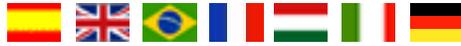


EL CUERPO COMO MEDIADOR DE LAS FUNCIONES PSÍQUICAS SUPERIORES. HACIA UNA TERAPIA CORPORAL



Dra. María Febles Elejalde. (*)

RESUMEN

En el presente trabajo se intenta profundizar en los fundamentos teóricos que nos brinda el enfoque histórico-cultural para el trabajo corporal como una alternativa de trabajo terapéutico. En el mismo se examina como ha sido visto el cuerpo por los principales sistemas de conocimiento a lo largo de la historia y se propone verlo como un sistema viviente, que crece en el espacio y el tiempo, se interrelaciona con el medio exterior y se transforma por la historia y la cultura, cumpliendo diferentes funciones. Así, el cuerpo es un mediador de las funciones psíquicas superiores porque es un portador de significados asimilados por el hombre a través de la relativa plasticidad de su cuerpo y de su versátil movimiento, que interpreta y traduce las influencias sociohistóricas, reestructurando y construyendo su propia realidad interna. En el cuerpo las funciones fisiológicas y psicológicas se interrelacionan dialécticamente y con los cambios energéticos del trabajo corporal estas alcanzan su equilibrio y armonía.

ABSTRACT

In the present work we attempt to deepen in the theoretical bases that the Historical Cultural Approach offers for body work as an alternative of therapeutic. In it, we examined how the body has been viewed by different systems throughout history and propose to see it as a system that lives in the time and space, interrelated with environment, is transformed by history and culture, and accomplishes specific functions. Thus, the body is a mediator of superior psychic functions because it is a bearer of assimilated meanings by man through the relative plasticity of the body, that interprets and translates the sociohistorical influences, restructuring new realities. The body possesses physiological and psychological functions, that are dialectically interrelated and with the energetic changes of the corporal work achieves its balance and harmony.

INTRODUCCIÓN

La Psicología Histórico-Cultural contempla entre sus tesis fundamentales la ley de la mediación, que es aquella que explica la transición de las formas naturales a las formas cultas de conducta y actividad, la actividad mediatizadora que crea y utiliza instrumentos o signos que tienen una significación para el sujeto. Estos signos o instrumentos son en su forma primitiva medios utilizados artificialmente creados por el hombre que hacen el papel de portadores de los significados (objetos, gestos, movimientos, palabras, acciones, relaciones o personas...) que al mediar sufren una transformación posterior cuando se asimilan individualizándose, cabe decir que se reestructuran, interiorizan, exteriorizan y concientizan, formándose y pudiendo llegar a ser así funciones psíquicas superiores. Y es que estos signos pueden jugar diferentes funciones: indicativas, intelectuales, mágicas, mnemotécnicas, nominativas, planificadoras, de comunicación, de socialización, volitivas (de dominio de sí, de autoestimulación) y otras (Meshcheryakov B.G., 1998).

¿Es posible concebir que ese papel mediador lo juegue el propio cuerpo humano? Es decir, ¿el cuerpo biofísico como ha sido comúnmente visto? ¿Por qué no?

Los hechos reunidos a la luz de los principios y leyes propias de la Teoría Histórico Cultural del desarrollo psíquico, nos lo permite. Se hace posible desde esta concepción porque considera el desarrollo humano como un producto de la interrelación dialéctica entre lo biológico y lo social; el cuerpo y la subjetividad, el movimiento corporal y la psicogénesis. Nexos o principios que le otorgan amplitud y universalidad a esta escuela psicológica de origen materialista dialéctico que considera que formar seres sanos, activos y capaces de autotransformarse es un proceso lento y largo, que ha de iniciarse a partir de acciones concretas que involucren tanto lo físico como lo psíquico, lo externo como lo interno, lo corporal como lo espiritual. Es un proceso de constante auto movimiento estimulado por lo social, que no solo conlleva al creciente conocimiento del mundo y de sí mismo, sino también al desarrollo de la autoconciencia en el que la noción corporal ha jugado un importante papel. En el proceso de formación de la conciencia (y de la conciencia de sí en particular) se ha considerado la perspectiva corporal como un aspecto que es necesario tener en cuenta para explicar los cambios psicológicos que llevan a la autoconciencia y al establecimiento de una personalidad sana. Ha sido reconocido por diferentes autores, de diferentes tendencias teóricas que en el desarrollo corporal (motricidad) tiene su inicio la organización de la actividad psíquica humana. (Wallon H., 1966, Piaget J., 1972; Reich W., 1975, Leontiev A.N., 1983, Vygotski L.S., 1984; 1989; y otros). En nuestra práctica de orientación hemos considerado el elemento corporal como una dirección de trabajo extremadamente importante y poco explotada por nuestros psicólogos. Si bien es cierto que ésta es una práctica milenaria; en Psicología tuvo sus inicios en los albores del Psicoanálisis a principios de este siglo y fue desarrollada inspirada en él por un autor como W. Reich, quien fue duramente criticado en su época, encontrando seguidores en Norteamérica como A. Lowen, y se extendió ampliamente después, en la orientación grupal en Latinoamérica (Kort F., 1990, Fernández A., 1992 y otros); de manera que hoy se cuenta con una evidencia empírica que hacen que la terapia corporal sea reconocida por todos (orientadores, consejeros, psicoterapeutas de diferentes tendencias teóricas profesores de Cultura Física, fisioterapeutas, corporalistas y hasta religiosos) como una vía eficaz de salud no solo física, sino mental y espiritual. Todo ello justifica que hayamos decidido dedicarnos al estudio y recuperación de esta valiosa técnica para nuestro quehacer terapéutico y de orientación, revelando sus posibilidades en la práctica psicológica y tratando de fundamentarla desde los supuestos teóricos de nuestra escuela Histórico-Cultural.

