

La conciencia corporal



Silvia Escribano,
socia directora de ISAVIA Consultores

Los sentimientos se expresan en el cuerpo constantemente. Se ve en la piel: enrojecemos, palidecemos. Se observa en los gestos y en el rostro: nuestros ojos brillan de alegría, nos llevamos las manos a la cara cuando estamos asustados. Cada emoción intensa, cada miedo o angustia, pequeñas preocupaciones físicas o psíquicas, dejan una huella en el cuerpo que se puede reflejar en forma de dolor o enfermedad. Tomar conciencia es aprender a conocerse y cuidarse, para pasar por la vida en equilibrio y armonía.

El cuerpo tiene un lenguaje con el que no estamos totalmente familiarizados. Nuestra educación nos ha mantenido durante mucho tiempo alejados de nuestro cuerpo y de la comprensión de sus mensajes. Dicen que una imagen vale más que mil palabras y yo siento que de igual manera un gesto o un movimiento valen más que mil explicaciones.

El discurso intelectual y nuestras buenas intenciones se sostienen en el discurso corporal. Lo hacen en el movimiento, en la tensión del cuerpo y en su energía.

Entender esto es lo primero que debemos aprender. Descubramos cuáles son nuestras declaraciones y creencias y los cambios que experimentaremos serán más profundos y definitivos. No pretendemos juzgar el cuerpo. Estamos aquí para comprenderlo mejor y cuidarlo.

Cuando nos enfocamos en despertar la conciencia de ser, el cuerpo pocas veces está invitado.

Este enfoque incita a integrar una nueva coherencia de existencia; una existencia con un cuerpo propio. El cuerpo mismo es nuestro manifiesto de existencia. Con él somos y podemos expresarnos.

Este enfoque no es inocente, ya que implica dejar de lado la responsabilidad que nos asiste de cuidar lo que heredamos, más allá de llevarlo al médico cuando enferma, como llevamos el coche al mecánico cuando falla. Debemos escuchar a nuestro cuerpo y sus reacciones para conseguir que nuestro motor vaya ligero, evitar averías y aprovechar al máximo su rendimiento.

Éste es el primer paso hacia una vida mejor.

Cada uno de nosotros es un particular observador de sí mismo. Lo es por la manera en que está, o no, presente en su cuerpo. Aprender a escucharnos y a sentir nuestras sensaciones corporales, y emociones nos permite una mayor conciencia de nosotros mismos y de nuestra transformación.

Despertar la conciencia del cuerpo es una invitación al cambio de observador que somos, con respecto al fenómeno de ser, existir y vivir, en un cuerpo humano. Recordemos que la vida que vivimos es través del cuerpo y con el cuerpo. Somos un cuerpo.

Como *coaches*, nuestro campo de observación no se puede quedar reducido al pensamiento y a la emoción. Hemos de ampliar nuestra mirada también

al cuerpo. Cada ser humano es diferente de otro y su cuerpo también lo es.

Contemplar el proceso corporal del *coachee*, no es algo importante sino ESENCIAL.

Muchas veces, los *coaches* presentamos esta disciplina del *coaching* como una vía "rápida" para producir cambios en tu vida. En cierto modo es así. Pero deberíamos puntualizar. Es una vía rápida para comenzar a aprender de otra manera. En otras palabras, es una vía rápida para adentrarte en otra "forma de mirar". Y desde allí, con tu perseverancia, es desde donde podrás ir dando más significado, coherencia y bienestar a tu vida. Ahora bien, de poco sirve decir que "seré más flexible" o "más abierto", si no se consigue dar soporte a esta actitud desde una estructura corporal y emocional determinada.

Durante los procesos de *coaching* somos testigos cada día de lo que supone llegar al momento de la claridad o de lo posible. Vemos que las cosas pueden

ser distintas, pero también lo difícil que es hacer permanente lo que descubrimos. Cada declaración anuncia el nacimiento de un nuevo observador. Como *coaches* buscamos la

coherencia de un nuevo observador que solo se sostiene en un nuevo cuerpo y un nuevo sistema emocional.

Descubrir, ver y declarar no es suficiente para una transformación profunda.

No les estoy invitando a que como *coaches* interpreten los gestos y posturas de sus *coachees*. Sólo obsérvenlos y hagan de espejo. La sabiduría de la naturaleza se encargará del resto.

A veces, como no nos consideramos competentes para escucharnos, y mucho menos en el cuerpo, recurrimos a alguien que se haga cargo de ese lenguaje, que habla en forma de síntomas. Pero mi cuerpo me habla a mí, mediante sensaciones, males, bienestares. Y lo hace desde mis creencias, mis valores y mis emociones. Tu cuerpo te habla a tí, y sólo cada uno tiene el poder de descifrar y penetrar en ese lenguaje privado, como pasa con las conversaciones privadas.

De cada uno depende su propio equilibrio. En la medida que yo me sienta sereno y equilibrado podré irradiar a mi entorno serenidad y equilibrio. Y eso pasa por mi mundo conversacional, mis emociones y mi cuerpo. Tenemos, por tanto, el deber de observarnos y mantenernos bien.

Una sugerencia: aceptemos expresar nuestras emociones y aprendamos a escuchar sin miedo nuestro cuerpo y sus reacciones.

Como *coaches*, nos debemos a la escucha integral de nuestros *coachees*. Nuestra emoción y nuestro cuerpo son nuestros radares. El *coaching* es siempre "conciencia corporal" porque la emoción y el lenguaje "son y existen" en el cuerpo.

Tu cuerpo te habla a ti, y sólo cada uno tiene el poder de descifrar y penetrar en ese lenguaje privado