

El cuerpo que siente

Cómo tu cuerpo siente la realidad antes de que la pienses

Gustavo Díez

Cada experiencia que atravesamos **se codifica en nosotros** a través de un filtro automático. Antes de que haya pensamiento, antes de que emerja un sentimiento completamente, hay una respuesta más básica y profunda. En el mundillo del mindfulness se denomina **tono sensorial** (*feeling tone*), y tiene su origen en la palabra pali vedanā. **Un concepto en el que profundiza Nataly Cárdenas en su último artículo**. Es una “percepción” primaria, involuntaria, que predispone al organismo. El tono sensorial puede presentarse como “agradable”, “desagradable” o como una cualidad intermedia, comúnmente denominada “neutra”.

El feeling tone nos informa de inmediato si algo, alguien o una situación merece nuestra atención, rechazo o indiferencia. No razonamos por qué el olor a café, o a tostadas, bizcochos, o pan recién horneado nos resulta agradable o por qué una pila de platos sucios en el fregadero, con restos de comida reseca, provoca aversión. Simplemente lo sabemos. Este “primer contacto” con el mundo exterior, ya teñido por el tono sensorial, fundamenta nuestras emociones más complejas o la narrativa que construimos sobre las cosas.

En cierto sentido la realidad es una ficción. La palabra “ficción” proviene del verbo latino *fingere* , que no significa fingir ni engañar, sino esculpir o modelar, el término que utilizaban los artesanos para confeccionar una vasija y los escultores para dar forma a una figura. Y es que el cerebro modela una argamasa de datos interoceptivos y exteroceptivos que da forma y sentido. La onda de presión que se traslada en el aire llega vacía de significado a nuestros tímpanos. Con esa arcilla de datos inertes el cerebro le da vida y lo transforma en el sonido de una melodía que nos hace recordar una temporada de nuestra vida que nos conmueve. Los ojos no son un cristal transparente a través del cual entra una realidad visible. La visión es generada en el cerebro. Una creación cerebral que toma la interacción de las ondas electromagnéticas con la córnea como materia fundamental. Y llega un momento, después de algunos meses de vida, que ni siquiera necesitamos ya la entrada de datos del ambiente para ver y oír. ¿Cómo si no se explica que podamos crear sueños vívidos con personas, casas, vegetación, palabras, melodías y toda la gama perceptiva que alimenta nuestra realidad onírica?

El tono sensorial quizá nos remonta a tiempos lejanos, a esas primeras cianobacterias que respondían a medios hostiles fortaleciendo sus paredes celulares. Segregaban polisacáridos, formando escudos viscosos para protegerse de metales pesados del entorno. Sin embargo, en condiciones favorables, aumentaban su permeabilidad, volviéndose más porosas.

Imagina un experimento mental con dos grupos de cianobacterias: uno habita, durante la mitad de su vida, en un ambiente propicio; el otro, es introducido sin compasión en un entorno cargado de metales como mercurio, cadmio o plomo. Tras ese tiempo, es probable que las bacterias del entorno hostil sean más sensibles a estímulos aversivos, habiendo “aprendido” que el mundo es un lugar peligroso. **Estos mecanismos adaptativos, basados en la predicción, son esenciales para su supervivencia y es la base.**

Ese tono sensorial crea una primera influencia, una matriz inicial que sirve como base para la construcción posterior de la realidad perceptiva, cognitiva o emocional. El cerebro, constantemente activo, construye modelos mentales basados en las experiencias pasadas. **El mundo, como lo vemos, no tiene nada que ver con el mundo. Lo que vemos, sentimos o escuchamos, se construye.**

Es mejor elegir bien el momento para proponer un nuevo plan a tu pareja. Si lo haces por la noche, tras un día en el que haya estado sumergida en medio plagado de “sustancias irritantes”, donde su pared celular se ha tenido que endurecer para adaptarse, es probable que ese plan le parezca un peso insostenible.

