

## Conciencia corporal y cambio II: La dialéctica de la expansión-concentración versus el monólogo de las resistencias-seguridades

### A modo de revisión

Sabemos que a menudo la memoria flaquea, no porque se le pueda imputar una debilidad innata, sino porque posiblemente la sometemos a un estrés informativo que le dificulta ordenar, clasificar y seleccionar aquello que nos puede ser más relevante en cada uno de los momentos en los que queremos acceder a los datos y conocimientos que almacena. Quizás también, porque tenemos la costumbre, que de alguna manera se ha ido generalizando, de que cuando queremos recuperar estos datos lo hacemos, igualmente, en circunstancias suficientemente estresantes como para que, en lugar de hacerle una petición clara y bien direccionada, lo que le enviamos a nuestro cerebro es una demanda confusa, como si fuera envuelta en una capa de tensiones, derivadas del esfuerzo que debemos hacer para pensar, quizás porque no sabemos, todavía, conducir adecuadamente nuestra energía y convertir este esfuerzo en una fuente de placer y conocimiento.

De hecho, esto puede resonarnos de algunas de las cosas que ya nos hemos ido planteando en otros momentos del itinerario de formación que estamos desarrollando, en el sentido de aquellas "seguridades externas" que buscamos en la realización de nuestras acciones de forma que podamos garantizar la **sensación de presencia**, y que a lo único que nos conducen es a crear una serie de tensiones que acaban convirtiéndose en la propia sensación. Y el trabajo que nos cuesta luego poder reenviar esto al nivel de la conciencia de forma que lo podamos modificar y resituar de una forma más natural y equilibrada.

Pero no es exactamente de esto de lo que queríamos hablar en este escrito, lo que ocurre es que antes de continuar el discurso que iniciamos en nuestro primer documento, también referido a la conciencia corporal y al cambio, quisiéramos recordar y recoger los hechos más significativos que en él apuntábamos, de forma que nos podamos situar en un punto de partida que sea suficientemente claro para todos, incluso para nosotros mismos, que hemos visto pasar varios meses desde entonces, y nuestra vida y nuestros pensamientos han ido madurando y floreciendo, de la misma forma que se ha ido desplegando el itinerario natural de las estaciones del año.

En aquel momento, el punto de partida, el hilo conductor de nuestro discurso, fue un fenómeno que llamamos, por darle algún nombre, el "síndrome de la insatisfacción", que a nuestro entender padece una buena parte del profesorado, por no decir la mayoría. Esta insatisfacción, que intentábamos justificar de una forma suficientemente elocuente, genera contradicciones muy importantes entre aquello que se quiere hacer y se intenta realizar, a nivel del desarrollo de procesos de enriquecimiento y crecimiento de la persona, y el agotamiento no compensado por la falta de estímulos y reconocimientos, así como por las presiones que se padecen, de diferente índole e intensidad. Esto conlleva una disfuncionalidad tanto en el desarrollo de la autonomía, como en el crecimiento personal, así como en la búsqueda creativa de la resolución de conflictos (sean del tipo que sean, y no necesariamente entendidos como negativos, ni mucho menos).

Decíamos, también, que la acumulación de bienes y saberes, hecho que se suele dar en el binomio sociedad-escuela, no comporta una satisfacción plena sino más bien implica una pérdida de la orientación natural que debería seguir el proceso de

"convertirse en persona", tal y como lo nombra Rogers. Podríamos decir que la cuestión central en este proceso no está en el hecho de acumular sino que hace falta trabajar sobre la propia identidad, elaborar las interacciones entre el interior y el exterior con una base personal sólida, es decir, el ser y el ser con los demás.

Por lo tanto vemos la necesidad de que se plantee una formación sobre la persona y no una formación de tipo acumulativo, que de alguna manera tan sólo actúa sobre las formas (metodologías, didácticas, teorías, modelos organizativos), una formación que actúe sobre el fondo ya que afectaría más directamente los índices de crecimiento personal. Esta premisa nos situaba delante de aquella idea de la Re-forma como una paradoja del propio momento de cambio de nuestro sistema educativo. No se trata tanto de entrar en procesos de reformar, de modificar estas formas, sino de desarrollar verdaderos procesos de cambio. Sin embargo, la pregunta que quedaba en el aire era si debíamos esperar a que este cambio nos llegara, o no, desde fuera, desde el exterior, o deberíamos desarrollar grados de conciencia cada vez más elaborados de manera que podamos hacerlo desde nosotros y nosotras mismas.

