

Lo que tu cuerpo aprende en el *agua*

Por qué una sesión puede darte alivio y el hábito puede enseñarte una manera de volver.

En estas páginas

03 Antes de entrar al *agua*

04 Lo que tu cuerpo aprende en el *agua*

05 En el agua, el cuerpo *sabe qué hacer*

06 Durante un rato, el mundo se vuelve *más pequeño*

07 Por qué te sientes mejor después de nadar, aunque *nada haya cambiado*

08 Lo que cambia cuando *regresas*

09 Cuando el esfuerzo baja, aparece lo que *estaba debajo*

10 Una *pausa*

11 Cuando la piscina se convierte en otra *exigencia*

12 No resuelve el problema. Cambia *cómo vuelves a él.*

Antes de entrar al *agua*

Soy Marcela Bautista, y escribo sobre esas experiencias que muchas veces sentimos antes de saber cómo nombrarlas.

Desde Brain Strategist intento poner palabras a lo que ocurre dentro de nosotros: las emociones que no siempre entendemos, los patrones que seguimos repitiendo y las pequeñas cosas que nos ayudan a volver.

Estas páginas nacieron de mi regreso a la natación. Volví al agua en un momento en el que necesitaba encontrarme de nuevo, y descubrí que allí el tiempo transcurría de otra manera.

Mis problemas seguían ahí mientras nadaba. Pero mi cuerpo encontraba un ritmo, y yo podía regresar a lo que me preocupaba desde un lugar diferente.

Escribí estas páginas para comprender esa experiencia y compartirla con quienes también han encontrado, en el agua, en el movimiento o en algún hábito propio, una manera de volver.

— M.B.

Fundadora y autora de Brain Strategist

Lo que tu cuerpo aprende en el *agua*

Por qué una sesión puede darte alivio y el hábito puede enseñarte una manera de volver.

A veces sales de la piscina sin una respuesta.

El pelo todavía mojado.

El cuerpo cansado. Pero no del cansancio de siempre.

La conversación ocurrió.

La incertidumbre sigue ahí.

Todavía no sabes qué hacer con lo que pasó.

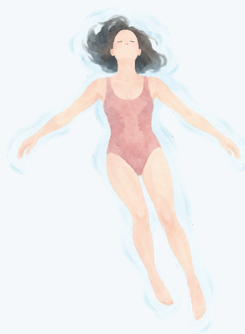
Y, aun así, algo dentro de ti está un poco mejor.
No sabrías decir qué.

El problema no desapareció.

Bajó el ruido.

Sigues sintiendo.

Solo que, durante un rato, tu cuerpo encontró otra forma de estar.



Nadar no le pide a la mente que deje de pensar.
Le da algo más cercano a lo que prestar atención.

La siguiente respiración.

La presión del agua.

La distancia hasta la pared.

Por unos minutos, la atención deja de perseguir lo que pasó y de adelantarse a lo que podría pasar.

Vuelve a lo que está pasando ahora.

En el agua, el cuerpo *sabe qué hacer*

La ansiedad no siempre se siente como miedo.
A veces se parece más a una espera que no termina.

Revisas el teléfono.
Aunque no ha sonado.
Repasas una conversación.
Intentas leer un cambio de tono.

Mientras tanto, el cuerpo también espera.

Los hombros no bajan.
La mandíbula se aprieta.
La respiración se acorta.
El corazón va un poco por delante del resto de ti.

Preparándose para algo que nunca termina de ocurrir.

La mente busca una explicación.
El cuerpo espera una señal.

Y eso cansa. Porque llevas horas sosteniendo algo que no tiene un principio claro ni un final visible.

En el agua pasa algo distinto.

Por un momento, el cuerpo sí sabe qué hacer con toda esa energía.

Avanzar.
Respirar.
Llegar a la pared.
Volver a empezar.

La inquietud encuentra una dirección. Te mueves con ella.

El corazón también se acelera en la piscina. Pero esta vez sabes por qué.

La respiración se agita. Pero puedes recuperarla. El largo tiene un final.

La pared está ahí.
Puedes tocarla.
Puedes parar.