La estimulación, desarrollo y aprovechamiento de las potencialidades corporales promueve la formación y desarrollo de recursos psicológicos del sujeto, le ayuda a centrar la atención en su mundo interno, disminuyendo los umbrales a los estímulos internos y elevándolos a los externos; creando de esta forma condiciones para el trabajo consciente.

Una mayor argumentación de esta terapia exigiría el esclarecimiento de la **concepción de cuerpo** que utilizaremos. Para ello se nos hizo necesario observar y analizar cómo ha sido visto el cuerpo a lo largo de la historia, por diferentes sistemas de conocimiento, para así arribar a una concepción que nos permita su aplicación en la orientación psicológica actual desde nuestro enfoque. Por falta de espacio no referiremos todas las ideas, solamente mencionaremos algunas que dentro y fuera de la Psicología han contribuido a nuestra definición.

En los países del **Antiguo Oriente** independientemente de la ideología religiosa que, hacia prevalecer el mito de la inmortalidad del alma, se desarrolló un pensamiento científico natural en que existía una representación general de que el cuerpo se encuentra en dependencia de las interacciones con la naturaleza externa; y la actividad del alma a su vez dependía del organismo. Son interesantes las concepciones egipcias, hindú, china y japonesa en que las que se observa una imagen más íntegra del cuerpo humano.

Los egipcios a fines del cuarto milenio a.n.e. en la obra “Monumento de la Teología de Mentis “ se observó una explicación del mecanismo de la actividad psíquica que contenía la conclusión de que la condición para la conciencia era la actividad del órgano central del cuerpo. Se les atribuyeron a los líquidos del cuerpo características psicológicas: temperamento sanguíneo, flemático y colérico, en dependencia del predominio de uno de ellos (sangre, bilis, flema). Las características psíquicas llegaron a ser consideradas cualidades del cuerpo (Yaroshevski M.G., 1984). Mientras que para la tradición **hindú** el cuerpo humano es un conjunto complejo de procesos psíquicos y físicos, para los **chinos y japoneses** el individuo no tiene un cuerpo, sino que es su cuerpo, y es vivido por él (Nagamoto S., 1997). Sus concepciones evidentemente superaban ya, el dualismo cuerpo-mente que hoy prevalece en Occidente.

Dentro de la **Psicología** el primero en darle cierto lugar al cuerpo fue Sigmund Freud, quien dio un paso importante al concebir al cuerpo humano como a los demás cuerpos, dotado de una energía unitaria que le sirve de sostén a su vida, utilizable en los procesos fisiológicos y psicológicos. “El yo es ante todo un yo corporal”. (Freud S., 1950, Pág.50) En S. Ferenczi, seguidor de Freud, y quien propuso una terapia activa, llamó la atención de forma más abierta a la actividad muscular y a la expresión corporal. Después le siguió Wilhem Reich, quien vio el cuerpo como reservorio de emociones, placer, rabia, angustia y tristeza que son formas primarias de la vida vegetativa que abarcan al cuerpo como un todo. Sus ideas tuvieron resonancia en los trabajos A. Lowen en Norteamérica, quien se conoce como fundador de la Bioenergética y expresó que no solo el movimiento, sino las posturas, disposiciones y gestos constituyen un lenguaje que precede y trasciende la expresión verbal (Lowen A., 1988 1996). Sus ideas se siguen en diferentes escuelas de la Argentina, Brasil, México, Venezuela y Uruguay, de los que hemos tenido información.

