
This is the **published version** of the article:

Martínez Margüenda, Laura; Fischman, Diana. El cuerpo que habito : perspectivas sobre el embodiment y sus implicaciones en la integración cuerpo-mente para la danza movimiento terapia. 2011. 126 p.

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/130413>

under the terms of the  license

El cuerpo que habito:

Perspectivas sobre el Embodiment y sus implicaciones
en la integración cuerpo-mente para la Danza
Movimiento Terapia



Laura Martínez Margüenda

Tesina de Investigación
Máster en Danza Movimiento Terapia
Universidad Autónoma de Barcelona, Junio 2011
Tutora: Dr. Diana Fischman

INDICE

1. Resumen	p.1
2. Palabras Clave	p.1
3. Introducción	p.2
4. Planteamiento de Objetivos	p.3
5. Metodología	p.4
6. Marco Teórico	p.5
6.1 Antecedentes y Contexto de aparición:	p.6
6.1.1 Las pioneras y la relación cuerpo mente	p.8
6.2 Concepciones del Cuerpo	p.19
6.2.1 Sociedades Primitivas	p.20
6.2.2 La Antigüedad	p.22
6.2.3 Edad Media	p.26
6.2.4 Renacimiento	p.32
6.2.5 Modernidad	P.35
6.2.6 El cuerpo Hoy	P.40
6.2.7 Concepciones del cuerpo en Oriente	P.49
6.2.8 Consideraciones sobre la historia del cuerpo	P.54
6.2.9 El cuerpo en DMT	P.55
6.3 Aproximaciones al Embodiment	P.58
6.3.1 Teorías del Embodiment en el S.XX	P.60
6.3.2 Bases Neurofisiológicas del Embodiment	P.75
6.4 Patologías del Embodiment	P.85
6.4.1 La Visión de la Medicina en Occidente	P.85
6.4.2 Dimensiones del Cuerpo: imagen corporal y esquema Corporal.	P.88
6.4.3 Experiencias de Disembodied	P.92
6.4.4 DMT: Camino a la Integración	P.100
7. Discusión y Conclusiones	P.105
7.1 Futuras Líneas de Investigación	P.107
8. Bibliografía	p.109
9. Anexos	P.115

Agradecimientos

¡Gracias!

A mi familia por apoyarme en cada momento y creer en cada pequeño sueño que inicio. A la gente que en la distancia desde mi Madrid u otros lugares, me mandaba ánimos, risas y palabras de aliento. A los amigos conectados en la red infinita que me sostenían después de tantas horas de pantalla. A Iratxe, Florance y Carol por tenderme sus manos siempre, sin condición. A Diana Fischman por ofrecerme sus conocimientos y ayudarme a entender los objetivos y esencia de esta exploración. A las nuevas personas que me acompañan en Barcelona, a Virgi que estuvo allí y hoy aquí, en este nuevo camino personal y profesional. Y a mi por haber llegado hasta aquí.

Laura Martínez Margüenda

Junio 2011

1. Resumen

A lo largo de este trabajo nos preguntamos de qué manera la Danza Movimiento Terapia favorece la integración entre cuerpo y mente.

La formulación actual del concepto de Embodiment responde a toda una serie de teorías y postulados, que desde diferentes disciplinas se preguntan sobre la relación cuerpo-mente a lo largo de la historia y nos acercan a la comprensión de las necesidades socio-históricas que subyacen al origen y evolución de este concepto. En la DMT fueron las pioneras las que ya de manera intuitiva trabajaron en base a este principio recuperando la idea de cosmovisión de nuestros ancestros entorno a la cual el ser humano se suponía era uno con la naturaleza y por tanto cuerpo y mente formaban parte de la misma dimensión.

Las nuevas perspectivas del Embodiment nos aportan nuevas posibilidades de fundamentación de este fenómeno a diferentes niveles (científico, psicológico, fenomenológico) dotando a la Danza Movimiento Terapia de una perspectiva sólida y contrastada, que le permite intervenir en un gran número de patologías y problemáticas que se relacionan con la escisión cuerpo y mente

2. Palabras Clave: cuerpo, mente, Embodiment, Danza Movimiento Terapia, Integración.

3. Introducción

“El cuerpo no existe independientemente de nuestras vivencias, creencias, experiencias, no flota inmaculado en la eternidad, sino que es forjado en la historia humana que transcurre siempre en un ambiente poblado de otros seres y entidades con los que estamos profundamente entramados”.(Najmanovic 2008)

El lugar que ocupa el cuerpo en nuestras vidas, suele ser, algo difuso y enmarañado. Su presencia se nos aparece de manera discontinua cuando sufrimos un dolor agudo, respiramos profundamente o nos damos un abrazo con una persona querida. A lo largo del día realizamos una gran cantidad de operaciones mentales para calcular el tiempo de llegar al trabajo, la planificación del fin de semana o aprender una partitura de música. El cuerpo suele participar de cada una de las actividades que llevamos a cabo, pero necesitamos prestarle atención para ser conscientes de que vivimos en él, habitarlo.

