

Los doce Sentidos: Sentidos ambientales o emotivos

Martin Errenst, Lima

Los doce sentidos

En el artículo anterior ("El Puente" No. 7) nos dimos cuenta de la totalidad de los sentidos. No hay razón de hablar de solo cinco sentidos, sino llegamos a una totalidad de doce sentidos. Como unos de ellos se dirigen hacia el mundo que nos rodea, otros a la percepción del cuerpo propio y otros más sirven para la comunicación con nuestros convivieros humanos, les ordenamos estos doce sentidos en tres grupos de sentidos: ambientales, corporales y sociales. Después de haber investigado estos tres grupos de sentidos más en detalle, se entenderá mejor todavía, porque los doce sentidos tenemos que reconocer como una totalidad y que se refleja la totalidad del ser humano en estos sentidos. Acercemonos entonces ahora a los sentidos ambientales.

La vista

El sentido de la vista es el sentido más representativo de los sentidos. Parece el sentido más importante y más usado. Diferente a los demás sentidos podemos cerrar los ojos para dormir por ejemplo. Cerrar los ojos es un sinónimo para dormir o para morir. Tan importante es este sentido, tanto domina los demás sentidos en las personas que lo tienen. También sabemos como todos los niños de una cierta edad disfrutan este juego de cerrar los ojos y al instante desaparece el mundo.

El sentido de la vista con su órgano que es el ojo es el sentido para la percepción de la luz que viene naturalmente del sol. Recién por la civilización moderna el hombre se independiza de esta luz del sol. Naturalmente entonces por la vista estamos involucrados en el ritmo de día y noche, luz y oscuridad. Mientras la oscuridad puede provocar sentimientos de inseguridad como temor, la luz nos da confianza en el mundo y seguridad.

La polaridad de luz y oscuridad reina en la vista. Pero no está entregada a esta polaridad de una manera pasiva sino lo maneja de una manera activa. Todos lo conocemos: cuando entramos a un lugar oscuro, puede ser un cuarto o una cueva, en el primer momento no vemos nada, domina la oscuridad. Pero después de un rato ya es como si el lugar se aclarase, y más y más podemos observar hasta los detalles. No hay más luz afuera ahora, sino el ojo se ha cambiado en relación con las condiciones actuales. Vamos a investigar todavía más esta actitud del ojo de buscar el equilibrio con la sensación de afuera en lo siguiente, pero observamos ya algo importante que vale para todos los sentidos: Buscan el equilibrio con la sensación de afuera de una manera activa.

No solamente observamos luz y oscuridad, ni tampoco solamente la mezcla de los dos, lo que sería una escala de gris, sino disfrutamos la maravilla de los colores. El orden natural de los colores observamos en la naturaleza en los colores de la atmósfera: El cielo con sus colores azules que pueden variar de celeste, azul hasta una fuerte violeta en las alturas de las montañas cuando la atmósfera esta limpia. Otros colores observamos cuando miramos hacia el sol, durante el día observamos un amarillo, en el crepúsculo y en el atardecer el amarillo del sol diario cambia a naranjada o rojo que puede teñir también el cielo alrededor del sol

Así diariamente observamos como se forman los colores en base de la polaridad de luz y oscuridad. Se forman de dos maneras polares. Los colores cálidos, amarillo y rojo, se forman cuando miramos en la dirección de la luz del sol a través de materia fina como la de la atmósfera. Por otro lado el azul del cielo observamos mirando hacia la oscuridad del cosmos a través de la atmósfera aclarada por la luz del sol. Una vez encontramos la luz oscurecida por la atmósfera: se forman los colores cálidos, activos: amarillo, naranjada y rojo. En el otro caso encontramos aclarada la atmósfera por la luz del sol: se forman los colores pasivos - celeste, azul hasta violeta.