Otras escuelas psicológicas y autores que han contemplado el trabajo corporal en su desarrollo, son la escuela de la Gestalt, la psicología H. Wallon, la concepción de personalidad es G. W. Allport, la psicopedagogía de la argentina Alicia Fernández y los trabajos de “Psicomotricidad”, que desarrollan los especialistas en Cultura Física. (Wallon H.1966, Allport G.W.1971, Kort F.1990, Fernández A.1992, Lora J., 1996)

En estos momentos en Latinoamérica bajo la influencia de W. Reich, la Bioenergética, la escuela de la Gestalt y otras corrientes teóricas se desarrolla el movimiento de los corporalistas, los que se reúnen con grupos de diferentes edades y son promotores de la salud física y mental. Ellos trabajan en dinámicas grupales utilizando posturas y ejercicios con los ritmos y melodías musicales. El trabajo corporal integrado al fenómeno musical acrecienta y en algunos casos logra lo que no es posible con el ejercicio físico, ni con la psicoterapia solamente. Para personas como las del pueblo cubano (pienso que en el Caribe en general) la introducción de la música en la terapia psicológica aporta incalculables beneficios como hemos podido comprobar en la práctica de la relajación y otras actividades corporales grupales.

Desde la **Filosofía** también encontramos ideas interesantísimas que relacionan el cuerpo con la mente, desde las filosofías orientales más antiguas, (tema que merece un trabajo aparte) hasta los filósofos contemporáneos comenzando por Ch. Descartes, G. W. Leibniz, B. Spinoza, el científico Ch. Darwin y más específicamente, F. Engels al explicar el surgimiento de la conciencia en el hombre primitivo. En “El papel del trabajo en la transformación del mono en hombre” este autor plantea la idea de que la necesidad creó el órgano. (Engels F. y Marx C., 1971, Pág. 77) relacionando así el reflejo de las carencias de las que fue objeto este hombre en su desarrollo corporal. Aquí volvemos a ver clara la unidad psico corporal: se refería a la necesidad del hombre de sobrevivir y a los cambios a los que debía someter su vida y actividad con el consiguiente beneficio en la conformación de la mano, y de todo el cuerpo. Fueron situaciones históricas en las que conjuntamente se produjeron cambios en las relaciones humanas, en la conciencia, en la estructura corporal y en la naturaleza. Es así, desde mi punto de vista que aparece un nuevo cuerpo histórica y socialmente determinado.

EL CUERPO DESDE EL ENFOQUE HISTÓRICO CULTURAL

En muchas de las concepciones anteriormente enumeradas observamos que se parte de una concepción del cuerpo en la que puede suponerse la presencia de propiedades físicas, fisiológicas, psicológicas y energéticas del cuerpo.

Hemos observado que el enfoque científico-naturalista de los hindúes, chinos y japoneses les permitió y ha permitido a lo largo del tiempo alcanzar éxitos prácticos, poniéndose hoy al servicio de la salud humana internacionalmente; realidad que ha sido retomada por la medicina naturalista, pienso que, por el holismo de sus interpretaciones, que implica una visión ecológica y naturalista.

Desde la Filosofía hemos citado concepciones rectoras que han contribuido a la conformación de una imagen del cuerpo y ya dentro de la misma Psicología, se observa la idea de la unidad de lo psicofisiológico, prestando gran atención al cuerpo en la formación del individuo, del ser humano y su desarrollo psíquico. Todo ello nos aproxima a la consideración de un cuerpo viviente, de una estructura dinámica, pensante con el que se quiere significar la presencia de otros niveles o diría yo propiedades o formas de existencia del

cuerpo que se entrecruzan, coexisten y se expresan con mayor o menor intensidad según sea la acción en cuestión. Coincido con la idea de A. Lowen de que mientras el pensamiento esté influido por el dualismo de la relación cuerpo-mente, y esto abunda actualmente en el pensamiento científico, resulta difícil, por no decir imposible, superar las barreras que se presentan en el tratamiento del cuerpo y su consideración teórica. Este análisis nos da la posibilidad de hacer consideraciones y aproximarnos desde el Enfoque Histórico Cultural a una concepción que puede ser continuadora de y enriquecida por las posiciones anteriormente enunciadas sobre el cuerpo y que de forma integrada contenga lo esencial para su posterior instrumentación.

Estamos acostumbrados a ver el cuerpo solamente como una realidad material y concreta; aspecto que pienso que ha dificultado su visión holística; claro está, ello se justifica por la gran cantidad de información y de conocimiento práctico que del cuerpo se tiene, fundamentalmente de su anatomía y fisiología, en menor medida de su psicofisiología y casi nada de su bioenergía y espiritualidad. Es así, que podemos afirmar como decía L. S. Vygotski parafraseando a Spinoza: “Nadie sabe aún de lo-que es capaz el cuerpo o lo que se puede sacar de su naturaleza propia...” (Vygotski S.L., 1987a, Pág. 15). El propio impulsor del enfoque Histórico Cultural llamaba la atención a este campo particular de estudio, augurando un caudal inagotable de conocimiento. Y es que desconocemos mucho aún las realidades que se relacionan con el cuerpo humano; de su biofísica, por ejemplo; conocimientos que sin duda redundarán en el conocimiento de otras ramas, incluso de la Psicología en la que aún existen tantos enigmas.

