Tus cinco sentidos

Recupera tu Ternura - Taller vivencial en línea

Módulo 8- 31 de mayo de 2015

“El abuso de los padres nos rasga el alma; necesitamos de mucho trabajo emocional y espiritual para sanar esta herida. Para encontrar explicaciones a preguntas como: ¿por qué no está funcionando algo en mi vida? ¿por qué no puedo establecer relaciones sanas y duraderas?”

Joséluis Canales, PADRES TÓXICOS, editorial Paidós.

Después de haber trabajado con el sonido, hemos dejado un significativo espacio para el silencio en estas dos semanas.

El silencio es un espacio de encuentro con uno mismo. Es la oportunidad para un reencuentro contigo mismo y poder meditar aquellos aspectos que habitualmente pasamos por alto debido a la dinámica de nuestras vidas.

Muchos de nosotros evitamos el silencio como un mecanismo para rehuir del cuestionamiento interior. Entonces buscamos excusas para distraer nuestra atención y no cumplir con la cita obligatoria: enfrentarse con uno mismo. Creamos un juego como "a las escondidas" donde sabemos que estamos ahí pero nos buscamos por otras partes y aparentamos no encontrarnos.

En las personas que han sido maltratadas de niños, los que tuvieron familias disfuncionales y aquellas que tuvieron padres tóxicos, frecuentemente padecieron el lado negativo del silencio.

Un silencio provocado para escapar de la realidad. Va desde la llamada "ley del hielo", de una pretendida intención de no dar respuesta a las interrogantes o conflictos mediante un silencio sepulcral hasta las alianzas para evitar la realidad mediante el silencio. Se dan reglas implícitas donde todos guardan silencio de aquello que acongoja, apena, irrita o avergüenza la familia.

Muchas situaciones de violencia física o mental son encubiertas posteriormente con el silencio entendido por toda la familia con tal de no enfrentar la dolorosa realidad o al padre / madre que domina a la familia de forma dictatorial.

Por eso, para este taller y en nuestra búsqueda de recuperar la ternura, es recomendable que programemos citas con nosotros mismos y dediquemos un espacio de nuestras vidas a enfrentarnos a la soledad del silencio y dialogar con nuestro interior. Descubrir si ya somos capaces de "platicar" con nuestro yo y definir la utilidad del silencio como elemento de ayuda en nuestra recomposición de los elementos más valiosos que tenemos, entre ellos nuestra capacidad de amar, de dar ternura y de ser felices.

Hay aromas que no se olvidan y otros que nos repugnan

Como dijimos anteriormente, en el tiempo que dejamos transcurrir entre el módulo anterior y el presente dejamos un espacio precisamente para el silencio. Ahora continuaremos nuestro recorrido por los sentidos que en esta ocasión corresponderá la sentido del OLFATO.

Sentido del OLFATO

Uno de nuestros sentidos más ambivalentes es el olfato. Hay aromas y olores que nos agradan, pero también hay otros que nos parecen detestables, incluso irrespirables.

Nuestro sentido del olfato combina entonces las filias y fobias que nosotros hemos ido almacenando en la llamada “memoria olfativa”. También existen personas que poseen muy desarrollado el sentido olfativo y otras que materialmente lo tienen muy relegado en su vida.

Hagamos un esfuerzo por clasificar los aromas y olores que se han destacado en nuestra memoria, aquellos que son relacionados con algo tangible y aquellos otros que nos remiten a intangibles como son las emociones.

Asimismo debemos ubicar los olores que nos remiten a situaciones positivas, agradables y que nos traen gratos episodios de la vida, aquellos olores cotidianos sin relevancia aparente pero que nos acompañan día a día que normalmente les llamamos “aromas” y los olores que nos resultan odiosos, desagradables, nauseabundos sean asociados con episodios nefastos de la vida o que simplemente el percibirlos nos agreden.

Para efectos de nuestro taller, entonces clasifiquemos:

Olores nauseabundos

Empecemos por los olores más horribles que has percibido. Trata de recordarlos. Son aquellos olores que nos remiten a una terrible sensación de asco y en ocasiones hasta de ganas de volver el estómago. Son olores que nos sorprenden de súbito y no tienen en realidad una connotación con situaciones emocionales. Podríamos decir que son olores incidentales o por accidente. En e momento los percibimos, nos causan profundo desagrado pero los olvidamos. Quizás si te lo propones ahora, tu memoria olfativa te puede remitir a alguno de ellos. Sin embargo no lo asocias con personas o situaciones de emoción intensa.

