



¿SABES REALMENTE QUÉ ES LO QUE NECESITAS? (I)

Revista Psicología número 153

Carlos Odriozola

El cuerpo, por las sensaciones, nos indica las necesidades a satisfacer. Sin embargo, pasamos por alto sus señales. Y así no logramos sentirnos realizados.

Hemos de ser conscientes de nuestro cuerpo y prestarle atención para saber qué necesita y cómo está.

Reflexionando acerca de la felicidad en esta misma sección hace unos meses, decía que estaba íntimamente relacionada con la satisfacción de las necesidades, y ponía el ejemplo de un bebé que, una vez que ha tomado pecho, ha hecho sus necesidades y lo dejan limpio en la cuna, es el ser más feliz del mundo porque tiene muy pocas necesidades... todas satisfechas! Pues bien, cuando tocamos este tema en psicoterapia o en los cursos de formación, siempre hay personas que comentan: "El planteamiento es muy bonito, pero, ¡qué más quisiera yo que saber qué es lo que verdaderamente necesito!". Y es cierto; muchas veces **desconocemos lo que en ese momento estamos necesitando, por lo que difícilmente vamos a poner medios para poder estar satisfechos.**

Así, nuestras posibilidades de felicidad quedan comprometidas, colocándonos en un estado de permanente insatisfacción.

El tema se las trae. Si la felicidad tiene mucho que ver con la satisfacción de necesidades y no tengo ni idea de cuáles son estas, lo tenemos crudo. Por eso voy a tratar de explicar, en varios artículos, cuáles son los motivos por los que no nos enteramos de algo tan básico y fundamental como son nuestros propias necesidades.

Desconexión con el cuerpo

Y el primer motivo es que estamos dramáticamente desconectados del lenguaje del cuerpo. Este se convierte en condición sine qua non para reconocer cualquier necesidad. Las necesidades, a diferencia de los deseos, se manifiestan como consecuencia de un desequilibrio corporal. El cuerpo tiende, como el universo entero, a su autorregulación orgánica, lo que quiere decir que trata de mantener un equilibrio que su supervivencia, es decir, que está continuamente informando sobre qué necesita para seguir funcionando de forma armónica. Si hace mucho calor y hemos sudado mucho, nuestro organismo lo traduce en forma de sed. ¿Qué estamos ocupados y ha pasado mucho tiempo sin recibir alimento? Notamos vacío en el estómago y sensación de hambre. Cuando son muchas las horas que estamos en activo, se nos cierran los ojos y aparece el sueño...

Podemos localizar en distintas zonas del cuerpo sensaciones físicas que nos ponen en contacto con necesidades pendientes de ser satisfechas. ¿Que el estómago se contrae y la respiración se paraliza? Es el miedo el que nos indica que estamos en peligro, que la necesidad de seguridad no está garantizada. Si, ante una desgracia o catástrofe, tus ojos se nublan y tu plexo solar se contrae,





Carlos Odriozola

Psicólogo Clínico-Psicoterapeuta

tu necesidad altruista de hacer algo por los demás se está poniendo de manifiesto. Y así podía seguir poniéndote ejemplos de cómo el cuerpo, a través de las sensaciones, te habla sobre tus necesidades sexuales, de contacto, de autoconocimiento, de actividad física o, por el contrario, de parar y relajarte.

Date tiempo para reflexionar

Solo hay un problema: que por más señales que nos mande el cuerpo a través de su lenguaje, si no nos paramos a escuchar sus mensajes, de nada servirá su magnífico funcionamiento.

Hemos de ser conscientes de lo que el cuerpo nos está diciendo en cada momento, tanto si está necesitado (hambre) como si la necesidad está ya cubierta (satisfacción). En el panel informativo de tu coche hay luces de colores que te dan información sobre su correcto funcionamiento. Son los indicadores luminosos. Si la luz amarilla se enciende, significa que a tu vehículo le falta líquido de frenos. Si se enciende la lucecita azul, está diciéndote que el motor está escaso de aceite, y si se enciende la roja, debes parar inmediatamente porque la temperatura está disparada. Es la forma que tiene tu vehículo de comunicarte si sus necesidades están satisfechas o, por el contrario, hay que atenderle en algún aspecto. ¿Te imaginas que el cuadro de tu coche estuviera encendiendo lucecitas y tú no te dignaras ni siquiera a mirarlas? Pues eso es lo que hacemos con nuestro cuerpo cuando no escuchamos sus mensajes. Es necesario hacer breves parones a lo largo de nuestro estresante día: **cerrar los ojos, la atención en la respiración y visualizar internamente nuestro cuerpo, identificando tensiones, nudos, palpitaciones, contracciones o, por el contrario, distensión y relajo.** Basta una breve reflexión: "¿Cómo estoy, cómo me siento, qué necesito realmente aquí y ahora?". El cuerpo es sabio, y su lenguaje fácilmente entendible.

Tan solo es necesario que nosotros pongamos atención y conciencia para poder llevar así una vida más satisfactoria.