Quizás una parte del alivio está justo ahí: sentir intensidad sin que la intensidad signifique que algo malo vaya a pasar.

Tu cuerpo se acelera. Y después baja.
Se cansa. Y después descansa.
Pierde el ritmo. Y lo vuelve a encontrar.

No necesitas explicarle lo que está aprendiendo.
Le basta con vivirlo.

Durante un rato, el mundo se vuelve *más pequeño*

Cuando tienes ansiedad, casi todos te dicen lo mismo:

“respira”
“relájate”
“no le des tantas vueltas”.

Y cuando la mente está llena, esas palabras se sienten como otra tarea que no estás logrando hacer bien.

Lo intentas.
Respiras hondo una vez.
Y el pecho sigue igual.

En la piscina, respirar deja de ser una instrucción.
Es parte del movimiento.

Sacas el aire. Giras. Respiras. Sigues.

Respiras porque necesitas avanzar.
Y justo por eso resulta más fácil.

Brazo.
Agua.
Aire.
Otra vez.

Nadar no deja la mente en blanco. Los pensamientos aparecen en mitad de un largo.
Una frase.
Un recuerdo.
Aquello que te preocupa.

Pero ya no es lo único que está pasando.

También estás sintiendo el agua.
También estás buscando aire.
También estás avanzando.

La preocupación sigue en la habitación. Pero ya **no ocupa la habitación entera**.

Por eso nadar se siente parecido a meditar.
No porque dejes de pensar.
Porque el cuerpo te devuelve al presente una y otra vez, sin pedirte que lo hagas bien.

ALGO QUE SE REPITE

Durante los días de mucho trabajo, empecé a usar la piscina como pausa del almuerzo.

El teléfono se quedaba en el casillero. Nadie podía llamarme.

Media hora después volvía al escritorio con la mente más despejada.

Al principio la piscina era algo agradable que podía hacer. Poco a poco se volvió la pausa que necesitaba para atravesar el día.

— Una voz entre muchas



Y hay algo más.

En mitad de un largo, nadie espera que respondas.
Ni siquiera tú.

El mundo sigue fuera de la piscina. Pero durante unos minutos no puede alcanzarte de la misma manera.

Solo existe lo que puedes hacer en ese momento.

Respirar.
Moverte.
Seguir.

Y cuando llevas demasiado tiempo pendiente de una respuesta, dejar de estar disponible también se siente como descanso.

Solemos resumirlo diciendo que el ejercicio libera sustancias que nos hacen sentir bien. Es verdad. Pero es la parte menos interesante.

Lo que cambia en el agua no es solo la química del momento. Es lo que tu cuerpo vive mientras estás ahí.

Tu cuerpo no aprende solo con explicaciones. También aprende con experiencias.

Puedes saber perfectamente que un corazón acelerado no significa peligro. Y aun así, cada vez que se acelera, algo en ti se prepara para lo peor. Entenderlo no alcanza. El cuerpo necesita vivir lo contrario.

En la piscina lo vive, una y otra vez. Cada largo es un ciclo completo: el esfuerzo sube, llega a un punto alto y baja. Con principio y con final. Justo lo que la ansiedad casi nunca te deja cerrar.

Hay investigaciones que apuntan en esta dirección: el ejercicio que acelera el corazón puede reducir el miedo a las propias sensaciones del cuerpo. No porque el cuerpo deje de sentir. Porque aprende que puede sentir y volver.

Algo de eso se nota cuando sales. Respiras con más facilidad. El cuerpo está cansado, pero la mente menos llena. Vuelves a mirar lo que te preocupa y, aunque siga doliendo, ya no sientes la misma urgencia por resolverlo inmediatamente.

No pasa igual todos los días.

Algunas sesiones dejan una diferencia clara. Otras, apenas un cambio.

Y habrá días en los que solo salgas cansada.

Pero incluso entonces, la piscina puede dejar una distancia pequeña entre lo que ocurrió y la forma en que lo estás viviendo.

Por qué te sientes mejor después de nadar, aunque *nada* haya cambiado

ALGO QUE SE REPITE

Al principio pensé que, si nadar de verdad me ayudaba, la calma tendría que durar.