Esto nos llevó, inexorablemente, a la necesidad de hablar de la conciencia corporal, como uno de los primeros elementos de la perspectiva de los procesos de cambio, teniendo en cuenta, desde el cuerpo real, los ejes y los apoyos, con la reestructuración corporal (y la reconstrucción de la imagen de nosotros mismos), y la movilización de la energía, que favorecen un posicionamiento fuerte delante de los conflictos, a través de la sensorialidad, la flexibilidad y la conciencia en general. La movilización de todo esto ha de devenir una técnica integrada: cualquier acto como punto de partida potencial para despertar fuentes de energía. En esta reflexión incorporábamos el concepto de "resonancia", es decir, vivir nuestra propia globalidad pudiendo tomar distancia de nuestra emocionalidad a partir de la reactualización de la seguridad, el equilibrio, la calma interior, la vitalidad, la flexibilidad y el deseo de incidencia en el mundo de las ideas, las acciones y las relaciones.

Aumentando nuestra autoestima podremos permitirnos la libertad y la satisfacción de ser creativos dentro de la cotidianidad. Trabajar la positivización y el cambio, aceptando nuestra capacidad de frustración, respetando a los demás y a nosotros mismos, circunstancias que nos llevarán a una importante responsabilización abandonando seguridades externas, caminando paso a paso, viviendo el ahora y el aquí, con toda la nueva información de la vivencia de nuestro cuerpo y de nosotros mismos. Esto nos da la vitalidad y presencia real y nos permite tomar **determinadas direcciones para nuestra vida y utilizar una serie de herramientas que tenemos fácilmente a nuestro alcance.**

¿Pero por qué resulta tan difícil encontrar estas direcciones, por qué se hace tan complejo aprovechar estas herramientas que no son demasiado complejas, tal y como apuntábamos al finalizar aquel documento del que estábamos hablando? De estas dificultades, de estas contradicciones, es de lo que quisiéramos hablar a partir de ahora, introduciendo nuevos elementos a nuestro discurso para ir elaborando un conjunto de ideas que puedan configurar una forma más armónica de comprendernos a nosotros y nosotras mismas, en el fondo, una manera de vivir la vida, las relaciones y nuestra propia tarea como educadores y educadoras, que sea más coherente con nuestra propia naturaleza como seres vivos, completos, equilibrados y libres.

## **Introducción: Repescando algunos condicionantes socio-culturales**

Con este documento procuraremos avanzar un poco más en el camino del análisis del trabajo que hemos desarrollado a lo largo de un nuevo curso con el grupo de educadoras que configuraban el Seminario de Formación Personal Integrada, realizado en Igualada (Barcelona), que gracias a su entusiasmo, constancia y disponibilidad, hemos podido llevar a término de una forma exitosa y significativa para todas las personas implicadas. Y así, entre las vivencias y experiencias del conjunto, construir, entrelazar, las ideas que queremos dejar reflejadas.

Cada momento de nuestra vida, por puntual que sea, es diferente el uno del otro, y de alguna manera, quedarse con las imágenes y sensaciones de la primera experiencia vivida en cualquier circunstancia de ésta es una de las formas más claras de condicionarnos a necesitar de las recetas externas, ajenas a nuestros valores y capacidades, para actuar, y también es negarnos a vivir el aquí y el ahora, todo lo contrario de lo que, para cualquiera que ha experimentado esta sensación, se acepta como una de las medidas de la vida cotidiana más efectiva de cara a encontrarnos bien con nosotros mismos y con los demás. Esto implica, pues, la necesidad de ir en la dirección adecuada para conseguir una mayor coherencia entre pensamiento, acción y movimiento, para poder acceder a la evolución con mayúsculas.

Con la intención de encontrar alguno de los patrones socio-culturales que condicionan nuestra habitual manera de ser hemos reproducido fragmentos de un libro escrito por Rabindranath Tagore (El sentido de la vida). En este libro el autor hace un análisis de los diferentes valores del mundo occidental y del mundo oriental:

*"En la remota Grecia la civilización fue madurando entre las murallas de sus ciudades; en las civilizaciones modernas, la cultura ha sido, también, protegida entre murallas.*

*Esta defensa material dejó una huella profunda en el alma de los hombres introduciendo en nuestra inteligencia la fórmula de "dividir para reinar", es decir, la costumbre de cercar con muros protectores el terreno conquistado, que lo separasen del resto del mundo. En Occidente es como una gran gloria domesticar la naturaleza, enfrentarse a ella y declararle la guerra. Esta idea es el resultado de una educación recibida en las grandes ciudades.*

