

El cuerpo **habitado**

Rocío Carmona Horta
Psicóloga de AMS

Más bien, el título de este artículo, debería ser “el cuerpo deshabitado”. A nadie le resulta extraño pensar que su cuerpo está preparado para sentir, sin embargo, a través de nuestra experiencia, en “Entre Nosotras”, comproba-

mos diariamente, cómo esta maravillosa capacidad ha sido “mutilada” a través del tiempo y se muestra como algo de lo que las mujeres nos tenemos que distanciar, desconectándonos de nuestro cuerpo y de nuestra capacidad de sentirlo.

¿Recuerdas la popular frase que reza: *“todo lo que me gusta es ilegal, inmoral o engorda”*? A través de este comentario, y de otros tantos del mismo estilo, nos hacen creer que el placer es algo malo y tenemos que privarnos de todas esas sensaciones gustosas.

En las sesiones de taller, junto con las usuarias, nos cuestionamos todos los mensajes que hemos recibido de nuestras familias, en el cole, en las películas, en



Es tal la fuerza de los mensajes de culpa y pecado que ni siquiera entre las propias mujeres somos capaces, muchas veces, de desinhibirnos y confesar nuestros pecados más gozosos.

series de televisión... Esos mensajes que vienen a decir que el cuerpo o el placer son sinónimo de suciedad o de algo prohibido. Esta es la mejor forma de separarnos de nuestro cuerpo, haciéndonos sentir culpables por disfrutar de él.

La consecuencia de esta “mala educación” ha sido que las mujeres no conozcamos nuestros propios cuerpos, no los miremos, no los exploremos... y por tanto, no nos demos el placer que somos capaces de sentir. Es decir, han conseguido que *deshabitemos* nuestro cuerpo y anulemos nuestra capacidad de disfrute.

Menos mal que en muchos casos, esta “mutilación sensorial y sensual” no ha sido “abolida” totalmente y todavía quedan muchas mujeres que se resisten a “*deshabitarse*” y a dejar de provocar lo que son capaces de sentir. Sus cuerpos

no “*han muerto*”. Sin embargo, es frecuente que estas mujeres se tengan que enfrentar a sentimientos de culpabilidad o vergüenza. Es tal la fuerza de los mensajes de culpa y pecado que ni siquiera entre las propias mujeres somos capaces, muchas veces, de desinhibirnos y confesar nuestros “pecados” más gozosos. En general, las mujeres, no tenemos desarrollada la conciencia corporal. Así que ¿cómo vamos a habitarlo?

Sabemos que es difícil, son siglos de invisibilización y tabúes, pero es importante ofrecernos la oportunidad de reencontrarnos. Además de que es posible, es muy positivo.

¿Cómo se comienza a sentir nuestro cuerpo?, ¿por dónde empezar?

¿Recuerdas a Amélie, en la película que lleva su nombre, cómo disfrutaba sumergiendo su mano en el saco de lentejas? Son esas sensaciones, tan pequeñas, y a la vez importantes, las que nos hacen disfrutar de nuestro cuerpo y por las que podemos comenzar.

En una sociedad de prisas, donde todo es de usar y tirar, no centramos nuestra atención en ser conscientes de todos nuestros sentidos para disfrutar de cada una de las actividades que realizamos. Estamos centradas en el producto final, y



no en el proceso. Vivimos en una sociedad que exige un rendimiento final cada vez mayor, nos olvidamos de los intermedios, de los caminos que cruzamos para llegar a nuestro destino.

***En general, las mujeres,
no tenemos desarrollada
la conciencia corporal.
Así que ¿cómo vamos a
habitarlo?***

Sabemos que para poder habitar nuestro cuerpo es importante verlo como un aliado, no como un enemigo. Verlo como un guía hacia el autoconocimiento. Que nos permita adentrarnos en lo que estamos haciendo de una manera mucho más profunda. Por ejemplo, cuando vamos de un lado para otro, cuando nos desplazamos para llegar a otro lugar. Es frecuente que al llegar al destino final, ni sepamos qué cosas han ocurrido en nuestro camino: si era primavera, ¿te fijaste en los brotes y las nuevas flores de los árboles? Y si era otoño, ¿escuchaste el crujir de las hojas? o ¿notaste cómo tus músculos hacían ejercicio?, ¿el ritmo de tu respiración? y ¿qué me dices de los olores que te envolvían o del tacto de las cosas que tocabas? ¿los sentiste?

O cuando te duchas, ¿te enjabonas de prisa y corriendo porque tienes el tiempo justo? O ¿utilizas la bañera como un espacio para recrearte en tus sentidos, notar cómo el agua resbala por tu piel, ser consciente del aroma del jabón, acariciar cada poro, escuchar el gorgoteo relajante del agua al caer, inspirar profundamente, y en cada bocanada expandir tu percepción sensitiva?. Es decir, ¿te paras a escuchar tu propio cuerpo y las sensaciones que de él emanan?

Sabiendo que es frecuente la separación mente-cuerpo y nuestra dificultad para conectar con las sensaciones, desde

Sabemos que para poder habitar nuestro cuerpo es importante verlo como un aliado, no como un enemigo. Verlo como un guía hacia el autoconocimiento. Que nos permita adentrarnos en lo que estamos haciendo de una manera mucho más profunda.

“Entre Nosotras” proponemos una forma de comenzar a conectar con nosotras mismas. Un buen inicio puede ser pensar en aquellas pequeñas cosas que nos dan placer y preferiblemente que no dependan de ninguna otra persona. Tenemos cinco sentidos, y a través de los cinco podemos disfrutar! Hay mujeres que disfrutan con el sonido de las hojas al ser pisadas... acariciarse con una tela suave es una elección muy gustosa, también el hacerse cosquillitas... sentir la brisa del mar cuando paseas por la playa... Tengo una amiga que decía: *“a mí me encanta bucear y quedarme quieta debajo del agua sin respirar, durante unos segundos, y luego soltar el aire muy lentamente. Esto me da una sensación de libertad increíble.*

Siento todo mi cuerpo rodeado de agua y con mucho silencio, me encanta. Luego, para no perder oportunidad de disfrute matizaba (¡También se puede hacer en la bañera!).”

Estos son algunos ejemplos que todas podemos llevar a cabo para comenzar nuestro proceso de tomar contacto con una misma, y descubrir lo que somos capaces de sentir. Sensitividad, Sensualidad, Erotismo y Placer: son conceptos que ayudan a tener una actitud más activa y positiva hacia nosotras mismas. El resultado final... no es algo que se pueda contar, se trata de que lo experimentéis cada una en vuestra propia piel. Además, este es un proceso de por vida, y si queremos, podemos conseguir que no tenga fin. Eso sí, lo que es seguro, es que en la medida en que consigáis quitaros miedos y vergüenzas, el disfrute irá en aumento.

Esta es una forma de conocernos, de estar en contacto con nosotras mismas y de comunicarnos a través de nuestro cuerpo. Tenemos esta capacidad, es innata en nosotras. Y si es placentera, y no hace daño a nadie, ¿por qué no vamos a seguir potenciándola?

Escucha tu cuerpo, lo que te quiere comunicar, alíate con las sensaciones y cómo no, también con el placer. **¡Sumérgete en el mundo de los sentidos!**