



Autora: Samar Cajal



Licenciada en Psicología por la universidad de Westminster en Londres. Título de Master Coach y Terapeuta PNL por el Instituto español de Programación Neurolingüística. Presidenta y cofundadora de la Asociación Profesional de Coaches de Madrid.

Actualmente tiene una consulta de coaching personal y profesional. Diseña e imparte cursos y talleres de inteligencia emocional, motivación, autoestima, manejo del estrés y asertividad.

Ha ejercido como coach personal para directivos de ciertas empresas en Madrid. Su mail: info@mundoscoaching.com.

El cuerpo, la mente y las emociones: un conjunto interdependiente

Me gustaría comenzar ilustrando este artículo con quizás la mejor metáfora que haya escuchado sobre este tema. Jorge Bucay ya habló en su libro "Las 3 Preguntas" sobre la relación entre cuerpo, mente y emociones describiendo la historia de un hombre que había recibido un bello carruaje como regalo. El carruaje estaba hecho a medida y diseñado exclusivamente para él. Tras unos minutos disfrutando de su maravilloso regalo, el hombre comienza a aburrirse de ver siempre el mismo paisaje y se dice a sí mismo que el regalo que le han hecho no sirve para nada. De repente un vecino le pregunta -¿No te das cuenta que a este carruaje le falta algo? Él mira a su alrededor sin descifrar qué es lo que le falta a su carruaje hasta que el vecino le dice que le faltan los caballos. Tras ir en busca de dos caballos, el hombre los ata a su carruaje y con un -¡¡Eaaaaa!! se ponen en marcha. El movimiento hace que el paisaje se torne maravilloso, extraordinario y permanentemente cambiante.



Al poco tiempo, el hombre empieza a sentir vibraciones fuertes en el carruaje y ve el comienzo de una raja en uno de los laterales. Los caballos le están conduciendo por terribles caminos y el hombre se da cuenta de que no tiene ningún control sobre los caballos; que le arrastran donde ellos quieren y que aunque al principio parecía divertido, ahora es peligroso.

En ese momento aparece de nuevo el vecino que desde su coche le grita: -¡Te falta el cochero! Con gran dificultad y con su ayuda, sofrena los caballos y decide contratar un cochero que a los pocos días asume funciones.

El hombre se siente ahora preparado para disfrutar de su regalo. Se sube, se acomoda, asoma la cabeza y le indica al cochero donde ir. Él conduce, él controla la situación, él decide la velocidad adecuada y elige la mejor ruta.

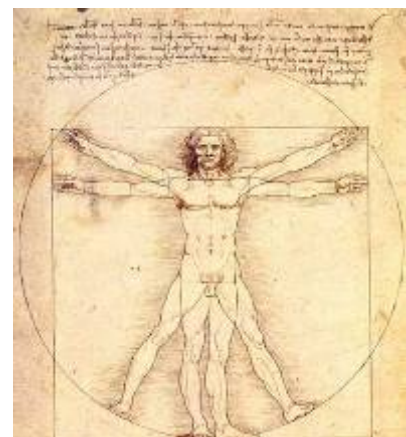
Esta alegoría ilustra de manera excepcional la relación y la dependencia entre el cuerpo, la mente y las emociones, necesidades y deseos. Al nacer, el ser humano recibe un cuerpo que será su vehículo durante el resto de su vida. Pronto, el cuerpo siente una necesidad o deseo que lo impulsa a moverse igual que los caballos mueven el carruaje. No obstante, en algún momento el ser humano se da cuenta de lo arriesgadas que pueden llegar a ser las necesidades y deseos sin control por lo que "contrata" a un cochero para que evalúe el camino y sofrene a los caballos. Esta es la mente, el intelecto y la capacidad del ser humano para pensar racionalmente.

Tras haber visto la interdependencia que existe entre las diferentes partes del ser: cuerpo, mente y emociones, se puede deducir que el problema radica cuando alguna de estas partes no funciona correctamente por eso durante este artículo veremos qué ocurre si alguna de las partes falla, de que modo cada parte condiciona a las otras dos y cómo mantener parte funcionando saludablemente.

EL CUERPO

El cuerpo humano es una máquina perfecta. Un sistema dividido en subsistemas que funcionan para cumplir un objetivo en común que es la supervivencia.

El cuerpo es el vehículo que permite que el ser humano se alimente, se mueva, se comunique, se relacione y procrea. Además gracias a él funcionan las otras partes del ser ya que sin cuerpo no hay ni cerebro ni emociones por lo que la mente no podría razonar y el cuerpo no podría sentir.



Cuando uno no está bien físicamente, ya sea por enfermedad, cansancio o invalidez, la mente tiende a tener pensamientos negativos y el diálogo interno se torna perjudicial ya que en muchos casos refuerzan nuestras creencias negativas. Además las emociones se ven afectadas de forma negativa ya que aparecen los miedos, los sentimientos de culpabilidad, la frustración y el decaimiento de la autoestima.

Por ello es de extrema importancia cuidar el cuerpo de la mejor forma posible, evitar dañarlo intencionadamente y mimarlo como al más preciado tesoro ya que es él el que nos permite hacer este maravilloso viaje.