La Danza Movimiento Terapia nos otorga la oportunidad de ser en el cuerpo, de recuperarlo, de acercarnos al otro desde una perspectiva holística teniendo en cuenta las interacciones entre cuerpo, mente, emoción y nuestro entorno. Estos principios ya fueron manejados por las pioneras en DMT en los primeros años de creación de la disciplina y los retomamos hoy para reconceptualizarlos en el momento actual y sustentarlos con teorías provenientes de la neurociencia y las ciencias cognitivas, que añaden nuevos términos y conclusiones que favorecen su enriquecimiento y fundamentación.

Teniendo en cuenta los cambios que la idea cuerpo-mente ha sufrido a través del tiempo y las diferentes culturas, a lo largo de este trabajo se pretende realizar un acercamiento a las diversas concepciones que dan lugar a diferentes prácticas hasta llegar a la concepción actual de Embodiment o Mente Encarnada.

El Embodiment subyace como principio a las teorías que sustentan a la DMT, sosteniéndose sobre el principio de la conexión entre cuerpo y mente, allí donde estas dimensiones permanecen bloqueadas, disociadas o limitadas. La DMT busca la integración psicofísica, entiende a la salud como habitar el cuerpo (Caldwell, 1999), propone enraizar, encarnar, habitar, como términos que aluden a la integración psiquesoma (Winnicott, 1949). Esta idea será la que nos sirva como hipótesis de trabajo, guiando así la construcción de este amplio marco teórico, que nos permitirá ahondar en cómo la Danza Movimiento Terapia a través

de las perspectivas del Embodiment y cómo estas pueden favorecer la integración entre cuerpo y mente.

4. Planteamiento de Objetivos

Objetivo General

El objetivo general que se propone a lo largo de este trabajo es:

“Explorar cómo la DMT favorece la integración cuerpo mente, a través de la indagación en los orígenes, evolución y aplicación actual del concepto de Embodiment”.

De este objetivo general se derivan los siguientes Objetivos específicos:

Objetivos Específicos

- Revisar el concepto de cuerpo desde el punto de vista histórico y cultural para entender el surgimiento del concepto de Embodiment y a qué necesidades socio-históricas responde.
- Profundizar en la comprensión de la relación cuerpo-mente en la DMT desde las pioneras hasta llegar a las actuales concepciones del Embodiment para identificar de qué manera se favorece la integración cuerpo- mente.
- Identificar que técnicas utiliza la DMT para favorecer la integración cuerpo –mente, particularmente en las patologías que tienen que ver con la escisión entre ambas.
- Animar a la participación al dialogo sobre esta propuesta, hacer participe de la investigación a la propia audiencia, despertando su curiosidad e identificando nuevas preguntas sobre el fenómeno para establecer posibles líneas futuras de investigación.

5. Metodología

Este trabajo realiza un tipo de revisión teórica a nivel exploratorio indagando en el concepto de Embodiment y sus implicaciones para la Danza Movimiento Terapia. Estamos por tanto ante un estudio de carácter teórico cualitativo, dónde se planteará una hipótesis que guiará la exploración y la articulación de un amplio marco teórico que servirá como la “data” que nos permita contrastar nuestra hipótesis primera.

Para poder explorar sobre el concepto de Embodiement y su relación con la Danza Movimiento Terapia es imprescindible comenzar por exponer las primeras concepciones sobre la relación cuerpo- mente de las Pioneras en DMT. Después se realiza una revisión histórico-cultural del cuerpo, que nos permita entender con que tipo de cuerpo se trabaja en DMT, para a continuación abordar el concepto de Embodiment desde los diferentes ámbitos y teorías que nos permitan articularlo como sólido principio que subyace a la DMT.

Por la gran multidimensionalidad del concepto del Embodiment, se ha realizado una recopilación bibliográfica desde algunas de las diferentes perspectivas que lo abordan: la fenomenología, las ciencias cognitivas, la psicología social, la neurociencia, la antropología y la Danza Movimiento Terapia. Se intenta realizar un acercamiento amplio del concepto desde la diversidad de miradas que lo caracteriza; que nos permita comprender en profundidad su significado actual y aplicarlo a la intervención de las patologías que se relacionan con el Embodiment.

Por último se proponen una serie de conclusiones a la luz de esta exploración, sugiriendo algunas interrogaciones abiertas sobre el tema.