*En el ambiente urbano la visión espiritual del hombre recae sobre su propia vida y sobre su propia labor, ello le aleja mentalmente de la naturaleza, a la que por muchos conceptos pertenece.*

*Para el hombre occidental todo aquello que es inferior es naturaleza, y lo que lleva el sello de la perfección es lo que viene del hombre, como si fuesen productos de fuerzas distintas. En la antigua India el concepto era diferente. El hombre y su mundo estaban absorbidos por una sola y gran aspiración: conseguir la armonía entre el hombre y el universo. Este pensamiento lo presidía todo, ya que no era posible una auténtica comunicación con el entorno circundante si antes no era completamente familiar.*

*... La India no ignora la superioridad del hombre en la escala universal. Lo que ocurre es que tenemos una idea especial de esta superioridad que consiste no tanto en una facultad de poseer sino más bien en una facultad de unir...*

La cultura y la educación nos ayudan a formar nuestra identidad, pero también nos condicionan, porque cada cultura da valor a unos aspectos, rechazando otros, o ignorándolos. Pero también es cierto que según los tipos de valores que transmite puede ser más o menos facilitadora para la evolución integral del ser humano. Se trata, pues, de abrirse a valores naturales y universales que nos puedan ayudar a recuperar la globalidad y a construir nuestra individualidad para poder reconocer la de los demás.

Tal y como comenta Tagore, las características de nuestra educación, encerrada en compartimentos, no facilitan vivir la vida globalmente, ni tampoco que las personas se sientan seres globales; entonces, tanto la visión que tenemos del mundo es fragmentada, como también lo es la visión de nosotros mismos. Estas dificultades para reconocer nuestra globalidad nos hacen sentir muy vulnerables, comportan ansiedades e inseguridades, sensaciones que difuminan la conciencia real de nuestros límites.

### **La dialéctica entre las resistencias-seguridades y el binomio expansión-concentración**

Estos sentimientos de los que hablábamos ahora mismo son excesivamente frustrantes, y para defendernos de ellos desarrollamos resistencias, miedos, susceptibilidades, incluso sensaciones de peligro a menudo desmesuradas e irreales; sostener esta carga resulta duro, y por ello hacemos una rigurosa selección de los impulsos que afloran al exterior a través del pensamiento racional, frenamos el fluir natural de la energía y entonces aparecen las tensiones, los bloqueos, y el proceso de expansión-concentración, que debería ser un fenómeno natural, queda reducido a una gran tendencia a la concentración para resguardarnos de las posibles agresiones exteriores. Es por esto que no habitamos el cuerpo en su totalidad y que hacemos un filtraje selectivo tanto de salida hacia el mundo, como del mundo hacia nosotros.

Todo este proceso es en gran parte inconsciente y por tanto difícil de ser evidenciado. En estas condiciones la comunicación, la autoestima, la creatividad, el amor, el placer, la fuerza, y el respeto, encuentran grandes dificultades para manifestarse, entorpeciendo, casi imposibilitando, que el aprendizaje, la evolución y el crecimiento personal se puedan dar con suficiente fluidez y naturalidad.

La vivencia de la totalidad corporal es indispensable para acceder a la conciencia interna y a todo el potencial que en ella se moviliza, para poder entender qué pensamientos procesamos, qué emociones sentimos, situándolos y viviéndolos sin miedo, y actuando de acuerdo con uno mismo. Cuando se actúa en contra de lo que se es, porque creemos que se debe quedar bien, o porque hay que cumplir un programa, una regla impuesta, o sencillamente porque siempre se ha hecho de la misma manera o porque no lo tenemos claro, estamos provocando que el impulso energético que el cuerpo genera no encuentre la canalización o la vía adecuada, quedando bloqueado dentro del propio cuerpo. Si esta dinámica se repite con frecuencia, los bloqueos serán muy fuertes y profundos, limitando su libre funcionamiento y facilitando la aparición de trastornos psicósomáticos (alergias, tics, etcétera).

Pero además, cuando se da esta situación, ya no asoma a la conciencia cual ha sido el origen de este proceso y de estas vivencias, y por lo tanto va a resultar muy difícil modificarla. Nos encontraremos, pues, delante de un síntoma, la causa del cual estará muy lejos de su propia apariencia.

