

Escuchar el cuerpo

Gratificación instantánea

Creencias

Escuchar el cuerpo puede ser una herramienta de crecimiento personal enorme.

Es relativamente fácil, mas no tanto como parece pues para escuchar se requiere la intención de escuchar, si no apenas se oye (que no es lo mismo) y lo que podemos oír amenudo se confunde con el ruido ambiental o mental.

Escuchar nuestro cuerpo implica cada ver mayor conocimiento de nosotros mismos.

Intención de escuchar, o dicho de otra manera, presencia consciente.

Escuchar el cuerpo es escuchar si tengo sed o no. Y actuar en consecuencia a mis percepciones dejando a un lado los consejos que haya recibido sobre cuántos litros de agua beber al día. Escuchar en qué lugar de mi cuerpo siento sed, o si es ganas de beber inducidas por una visión u ofrecimiento. Escuchar después de cada trago consciente qué ocurre en mi boca, garganta y estómago, cuáles son las reacciones sutiles a su temperatura, sabor, cantidad...

No tendré la misma sed si he comido cinco naranjas o si he comido unas patatas fritas. Las necesidades de agua varían dependiendo de nuestros alimentos, la forma en la que son cocinados o preparados, la época del año, nuestra actividad física y un largo etc. La combinación de variables es tan grande que sólo la escucha real de mi propia sed me llevará a beber la cantidad justa. Un exceso hace trabajar extra a los riñones.

Lo mismo pasa con la escucha del cuerpo y cuándo debemos comer. Los “expertos” están divididos. Unos dicen tres veces al día, otros cinco. Otros que depende de tu velocidad metabólica, otros que depende de si quieres adelgazar o engordar...

Escuchar al cuerpo significa escuchar si cuando tengo hambre esta hambre es verdadera y fisiológica (mis células están pidiendo nutrientes) o es hambre falsa (inducida por el cerebro por variados motivos). Y actuar en consecuencia de mis percepciones. Si tengo hambre real me muevo para encontrar alimentos y a cada bocado tranquilo y ensalivado observó la reacción de mi boca, garganta y estómago, cuáles son las reacciones sutiles a su temperatura, sabor, calidad, textura, cantidad...

Si no tengo hambre real y tengo ganas de comer, me doy cuenta de ello y actúo en consecuencia. Puedo hacer varias cosas al respecto mas este tema lo ampliaré un poco más abajo.

Es muy común comer por hábitos sin escuchar nuestro hambre real.

Escuchar al cuerpo también significa escuchar cuándo debo hacer ejercicio y cuándo no. Hay momentos en los que mi cuerpo me pide gastar energía y adrenalina acumulada, mover y oxigenar mis huesos, articulaciones y músculos. Hay otros momentos que mi cuerpo me pide estar quieto para poder usar esa energía en otros procesos como la digestión, la recuperación de una herida o lesión, un proceso de eliminación que ha empezado, etc.

Escuchar el cuerpo también significa escuchar cuándo debemos dormir, y olvidarnos de nuevo de recomendaciones ajenas. Pues nuestras necesidades de sueño (descanso profundo en el cual se activa la recuperación de tejidos, sistema de eliminación, etc) variarán con múltiples variantes como nuestra edad, etapas de desarrollo, nuestra actividad física, mental y emocional del día y la semana, procesos de eliminación que se estén produciendo, heridas físicas, época del año, temperatura ambiente, etc.

Cuanto más escuchemos nuestro cuerpo y actuemos ayudándole, más salud tendremos.

Si escuchamos unas necesidades fisiológicas y actuamos en contra de ellas, estamos yendo en nuestra contra, perdiendo energía vital.

Estas contradicciones son muy sutiles, mas frecuentes.

Mi sugerencia lejos de sentirnos culpable y bajar nuestra autoestima autocriticando nuestra “falta de disciplina” nuestra “poca voluntad”, etc, es tomar consciencia de qué nos pasa, qué hacemos, cada día un poco más, un paso al frente. Ampliar nuestra consciencia de que aquello que comemos tiene que ver con el Todo que somos. Comprender la profundidad que se encuentra en un donut, o en un plato de pasta. Escucharnos y sentirnos como un todo, no por partes. Amarnos y aceptar nuestros pasitos sagrados, sin juzgarlos ni resignarnos a “su lentitud”. Andar decididos en la dirección que deseamos, aceptando cada curva del camino, cada piedra, cada montaña, cada cuesta y cada valle. Escucharnos profundamente. Más allá de los pensamientos hay una voz interior que nos guía siempre. Parar el tiempo un instante y escucharnos verdaderamente, cada día. Disfrutar de esta experiencia humana que vivimos con todos sus matices.

