

4

Un cuerpo con historia

Ángel Hernández Fernández

Doctor en psicología

Director del Máster en Psicomotricidad de la Universidad de Cantabria

Los seres vivos constituyen complejos sistemas biológicos. No obstante, la esencia de cualquier sistema es la misma, el movimiento coordinado de sus elementos. La vía para que ese movimiento se mantenga en los seres vivos y evitar así su propio deterioro y colapso es abrirse a su entorno e incorporar elementos de él que prolonguen su supervivencia como sistema. En eso consiste el impulso vital de los organismos vivos. Según el sistema, los elementos incorporados serán muy variados: oxígeno, proteínas, conocimiento, patrones de actuación, emocionales o de pensamiento...

El ser humano es un complejo macrosistema biológico que se caracteriza por su enorme capacidad para aprender y transformarse a partir de sus propias experiencias. Dicho de otra forma: *un cuerpo con historia*. En nuestro esfuerzo de comprendernos a nosotros mismos y dar sentido a nuestra historia, en ocasiones alteramos el orden de las secuencias biológicas y llegamos a concebir nuestras acciones como medios para implementar nuestras decisiones. Como si el cuerpo fuera recurso para satisfacer nuestros propósitos. Sin embargo, el cuerpo no es un instrumento del sujeto para obtener determinados metas. *El cuerpo es el sujeto*. Su objetivo esencial es mantenerse vivo y el medio para lograrlo es interactuar eficazmente con el entorno, moverse.

Las emociones y los pensamientos no son el origen, sino los instrumentos de ajuste para realizar movimientos apropiados. La vida y la interacción adaptativa con el entorno existe evolutivamente muchos millones

de años antes que las reacciones emocionales y los procesos cognitivos. Es más, existían muchos millones de años antes de que surgiera un sistema nervioso elemental dentro de algunos seres vivos que mediara entre la excitación de los órganos sensoriales y los movimientos de adaptación al medio.

Nuestro sistema educativo es un claro ejemplo de esa concepción desordenada de la evolución de los seres vivos y mientras no coloquemos los elementos en orden, y con ello, el cuerpo como sujeto del desarrollo, no podremos llevar a cabo un diseño educativo acorde con lo que hoy sabemos de nosotros mismos. Las razones del desajuste posiblemente sean históricas e ideológicas, por ello son más impermeables al conocimiento científico. Así, en lo referido al desarrollo psicológico y la educación, venimos de épocas donde el cuerpo era un elemento secundario en la consideración del educador, un aspecto que nos podría "distraer" e incluso minar nuestro aprendizaje o nuestra moralidad.

Debemos reconocer que hoy en día hemos avanzado. Progresivamente hemos sustituido la gimnasia por la educación física y la promoción de una vida saludable. Del mismo modo, hemos sustituido la disciplina y la urbanidad por la educación socioemocional. Pero, es evidente que aún nos falta mucho camino por recorrer.

En el currículo de educación infantil, por ejemplo, se dice que el niño debe adquirir «conocimiento de su propio cuerpo» y esa expresión suele interpretarse como si el niño y su cuerpo fueran realidades relacionadas pero distintas y el primero poseyera al segundo, como si el cuerpo fuera una chaqueta nueva con la que te miras en el espejo y te la ajustas. En realidad, es justamente, al contrario. Somos ese cuerpo. Un cuerpo que mira sus acciones y reacciones internas y externas, neuroquímicas y motrices, y constata una identidad coherente en ellas que reelabora cognitivamente y en la que se reconoce. Reconocerse en las propias acciones, en las propias reacciones emocionales y en los propios procesos y producciones cognitivas sería una más apropiada expresión del objetivo educativo de autoconocimiento. Reconocerse y, lógicamente, desarrollarse... Lo cual, no es otra cosa que reconstruirse incorporando las nuevas experiencias y aprendizajes.

Biológicamente la actividad cognitiva de nuestro sistema nervioso está orientada a encontrar coherencias, a percibir la Gestalt donde las relaciones entre elementos considerados encajan. Solo recuérdese como el niño en edad preoperatoria se lanza a construir explicaciones egocéntricas de todos los fenómenos que observa.

Encontrar la coherencia en una situación, nos permite generar patrones de interacción, establecer qué acciones llevar a cabo, desplazarnos en la línea temporal y comprender de donde proceden los hechos presentes y hacia encaminan la situación. Esos patrones no son exclusivamente intelectuales, ni emocionales, ni motrices, ni fisiológicos. Son simplemente globales. Globales, aunque en la escuela nos empeñemos en escindir lo corporal de lo mental, lo intelectual de lo emocional para darle un tratamiento independiente siguiendo un modelo analítico que no siempre sirve para comprender la realidad. «El todo es más que la suma de las partes», como nos advirtió Aristóteles.

Cuando un niño trabaja las matemáticas con regletas, hace un castillo de arena o huye de un perro, su reacción es global y, aunque a un observador superficial le parezca que primero decide intelectualmente con qué estrategia afrontar la situación y luego manda órdenes a distintas partes de su cuerpo, hoy sabemos que la verdad no es esa, que muchos procesos fisiológicos, e incluso motrices, se han puesto en marcha antes de que el sujeto se forme una percepción consciente de una situación.

Cuando nuestro sistema nervioso logra niveles de funcionalidad que le permiten operaciones abstractas, podemos operar virtualmente considerando acciones relacionadas con los distintos escenarios posibles con el correlato emocional correspondiente.