Uno o dos días después, todo volvía como antes.

Durante un tiempo creí que eso significaba que no estaba funcionando.

Seguí yendo igual. Dos o tres veces por semana, cuando podía. No nado rápido. Todavía estoy aprendiendo el estilo que más me cuesta.

Con el tiempo entendí que el agua no iba a quitarme nada. Solo me recordaba que lo que sentía también podía moverse.

Nada afuera se había resuelto. Pero durante unos días lo llevaba de otra manera.

El alivio no era permanente. Pero era real.

— Una voz entre muchas

Lo que cambia cuando *regresas*

Una sesión te da una pausa.

Cuando vuelves al agua con frecuencia, empieza a pasar algo más.

Ya no descubres el camino cada vez.

El olor de la piscina.
El sonido antes de sumergirte.
Los primeros movimientos.

La respiración encontrando su ritmo.

Todo empieza a resultarte familiar.

Y tu cuerpo reconoce lo que viene antes de que tú lo pienses.

*Aquí puedo mover lo que llevo acumulado.
Aquí nadie necesita nada de mí.
Aquí el esfuerzo tiene un final.
Aquí sé cómo recuperar el aire.*

Cuando nadar se vuelve un hábito, su valor también está en tener un lugar al que puedes volver antes de que todo te supere.

La repetición importa.

No porque le enseñe al cuerpo a no sentir ansiedad, sino porque le recuerda que la ansiedad no es el único lugar donde sabe estar.

Con el tiempo, algo de eso sale contigo de la piscina.

Quizás notas antes que los hombros se te están subiendo.

Te cuesta un poco menos parar.
O recuerdas, en mitad de una tarde difícil, que no todo lo que sientes tiene que resolverse ya.

Una pausa quizá no cambie cómo atraviesas la vida. Una pausa repetida puede cambiar **cómo atraviesas una semana.**

LO QUE MI CUERPO RECORDABA

Aprendí a nadar de niña. Durante años el agua fue parte de mi vida, y después dejó de serlo.

Cuando volví de adulta, no sentí que empezaba de cero.

El cloro. Ese primer frío al entrar. Por un instante volvía al lugar al que mi mamá me llevaba cuando era pequeña. Y algo en mi cuerpo todavía lo reconocía.

Los pensamientos pasaban de mil a cien.

Hay días en los que entro a la piscina con una conversación entera dando vueltas. No salgo con una respuesta. Salgo cansada, con la mente un poco más despejada.

Aprendí a no pedirle más que eso a una piscina.

Y, curiosamente, es justo ahí donde más ayuda.

— M.B.

No siempre sales del agua sintiéndote ligera.

A veces sales cansada.

A veces llegas a casa con sueño.

Y a veces, cuando todo parece haberse calmado,
aparecen las lágrimas.

Puede pasar en la ducha del vestidor.

O en el carro, antes de arrancar.

Con el pelo todavía mojado.

Y te sorprende.

Hace un momento estabas bien.

El agua no creó una emoción nueva.

Esa emoción ya estaba ahí.

Esperando un momento en el que no tuvieras que
seguir resolviendo, respondiendo o
manteniéndote entera.

Cuando estamos preocupadas, podemos pasar
horas sosteniéndonos.

Seguimos trabajando.

Contestamos mensajes.

Hacemos lo necesario.

Pensamos tanto en lo que hay que hacer que
apenas alcanzamos a notar cómo nos afectó.

Después de nadar, ese esfuerzo baja.

Y cuando baja, lo que estaba debajo se vuelve más
fácil de sentir.

No lloras porque la tristeza se haya hecho más
grande.

Quizás lloras porque, por unos minutos, dejaste de
hacer **el esfuerzo de mantenerla lejos**.

A veces ni siquiera sabes qué es.