La base del Higienismo es vivir respetándonos físicamente, mentalmente, y emocionalmente.

Hambre real versus hambre falsa

El hambre real es una sensación muy agradable, aquella que se siente como respuesta fisiológica a las células que piden nutrientes. Ese hambre se siente en la boca y la garganta, y se mantiene en el tiempo y aumenta hasta que llega el alimento. La saliva fluye a la boca. Es un hambre que se siente con placer y alegría, con una sensación de que “todo anda bien”. Si se quisiera o tuviera que esperar hasta ingerir alimentos no pasaría nada, el cuerpo continúa tranquilo y las emociones y mente también.

(Esto sólo sería diferente en momentos donde una persona está en proceso de ayuno prolongado o dieta nueva, en dicho caso la llegada del hambre real que no encuentra respuesta, no satisfecha durante tiempo, podría traer desfallecimientos o sensación real de debilidad).

El hambre real sólo viene cuando las condiciones son favorables para la digestión, físicamente y psíquicamente relajados. Si hay estrés, miedo, ira, fatiga extrema, etc, el cuerpo elimina la sensación de hambre porque prioriza la necesidad de tener energía disponible para solucionar tales emociones o enfrentarse a circunstancias peligrosas.

Igual que el cuerpo no desencadenará partos, ni ganas de defecar, ni de hacer pis, en momentos adversos de miedo por ejemplo, tampoco desencadenará el hambre.

El cuerpo selecciona a la perfección sus prioridades.

Por ese mismo motivo, cuando se tiene hambre real se debe comer.

El hambre falsa se siente en el estómago como una urgencia que exaspera, o a veces como debilidad y ganas de comer, dolor de cabeza, incomodidad física, mental y emocional. Viene y se va si no se ingiere en una media hora, y regresa de nuevo después.

El hambre verdadera se puede satisfacer con alimentos sencillos, en estado natural, sin aliños ni preparaciones. Y desaparece en breve tras ingerir alimentos, exactamente cuando el azúcar llega a la sangre el cerebro manda la señal de saciedad.

El hambre falsa es exigente, no desea alimentos simples, y sí azucarados, o salados, fritos, procesados... Nunca se sacia. Parece que el estómago es gigante, y aún sintiendo el estómago lleno puede desearse más alimento, más variado, caprichoso.

Si tenemos dudas de si es hambre real o no, podemos hacer el ejercicio de esperar media hora, intentando distraernos activamente con otra cosa para ver si esos “síntomas que creemos que son hambre” desaparecen. Si desaparecen, es hambre falsa. Normalmente lo hacen, aunque en breve regresan de la misma u otras formas.

Gratificación instantánea

En nuestra sociedad, desde la infancia estamos poco acostumbrados a escuchar el hambre real y muy acostumbrados a buscar una satisfacción rápida y momentánea para tapar emociones. (Es común desde bebés haber recibido más papilla de la que queríamos, y chupetes, galletas o palabrería para que desviáramos la atención de una emoción “negativa” que sentíamos y para aliviarnos o consolarnos. Funcionó, lo aprendimos y lo repetimos hasta hoy, incluso lo repetimos con nuestros propios hijos casi inconscientemente.)

Aprendimos a desconectarnos de el hambre real y comer a la hora de comer, de acabar el plato sin tener hambre, a comer por los ojos, a buscar confort, alivio y consuelo en la comida.

Lo aprendimos porque nos lo enseñaron, con las mejores intenciones.

Por esto está muy vinculada la comida al comer emocional, al hambre falsa, lo hacemos todos los días y llegamos al punto de confundirlas realmente.

Comemos por costumbre, por aburrimiento, porque es la hora, por vínculos afectivos, estrés, carencias afectivas, necesidades descubiertas, para socializar, para tapar emociones, por placer, por ansiedad, por Soledad, por no tirar, por planificación, por si acaso después no tengo tiempo de comer, por miedo a falta de tal o cual nutriente, para celebrar, para consolarnos, para premiarnos, para estimularnos, por dolor, impotencia, culpa, vacío, para agradar a otros, por no saber decir no...

Y todo esto está aprobado socialmente, bien visto. Respaldado por nuestra familia, publicidades, revistas, películas, y en cada rincón del día a día. Porque perpetua el sistema capitalista donde personas poco conectadas con sus instintos y con poca energía vital, ceden su poder y aceptan situaciones laborales, sociales y políticas, que de otra forma sería impensable.