Hace un momento hablábamos de la expansión-concentración, que la podemos entender como una dialéctica universal, cósmica, dinámica inagotable de la vida, ley y principio del ser humano, raíz de los movimientos originarios de la propia existencia biológica, y una constante que siempre se repite en todos sus ámbitos fisiológicos, psicológicos y emocionales. Forma parte de nuestra esencia, ya que las personas somos todo un cosmos en miniatura. Esta dialéctica nos lleva a pensar en la idea de "transformación", como un proceso de continua movilidad entre las vivencias interiores y exteriores, de continua adaptabilidad, al menos potencialmente. Es justamente esta transformación la que puede darnos luz en lo que denominamos procesos de cambio.

Nos parece interesante, en este momento, trascender este discurso más genérico, universal, a un ámbito más concreto, próximo y comprensible, y situarnos en uno de los elementos más claros con los que se puede establecer una relación entre esta dialéctica de la expansión-concentración y el referente corporal: la piel; teniendo en cuenta que ésta fue uno de los contenidos explícitos en la experiencia de trabajo personal (corporal) que estuvimos desarrollando en el Seminario de formación..

Movilizar la piel es movilizar todos los tejidos del cuerpo, toda nuestra capacidad de percibir. A través de la piel, aunque también a partir de los otros sentidos, conectamos con el mundo. Tomar conciencia de la piel, sensibilizarla, vivenciarla, da un sentido a todo el contenido interno, sitúa los límites, da presencia y permite la posibilidad de que el interior y el exterior entren paulatinamente en contacto en un proceso de descentramiento armónico, a la vez que incorpora un grado significativo de placer, afectividad y posibilidad de comunicación, dado que envuelve todo el cuerpo sin rupturas y permite un gran abanico de sensaciones en toda la superficie.

Cada músculo, cada órgano, cada hueso, está envuelto en piel. Esta piel, por una parte, hace que estos tejidos de naturaleza diversa no se mezclen pero puedan convivir y acercarse con armonía. La piel externa (que nos es familiar), y las pieles internas (fascias), están comunicadas entre sí por un tejido conectivo, el cual está íntimamente relacionado con el sistema nervioso. Esta relación tan directa hace que la piel sea tan sensible a cualquier estímulo, y por lo tanto susceptible a bloquearse (tensiones, encogimientos, déficits en la transmisión de la información por cortes en la circulación de la energía, ...). Las formas corporales, irrepetibles de una persona a otra en su constitución, están totalmente condicionadas por las posibles tensiones de estas fascias.

Sabemos que la piel, a través de estas conexiones, está también relacionada con el cerebro, con la parte del córtex donde se desarrollan todas las funciones que vienen de nuestra sensorialidad. De la misma forma que los pliegues de la piel externa ponen en evidencia las huellas de nuestra historia personal, por ejemplo en la palma de la mano, o se representa nuestra vida orgánica en la parte inferior de los pies, o en los lóbulos de las orejas, la forma de estos pliegues cerebrales está condicionada por las vivencias, los pensamientos, sentimientos y sollicitaciones del movimiento del cuerpo que se dan a lo largo de la vida. Por lo tanto, **a través de la piel aquello que es más superficial pone en contacto aquello que es más profundo.**

A través de la piel conectamos con el mundo, movilizarla es movilizar la percepción que tenemos de él, y en esta movilización podemos favorecer la creación y el desarrollo de las representaciones mentales, dando a éstas matices y formas variadas, enriqueciéndolas de contenido. Ejercitar esta movilización, sensibilización, es un cierto tipo de "gimnasia" para favorecer los procesos de aprendizaje.

Y ya que hablamos de formas, al vivir el cuerpo en su globalidad, a partir de la piel, podemos hacer una integración topográfica de éste que puede darnos mucha información a nivel de la concienciación del espacio, con una importante sensibilización de las distancias, las medidas, entre otras posibles aproximaciones, circunstancia que será interesante trabajar en los niños y niñas más pequeños porque son los que tienen una sensibilidad más despierta en este sentido, con la posibilidad de irlo reactualizando a medida que se vayan haciendo mayores, profundizando en su sistematización y conectándolo con un importante campo del aprendizaje situado en el ámbito de la lógica-matemática y el conocimiento del mundo físico, aunque no de forma exclusiva.

En los niños y niñas pequeños se da la construcción del pensamiento a través de la organización de esquemas de acciones, que favorecen la representación mental de estas acciones asociadas a las experiencias previas. Si la relación con el exterior no es fluida porque hay bloqueos de diferente tipología, se producen tensiones que se arraigan a nivel corporal, que también se arraigarán a nivel cognitivo.

