

El sentido vital

Astrid Lackner

Nuestros sentidos son la base sobre la cual nuestra conciencia de vigilia se construye y apoya. Rudolf Steiner señaló que el ser humano está conformado por doce sentidos interrelacionados. A través de ellos, percibimos nuestra existencia, nuestros prójimos y el mundo que nos rodea. Los primeros de estos sentidos son los cuatro “sentidos inferiores” o “sentidos basales”, los cuales incluyen el tacto, el sentido vital o de la vida, el sentido del movimiento propio y el sentido del equilibrio. Estos sentidos poseen una relación directa con el cuerpo humano y con ellos lo experimentamos; también son denominados sentidos corporales. Se desarrollan y cultivan durante los primeros siete años de vida.

A través del olfato, del gusto, de la vista y del calor, los llamados “sentidos intermedios”, percibimos el mundo que nos rodea. A los últimos cuatro sentidos, Rudolf Steiner los denominó “sentidos superiores sociales o espirituales” y se dividen en sentido auditivo, sentido de la palabra ajena o verbal, sentido del pensamiento ajeno o intelectual y sentido del yo ajeno. El correcto funcionamiento de estos sentidos superiores depende

del sano desenvolvimiento de los cuatro sentidos basales. De tal forma, el sentido del equilibrio se conecta con el auditivo; el sentido del movimiento con el verbal; el vital con el intelectual, y el tacto con el sentido del yo ajeno. Si bien reconocemos la importancia de todos los sentidos, sobre todo la de los sentidos inferiores en nuestro trabajo en aulas de educación infantil, este artículo se centrará en el sentido vital.

El sentido vital puede ser el más confuso y misterioso de todos los sentidos descritos por Rudolf Steiner. ¿Cómo lo percibimos y cómo se relaciona con el sentido intelectual? Con el sentido vital percibimos una sensación de bienestar en nuestro organismo: ¿descansamos bien?, ¿tenemos hambre?, ¿nos sentimos mal?, ¿tenemos mucho frío o mucho calor? A menudo, no percibimos este sentido hasta que advertimos que algo no está bien.

Si el sentido vital no se desarrolla de una manera sana, la percepción del dolor que tiene una persona es errónea. Mi hija es una de esas personas. Su sentido vital no se ha desarrollado. A diferencia de la gente, ella no siente dolor, lo cual me

preocupó cuando era pequeña. Cuando ella tenía tres años, tuvo un absceso dental periapical en uno de sus molares y cada tarde, cuando se acostaba, quería chupar un tortellini congelado porque la hacía sentir muy bien. Nos llevó tres meses y dos dentistas averiguar qué le pasaba. Un niño que posee un sentido vital que no funciona correctamente debe ser observado atentamente, ya que no tiene un mecanismo de alerta dentro de su cuerpo.

El otro aspecto del sentido vital nos da la vivencia de nuestra existencia, de ocupar un espacio en nuestros cuerpos. Nos percibimos a nosotros mismos desde el interior, como Rudolf Steiner argumentó en *Spiritual Science as a Foundation for Social Forms*, sentimos que “nosotros somos nosotros”. ¿Cómo se desarrolla este sentido? Antroposofía, sin dejar de lado los descubrimientos de las ciencias naturales, considera tanto los aspectos visibles como los invisibles o espirituales del ser humano.

Lo mismo ocurre con los doce sentidos, cada uno posee un aspecto material y uno espiritual. Rudolf Steiner nos da algunos indicios de los aspectos espirituales esenciales de los sentidos en su serie de conferencias de 1990 “*Psychology of Body, Soul and Spirit*”. Allí, Steiner define al sentido vital como “sensación de vida”, “sentido vital,” o “sentido de vida que se manifiesta en las sensaciones de libertad, energía o debilidad”.

En estas conferencias, describe cómo el sentido vital cobra vida, pero lo hace de una manera que va más allá del alcance de este artículo. Sin embargo, una ilustración naturalista y científica del sentido vital ha sido descrita por la Dra. Susan Johnson, una doctora antroposófica en California que ayuda a niños con trastornos de conducta y problemas de desarrollo.

A partir de los trabajos escritos del Dr. Karl König, Johnson identificó al sistema nervioso simpático y parasimpático como el centro del sentido vital. Estos dos sistemas forman parte del sistema nervioso autónomo y son responsables de la reacción de “lucha o huida” (respuesta del sistema nervioso simpático) y de la relajación y la digestión (indicado por el sistema nervioso parasimpático). El sistema nervioso simpático pondrá en marcha todos los músculos (para prepararlos para luchar o huir) e incrementará el flujo sanguíneo a los órganos que intervienen en actividad física intensa. El sistema nervioso parasimpático es responsable de reducir la frecuencia cardíaca, estimular la motilidad estomacal e intestinal y de prepararnos para descansar.

La Dra. Johnson describe al sistema nervioso parasimpático como el responsable del “estado Buda”. Solo es posible que los niños participen, aprendan y creen nuevas vías neuronales en el cerebro cuando se encuentran

en este estado de relajación. Los niños no asimilan, no retienen, ni integran información nueva si están en un estado de ansiedad y nervios; necesitan un entorno propicio que sea acogedor y calmo. Es aquí que encontramos la conexión entre el sentido vital y el intelectual. Solo somos capaces de aprender cuando nos encontramos en un lugar confiable y acogedor, cuando nuestro sentido vital se encuentra en un estado de bienestar.

¿Cómo se puede promover un sentido vital sano en las aulas? Si los niños tienen mañanas rítmicas y predecibles, descansan bien, se ejercitan, pasan tiempo al aire libre, consumen alimentos saludables y tienen relaciones sanas, se sentirán cómodos y seguros. Los niños necesitan tiempo para jugar y les encanta participar en actividades prácticas como barrer el suelo, acomodar la ropa limpia, hornear, realizar trabajos de jardinería, etc. Actividades artísticas, como pintar, elaborar manualidades y escuchar cuentos, enriquecen sus almas. La calidez, el amor y el humor proveen y constituyen la base para que nuestros niños puedan prosperar.

REFERENCIAS

- Johnson, S. (2013). Conferencia en Rudolf Steiner College.
- König, K. (2006). *A Living Physiology*. Reino Unido: Camphill Press.
- Soesman, A. (1990). *Our Twelve Senses*. Reino Unido: Hawthorn Press.
- Steiner, R. (1999). *Psychology of Body, Soul and Spirit*. Estados Unidos, Great Barrington: Steiner Books.
- Steiner, R. (25-26 de octubre de 1909). Conferencias 2 y 3.
- Steiner, R. (2014). *Spiritual Science as a Foundation of Social Forms*. Estados Unidos, Great Barrington: Steiner Books.
- Steiner, R. (8 de agosto de 1920). Conferencia 3.

ASTRID LACKNER se ha inspirado de niños pequeños y familias durante veinticinco años en Canadá y en Austria. Actualmente, es una maestra de educación infantil en la escuela Waldorf Cedar Valley en Squamish, Columbia Británica, Canadá. Hace poco tiempo, se unió a la facultad del Instituto de Costa Oeste sobre estudios de Antroposofía. En su tiempo libre, disfruta de recorridos por las zonas rurales de las montañas costeras del oeste

Traducción al español dentro del proyecto PerMundo para la traducción gratuita de páginas web y documentos para ONG y asociaciones sin ánimo de lucro. Proyecto dirigido por Mondo Agit. Traductora: Ana Ruth Luna.