Comer para aliviar tensiones o emociones tiene una eficacia limitada.

Impide tomar consciencia de las causas de esta tensión.

Sentimos menos, se anestesia la emoción y por tanto se presta menos atención e incluso se olvida y con ello la necesidad legítima que tenemos al descubierto continúa igual o peor.

“Comer para olvidar”, Impide resolverlas genuinamente aquellas necesidades legítimas que nos generaron las emociones o des-responsabilizarnos de los pensamientos que las crearon.

Cuanto más se sobrecarga el sistema digestivo mejor funciona el alivio momentaneo.

Esto lo aprendemos con la práctica y sin filtrarlo con nuestra comprensión mental.

Cuanto más tóxico, peor combinado, más procesado, etc, más energía irá destinada al sistema digestivo y posteriormente al de eliminación (si es posible según las prioridades de nuestro cuerpo). Así el sistema de relación del cual depende la gestión de nuestras emociones será privado de energía y pasaremos a sentir menos, a anestesiarse dichas emociones. Este proceso es una droga si se usa con asiduidad.

Tenderemos a buscar esas ingestas rápidas, bulímicas y compulsivas para sedar nuestras emociones, para dejar de sentir las y olvidarlas.

Además muchos de estos alimentos densos que escogemos para anestesiarse nuestras emociones tienen en su composición química elementos calmantes o estimulantes, provocando sensación pasajera e instantánea de placer, energía, alegría o relajación. Pero al ser inducidas por alimentos y no ser la consecuencia fisiológica de alguna necesidad respetada y colmada, duran poco, tienen efecto rebote, y crean más adicción al mecanismo del “comer emocional”.

Creencias

Por otro lado, existe esta creencia social que asimilamos como nuestra:

“Las emociones negativas no deben formar parte de mí.”

Por eso (entre otros motivos) las tapamos, no las aceptamos. Cuanto antes pasen mejor, porque nos hacen seres despreciables socialmente. Nos quitamos amor propio cuando sentimos odio o rabia, juzgamos a los demás cuando les vemos sumergidos en esas emociones y a menudo le quitamos ese amor que debería ser incondicional a nuestros hijos cuando muestran descaradamente (y hasta en público!) su rabia, rencor, envidia, etc.

Des-programar creencias que no nos sirven y sustituirlas.

Las emociones cumplen su función biológica a la perfección. Todas. Aportan información de nosotros mismos, del entorno, son nuestras aliadas.

Cuando llega una que etiquetamos de “positiva” disfrutamos de sentirla, mostrarla e intentamos alargarla.

Cuando llega una que etiquetamos de “negativa” nos sentimos desgraciados, a menudo la escondemos, nos justificamos, nos reprochamos e intentamos que desaparezca lo antes posible.

Una emoción “negativa” llega para mostrarnos una necesidad física, mental, o emocional, no satisfecha. Podemos recibirla con los brazos abiertos, dándonos cuenta de su llegada conscientemente, lo antes posible, observándola. Si la observamos cómo lo que es, una herramienta útil, sin identificarnos con ella, sin dejarnos llevar ciegamente y actuar dañando a otros o a nosotros mismos, cumple su función de alertarnos y baja su intensidad hasta desaparecer con mucha más rapidez de lo que imaginamos.

Las emociones están hechas para ser sentidas. Todas. No son “malas”.

Los “problemas” o las necesidades no cubiertas a veces demoran un tiempo en conseguir solucionarse, es necesario a veces un proceso largo hasta llegar ahí. (A veces, no siempre. Pensar que siempre debe de ser costoso y largo sería otra creencia limitante!)

Aceptar eso es importante. El sólo hecho de observar nuestra emoción y entender qué nos viene a mostrar, tomar consciencia de qué necesidad no está cubierta, hace más agradable la vida pues la consciencia de un “problema” nos permitirá empezar los movimientos y procesos necesarios para su solución o cambio.

Si tienes frío puedes ir a tu armario y abrigarte. Si deseas relaciones sociales más íntimas y satisfactorias o un trabajo más acorde con tus valores que te de la oportunidad de crecer personalmente y divertirte... Deberás primero darte cuenta, y después empezar el proceso de cambio, aceptando su ritmo natural y desarrollando esa preciosa habilidad llamada paciencia, entre otras habilidades que te pueden ayudar.