6. Marco Teórico

6.1 Antecedentes y Contexto de aparición: Las Pioneras en DMT

Las creadoras de la DMT tenían una clara visión de la importancia del cuerpo en su relación con los procesos psicológicos. Es importante considerar el contexto en que surgió esta práctica y qué fue lo que llevó a este grupo de bailarinas, a buscar la recuperación de la conexión mente cuerpo como elemento inseparable de la propia identidad humana. Ellas tenían la intuición, que tomaron como base y fundamento de su práctica, que la mente y el cuerpo se influyen recíprocamente. Esta afirmación forma parte de los supuestos básicos de la DMT desde sus orígenes (Fischman, 2011) y que hoy intentaremos revisar y actualizar en este trabajo a la luz de las aportaciones científico- artísticas contemporáneas.

A partir de este conocimiento intuitivo, las pioneras desarrollaron sus prácticas en los albores de los años 40, en diferentes zonas de EEUU y con diferentes poblaciones, comenzaron a explorar a través del movimiento y la danza la relación mente y cuerpo.

Podríamos decir que el nacimiento de la Danza Terapia tiene mucho que ver con responder a esta necesidad fundamental de los seres humanos de “sentirnos integrados y parte de una comunidad” (Chaiklin, 2008) aludiendo a quienes no alcanzan ese estado, como los pacientes que trataba Chace en el neuropsiquiátrico Chesnut Lodge. La danza, entonces, era un medio para satisfacer esta necesidad, que surgió ya desde los primeros tiempos de la humanidad, siendo la danza un elemento fundamental de cohesión de las sociedades primitivas. La prueba es que hemos danzado “desde que pusimos los pies sobre la tierra” como reza el título de un artículo de Sharon Chaiklin (2008) sobre los orígenes de la Danza Movimiento Terapia .

Las pioneras en esta disciplina vienen del mundo de la danza contemporánea, convencidas de que el uso de la danza permite una nueva reconexión con la interioridad humana (Berman, 1989) .Detectan en el primer contacto con sus alumnos de las aulas de danza, la necesidad de expresarse, lo que las llevó a conformar grupos con objetivos terapéuticos. Persiguiendo la integración del individuo se abocaron a la tarea de recuperar el cuerpo, como modo

de entrar en contacto con uno mismo, para permanecer presente en las prácticas cotidianas.

A partir de entonces estas bailarinas y docentes de la danza, orientan su uso hacia la exploración de sus propiedades curativas, recuperando sus significados primitivos y su capacidad de facilitar el auto-conocimiento y la comunicación humana. Comienzan a otorgar validez al tipo de experiencia que se organiza a través del movimiento y que en definitiva podemos utilizar para conferir al mundo un sentido (Teresa Monsegur, 2008).



Recuperan la vertiente más expresiva del cuerpo. Pondrán especial hincapié, cada una a su manera, en la integración del psique-soma. Lo harán creyendo que la atención puesta en el movimiento contribuirá a modificar la manera de experimentar el mundo.

Esta práctica se extendió de manera vertiginosa durante los años

60 (Fischman, 2005) durante los cuales se fundó la *American Dance Therapy Association, ADTA*, elaborando una definición y un objetivo claro de la función primera de la DMT: “Uso terapéutico del movimiento y la danza que persigue la integración psicofísica del individuo” (Levy, 1988) lo que supone una innovación para las prácticas psicoterapéuticas del momento.

Esta rápida y eficaz expansión tiene que ver con esta posibilidad de la danza de conectar con el mundo afectivo e interno, como un medio para el auto-conocimiento, en una sociedad que permanece alienada y lejos del contacto con el mundo emocional.

El abordaje de temas universales que han preocupado a las sociedades a lo largo de la historia: sentimientos, las relaciones, la soledad, la desesperación, el sufrimiento, la muerte, los conflictos internos, facilita la expansión de su práctica ya que atiende a las necesidades del tiempo de posguerra.

Simultáneamente a esta recuperación de la dimensión más unitaria del ser humano durante el S.XX, la mayoría de las corrientes de la medicina y psicoterapia, se fueron desarrollando al margen de esta concepción integradora y continúan

utilizando y desarrollando tratamientos que toman el cuerpo y la mente como entidades separadas, intentando bucear en aspectos parciales sumamente específicos que diseccionan en partes el saber humano.

Nos encontramos por tanto en un contexto en el que estas concepciones conviven con el surgimiento de nuevas corrientes que reivindican una ruptura con los paradigmas de la época. El contexto socio cultural, el arte expresionista, en particular la danza contemporánea, las ideas aportadas por Rudolf Laban, el avance del psicoanálisis en Estados Unidos, confluyen como factores, que se combinan provocando la emergencia de nuevas prácticas en las que se integra el arte y la ciencia (Fischman, 2005). En la posguerra, se busca un cambio de paradigma para aliviar el dolor que la destrucción humana trae. Hay interés por el surgimiento de nuevas formas de expresión que faciliten la apertura de la sociedad hacia otras maneras de concebir el mundo que les rodea.