Así se forman los colores en el exterior. Como nos damos cuenta de la actividad del ojo podemos preguntarnos como se presenta esta actividad en respecto a los colores. Hagamos un experimento en respecto: Miramos un rato fijamente a un círculo de cartulina negra en un fondo blanco y después

sacamos la cartulina. Después de un instante en el lugar de la cartulina negra aparece ahora un círculo blanco lúcido. Cuando movemos la mirada el círculo se mueve con la mirada, depende del ojo entonces. Hacemos lo mismo con una cartulina blanca en un fondo negro: aparece un círculo negro después de sacar el círculo blanco. Una vez consciente de este fenómeno, podemos observar lo cada rato: Miramos a una ventana un tiempo y después movemos la mirada hacia una pared, vemos la imagen de la ventana, pero como rectángulo oscuro con un marco blanco. El ojo produce una imagen complementaria a lo que hemos visto. Esto nos recuerda a lo que mencionamos antes, que el ojo siempre busca el equilibrio. - Contemplamos ahora una cartulina azul y después miramos a un fondo blanco: notamos un círculo naranjada, el color complementario. Así pasa con cada color, el ojo siempre produce el color complementario. Frente al amarillo produce lila, contesta al verde con rojo. Arriba hemos descrito las maneras polares como se forman los colores amarillo, rojo y celeste, azul hasta violeta. La misma polaridad encontramos ahora en la relación de los colores que produce el ojo. El origen polar de la formación de los colores encontramos también en la actividad del ojo mismo. Existe una correspondencia de los colores exteriores con el ojo.

Podemos ampliar estos experimentos para aprender algo más sobre el ojo. Colocamos dos círculos iguales, de color rojo por ejemplo, uno en un fondo negro, el otro en un fondo blanco, y les observamos al mismo tiempo. ¡Notamos que ahora ya no son iguales! El color ha cambiado con el fondo: El círculo rojo sobre el fondo blanco ahora parece más oscuro en comparación con el otro sobre el fondo negro. Lo que vemos con el ojo depende del contexto, la vista integra los detalles a la totalidad.

Distinguimos no solamente de una manera objetiva los colores sino nos relacionamos también emocionalmente con cada color específicamente. Nos sentimos diferente entrando en un salón con paredes rojas o entrando en un salón con paredes de color celeste. Caracterizamos el rojo como algo fuerte que tiene actividad, el azul como algo pasivo que me recibe. De una manera similar podemos describir el carácter emotivo de cada color.

Observamos colores en cada momento. Especialmente los disfrutamos en las flores de las plantas. Los flores son los órganos de las plantas donde estos se dirigen a los animales, donde tienen una relación con lo anímico en la naturaleza. Unos animales inferiores, el pulpo por ejemplo, expresan su estado anímico y emotivo como el temor y la agresividad por colores. En las aves todavía encontramos los colores exteriores. Eso se pierde en los animales superiores, donde el alma se expresa más por los movimientos. Los colores podemos entender entonces como expresión de lo anímico en el mundo.

Con la vista nos relacionamos anímicamente con lo anímico en la naturaleza.

El sentido térmico

La percepción de la temperatura ambiental influye mucho en como nos relacionamos con el medio ambiente. ¡Que diferente nos sentimos en un día de la primavera con sol y en un día frío del invierno! Pero esto también es bastante individual, una persona puede sentirse frío cuando la otra persona se siente agradable en el mismo ambiente. Esta relación podemos investigar en un pequeño experimento:

Llenamos tres tinas pequeñas con agua de temperaturas diferentes: caliente, frío y tibio. Ahora ponemos una mano al agua caliente, la otra al agua fría y las dejamos reposar 2 - 3 minutos así. Después sacamos las dos y las ponemos al agua tibia. ¿Qué sentimos? - Ambas manos sienten algo diferente: Con la mano que estuvo en el agua caliente ahora sentimos frío, con la otra que estuvo en el agua fría percibimos calor, aunque las dos se encuentran en un medio de una misma temperatura. La temperatura que percibimos por el sentido térmico siempre es una comparación con la temperatura del cuerpo propio. Algo similar hemos encontrado en respecto a la vista: entrando en una localidad oscura en el primer momento parece totalmente oscuro, pero después de un tiempo el ojo se adapta. Para el sentido térmico esto vale mucho más todavía.