Recordarán, las personas que participaron en el seminario que nombrábamos al inicio de este documento, que el fin de semana de trabajo corporal intensivo que realizamos como despedida de éste, lo dedicamos, fundamentalmente, a desarrollar esta vivencia de la piel, y la experiencia fue realmente gratificante i enriquecedora, justamente por las características de esta parte de nuestro cuerpo, que como hemos podido ver no se reduce tan solo a una forma aparente y externa sino que tiene muchos otros componentes y funciones.

Quizás recordarán especialmente el trabajo con las ropas, a las que se les confería la potencialidad de actuar como una segunda piel exterior, pudiéndolas llegar a integrar como una piel propia con todo el conjunto de sensaciones que provocaba el jugar a envolverse y el proceso de verse desprendiendo de ellas. El impacto que todo ello deja en la vivencia del interior y el exterior, y el grado de conciencia que de ello resulta, son elementos que favorecen la movilización, entre otras muchas cosas, de estas corazas con las que nos vamos vistiendo para no perder nuestra seguridad personal, que a menudo es bastante postiza y, consecuentemente, frágil.

El caso es que, reencontrándonos de nuevo con el mundo de las personas que nos dedicamos a la educación, nos podríamos plantear que quieren decir estas corazas, estas resistencias con las que tan a menudo nos encontramos; podríamos plantearnos a que responden, como podemos tomar conciencia de ellas y como las podríamos trabajar; y cuestionarnos también, ya que se evidencia de una forma suficientemente significativa, que relación existe entre esto y el sentimiento de culpabilidad que, frente a diferentes momentos, situaciones y acciones de nuestra vida, nos acostumbra a invadir. En el fondo, nos estamos refiriendo a las resistencias que dificultan los procesos de cambio, a muchos niveles distintos, cuando, si hablamos del mundo de los y de las maestras, nos encontramos con un colectivo con muchas ganas de cambiar y de facilitar cambios.

Es cierto que muchas veces resulta doloroso entrar en el análisis de estas resistencias, pero en el fondo hemos de reconocer que, de alguna manera, si aparecen, es cojo respuesta a alguna cosa que no podemos movilizar si no entramos en un mínimo nivel de conciencia y por lo tanto habrá que aceptar pasar por el dolor que puede comportar la vivencia de una frustración significativa, del tomar distancia de diferentes formas ficticias de seguridad, permitiéndonos renunciar a ellas paulatinamente para poder dar pasos hacia nuevos niveles de aceptación de la realidad interna y externa.

Es posible que en el mundo de los y de las maestras, por un conjunto de circunstancias que se han ido dando, se haya generado una vivencia de mucha susceptibilidad, como si siempre estuviesen en permanente observación, como si tuviesen que dar una respuesta muy concreta, específica y mensurable, en función de unos estándares determinados, frente a los hechos de su vida cotidiana, reflejo de su vida profesional. Nos preguntamos que puede darse en esta situación de una cierta sensación de peligro, que comportaría una inquietud permanente, producto también de las presiones, expectativas y responsabilidades que la sociedad, familias y poderes públicos, derraman sobre ellos.

Si añadimos las dificultades relacionales dentro de los colectivos de un mismo centro o institución (competencias, tendencias al trabajo individual, "cada maestrillo con su librillo", entre otras), podemos entender que todo eso, en conjunto, genere estrés emocional y favorezca todo tipo de resistencias, de manera que se pueda solapar este sentimiento de peligro, entre otros de los que ya hemos hablado en otros momentos, comportando estados de ánimo negativos que hacen crear la necesidad de utilizar un tipo de programas escolares cerrados, poco espontáneos y creativos, que no responden a las necesidades y evoluciones reales de los niños, así como modelos de relación que no se sustentan en los principios de escucha y respeto sino en los de jerarquización del poder y el conocimiento.

Otro sentimiento muy característico de este colectivo es también el de la culpabilidad, porque se tiene la sensación de no llegar nunca al fondo de las cosas, de resolver i mejorar las situaciones, a menudo complejas, en las que se están moviendo constantemente, cuando en la práctica, en general, es un colectivo muy abnegado y con un gran nivel de implicación altruista y, sin lugar a dudas, de un alto nivel profesional.

Todo este alud de sensaciones, resistencias y miedos, hace que, en conjunto, se puedan confundir fácilmente con la sensación de auténtico peligro, cuando, posiblemente, uno de los únicos peligros realmente auténticos sea el de quedarse encallados en esta trampa. Creemos que se hace necesario entrar un poco más a fondo en el análisis de esta posible confusión, diferenciando, de entrada, entre miedo y peligro, desde la perspectiva inmediateista del peligro frente a la perspectiva de "potencialidad", de lo que podría pasar, por lo que hace referencia al miedo.