De nuevo aquella frase:

Gota a gota se desgasta antes la piedra que con cubos de agua esporádicos.

Y aquella otra:

No temas a la lentitud de un proceso, teme el estar parado y no darte ni cuenta.

Antes he escrito que todas las emociones tienen su función y por tanto son nuestras aliadas. Quiero hacer una “matización”.

Las emociones tienen su función biológica, existen para darnos cierta información.

Mas hay un matiz importante a reflexionar al respecto.

La mayor parte del sufrimiento humano es innecesario a nivel biológico. Lo creamos nosotros mismos mientras la mente no observada dirige nuestra vida, van literalmente en nuestra contra como organismos Humanos.

Es “sufrimiento” innecesario biológicamente, es necesario (si lo experimentamos) a un nivel más profundo como Seres Humanos, para darnos cuenta del gobierno de la mente no observada, para llevarnos a la conexión interior profunda aunque sea con una hecatombe emocional.

Voy a ampliar esto con la ayuda de algunas frases del libro El Poder del Ahora, de Eckhart Tolle.

“El dolor que creas en el ahora siempre surge de una falta de aceptación, de una resistencia inconsciente a lo que es. Como pensamiento, la resistencia es un juicio de algún tipo. Como emoción, la resistencia es algún tipo de negatividad. La intensidad del dolor depende del grado de resistencia al momento presente, y esta a su vez depende de lo fuerte que sea tu identificación con la mente. La mente siempre trata de negar el ahora y de escapar de él. En otras palabras: cuanto más te identificas con tu mente, más sufres. (...)

¿Por qué la mente se resiste al ahora? ¿por qué lo niega? Porque no puede funcionar y conservar el control sin el tiempo, que es pasado y futuro, de modo que percibe el ahora intemporal como una amenaza. Tiempo y mente son, de hecho, inseparables. (...)

Mientras no seas capaz de acceder al poder del ahora, cada dolor emocional que experimentas deja tras de sí un residuo de sufrimiento que vive en ti. Se mezcla con el dolor del pasado que ya estaba allí alojándose en tu cuerpo y mente. Aquí se incluye, por supuesto, el dolor que sufriste de niño, causado por la inconsciencia del mundo en el que naciste. (...)

El cuerpo-dolor quiere sobrevivir y sólo puede hacerlo si consigue que te identifiques inconscientemente con él. (...) Cuando el cuerpo-dolor se apropia de ti, quieres más dolor. Te conviertes en víctima o en agresor. Quieres causar dolor, sufrirlo, o ambas cosas. En realidad no hay mucha diferencia entre ambas. Como no eres consciente de que lo haces, afirmarás vehementemente que no quieres sufrir. Pero si miras de cerca, verás que tu manera de comportarte y tu forma de pensar están diseñadas para perpetrar el dolor, tanto para ti mismo como para los demás. Si realmente fueras consciente de él, este patrón se disolvería, porque desear más dolor es una locura y nadie está conscientemente loco. (...) Una identidad víctima cree que el pasado es mas poderoso que el presente, lo que es incierto. Es la creencia de que otras personas o lo que te hicieron son responsables de lo que eres tu hoy, responsables por tu dolor emocional, o por tu incapacidad de ser hoy tu verdadero yo interior. La verdad, es que el único poder está aquí en este momento: el poder de tu presencia. Una vez que sepas eso, percibirás que sólo tú eres el responsable de tu espacio interior en el instante presente. (...)

El cuerpo-dolor, que es la oscura sombra proyectada por el ego, en realidad teme la luz de tu consciencia. Tiene miedo de que lo descubras. Su supervivencia depende de que sigas identificándote con él, así como de tu miedo inconsciente a afrontar el dolor que habita en ti. Pero si no lo afrontas, si no llevas la luz de tu consciencia al dolor, te verás obligado a revivirlo una y otra vez. (...)

En el momento que lo observas, en cuanto sientes su campo energético dentro de ti y llevas tu atención hacia él, la identificación se rompe. Ha aparecido una dimensión superior de tu consciencia. Yo la llamo Presencia. Ahora eres testigo u observador del cuerpo-dolor. Esto significa que ya no puede usarte pretendiendo ser tú, ya no puede alimentarse a través de ti. Has encontrado tu mayor fuerza interior. Has accedido al poder del ahora.”