Sabemos entonces que diferentes personas se sienten diferentes en un mismo lugar dependiente de su estado de salud, si están cansados etc. o en general del estado térmico del cuerpo. El cuerpo

mismo genera calor, como no genera luz. Discutimos entonces nuestra relación con el calor. Sabemos que nuestro cuerpo mantiene una temperatura de 37 °C que normalmente no varía más que 0,5 °C hacia arriba o hacia abajo. Cuando aumenta más ya nos sentimos enfermos, con fiebre. Esta regulación térmica tan precisa se encuentra solamente en el cuerpo humano, no en los animales. En la evolución encontramos que la temperatura de los animales inferiores depende del ambiente y que en los animales superiores se independiza más y más pero no llega a ser tan precisa como en el hombre.

La temperatura corporal tiene un ritmo durante el día. La temperatura más aumentada encontramos normalmente en la tarde, quizás, a las cinco de la tarde, la temperatura más baja en la noche, a las tres, cuatro de la mañana. Hablando más preciso tenemos que diferenciar entre la temperatura del interior del cuerpo y la temperatura de las extremidades y de la superficie. La última es más variable durante el día cuando estamos despiertos. La temperatura de la superficie de las manos por ejemplo puede bajar bastante. Pero en la noche la temperatura aumenta también en la periferia; cuando nos acostamos queremos abrigarnos más. Es entonces algo como una respiración térmica: Concentración del calor durante el día, expansión del calor durante la noche. Es el ritmo diario del yo consciente: sale del cuerpo durante la noche y entra durante el día. Es un ritmo individual y varía entonces en cada persona.

La temperatura de la superficie depende además de lo que hacemos actualmente. Desarrollamos calor cuando nos movemos, pero también cuando estamos con mucho ánimo entregado a un quehacer o cuando escuchamos con interés a otra persona. Mientras cuando nos aburrimos no solo los manos se enfrían. - Nos ponemos rojos cuando sentimos vergüenza, pálidos, fríos por un susto. En el momento de vergüenza tenemos más conciencia de nosotros que normalmente - "ah, esto soy yo", en el momento de un susto fuerte salimos un poco del cuerpo, hasta quizás perder la conciencia. El ritmo de día y noche, de dormir y despertar es el ritmo del yo, también en el susto y en la vergüenza el yo se encuentra en una relación anímicamente polar y cuando estamos entusiasmados tenemos una relación individual para algo. Todo esto nos muestra que nuestro estado térmico revela la relación que tenemos con nuestro cuerpo, como salimos o entramos al cuerpo. Por el calor nos relacionamos con nuestro cuerpo; el calor da la posibilidad al yo de entrar en un cuerpo físico.

Con el sentido térmico entonces percibimos, como el yo propio puede ser presente anímicamente.

El gusto

Los sabores experimentamos comiendo, entrando en un contacto íntimo con el mundo a través de los alimentos. Primero los masticamos y disolvemos, ya iniciando así el proceso de la digestión. Reconocemos las comidas por el sabor en lo que influye también el olor, la temperatura y la textura del alimento. Cuando abstraemos de lo que experimentamos por otros sentidos quedan cuatro sabores principales: dulce, salado, ácido, amargo. - Algunas personas prefieren comidas dulces, otros salados que varía además según el estado actual. Sabemos entonces, que comida necesitamos comer en un cierto momento. Para los animales es todavía más importante de reconocer sus alimentos por el gusto.

Por el gusto podemos saber si una comida nos conviene o no, experimentamos que relación tiene con los procesos vitales.