Con el propósito de crear una nueva concepción de lo psíquico en uno de los postulados fundamentales de nuestro enfoque se relaciona lo psíquico con lo corporal: “la psique es una función, una propiedad del hombre como ser **corporal**, material, que goza de una determinada organización física, de un cerebro” (Leontiev A. N., Luria A. R., Tieplov B.M., 1987, Pág. 3). Claramente se afirma que el cuerpo posee funciones psíquicas, viendo el cuerpo solo como una organización física, material, portadora de un cerebro, que a su vez es también portador de funciones, en este caso, fisiológicas. Pero el cuerpo humano somos nosotros mismos, los hombres, una de esas complejas unidades de análisis a las que posteriormente él se refería, somos totalidades íntegras, desde las más tempranas edades. Como escribía F. Engels, en “Dialéctica de la naturaleza”: “...desde sus partículas más ínfimas hasta sus cuerpos más gigantescos, desde los granos de arena hasta los soles, desde las protistas hasta el hombre (la naturaleza) se halla en un estado perenne de nacimiento y muerte, en flujo constante, sujeto a incesantes cambios y movimientos” (Engels F. y Marx C, 1971, Pág. 65). Estamos en constante desarrollo, apenas nos percatamos de nuestros cambios, sin embargo, estamos en continuo movimiento, en ininterrumpido proceso estimulado por las interrelaciones con el medio externo (físico, natural, construido, histórico y social) que lo rodea. Coincido en que nos parecemos mucho más a un río que a cualquier otra cosa (Chopra D., 1994) por su carácter cambiante, dinámico e imperceptible, pero también por las fuerzas que con él interactúan y aceleran estos cambios. Entonces, si fuésemos a aproximarnos a una **definición del cuerpo**, diríamos que es **un sistema viviente, que se interrelaciona con el medio exterior, crece en el espacio y/o en el tiempo, que cumple diferentes funciones, y en el caso del cuerpo humano se transforma por la historia y la cultura portada por otros hombres, generación tras generación, expresándose de forma particular**. Sin cambios aparentes, nuestro cuerpo está sometido a constantes interacciones (respiración, digestión, funciones psíquicas) y transformaciones: (cambios microscópicos cuánticos, bioquímicos, eléctricos, invisibles en el momento presente) imposibles de detener para su estudio, al menos, no como un todo. El cuerpo como totalidad (al igual que nuestra psique) tiene un carácter histórico y social, es un producto sociohistórico, estructural y funcionalmente y en él se reciben, elaboran, transforman y expresan las influencias externas dejando su huella imperceptible por momentos (sobre todo en la musculatura), pero observable, con el transcurrir del tiempo. De esta forma el propio cuerpo, y no solo la persona (**el otro** según H. Wallon y L. S. Vygotski), es un mediador, portador de una de sus más importantes funciones: las psíquicas superiores, al portar significados asimilados por el hombre a través de la relativa plasticidad y flexibilidad de su estructura. Estos contenidos son interpretados en el proceso de interiorización y exteriorización, de manera que las influencias sociohistóricas son reestructuradas al asumir su realidad interna individual.

El primer trabajo de F. Engels citado, donde se explica históricamente la aparición de la conciencia a la par de la transformación de la mano, la postura y el cerebro, es muy elocuente en este sentido. Por si fuera poco, la obra de A. N. Leontiev sobre el desarrollo de la psique animal y humana constituye la

más clara evidencia de como en el desarrollo filo y ontogenético tanto los cambios morfológicos como funcionales de los organismos estuvieron en estrecha interrelación con las condiciones de vida y actividad de los organismos (Leontiev A. N., 1981, 1989).