Nuestra cotidianidad se construye sobre estas respuestas automáticas. En el flujo de nuestras actividades, rara vez nos detenemos a cuestionar si nuestra reacción ante una experiencia es fruto de una elección consciente o simplemente el cumplimiento de una predicción, como la que hace la bacteria sobre su entorno inmediato. **Esta inercia, que parece natural, se acentúa en situaciones de estrés, ansiedad o fatiga.** Lo que en un día normal podría parecernos neutral o incluso agradable, bajo estas condiciones se transforma en un detonante de rechazo o desagrado. **La reactividad se intensifica.**

El tono sensorial: eso que nos hace sentir algo, como algo agradable, desagradable, neutro, o como una mezcla de estados, es la señal que encadena estas predicciones. Siempre fuera de nuestra conciencia, es un motor invisible que moldea la experiencia del momento siguiente. El malestar que sentimos en la mañana al toparnos con una conversación difícil puede, sin que nos demos cuenta, impregnar todo el día.

La potencia de ser consciente

El mindfulness se basa en una premisa simple: observar el tono sensorial. Observarlo en el cuerpo. No se trata de cambiarlo ni de transformar lo desagradable en placentero o viceversa. **Se trata de notarlo y acompañarlo.** En muchas de nuestras expresiones corporales será evidente que estamos reaccionando a un tono sensorial desagradable. Podemos detenernos y permitir que esa sensación exista, sin necesidad de rechazarla. Del mismo modo, cuando algo agradable surge, en lugar de aferrarnos o lamentar su transitoriedad, podemos simplemente disfrutarlo mientras está presente. Sin embargo, **habrá momentos desafiantes, donde nuestros 37 billones de células reaccionarán, como aquellas antiguas bacterias, frente a entornos hostiles.** ¿Cómo acompañar esa revolución? No tengo respuestas ni recetas precisas, porque cada experiencia es única, y a veces uno puede pasar largo tiempo hasta encontrar la manera de acompañar esa respuesta básica.

Joseph Goldstein, profesor de mindfulness, lo expresa de una forma demasiado optimista: el mindfulness del tono sensorial es una “llave maestra”. **Revela y desbloquea los patrones más profundos de nuestro condicionamiento.** Nos ofrece una ventana a las dinámicas invisibles que dictan nuestras respuestas. La **libertad**, entonces, no reside en modificar la sensación inicial, sino en **disolver la cadena de reacciones que normalmente seguiría a ese tono sensorial.**

Cuando nos volvemos más presentes a las reacciones corporales, también comenzamos a notar las formas en que las experiencias pasadas, muchas veces olvidadas o reprimidas, están influenciando nuestra percepción y visión del mundo. Es aquí donde radica el verdadero potencial de esta práctica. No es solo una herramienta para calmar el malestar o potenciar el disfrute, sino **una vía para comprender la red de condicionamientos que nos mantiene atados a hábitos y patrones mentales.**

La práctica como laboratorio

Cada momento es una oportunidad para observar cómo nuestras percepciones inmediatas, nuestras micro-reacciones, están moldeando el momento siguiente. No es un proceso ni lineal, ni controlable. Pero al menos, podemos empezar a ver cómo se despliegan los ciclos de reactividad y, con el tiempo, elegir otras formas de acompañarnos y acompañar a otros en los desafíos y en los placeres del día a día.

Si sueles meditar, en **Medita con Nirakara**, nuestro repositorio de meditaciones **gratuitas**, la práctica de la exploración corporal puede ser amplificada con estas nuevas perspectivas:

Aunque sigas utilizando el audio, te invito a bajar un poco el volumen y a experimentar dirigiendo tú mismo la práctica. El objetivo es explorar las sensaciones en el cuerpo, **observando también el tono sensorial que emerge**. Habrá sensaciones que te resulten agradables; cuando eso ocurra, permítete vivirlas plenamente, y al seguir su curso, también puedes dejarlas ir. Del mismo modo, surgirán experiencias desagradables, y te propongo que profundices en ellas con la misma apertura.

¿De qué manera acompañas esas experiencias básicas y corporales?

Habrás momentos en los que te darás cuenta de que tu atención se ha desviado hacia un recuerdo, una preocupación futura o incluso el análisis de una conversación con alguien cercano. En ese instante, puedes volver al contacto con el cuerpo, quedarte un momento acompañando esas sensaciones con calma, y, cuando lo estimes oportuno, regresar a la práctica. Recuerda que las experiencias mentales no son un obstáculo para la meditación; al contrario, forman parte integral de la práctica.

Gustavo Díez