Para cuidar el cuerpo tan solo hay que seguir unos sencillos pasos:

1. Cuidar la alimentación y asegurarse de que sea equilibrada. Además es necesario tomar la alimentación adecuada a cada estación del año para ayudar a las defensas, prevenir resfriados, etc...
2. Beber suficiente agua para mantener el cuerpo hidratado. Recordemos que nuestro cuerpo es un 79% de agua por lo que hay que reponer el agua que perdemos durante el día.
3. Hacer ejercicio para mantener el cuerpo activo y evitar que se "oxide". Paseos de media hora al día, yoga, natación o baile son excelentes para mantener el cuerpo en forma. No obstante es importante consultar con su médico para que le recomiende la mejor forma de ejercicio para usted.
4. Respirar de una forma consciente y adecuada varias veces al día para purificar su cuerpo. Tome aire y sienta como mientras lo hace se hincha su estómago, abdomen y pecho por ese orden. Después expire deshinchando estómago, abdomen y pecho.
5. Asegúrese de tomar 5 minutos al día para relajarse de pies a cabeza utilizando una relajación guiada o simplemente tumbándose cómodamente, cerrando los ojos, respirando como he explicado en el punto anterior y focalizando su atención en cada parte de su cuerpo empezando por los pies y terminando por la cabeza mientras los relaja.

Siguiendo estos sencillos pasos usted logrará mantener un cuerpo en forma y de este modo evitará que afecte a sus emociones y a su mente de una manera negativa.

LA MENTE



Se podría decir que la mente es la parte más compleja de este conjunto ya que afecta a nivel físico, racional y emocional. Por un lado, es la que envía señales al cuerpo físico y por otro es la que piensa, razona, recuerda y decide. Finalmente, es la que se encarga de albergar creencias, colocar recuerdos e interpretar experiencias.

A nivel físico es esencial mantener la mente en forma, desarrollarla al máximo y ejercitarla constantemente para evitar su deterioro ya que si la mente no funciona correctamente puede repercutir en las funciones básicas del cuerpo impidiendo que el cerebro envíe las señales adecuadas al cuerpo. Para ello es

importante cuidar la mente y ejercitarla diariamente con actividades como sudokus o juegos de memoria.

A nivel racional, es importante alimentar la mente con un diálogo interno positivo y beneficioso. Para ello se podría escribir un diario que refleje las frases típicas que uno se dice durante el día. Tras una semana se evalúa cuales de ellas son beneficiosas y cuales perjudiciales y finalmente se intenta sustituir la perjudicial por una más beneficiosa. La idea aquí es enviar mensajes positivos al cerebro para que éste esté en armonía con el cuerpo y la emoción. Además podría ser de gran utilidad cultivar la mente con libros que fomenten el desarrollo personal. También sería beneficioso relajar la mente y liberarla del pensamiento constante a través de una meditación guiada que se encargue de despejar la mente.

A nivel emocional, es esencial aprender a confiar en la mente ya que esto incrementará la autoestima y la necesidad de seguridad presente en el ser humano se verá beneficiada. Cuando confía en su intuición y en sus decisiones se siente más seguro en su entorno ya que sabe que será capaz de sentir o controlar sus emociones dependiendo de lo que la situación requiera.

LAS EMOCIONES

Volvamos de nuevo a la metáfora del principio e imaginemos que el cochero, encargado de evaluar el camino y sofrenar a los caballos, decide controlar cada movimiento impidiendo que éstos sean fieles a su naturaleza salvaje y prohibiendo que corran libres tras un largo viaje o relinchen cuando lo deseen. Si esto ocurriese lo más probable es que los caballos se volvieran aun más salvajes y rebeldes o quizás que ocurriera todo lo contrario y que se volvieran retraídos y reservados.

Cuando uno no deja fluir las emociones y las reprime o controla en exceso



termina por desconectarse de sus emociones y vivir controlado por su cerebro. Como hemos visto antes la mente se encarga de regular el diálogo interno, las creencias y los pensamientos que si no se saben controlar, pueden llegar a ser muy perjudiciales para el ser humano. Además si uno evita sentir sus emociones, éstas se presentarán en forma de dolencias físicas o enfermedades graves como alternativa

para ser escuchadas. Por ello debemos aprender a escuchar nuestras emociones, sentirlas y dejarlas fluir de una manera natural y sana.

Imaginemos ahora que el cochero guía a sus caballos para que estos vayan por el buen camino, les alimenta y les deja correr sueltos por el descampado cada noche después de un largo día de viaje. Además los limpia, acaricia y respeta. ¿No es cierto que el cochero podría confiar plenamente en que sus caballos siempre le llevarán donde él lo desea y le advertirán de algún peligro que el cochero es incapaz de ver?

Es importante mantenernos conectados a nuestras emociones, aprender a escucharlas y manifestarlas en la medida de lo posible. Para ello solo tenemos que preguntarnos ¿cómo me siento? ¿qué necesito? ¿qué puedo hacer para cubrir esa necesidad? ¿puedo manifestar ahora mi emoción? Y si la respuesta es no, preguntarse ¿por qué?

A lo largo de todo el artículo hemos visto de qué manera se interrelacionan el cuerpo, la mente y las emociones y la importancia de mantener cada una de estas partes funcionando correctamente para que no influya negativamente sobre las demás. De igual modo, el ser humano es parte de otro sistema que asimismo pertenece a un sistema más grande, todos ellos formando otro conjunto interdependiente. Responsabilicémonos de cuidar nuestro propio sistema para que las partes más grandes de otros sistemas puedan funcionar correctamente.