Independientemente de que las emociones “negativas” que sentimos en un determinado momento respondan a una necesidad biológica no cubierta nuestra, o sean fruto de nuestra mente no observada y nuestro cuerpo-dolor al que estamos muy identificados... la “solución” es la misma: observar esta masa de energía que sentimos dentro, estos sentimientos y emociones. En el momento en el que los percibimos y los observamos, dejamos instantáneamente de identificarnos con ellos (aunque obvio vamos a encontrar resistencias profundas).

Desde el instante presente donde somos observadores, las emociones o sentimientos pueden cumplir su función de darnos información útil y disminuir hasta desaparecer, o darnos cuenta de su inutilidad y de nuestro grado de “creación” sobre ella y las circunstancias que las propician, y manteniendo la presencia y observación el tiempo suficiente éstas se diluirán también.

Aunque a nivel fisiológico muchas de estas creaciones inconscientes (como sentimientos de rabia, ansiedad, depresión) deterioran nuestro cuerpo y actúan como un agujerito por donde se fuga nuestra energía vital... a otro nivel más energético sí tienen su función. Nuestro Ser interno crea estas circunstancias y sentimientos extremos que nos cuesta aceptar y que desde el Yo intentamos suprimir, apartar y muy a menudo negamos y juzgamos su existencia, precisamente para que aprendamos a aceptarlos, acogerlos y nos abramos a experimentarlos plenamente. El Ser que somos quiere experimentar todos los sentimientos y experiencias, y nos los creamos una y otra vez hasta que nuestra conciencia se filtre a través del ego (que también somos) y podamos acoger con plenitud el momento presente.

Viviendo plenamente una emoción, la que sea, podemos descubrir en el fondo un remanso de paz y amor, que es la esencia de todo y re-cordar (re-cordis, volver a pasar por el corazón) que esa esencia de todo, somos nosotros mismos. En ese momento la experiencia y el sentimiento de dolor dejan de ser necesarios y dejamos de crear situaciones parecidas.

A eso se le llama comúnmente trascender una situación o sentimiento y es eso el máximo desafío humano y la experiencia más gratificante ya que al trascender, se llega al Amor.

Aprender a vivir nuestra vida humana ampliando diariamente nuestra consciencia, prestando atención plena al momento presente con apertura de corazón, aprovechando cada experiencia al máximo.

Síndrome de Abstinencia

Hay que tener en cuenta que el abandono o reducción de un alimento o conducta (hábito) adictivo, comporta un período de síndrome/síntomas de abstinencia. Podemos aceptarlo como parte del proceso y escoger conscientemente escuchar las emociones y tensiones que se puedan originar, andar a un ritmo que se ajuste a nuestras posibilidades actuales (cuanta energía vital tenemos hoy para gestionar esta tensión), siempre en revisión intuitiva, y practicar otras maneras de ofrecernos placer y confort más en consecuencia de nuestras necesidades no cubiertas y teniendo como foco una vida más plena, más llena de energía vital y equilibrio interior.

También recordar que los cambios de vida a mejor sostenidos largos periodos, que aportan mayor energía vital, van a traer como consecuencia los mecanismos de eliminación profunda de toxinas y por tanto, síntomas a veces incómodos que debemos entenderlos como lo que son y no pensar que “lo estás haciendo mal”, etc. Si llevamos nuestros avances y mejoras paulatinamente hacia delante, sin forzarnos, escuchándonos y respetándonos, los síntomas molestos de eliminación que podamos sentir serán llevaderos (aunque dependerá de nuestra carga tóxica acumulada).

Además, el bienestar mental, emocional y físico deben ir mejorando y aumentando para conseguir mantener y mejorar nuestra alimentación. Va inter-relacionado. Será inviable continuar mejorando nuestra alimentación sin prestar atención a los cambios de forma de vida que necesitamos, hábitos, necesidades, etc.

Por último señalar que el cerebro es un órgano y por lo tanto depende y se verá afectado directamente de los nutrientes, equilibrio, oxígeno, nivel de toxemia, etc que se encuentren en nuestra sangre... se verá afectado igual que los demás órganos, huesos y músculos.

Es común pensar que nacemos con una capacidad cognitiva e intelectual que nada tiene que ver con nuestra alimentación. La claridad mental y la confusión si tienen que ver con nuestra forma de nutrirnos. Cuando la energía vital de un ser humano está baja es común que haya síntomas como fatiga mental, poca claridad mental, lentitud en las habilidades lógicas, y afloran tensiones, irritabilidad, ira, etc... y dichas emociones y tensiones influyen en robar más energía vital ya que en estado de agotamiento general serán más prolongadas y desgastantes.