Por todo lo anterior la definición y fundamentación del cuerpo no debe reducirse solo a explicaciones de lo visible, fisiológicas o mecánicas, sino que lo histórico, lo cultural, lo psicológico, lo espiritual y lo energético que ha intervenido en el proceso de su conformación, también merecen su momento explicativo corporal, aunque no sean directamente observables. Por supuesto, esto no es una tarea fácil, más bien extremadamente difícil, que cada ciencia humana debe acometer, y que a partir de la importancia que se le dé, hay que investigar. La abstracción, subvaloración o ignorancia de estos aspectos por los científicos naturales, desde nuestro punto de vista, ha bloqueado y sigue bloqueando el avance científico en esta dirección, dejando lagunas que muchas veces son llenadas por el misticismo. W. Reich en su tiempo fue condenado por algunas ideas de este tipo sin que la historia, ni otras ciencias pudieran fundamentar suficientemente sus hallazgos. Por otro lado, también la ciencia ha llegado a fragmentar tanto el cuerpo en sistemas, órganos, células, genes y sus partes que la componen que se ha suplantado la imagen del cuerpo como totalidad y la de su funcionamiento, por la de los descubrimientos microscópicos de sus elementos con las ciencias más adelantadas (Biotecnología genética, Microbiología, etc.). Con ello, no desestimo el valor y alcance de estos trabajos científicos, sino alerto el peligro que se corre al detenerse en solo este sentido las investigaciones (desde lo visible a lo invisible). Es necesario continuar con el estudio y revelación de las totalidades (procesos íntegros, unidades de análisis, decía L. S. Vigotsky), de las causas y organizadores del funcionamiento total del cuerpo, del organismo, del hombre en su totalidad; de las premisas y condiciones de su desarrollo, entre las que no debemos dejar de contar los factores sociales, culturales, energéticos y espirituales, así como el carácter continuo de sus transformaciones y sus interacciones. Es por ello que coincidimos con la idea de que este saber sobre el cuerpo forma parte de una búsqueda, claro está, de una búsqueda que, más allá del cuerpo, interroga al conjunto de los fenómenos del mundo (Aulagnier P., 1994). Fenómenos que están en continuo movimiento desde lo inanimado del Universo hasta el organismo vivo más insignificante; como ha sido ya mencionado. Esta dialéctica plantea al investigador constantes situaciones problemáticas que exigen de una solución. Desde mi punto de vista esta verdad coloca al psicólogo en un campo de estudio interdisciplinario, para el que necesitamos el conocimiento necesario desde las otras ciencias afines a este tema de investigación, y por lo que se hace imprescindible la colaboración multidisciplinaria. El hecho de que no contemos hoy con los datos objetivos necesarios para el esclarecimiento de una realidad, no debe obstruir la búsqueda de explicaciones en nuestra ciencia y en otras disciplinas que observen nuestro mismo fenómeno desde otros ángulos. El estudio de los fenómenos en su complejidad, el de los “procesos íntegros”, fue una tesis defendida por L. S. Vigotsky, al plantear la búsqueda de unidades integrales de análisis para explicar el todo (Vigotsky L. S., 1987b). Para nosotros el cuerpo se presentaría en este caso, como una de esas unidades que explicarían el desarrollo y comportamiento humano, y al cual tendríamos que acudir cuando no se halla la explicación científica a un problema psicológico o fisiológico aisladamente o relacionado con él. El cuerpo como esta unidad es un mediador en la formación de las funciones, ya que él es el todo en que se entrecruzan los diferentes subsistemas de la realidad humana (fisiológicos, psicológicos, energéticos y otros) que a la larga tiene su expresión en la conducta. Numerosos ejemplos podemos extraer de la medicina y de la Educación también; en los que la unidireccionalidad de las acciones investigativas no ha sido suficiente para la demostración de la efectividad de lo deseado (curación o aprendizaje). La medicina moderna, se dice, se ha desarrollado a partir de una ruptura entre el cuerpo y el espíritu, principio que le ha permitido avanzar considerablemente en numerosos ámbitos, aunque no en todos, ya que esa ruptura parece ser la responsable del aumento de las enfermedades psicosomáticas, como si la naturaleza se tomara la revancha en ese terreno (Kawai H., 1998). Es decir que mientras no se le preste la necesaria atención al hombre íntegro, a sus interacciones múltiples, a los nexos bidireccionales cuerpo-mente, en la investigación científica, continuaremos aplazando injustificadamente la solución a un gran grupo de problemas de la salud humana. Todo lo anterior nos habla de la necesidad de un enfoque holístico que considere al hombre y su medio ambiente, que lo estudie en sus diferentes dimensiones, incluyendo la espiritualidad. No es casual la vuelta que se observa en la actualidad a las filosofías orientales y medicinas tradicionales, casi todas tendientes a una concepción del hombre integrado al mundo, la naturaleza, el universo en el sentido estrecho

y amplio de la palabra. El enfoque holístico es un enfoque global, ecológico del individuo como un ser pluridimensional (físico, mental, social, espiritual) en estrecha interdependencia con su entorno “natural”, en su más amplia acepción, (Brelet-Rueff C., 1998). (Holos que significa en griego, total y sagrado puede aplicarse también al cuerpo humano, que es en este caso nuestro objeto de estudio).