El olfato

Los olores pueden afectar intensamente los sentimientos. Muchas veces provocan recuerdos: Ciertos lugares tienen un olor especial, la casa de una familia por ejemplo o paisajes también (olor de la sierra). Los olores pueden provocar emociones fuertes hasta el asco y es difícil mantener la distancia y objetividad frente a los olores. En los animales los olores apelan a los instintos y determinan el comportamiento. Los olores se dirigen a una esfera anímica dentro de nosotros donde estamos medio inconscientes.

Podemos diferenciar una gran variedad de olores donde es difícil encontrar un orden. Las palabras para denominar esta variedad de los olores son pocas, nombramos los olores entonces según los objetos que huelen, el olor de rosas etc. Encontramos los olores fuertes, desagradables en los excrementos y por la descomposición de cadáveres. Los olores agradables se presentan principalmente en el reino vegetal, especialmente en las flores y frutas más que en las hojas. Las flores y frutas son las partes de las plantas donde la vida vegetal pura ya está superada. Con ellas las plantas se dirigen a los animales. Nosotros también nos sentimos anímicamente tocados, emocionados por las flores y las frutas de las plantas. Por otro lado muchas plantas mueren después de florecer o por lo menos la parte, la rama donde se encuentran las flores ya no crecen más. Florecer entonces significa morir para la planta. Cuando mueren los animales encontramos los olores fuertes, cuando la muerte toca a las plantas encontramos los olores agradables (con ciertas excepciones).

Saboreamos cuando los alimentos nos alimentan, nos dan vida. Olemos las sustancias orgánicas que cayeron de la vida. Olemos la muerte, saboreamos la vida.

Sentidos emotivos

Estos cuatro sentidos apelan a nuestras emociones y sentimientos, tienen un carácter emotivo: El olor que puede provocar hasta el asco, los sabores de una buena comida que disfrutamos, la alegría que provocan los colores de las flores y la temperatura agradable de un día de la primavera. Podemos llamar también estos sentidos que antes nombramos sentidos ambientales, sentidos emotivos.

La descripción de cada sentido dirige la atención hacia los cuatro aspectos corporales que encontramos en el ser humano: Tiene un cuerpo físico, pero este cuerpo está con vida, está penetrado por un cuerpo vital o *etérico*. Lo anímico también tiene una base corpórea: un cuerpo anímico o *astral*. Además, al ser humano corresponde una organización adecuada para el desarrollo de la conciencia del yo. De los cuatro sentidos emotivos cada uno tiene una relación específica con uno de estos aspectos: el olfato con lo *físico*, como percibe la sustancia muerta; el gusto con lo *etérico* porque percibe como las sustancias se relacionan con la vida; la vista con lo *astral* como los colores son la revelación de lo anímico y el sentido térmico con el yo como el calor permite al yo de encarnarse en un cuerpo. Con estos sentidos percibimos entonces una relación del alma con lo físico, lo etérico, lo astral, y el yo.

Hemos observado como en la vista reina la polaridad de luz y oscuridad. Los colores se forman de una manera armoniosa entrelazando estos polos. Entre los sabores no encontramos una polaridad sino cuatro sabores básicos. En los olores encontramos una gran variedad, un desorden, como se forma un desorden por la destrucción, la descomposición. Lo contrario del calor es la frialdad, pero no es una polaridad como luz y oscuridad en el campo de la vista ya que no se forma algo como los colores por esta polaridad. Pero sí, vivenciamos diferentes cualidades del calor, por ejemplo el calor de un fuego, el calor de un día de verano o el calor de la fiebre, estos son diferentes maneras de vivenciar calor. ¿Corresponden estas diferentes maneras de vivenciar el calor a los "colores" en el campo de la vista?

Encontramos entonces una polaridad en la vista, el desorden en el olfato, un "cuadrivio" de sabores y algo uniforme que se manifiesta de maneras múltiples en las vivencias del sentido térmico.