no significa necesariamente que algo vaya mal, y la comodidad no significa automáticamente que una decisión sea la correcta. Pero la conciencia corporal puede aportar información valiosa junto a la reflexión y el razonamiento consciente.

También podemos aprender a notar la dimensión física de nuestras emociones. La tristeza, la ilusión, la rabia y el miedo pueden ir acompañados de cambios en la respiración, la tensión muscular o la energía, aunque estas experiencias varían de una persona a otra.

La intención no es controlar cada sensación ni analizar cada sentimiento. Es familiarizarnos más con nuestra experiencia interna y responder a ella con mayor conciencia.

◆ UNA NOTA DE CUIDADO

Es importante saber que dirigir la atención hacia dentro no resulta cómodo para todo el mundo. Las personas que sufren pánico o malestar relacionado con un trauma pueden vivir algunos ejercicios centrados en el cuerpo como abrumadores. En esos casos puede ser más adecuado empezar por el entorno exterior o buscar el acompañamiento de un profesional cualificado.

El objetivo no es obligarnos a sentirlo todo. Es desarrollar una relación con nuestra experiencia que sea más atenta, flexible y compasiva.

El cuerpo como recurso para el bienestar

A menudo se entiende el bienestar como la ausencia de estrés, ansiedad o malestar. Pero una visión más completa incluye también nuestra capacidad de sentir placer, responder a nuestras necesidades, mantener relaciones significativas y sentirnos implicados en la vida.

La corporeización puede contribuir a esta visión más amplia de varias maneras.

- ◆ **Conciencia emocional.** Notar las sensaciones corporales puede ayudarnos a reconocer emociones y patrones que de otro modo pasarían desapercibidos. Esta conciencia puede abrir más espacio entre lo que vivimos y nuestra respuesta, permitiéndonos hacer una pausa y elegir cómo seguir.
- ◆ **Gestión del estrés.** El movimiento suave, una respiración cómoda y la atención al presente pueden ayudar a algunas personas a manejar el estrés del día a día. Ser más conscientes de nuestras reacciones físicas también puede ayudarnos a reconocer cuándo necesitamos descanso, apoyo o un cambio en nuestras circunstancias.
- ◆ **Una relación más sana con nosotros mismos.** Cuando nos relacionamos con nuestro cuerpo sobre todo a través de la apariencia, la comparación o el rendimiento, podemos perder de vista todo lo que hace posible. La corporeización nos invita a valorar nuestro cuerpo no solo por cómo se ve, sino también por su capacidad de moverse, sentir, conectar y experimentar placer.
- ◆ **Conexión y vitalidad.** Estar presentes en nuestro cuerpo puede ayudarnos a apreciar experiencias cotidianas que, de otro modo, pasarían desapercibidas: una conversación significativa, un paseo al aire libre, la música, una comida compartida o un momento de quietud.

Estas prácticas no son soluciones universales para las dificultades psicológicas, ni la conciencia corporal puede sustituir la atención profesional cuando hace falta. Pero pueden formar parte de un enfoque más amplio del bienestar que incluya la salud física, la conciencia emocional, las relaciones y los entornos en los que vivimos.

Quizá uno de los cambios más importantes sea reconocer que el bienestar no consiste solo en reducir el malestar. También consiste en ampliar nuestra capacidad de vivir la vida.

Volver no es otro proyecto de automejora

La creciente popularidad de la corporeización encierra una paradoja: una idea que nos invita a dejar de esforzarnos puede convertirse fácilmente en otra cosa más por la que esforzarnos.

Podemos empezar a vigilar nuestras sensaciones, a juzgar lo presentes que estamos o a sentir que fracasamos porque no conseguimos relajarnos. Podemos convertir la corporeización en otra rutina más que promete hacernos más productivos, más equilibrados o más inteligentes emocionalmente.

Pero no se trata de estar perfectamente conectados con nuestro cuerpo. No se trata de sentir calma todo el tiempo, eliminar el malestar o interpretar correctamente cada sensación.

Nuestro cuerpo cambia. Nuestra atención se dispersa. Algunos días nos sentimos con energía y otros cansados o desconectados. Hay experiencias que no podemos entender de inmediato y emociones que no desaparecen solo porque las reconozcamos.

La corporeización es una relación continua, no un estado permanente de presencia perfecta.

Significa darnos cuenta de cuándo nos hemos desconectado y volver con suavidad cuando podamos. Significa reconocer que somos seres humanos, no proyectos que necesitan mejora continua.

Y quizá sea aquí donde la somática y la corporeización ofrecen algo especialmente valioso en una cultura que nos pide constantemente hacer más: la posibilidad de descubrir que el bienestar no siempre llega añadiendo algo a nuestra vida.

A veces llega al prestar más atención a lo que ya está ahí.

El arte de volver a nosotros mismos

Quizá nuestro creciente interés por la somática y la corporeización refleje un anhelo más profundo: sentirnos menos fragmentados, más conectados con nosotros mismos y más presentes en la vida que estamos viviendo.

Queremos entender nuestras emociones, pero también queremos sentir las. Queremos tomar buenas decisiones, pero también reconocer nuestras necesidades. Queremos estar más sanos y ser más felices, pero no queremos que la vida se convierta en un proyecto interminable de automejora.

El cuerpo no ofrece una solución instantánea a estos deseos. No puede eliminar todas las dificultades ni decirnos exactamente cómo vivir. Pero puede convertirse en una parte importante de cómo nos entendemos y de cómo nos movemos por el mundo.

Podemos aprender a notar cuándo estamos cansados, cuándo nos sentimos conectados, cuándo necesitamos movimiento y cuándo necesitamos quietud. Podemos permitir que el placer importe. Podemos sentir curiosidad por nuestras emociones sin dejar que nos dominen.

Podemos recordar que ser humanos implica algo más que pensar, planificar y hacer. También implica sentir, moverse, descansar, respirar, relacionarse y emocionarse.

Quizá volver al cuerpo sea, en el fondo, volver al presente: a la vida que está ocurriendo mientras estamos ocupados pensando en la vida que deberíamos estar viviendo.

No de forma perfecta. No todo de golpe. Sino un momento de atención cada vez.

Porque a veces el camino no consiste en entendernos un poco más.

Consiste en estar un poco más presentes en quienes ya somos.



Este contenido es educativo y no sustituye el apoyo psicológico profesional. Si tú o una persona joven con la que trabajas estáis pasando por un mal momento, contactad con un profesional cualificado o con los servicios de emergencia locales.



**Co-funded by
the European Union**

Cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos.

www.wellnessnavigators.eu · Biblioteca teórica · Marco 03