Nuestra sociedad, desarrollando un tipo de cultura como la que planteaba Tagore, está incentivando este sentimiento versus el miedo porque lo utiliza como medio para conseguir ganancias económicas y situaciones de dependencia; desde los políticos, que nos amenazan con grandes desgracias si no votamos a su partido, pasando por las personas que detentan el poder económico y que lo utilizan para que los demás bailen al son que ellos tocan, y podríamos encontrar más similitudes. La escuela no se escapa de esta red, que posiblemente todavía es mucho más compleja de lo que nosotros puntualizamos. En la escuela siempre se está pensando que lo que se debería para que ..., como se hubiese perdido la autonomía para tomar decisiones ajustadas a las diferentes realidades en las que se mueve.

Es posible, pues, que vivamos en un marco social en el que el miedo sea algo muy inconsciente pero muy apegado a nuestra manera de posicionarnos frente al mundo. La permanencia de estos fantasmas del miedo, de la inseguridad, fácilmente pueden generar esa sensación de peligro que, desde una perspectiva lógica, sólo pueden llevar a que las personas se encierren en sí mismas, actuando a la defensiva y, en el caso de

los maestros, proyectando todos estos sentimientos hacia las personas que están en proceso de crecimiento, imposibilitando que se escapen de esta red, de este fenómeno del pez que se muerde la cola inacabablemente y que, de no encontrar la salida, nos hace sentir cada vez más pequeños, más impotentes, y, por lo tanto, mucho más vulnerables a cualquier situación de desequilibrio, sea emocional o sea actitudinal.

Frente a esto se perfila la necesidad de hacer una tarea muy importante con respecto la recuperación de nuestra confianza, en la dirección de darnos tiempo para desarrollar las direcciones en las que queremos caminar y para hacerlo contamos con la posibilidad, entre otras de apoyarnos en nuestros contactos con el suelo, que afortunadamente no están tan contaminados como para poder haber perdido su energía vital.

El trabajo sobre la conciencia nos ayuda a poder reconocer y clasificar entre lo que es un peligro y el miedo, que hemos visto que pertenecían a dos niveles de sensaciones muy diferentes, y por lo tanto nos posibilita poder actuar en consecuencia, teniendo en cuenta que esta confusión viene impuesta o alimentada desde el exterior. Sin olvidar que el miedo es una construcción socio-cultural que tiene sus raíces en la búsqueda de las compensaciones afectivas que viven un cierto desequilibrio en los primeros contactos entre el ser que acaba de nacer y su entorno maternante, y pensando que será mucho más sencillo y natural, desde este punto de vista, con la vivencia de la seguridad, que primero nos vendrá desde ese mismo entorno maternante, y después desde nuestra propia conciencia y autoestima, acceder a la compensación de esta sensación de miedo que no a la vivencia del peligro, que tal y como comentábamos, es de efectos inmediatistas y por lo tanto bloquea toda posibilidad de actuación recuperadora, ya sea desde la propia persona como desde la influencia de personas externas a las que difícilmente se podrá escuchar con suficiente disponibilidad para recibir sus mensajes en clave de ayuda.

Para conseguir esto habrá que pararse, hacer alguna pausa, y buscar los aspectos positivos, en este caso concreto, que son inherentes a la propia tarea de hacer de educadores, como por ejemplo pensando que puede ser, y en realidad lo es, un gran motor para el crecimiento personal y profesional, buscando, a la vez, la coherencia entre lo que se es y lo que se hace. Podemos neutralizar este sentimiento de miedo por el placer que da el arriesgarse a probar y hacer cosas nuevas que puedan abrirnos nuevos horizontes de búsqueda y conocimiento sobre nosotros mismos y sobre los demás.

Buscar desde la conciencia y la serenidad los propios recursos, dedicando a esta búsqueda el tiempo y el amor necesarios para aumentarlos. descubriendo el potencial que las personas tenemos como patrimonio a desarrollar. Reconocer las sensaciones sin catalogarlas en buenas o malas, pensar que en todos los ámbitos de la vida, y en cualquier profesión, hay una parte de caos y conflicto, aceptando que esto forma parte del proceso de la misma vida y que gracias a él, y a la necesidad de sentirnos bien con nosotros mismos, vamos evolucionando. Hemos de poder vivir y estar en y con la confusión, con el caos, pensando que no son permanentes, procurando no dejarnos contaminar en todas las facetas de nuestra vida, procurando clarificar, ver cual de las ramas de nuestra vivencia global no acaba de funcionar de forma que podamos analizarla y enviarle toda la energía necesaria para resituarla. En caso contrario caeríamos en una situación de progresiva incomunicación porque la confusión, el caos, lo invadiría todo.