Las dimensiones fisiológica, psicológica, física y espiritual que proponemos considerar en el cuerpo y en el trabajo corporal se fundamentan precisamente en el intento de superar la ruptura antes mencionada, aunque no lo logremos, ni superemos totalmente. En el cuerpo las funciones fisiológicas y psicológicas se interrelacionan dialécticamente y con los cambios energéticos del trabajo corporal éstas alcanzan su equilibrio y armonía.

Para nadie es un secreto los niveles de funcionamiento fisiológico y psicológico del cuerpo, la interrelación que ha sido demostrada y que existe. No ocurre lo mismo con el nivel o dimensión energética. Es por ello que consideraremos también lo energético como una propiedad del cuerpo humano, como lo es de cualquier cuerpo físico, es una dimensión física en la que habita el cuerpo y es tenida en cuenta en nuestra concepción. He de aclarar que lo histórico-social como parte de la naturaleza humana está implícito en el funcionamiento del cuerpo no como una dimensión, sino como una esencia presente allí donde haya desarrollo humano, lo histórico-social es lo externo en el hombre, no obstante, si para una mejor comprensión se hace necesaria su denominación como dimensión, la utilizaríamos. Las tres (o cuatro) propiedades o dimensiones corporales hasta aquí mencionadas (fisiológico, psicológico y energético) se expresan en cada acto humano, pudiendo ponerse de manifiesto en un caso una más que otras, pero en todos, las tres están presentes y pueden ser mediadores potenciales entre sí. De ahí su interdependencia, e inseparabilidad conforme a un sistema, al sistema viviente que es el cuerpo. Queda así demostrado, que el cuerpo se convierte en un mediador de las funciones psíquicas superiores (también puede ser de otras) por ser un portador de significados apropiados por el hombre a través de sus diferentes lenguajes, de su naturaleza, de su relativa plasticidad, de su versátil movimiento, que interpreta y traduce las influencias sociohistóricas, reestructurando y construyendo su propia realidad interna. Realidad que aún es insuficientemente conocida, mientras no se investiguen todas sus propiedades. La característica energética del cuerpo humano, también existe; aunque no visible, también se manifiesta de muchas formas: en la **fuerza o intensidad** con que se realizan los diferentes procesos, ya sean fisiológicos (metabolismo, respiración, circulación, etc.) como psicológicos (actividad intelectual: pensamiento, percepciones, representaciones, emociones, etc.), en la manifestación de un cierto cuerpo energético o bioenergía del cuerpo (también llamada “biocampo” por los geofísicos) y en el reconocimiento de los meridianos energéticos chinos, (nadis hindúes) que fundamentan la práctica de la acupuntura, artes marciales y otras prácticas orientales, y que han sido investigados a través de la tomografía computarizada. También vale aquí recalcar la interrelación de esta característica corporal humana con el medio ambiente circundante, lo que abarca los intercambios energéticos del cuerpo con lo físico (energía cósmica y otras radiaciones), (Lufriú L., 1998) y con lo social ambiental también.

LA TERAPIA CORPORAL

Una vez esbozada mi concepción de cuerpo en líneas generales, estoy en condiciones de explicar que entiendo por terapia corporal.

La terapia corporal es aquel conjunto de procedimientos en que se realiza la comunicación y actividad conjunta orientador-sujeto teniendo como mediador los lenguajes del cuerpo como un todo, convirtiéndose éste en un portador potencial de los cambios que pueden producirse por el sujeto en la recepción, interiorización, procesamiento, elaboración y expresión de lo vivenciado. De esta manera la terapia corporal potencia lo psíquico como una función del ser corporal, cuerpo, que postulara L. S. Vygotski; que como manifestación de vida ha tenido y tiene la posibilidad de auto desarrollarse en el intercambio con el medio. A partir de las vivencias portadas por el cuerpo que comprenden e interpretan aquellos elementos del mundo que lo rodea. Ideas, sentimientos, estados de ánimo, emociones, actitudes, predisposiciones y otras realidades psicológicas, pueden ser promovidos, creados y conformados como producto de esta compleja interrelación. La expresión corporal a su vez constituye y representa la forma en que el sujeto en desarrollo actúa, percibe, siente, recrea y elabora la realidad que vivencia, y en donde se ven movilizados tanto sus afectos como sus cogniciones. Y es que el trabajo corporal es la vía más común y

natural de exteriorización del desarrollo actual alcanzado: gestos, movimiento, acción, palabra, actividad... se recrean mutuamente y se expresan en la unicidad, totalidad e integridad dialéctica del comportamiento.