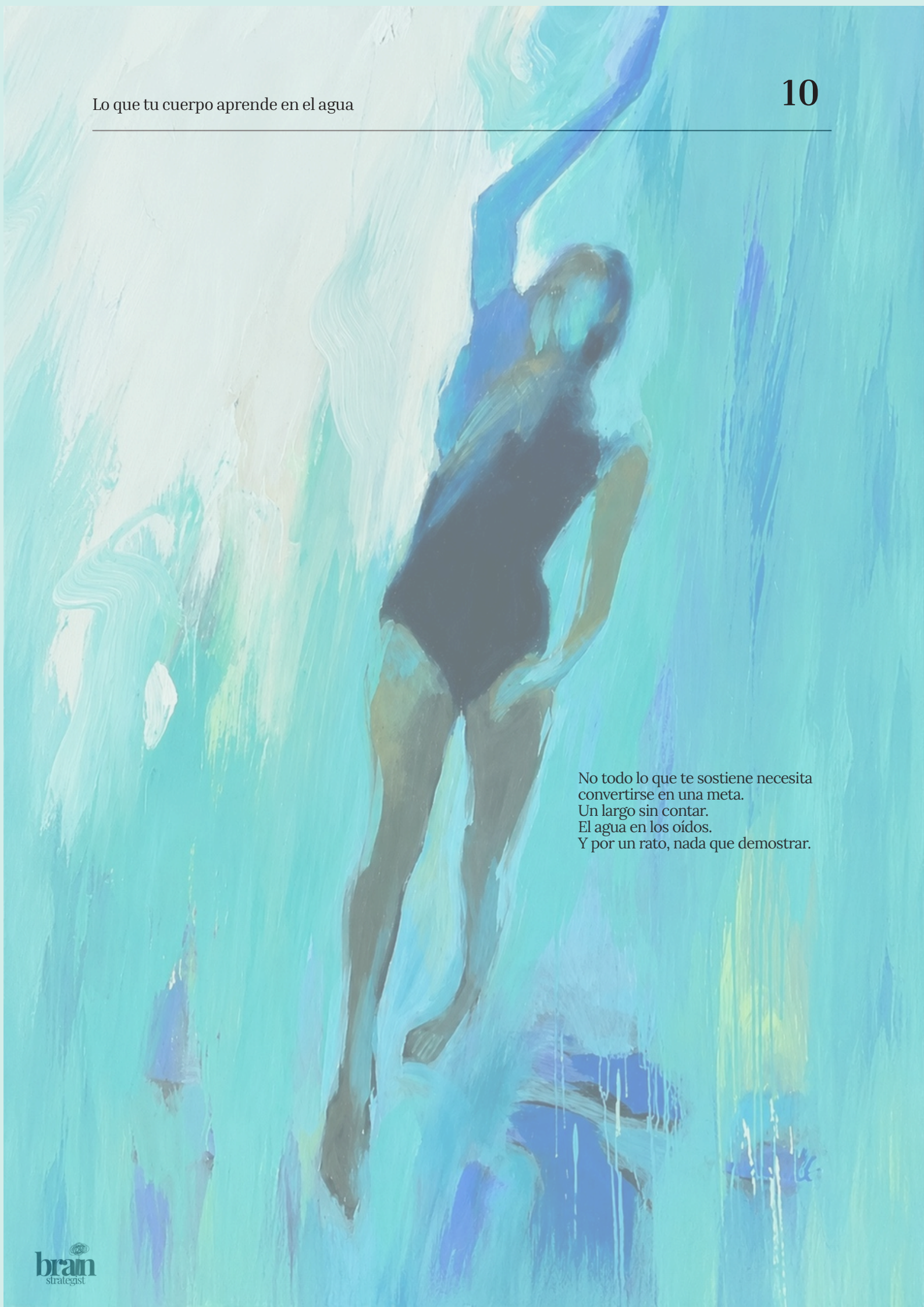
No hace falta saberlo todavía.

Hay cosas que el cuerpo suelta antes de que la
mente sepa nombrarlas.

Llorar después de nadar no significa que te haya
hecho mal.

A veces significa que por fin hubo espacio.

**Cuando el esfuerzo
baja, aparece lo que
*estaba debajo***



No todo lo que te sostiene necesita
convertirse en una meta.
Un largo sin contar.
El agua en los oídos.
Y por un rato, nada que demostrar.

Cuando la piscina se convierte en otra exigencia

Habrás sesiones en las que encuentres el ritmo rápidamente. Otras en las que la mente siga hablando durante casi todo el recorrido.

