



desde el movimiento

APRENDIZAJE DESDE UN CUERPO DE MUJER

Marisol Segovia

La puerta de lo misterioso femenino es la raíz del universo.
Ininterrumpidamente, prosigue su obra sin fatiga.
Tao Te King
Lao Tse

Identificarnos con nuestra naturaleza femenina, comienza con el hecho de dejarnos habitar nuestro cuerpo, disfrutar y permitirnos vivir intensamente nuestras sensaciones corporales, tanto las agradables como las desagradables. Las sensaciones y sentimientos siempre van a reflejarnos los procesos físicos que suceden en nuestro cuerpo. Darles nuestra atención, es lograr la experiencia de que nuestra conciencia habite nuestro cuerpo y tocar la unidad orgánica que somos.

Debido a esta unidad cuerpo-mente, al suprimir sentimientos o sensaciones que nos son desagradables, tales como el coraje, la tristeza o el dolor, forzosamente también limitamos nuestra capacidad de sentir placer, amor, alegría, etc., reduciendo así nuestra potencialidad para sentir la vida. Cerramos nuestra conciencia como órgano de la percepción. Entonces estos procesos físicos del cuerpo empiezan a darse fuera de nuestra conciencia, nos dividimos, nuestro cuerpo se queda solo, sin el apoyo de la conciencia; esto es lo que provoca la enfermedad física o emocional.

Al observar la naturaleza, vemos en ella fenómenos como tormentas, lluvias, viento, sol, noche, día, frío, calor. Pero la naturaleza no es sólo lo que está fuera de nuestra persona, en el mundo externo; también la naturaleza es en nuestro ser. Estar con nuestro cuerpo, sentirlo, es estar con esa parte de nuestro ser que pertenece a la naturaleza y observar sus cambios, sus ciclos, su movimiento interno. Descubrir nuestro cuerpo de mujer desde el movimiento de sus mareas, desde el ciclo de sus lunas, desde sus tormentas y amaneceres, nos hace sentir nuestra pertenencia a este universo, nos hace vivir la experiencia de que somos parte de él. Trabajar esta conexión con la naturaleza, nos abre el camino hacia el contacto con nuestra feminidad. Es el camino para desarrollar nuestra intuición, nuestra sensibilidad, nuestra percepción holística de la realidad, en oposición al avance lógico del avance y del progreso.

El cuerpo siente y se comunica con nuestro cerebro. El hemisferio derecho es la parte de nuestro cerebro que es responsable de nuestra sensibilidad y nuestra intuición, así como de captar la imagen de nuestro cuerpo. A este hemisferio se le ha llamado femenino. El hemisferio izquierdo, como dice Ornstein, está predominantemente involucrado



con el pensamiento lógico y analítico, especialmente en funciones verbales y matemáticas. Su modo de operación es lineal ¹. Este hemisferio se ha llamado masculino. Esta disposición del cerebro es así tanto en hombres como en mujeres. Ambos hemisferios, si están en armonía y conexión, logran que nuestra persona sienta y que, a su vez, encuentre la forma verbal y lógica de expresarse. Hay entonces, un equilibrio entre la intuición y el pensamiento que nos conduce al desarrollo.

En nuestra cultura occidentalizada, el hemisferio dominante ha sido el hemisferio izquierdo. Sólo en las noches, cuando soñamos, el hemisferio derecho domina el escenario de la realidad interna, hablándonos de nuestro cuerpo y sus emociones en relación con el entorno, en un lenguaje de imágenes y símbolos. En nuestra cultura occidental, inclinada hacia el progreso, la lógica y el tiempo lineal, el hemisferio derecho es temido por su locura e irracionalidad. No es valorado como nuestra posibilidad de reconectarnos con nuestros sueños, nuestros deseos, nuestra intuición, y finalmente con la sabiduría interna acerca de nuestra propia naturaleza.

Cuando el hemisferio derecho y el hemisferio izquierdo trabajan juntos y en equilibrio, este último tiene la función de corroborar la validez de las intuiciones ², verbalizarlas e interpretarlas para lograr así el conocimiento.

Podemos observar esta ruptura del equilibrio de nuestra cultura, así como la predominancia en nuestros valores del hemisferio izquierdo. Lo que sucede adentro, sucede afuera, nos dice la terapia Gestalt. No nos es difícil por ello observar este desequilibrio en lo social y lo ecológico.

Como mujeres, también nosotras vivimos este desequilibrio al no lograr el contacto con nuestro cuerpo y con nuestra intuición.

Es importante lograr esta conexión con la raíz de la sabiduría que es nuestra intuición y que nos vincula con el universo. Las estrellas nos están diciendo algo, esta flor enfrente de mí, también. Ellas no tienen palabras, pero están vivas y nos hablan con sus colores y su presencia armónica. Así nos habla nuestro cuerpo también. Le habla a nuestra conciencia. Si ésta tiene el silencio necesario para escucharlo y luego las voces y palabras para expresarlo, de pronto encontramos esa unión con nosotras mismas y con nuestra naturaleza que nos hace pertenecer a este mundo y crear nuevos valores.

¹Ornstein, Robert F. *Psicología de la conciencia*. Ed. Manual Moderno. México, 1979. Cap. III, p. 61.

²Ibid.