Con el trabajo corporal se rescata, orienta, propicia, estimula, armoniza y revela el desarrollo de las potencialidades físicas y espirituales del hombre, favoreciendo la comunicación y la acción, y con ello el resto de los procesos y cualidades psicológicas. Constituye un proceso analítico, constructivo e integrador que de hecho es cambio, es desarrollo. Desde este punto de vista hemos creído necesario conceptualizar y hemos intentado sistematizar los fundamentos de este tema de investigación de manera que podamos desarrollarlo científicamente y demostrar la eficacia del mismo con vistas a su instrumentación en futuros programas interventivos.

Nuestra concepción de la terapia corporal es holística y se apoya en los siguientes **principios**:

- El cuerpo muestra lo que es tan solo en **movimiento**, cumpliendo diferentes funciones; entre ellas las psíquicas superiores que denominó L. S. Vygotski. En su movimiento existe una unidad de lo físico y lo psíquico; de lo biológico, lo social y lo psicológico; unidad cuerpo-mente y de lo psicológico y lo fisiológico; que no es por identidad, ni adición, sino por interrelación dialéctica entre dimensiones de un mismo fenómeno, que se transforman conjunta y mutuamente.
- La esencia histórico-social del ser corporal ha devenido como resultado de las complejas interrelaciones en las condiciones de vida, comunicación y actividad en que se ha desarrollado el hombre. Al igual que lo orgánico, el cuerpo, junto a lo psicológico, experimenta un condicionamiento histórico que no es adaptación pasiva, sino transformación creadora que en cada instante deja de ser lo que realmente era para convertirse en algo nuevo.
- Al hablar de trabajo corporal consideramos aquellos procesos o funciones psíquicas conscientes o no, energéticas, físico-químicas o biológicas en general, que intervienen en éste y se correlacionan e integran en su producción, así como sus manifestaciones directas o indirectas en el comportamiento humano.
- El cuerpo constituye un mediador, signo o instrumento, portador, transformador de la subjetividad individual y su función se integra a la de otros sistemas de signos que el sujeto personaliza, interiorizándolos en las dimensiones respectivas. De igual manera, el cuerpo al expresarse, exterioriza, revela la subjetividad, ocurriendo un proceso de transformación y acomodación que contribuye a su fortalecimiento.

Con estos principios no agotamos seguramente todos los supuestos teóricos que nos sirven de fundamento. Hay mucho por estudiar e investigar en esta área aún, descifrando y sistematizando este conocimiento. Por lo pronto podemos ir avanzando y reconociendo problemas que en la práctica no pueden esperar su explicación y exigen de su más pronta solución.

La terapia corporal sirve a varios **objetivos** de orden profiláctico y de orientación, entre los que están:

- Alcanzar un mayor dominio sobre Sí mismo, su cuerpo, y sus funciones, desarrollando habilidades de autocontrol, a través de la concientización de sus posibilidades y dificultades expresivas, reconociendo y combatiendo las tensiones musculares y psíquicas, así como las ansiedades propias de la vida cotidiana.
- Aspirar a una elevación de la calidad de vida, aumentando el nivel de Cultura psico-corporal del individuo, enseñando la utilización de técnicas específicas de amor y de aceptación de su propio cuerpo.
- Contrarrestar la ansiedad y las tensiones psíquicas y físicas que se producen en el hombre como resultado de su interrelación con el medio y que adoptan la forma de complejos, conflictos, frustraciones o somatizaciones.
- Uno de los más importantes resultados de este trabajo es el logro de la integralidad del ser humano; es decir la unidad de los aspectos fisiológicos, psicológicos, sociales y espirituales, comportamentales en general, del individuo.

Entre las terapias corporales más reconocidas tenemos **la respiración, el yoga, la bioenergética, la relajación, meditación, los ejercicios físicos, acupuntura, masajes, taijiquan, danzaterapia, la expresión corporal, el psicoballet, otros** que frecuentemente se combinan con técnicas reflexivas y vivenciales en el trabajo grupal; se incluyen las llamadas terapias energéticas de las que aún poco conocemos, además de otros tipos de comportamiento psico-corporal que tienen como resultado un rápido y más efectivo restablecimiento del bienestar de la salud mental y física.

CONCLUSIONES

En el enfoque Histórico-Cultural encontramos un marco teórico propicio para fundamentar los beneficios de la terapia corporal. Partiendo de sus postulados y tesis, y retomando algunas ideas que sobre el cuerpo se han elaborado por diferentes sistemas de conocimiento a lo largo de la historia, es posible afirmar que el cuerpo es un sistema viviente que sirve como mediador de las funciones psíquicas superiores. El cuerpo humano somos nosotros mismos, y en la medida en que conozcamos de lo que es capaz, y lo que se deduce de su naturaleza propia, los psicólogos estaremos en condiciones de aprovechar sus incalculables posibilidades, no solo para el restablecimiento de funciones y la curación de enfermedades sino también para la prevención y el desarrollo humano.