Olores de ingrata memoria

Estos son los olores que te remiten a situaciones del pasado, a personas o acontecimientos que sí dejaron huella en tus recuerdos y que te son detestables tanto por el aroma como por lo que de negativo posee su significado. Hay olores como de ciertas flores que te recuerdan a la muerte, los sepelios, etc. Otros olores que los asocias con personas de nefasta relación. Ambientes irrespirables que se dieron por la tensión experimentada como sería el caso de un gran disgusto, rompimiento o duelo. Si te fijas, esos ambientes los verbalizamos con palabras como “Se tornó el ambiente irrespirable”.

Los baños o ambientes escolares cuyo desagradable aroma también los asocias a episodios de frustración, malas calificaciones, expulsión, etc.

Esos olores que no olvidas porque te remiten a lo “peor de tu existencia”.

Olores cotidianos

Iniciemos un recorrido virtual de un día cualquiera. Desde que despiertas y respiras profundamente. Mientras te duchas, el olor del jabón o del shampoo. Vayamos a que termines de arreglarte, si eres hombre el aroma de la crema de afeitar y la loción, la mujer el fijador de cabello, las cremas de día y el perfume. Pasemos al desayuno y fíjate en la diversidad de aromas que percibes. Así continúa tratando de fijarte en los aromas que existen en cada uno de los eventos, lugares y acciones que realices. Al final del día haz un recuento de tu jornada “aromática” .

Lo importante es que trates de clasificar los olores que percibiste y elijas aquellos aromas que debes recordar con emotividad.

En tu diario existir, hay aromas y olores que se vinculan con el transcurrir de la cotidianeidad. El café a la hora del desayuno. El pan recién horneado. Los pasteles al salir del horno de casa de mamá o abuela, o los guisados de tu comida común y corriente. Todos los aromas que van tejiendo tu día. Cuando sales y caminas por la calle, pasas junto a una fonda, restaurante, o florería.

Los perfumes de las mujeres que te saludan, las lociones de personas que pasan a tu lado, vivimos rodeados de aromas y olores cotidianos que envuelven nuestro sentido del olfato.

Aromas gratos

En ese ir y venir odorífero, se almacena los aromas gratos. “El perfume que usaba mi abuelita era tan dulce como ella”, solemos escuchar. la loción de vetiver que se untaba con profusión el abuelo después de afeitarse. El cuarto del bebé recién taqueado y perfumado, o cuando tu madre preguntaba de algún “sweater - pull over” que olvidó alguno de tus amigos en casa y tú lo acercabas a la nariz e identificabas al propietario.

¿Y qué me dices de los aromas en las celebraciones navideñas?

Podemos entonces empezar a recuperar a través de los aromas gratos y memorables, la ternura que fuimos perdiendo en el agitado transcurrir de nuestras vidas.

Perfumes con memorias

Finalmente llegamos a los perfumes, que si bien son fabricados y comercializados, al impregnarse en el pH de los cuerpos, se transforman convirtiéndose en un aroma único de la persona. Como sabes, el perfume tiene tres etapas de vida: Cabeza (cuando lo destapas), cuerpo (cuando lo aplicas en el cuerpo o lo percibes en otra persona) y estela o memoria (cuando ya no estando presente la persona que lo tenía, te ha dejado su recuerdo en la memoria olfativa o hasta en la almohada cuando el ser amado se encuentra ya ausente.

Haz un esfuerzo de memoria olfativa y busca los aromas o perfumes que te remitan a momentos donde fuiste objeto de ternura. A lo largo de nuestras vidas habremos de atesorar ciertos aromas que nos producen desde sensaciones gratas hasta recuerdos imborrables de personas o lugares que nos han hecho felices. ¡Recupéralos!

Esta semana tu tarea es OLER y RECORDAR AROMAS.

Ejercicio 10

Elabora una lista con los 5 aromas que asocias a los momentos o episodios donde fuiste más feliz.