Nada de eso significa que lo estés haciendo mal.

Pero cuando has aprendido a medir tu valor por lo que logras, es fácil que incluso la piscina se convierta en otro lugar donde rendir.

Casi nunca llega de golpe.

Miras el reloj de la pared.
Comparas el tiempo de hoy con el de ayer.
Te fijas en quién va más rápido en el carril de al lado.

Un día, “quiero ir a nadar” se vuelve “tengo que ir a nadar”.

Y los hombros, que en el agua bajaban, vuelven a subir.

Más largos.
Más rápido.
Salir siempre transformada.
Y ahí el agua pierde justo lo que tenía para darte.

Un largo lento también cuenta.
Una pausa en la pared también cuenta.
Detenerte para recuperar el aire también es nadar.

La pregunta no tiene que ser cuánto lograste.
Puede ser otra:

¿Cómo estaba cuando entré... y cómo estoy ahora?

Tal vez la diferencia sea evidente.
Tal vez sea apenas un poco más de espacio.
A veces eso es suficiente.

ALGO QUE SE REPITE

De niña competía. Nadaba de espalda.

Volvió al agua de adulta, después de un tiempo muy difícil, sin estar segura de su cuerpo ni de quién la miraba.

Nadó mil metros el primer día. Salió agotada. Volvió dos días después. Y otra vez. Y otra vez.

Su lugar seguro es la parte poco profunda: flotando boca arriba, con los brazos cruzados sobre el pecho, escuchando los sonidos bajo el agua.

Cuando afuera se pone difícil, cruza las manos y se lleva ahí.

Todavía tiene ansiedad. Pero comparado con hace seis meses, está mucho mejor.

— Una voz entre muchas

No resuelve el problema. Cambia cómo *vuelves a él*

Solemos creer que la calma va a llegar cuando por fin entendamos.

Cuando llegue la respuesta.
Cuando la otra persona aclare lo que quiso decir.
Cuando sepamos qué decisión tomar.

A veces entender ayuda.
Pero el cuerpo no siempre puede esperar a que la vida sea clara.

A veces necesita algo más cercano.

Un ritmo que pueda seguir.
Un esfuerzo que tenga un final.
Una respiración que pueda recuperar.
Un lugar donde, por un momento, nadie le pida nada.

Nadar no resolverá lo que te espera fuera de la piscina. No sustituye una conversación que necesitas tener, ni el acompañamiento que puedas necesitar. Tampoco hará que no vuelvas a sentir ansiedad.

Pero puedes volver a lo que te preocupa con el cuerpo menos tenso, la mente menos llena y un poco más de espacio para decidir qué hacer.

El problema sigue afuera.
Tú no sales exactamente igual.

Una sesión te recuerda que todavía sabes volver.
El hábito hace que ese camino se vuelva conocido.

La calma no es algo en lo que te conviertes. **Es algo a lo que regresas.**

Y a veces no empieza cuando la mente por fin entiende.
Empieza cuando el cuerpo recuerda el camino.

Quizás mañana tampoco salgas con una respuesta.

Brazo.
Agua.
Aire.
Otra vez.

NO SOLO EN EL AGUA

Escribo sobre natación porque fue ahí donde me pasó. Pero el agua no es el único lugar.

Para algunas personas es correr. Para otras, una caminata larga, ciclismo o una clase en la que pierden la noción del tiempo.

El deporte cambia. Lo que se mantiene es un ritmo que el cuerpo puede seguir, un esfuerzo que tiene un final y la posibilidad de volver.

— M.B.

“Escribo sobre lo que sentimos antes de saber cómo nombrarlo.”



*Para quienes aprendieron a funcionar
antes de aprender a escucharse.*

Si algo de estas páginas te habló,
me encantaría leerte.

brainstrategist.com



Read it in English

Sobre las historias

Las historias firmadas “Una voz entre muchas” nacen de experiencias que otras personas han compartido públicamente. Están resumidas y adaptadas para proteger su anonimato. No son citas textuales.

Este texto no sustituye la ayuda de un profesional. Si lo que sientes se vuelve demasiado, busca acompañamiento.