Pero la realidad neurofisiológica de las emociones nada tiene que ver con el tratamiento intelectualizado de las respuestas emocionales que está tan de moda en las escuelas, alegándolas del cuerpo donde se generan y encerrándolas en un mundo de palabras, lápices de colores y papel.

Los adultos somos parcialmente conscientes de las acciones y reacciones globales con las que interactuamos con nuestro entorno. A esa toma de consciencia parcial, cuando es global y difusa, le llamamos intuición y está en la base de las decisiones más importantes de nuestra vida, las cuales nada tienen que ver con la lógica aristotélica y mucho más con la resonancia global que producen en nosotros.

La sala de psicomotricidad vivenciada es un escenario privilegiado para ofrecer experiencias y aprendizajes globalizados alegándonos de la artificiosa desmembración de la realidad personal que se hace en el aula tradicional. Ofrece experiencias personalizadas según las necesidades de desarrollo de cada individuo, al ritmo que precisa y con la ayuda de un profesional que da apoyo al proceso sin dirigirle, sin invadirle, sin juzgarle, desde la escucha, la comprensión, la confianza y el respeto. Para llevar a cabo esta función, el primer paso que debe dar el psicomotricista es com-

prender que el niño no ha de descubrir «el cuerpo que tiene» como plantea el currículo de educación infantil sino «el cuerpo que es».

El cuerpo no es nuestro instrumento, somos nosotros mismos. La mente no es un etéreo gobernante de ese cuerpo. Lo que llamamos «mente» es uno de los productos de ese cuerpo. Es más, sólo parte de los procesos cognitivos con los que nos identificamos son conscientes y voluntarios. La mayor parte de ellos quedan bajo el nivel de flotación de la consciencia como si de un iceberg se tratara.

Pensemos, por ejemplo, en un futbolista que lanza un pase que cruza medio campo y coloca el balón donde su compañero estará en un futuro si corre apropiadamente a la velocidad justa. ¿Alguien cree que el futbolista hace un cálculo cognitivo de potencia, parábola, ángulo de impacto, etc. y que luego procesa instrucciones a su instrumento corporal? El futbolista es un cuerpo con historia. Un cuerpo transformado por su entrenamiento especializado que responde globalmente al conjunto de factores de una situación.

De la misma forma, nuestra historia personal está inscrita en nosotros. En ese cuerpo que somos nosotros y que ha sido cincelado por nuestras vivencias físicas y los significados atribuidos. Sus huellas han quedado en el gesto de nuestro rostro, en la delicadeza de nuestras manos, en la flexibilidad de nuestra cadera, pero también en el timbre de nuestra voz, en la forma en que saludamos con un abrazo, en nuestras expresiones favoritas, en los patrones perceptivos que más frecuentemente utilizamos cuando analizamos a los demás, en nuestras emociones, temores, ensoñaciones y expectativas favoritas...

Como explicaba Johari, parte de esos patrones son conscientes para el propio sujeto y para cualquier observador. Por ejemplo, si tememos a las arañas o nos comportamos con inseguridad entre personas desconocidas. Otra parte pasan desapercibidos para los observadores, aunque nosotros somos bien conscientes de ellos, como cuando hacemos un falso halago o sonreímos a alguien que no nos cae bien. Una tercera parte, lo constituyen aquellas manifestaciones captadas por los demás, aunque no seamos conscientes nosotros mismos, como cuando nos expresamos con pedantería o con falta de sensibilidad hacia las personas que nos escuchan y, por último, hay formas de actuar que se fundamentan en rígidos patrones que se consolidaron en situaciones pasadas y que siguen evidenciándose en nuestra conducta a pesar de no ser de aplicación en la situación presente y que ni los observadores ni uno mismo es capaz de vincular coherentemente a

dicha situación presente ni siquiera en ocasiones de ser consciente de su origen, por ejemplo, todo el panorama de complejos y demás producción psíquica que ha sido de tanto interés por parte de muchos psicoterapeutas.

En contra de lo que se explica a los niños con la película *Inside Out*, o de como entienden muchos adultos la estructura psíquica que propuso Freud, no hay homúnculos de ningún tipo gobernándonos desde nuestro «interior». Los cuerpos actúan para adaptarse a su entorno y a la situación presente sin batallas internas, ni siquiera precisan una consciencia global de todos los procesos en marcha.

Cuando intento golpear a un mosquito, el mosquito reacciona. Sin consciencia, ni emociones, ni voluntad. A los seres humanos, la evolución de nuestro sistema nervioso nos permite incorporar a los patrones genéticos de interacción con el entorno, otros que se inscriben en nuestro cuerpo fruto de la historia personal, los cuales serán conscientes o no en alguna pequeña medida según sea necesario, exactamente igual que los patrones genéticos.

Así, el cuerpo global modificará inconscientemente su riego sanguíneo cuando baja la temperatura, temblará conscientemente si baja más y se abrigará, correrá, tomará una bebida caliente o se frotará las manos conscientemente si su historia personal lo ha consolidado como patrón adecuado de reacción.

Somos un cuerpo con historia que continuamente se renueva, en sus células, pero también en sus cogniciones y en sus modelos de acción e interacción. Un macrosistema biológico en movimiento donde la psicomotricidad representa una oportunidad de ofrecer una vivencias flexibles y fluidas que se adaptan como ninguna otra estrategia a ese movimiento y al desarrollo de acciones cada vez más maduras, precisas y eficaces.

La sala de psicomotricidad es el mejor escenario imaginable para aprender de uno mismo, de los otros, de la interacción con la realidad y reinventarse incorporando de forma natural experiencias a nuestra historia personal que promueven la autonomía, la creatividad, el pensamiento propositivo y la autogestión emocional.