El trabajo corporal además de superar la fármaco-dependencia de los tratamientos de la medicina occidental, es psicoprofiláctico, privilegia el activismo del sujeto, la responsabilidad y autoría de la prevención y cura de enfermedades, facilitando la autodeterminación del comportamiento. Pensamos que en los tiempos actuales el hombre debe recuperar su protagonismo como ser consciente, autodeterminado, del cual fue desposeído por el determinismo biologicista o histórico social, predominante en diferentes momentos. También hay un protagonismo como ser natural que es. Y es hora de asumir la responsabilidad que le confiere ser, el ser vivo más racional de la naturaleza y por tanto el más responsabilizado y llamado a conservar, no solo su entorno tanto físico como sociohistórico y la armonía con él, sino también consigo mismo.

(*) María Milagros Febles Elejalde. Profesora titular. 1990. Profesora consultante. 2013. Facultad de Psicología. Universidad de la Habana. Dra. en Ciencias Psicológicas en 1977. Universidad de Moscú. Master en Psicología Educativa en 1998. Universidad de la Habana. Master en psicodrama y procesos grupales en 2009. Universidad de la Habana.

E-mail: mariafebles2010@gmail.com

REFERENCIAS

- Allport, G. W. (1971): La personalidad: su configuración y desarrollo, Ediciones Revolucionarias. La Habana.
- Aulagnier, P. (1994): Cuerpo, Historia, interpretación. Paidós .Buenos Aires.
- Brelet-Rueff, C. (1998): “El paciente es ante todo una persona”. Correo de la U.N.E.S.C.O. Febrero.
- Chopra, D. (1994): La Curación Cuántica. Edit. Grijalbo. México.
- Engels, F, Marx C. (1971): Obras Escogidas en dos tomos. Tomoll. Editorial Progreso. Moscú.
- Fernández, A. (1992): La sexualidad atrapada de la señorita maestra. Nueva Visión. Buenos Aires.
- Freud, S. (1950): Obras completas tomo VII, tomado de Lowen A. El lenguaje del cuerpo. Obra referida a continuación.
- Hawai, H. (1998): “Restablecer el diálogo entre el paciente y médico”. Correo de la U.N.E.S.C.O, febrero.
- Kort, F. (1990): “Psicoterapia de grupo y desarrollo del potencial”. Monte Ávila Editores. Caracas.
- _____ (1983): Actividad, Conciencia, Personalidad, Pueblo y Educación. La Habana.
- _____ (1981): (1989): Problemas del desarrollo del psiquismo I y II. Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
- Leontiev A.N., Luria A.R., Tieplov B. M. (1987): Prólogo a la Edición Soviética de Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores Editorial Científico Técnica. 1987.
- Lora Risco, J. (1996): La educación corporal. Pedagogías corporales. Editorial Paidotrigu. Barcelona.

- Lowen, A. (1996): Bioenergética, Editorial Diana. México. S.A.
- _____ (1988): El lenguaje del cuerpo. Editorial Herder. Barcelona.
- Lufriu, D. L. (1998): Fundamentos y aplicaciones de los sensores biológicos de las investigaciones geofísicas, Tesis presentada en opción del grado de Doctor en Ciencias Geológicas. ISPJAE.
- Meshcheryakov, B. G. (1998): Análisis lógico-semántico de la concepción de L.S.Vygotskii. Traducción al español por Ydania Suárez López Gavilán, del mismo título en ruso. Editora de la Universidad Pedagógica Estatal Samara.
- Nagamoto, S. (1997): “Como un río invisible” Rev. Correo de la UNESCO. Abril.
- Piaget, J. (1972): La construcción de lo real en el niño Instituto Cubano del Libro. La Habana.
- Reich, W. (1975): Análisis del carácter. Editorial Paidós. Buenos Aires.
- Vygotski, S.L. (1982-84-89): Obras Escogidas Tomos 1,4 y 6 Editorial Pedagógica. Moscú.
- _____ (1987a): Psicología del arte. Editorial Pueblo y Educación.
- _____ (1987b): Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores: Pueblo y Educación. La Habana.
- Wallon H. (1966): “Las etapas de la personalidad en el niño “ en Los estadios de la psicología en el niño: Edición Revolucionaria . La Habana.
- Yaroshevski, M.G.(1984):Historia de la Psicología. Tomo I, EIMAV, Empresa de Producción y Servicio del MES.

Publicado en: Revista Cubana de Psicología, Vol. 20 N° 3, pp. 269-275, 2003.

Versión electrónica: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v20n3/13.pdf>

Volver a Artículos Clínicos
Volver a Newsletter 16-ex-70