Ya que posiblemente el colectivo de personas dedicadas a la educación podemos tener una cierta sensación de vivir en peligro, deberán trabajarse el riesgo, el riesgo a equivocarse, a quedarse aislados, a ser diferentes, a perder el protagonismo. Es una posible forma de hacer disminuir los miedos e inseguridades que van asociadas a este sentimiento de peligro, que tan solo pueden hacer aflorar la insatisfacción y el sentimiento de culpa. Esto lo podremos trabajar en un marco de seguridad y en un marco de positividad.

### **Conclusiones psicopedagógicas**

En esta ocasión nos parece oportuno cerrar nuestras reflexiones no tanto desde una perspectiva específicamente corporal, i de conciencia personal, sino más bien desde una cierta perspectiva psicopedagógica, procurando enlazar algunas de las cosas que hemos ido comentando con la tarea concreta que desarrollan los educadores y educadoras con los niños y niñas que tienen a su cargo. Nuestro deseo, en este sentido, es intentar establecer un cierto equilibrio entre algunas de nuestras reflexiones, que posiblemente nos toquen muy a fondo por el reflejo que se pueda ver en cuanto al itinerario de nuestra historia personal, y sin duda profesional, y el gran número de posibilidades que se derivan, que posibilitan desplegar direcciones más naturales y armónicas para nuestra vida y conceptualizar nuevas expectativas en el marco de la educación.

Para hacerlo recuperaremos algunas de las ideas que ya hemos analizado, intentando darles una conexión y una coherencia con las nuevas aportaciones que nos ha parecido interesante incorporar.

Tal y como decíamos, movilizar la piel es movilizar toda nuestra capacidad de percibir, desde lo que sentimos dentro hasta lo que percibimos y sentimos de fuera. Es, pues, un buen camino para favorecer la movilización de las representaciones mentales que nos hacemos de las cosas y por lo tanto es, a la vez, un buen camino para favorecer el aprendizaje. Hemos asociado, también, la movilización de los pliegues de la piel a la estimulación de los pliegues del córtex cerebral, que es el encargado de procesar todo aquello que nos llega de las sensaciones. La vivencia de la flexibilidad en el marco de la piel la podemos asociar a un procesamiento de las sensaciones, y por lo tanto a una elaboración de las representaciones mentales, también más flexible, que acabará convirtiéndose en una elaboración más ágil y rica de aquellas.

Además, dentro de esta movilización va asociada una carga de emociones y sentimientos, que son indisolubles, a la vez, de cualquier proceso de aprendizaje, que, a su vez, está también relacionada a la dialéctica de la expansión-concentración. De alguna manera el movimiento continuo de los niños y niñas, sobretodo en su primera infancia, es, bien, nos parece que podría ser, un reflejo de esta dialéctica de expansión-concentración. Como una reproducción en miniatura de la dinámica interna y permanente del mundo que siempre está en movimiento, a nivel de energía y materia que no dejan nunca de existir, que se transforman en nuevas formas y energías. Como dinámica que está enraizada a la propia existencia de nuestro cosmos necesita desarrollarse entre nosotros, en nuestra propia evolución como especie.

Recordemos que cuando nos referimos al traspaso, a nivel de la persona, de esta dialéctica de expansión-concentración, lo hacemos en tanto a la relación permanente que se establece entre el interior y el exterior, en un itinerario de maduración y descentramiento que va desde la simbiosis indiferenciada con el otro, pasando por el

egocentrismo interno para llegar a la socialización con el exterior. A nivel corporal la frontera se encuentra en la presencia de la piel, a nivel cognitivo será la conciencia sobre la propia acción y conocimiento, que de alguna manera podemos atribuir a la metacognición.

**Será el grado de conciencia sobre esta dialéctica, no solamente individual sino también social, el que nos permitirá convertirnos en timoneles de nuestro propio barco, cuerpo y sociedad, en vez de ir a la deriva de los vientos que soplen en cada momento. Nuestra sociedad y cultura actuales están perdiendo esta conciencia, ahogadas en la vorágine de la carrera imparable por la supervivencia afectiva, que no es la que aparece en primer término sino solapada por la competencia económica y de poder a ultranza, en una espiral egocéntrica fruto de la falta de afecto, del vacío de amor que se respira por todos lados, porque las emociones no cotizan en la bolsa de trabajo, ni dan votos.**

Recuperando el sentido de esta dialéctica, en general, y específicamente en los niños y niñas, aceptándola, sumergiéndonos en ella, canalizándola, dándole vías de reflexión, ejes de seguridad, será la manera de entender las circunstancias que en cada momento histórico hacen que los individuos se comporten de una forma determinada, y nos permitirá, en la escuela, actuar de una forma más ajustada y coherente de cara a los niños y niñas, y enriquecedora para nosotros mismos y mismas.

**Será, pues, la acción, el eje de nuestra tarea, el afecto y el respeto la seguridad, la escucha, el reconocimiento y la información de la conciencia, que será el aglutinante entre todos estos elementos y la que nos permitirá encontrar las estrategias de intervención adecuadas.** La observación y el análisis de sus resultados nos permitirá conocer los déficits y las necesidades de la continuidad del proceso Sin olvidar en ningún momento la importancia del tiempo y el espacio, de la cadencia de los ritmos que llenan este tiempo y este espacio en la dialéctica-concentración, ya que cada uno de nosotros tenemos una historia personal ligada a esta cadencia.

Hemos hecho referencia, a menudo, a los niños y niñas pequeñas, pero los que ya no lo son tanto, como por ejemplo los que están entre los ocho y doce años, son, todavía, eminentemente seres de acción. Nos damos cuenta de que, a pesar de que hablamos en la escuela de diferentes niveles de la toma de conciencia, que queremos que sea global aunque estratégicamente la trabajemos a partir de situaciones de aprendizaje, o a nivel de trabajo corporal, o a través de la sensibilización cultural y social, pues bien, vemos, que hay que buscar una estrategia pedagógica para acceder a la unificación de esta tarea sobre la conciencia porque a estas edades, todavía, les resulta difícil entrar en ella directamente.

Esto refuerza dos direcciones conceptuales afines: el planteamiento de la transversalización del currículum, que no hemos de confundir simplemente con la introducción de contenidos transversales dentro del currículum y el aprovechamiento en la idea de globalización, sin confundirla en la dirección de la escuela activa sino más bien enraizada en el concepto de totalidad corporal.

Se hace necesario un cambio importante en los contenidos y la temporización, y hace falta, también, un mayor ajuste a los diferentes momentos de los niños desde el punto de vista de las estrategias. Se ha hablado mucho de esto pero vemos que hay que

reactualizarlo y dejarse de corsés, sean estos tradicionales o progresistas. **La conciencia es un todo y por lo tanto hay que situarla en u todo dentro de nuestra actuación.**

Puede ayudarnos en esta conceptualización el pensar sobre las estereotipias, ya sean culturales y sociales, como cognitivas, como relacionales. **Hace falta repensar la manera de hacer escuela y la manera de entender la educación.** Habrá que plantearse como llegar a captar esta nueva dimensión de la escuela y de la educación, como acceder a un mundo escolar en el que no existan programas ni contenidos estandarizados sino en el que se pueda construir un itinerario madurativo, de crecimiento de la persona, a partir de contextos ajustados a las realidades cambiantes de los niños y las niñas, individualmente y como grupo, sin olvidar que las génesis de los conocimientos tiene un substrato socio-cultural muy importante.

Sin duda, y recogiendo algunas de las ideas surgidas de este documento y de su predecesor, **hemos de desarrollar**, sobretodo por lo que corresponde a las personas que nos dedicamos a facilitar procesos de crecimiento a otras personas desde diversas perspectivas y ámbitos, **un trabajo profundo para recuperar nuestra propia identidad, a partir de la conciencia y reestructuración corporal**, aunque no única ni exclusivamente, pero si de una forma muy significativa, **de forma que alcancemos la disponibilidad a aceptar nuestra realidad, con todas sus limitaciones, trabajando en la dirección de reconocer el origen de estas, ya sean vehiculadas por miedos e inseguridades que se han enquistado y han dado formas diversas a nuestras resistencias, ya sea por la falta de conocimientos o por otras razones, de forma que podamos recuperar el timón de nuestra vida y emprender las acciones necesarias para enderezar nuestro itinerario de maduración global, facilitando, de esta forma, una incidencia hacia el mundo de los demás más equilibrada y coherente.**

Antonia Rufach, especialista en técnicas corporales  
Carles Parellada, maestro y psicomotricista  
Martorell, Junio de 1993