Las prácticas corporales que provienen de la cultura oriental: yoga, meditación, tai chi suan, unidas al surgimiento de terapias corporales como las creadas por, entre otros, Mathias Alexander, Mohise Feldenkrais o Alexander Lowen, formarán parte también de la formación multidisciplinar de las danza terapeutas, que añadirán al trabajo terapéutico todos aquellos aspectos psicológicos que provienen del análisis movimiento. Este nuevo movimiento se ve influenciado además por las teorías psicoanalíticas de Freud, Jung y Adler que sustentan esta exploración del mundo interno, la “libre” expresión de sentimientos abre una nueva vía al desarrollo. Otras danza terapeutas se verán influenciadas por otros autores como Sullivan, Jung o Adler. Este marco les permitirá observar el movimiento humano desde otra perspectiva y preguntarse sobre como podía afectar el uso de la danza en la exploración del si mismo.

Especialmente la ruptura que planeta la Danza Contemporánea, es uno de los reflejos de estos cambios, que repercute directamente en el nacimiento de la Danza Terapia. Surge como respuesta a la rigurosa disciplina de la Danza Clásica, donde el cuerpo permanece perfectamente alineado y siempre estilizado a través de la técnica. Estas formas ya no dan cuenta de los sentimientos de la comunidad contemporánea. Los pasos o movimientos pre-establecidos por la academia, limitan la posibilidad expresiva creativa de los nuevos coreógrafos y ejecutantes y se hace inminente el surgimiento de nuevas formas que amplían el repertorio de danzas humanas (Fischman, 2011). Por su parte la danza contemporánea apuesta

por abrir un espacio a la expresión de los sentimientos y dejando de lado la técnica más estricta por otras nuevas formas de acercarse a la danza y entender el cuerpo. Se vuelve a recuperar la danza como medio comunicativo y de expresión y por lo tanto de conexión con nuestro mundo afectivo.



“El entorno era propicio para traducir la propia expresión a través de la danza, a la psicoterapia a través de la danza”(Levy ,1988)¹

A mitad del S.XX la danza recupera su fuerza como vehículo expresivo de la realidad contemporánea así como también de contacto con la propia experiencia. Poner atención al cuerpo y su movimiento nos permite conectar con nuestro mundo de emociones, que durante estos últimos años había permanecido anestesiado. Es precisamente este aspecto que cautiva a las bailarinas que crean la Danza Terapia. Isadora Duncan, Mary Wingman , transitan por esta dimensión de la danza influidas por el movimiento expresionista alemán, liderado por Rudolf Laban, que en el ámbito de la danza, rompe con las normas establecidas y emprende una vía más cercana al mundo intuitivo e interior de los artistas. La conexión entre la danza y la terapia requirió que los bailarines tuvieran una comprensión profunda de su arte (Chaiklin, 2008).

En esta época Marta Graham continua explorando los nuevos lenguajes de la danza atiendo al mundo de las emociones y el inconsciente mientras Mary

¹“ the environment was ripe for the translation of self-expression through the dance into psychotherapy through the dance”(Levy,1988)

Wigman utiliza la improvisación y la danza ritual. Ellas influirán de manera directa a la generación de las pioneras (Chaiklin, 2008).

Tanto la danza moderna como las pioneras de la Danza Terapia promocionan la recuperación del contacto con uno mismo a través de “inner dance” o danza interior, proponiendo también una especie de exploración del inconsciente y del mundo más intuitivo (Levy, 1988).

6.1.1 Las pioneras y la relación cuerpo-mente

Marian Chace será considerada la Gran Dama de la Danza Terapia , precursora de esta práctica que se extiende casi de manera simultánea por ambas costas de EEUU. En la Costa Este: Marian Chace, Liljan Espenak, Blanche Evan, mientras que en la Costa Oeste: Mary Whitehouse, Trudi Schoop y Alma Hawkins. Ellas serán las representantes del nacimiento de esta nueva práctica que contribuyó a poner en contacto el mundo de la psiquiatría con la danza como herramienta psicoterapéutica (Rossemary & Jansen, 2010).

Marian Chace (1896-1970)

Marian Chace desarrollo su carrera como interprete y más tarde se dedicó a la enseñanza de la danza, dónde comenzó a tomar contacto con ciertas necesidades de sus alumnos que la llevó a profundizar sobre la utilidad del movimiento para conectarse con su mundo interno y continuar explorando las posibilidades de la danza desde un punto de vista terapéutico. Siempre intentó llevar estos dos ámbitos de su carrera de manera paralela, la danza como interpretación y por otro lado como herramienta terapéutica.



Fruto de su experiencia con sus alumnos, años más tarde hacía la década del 40 continúa su trabajo en el Hospital St Elizabeth, en Washington sin que todavía denominara a su tarea como Danza Terapia. Utilizaba la Danza como vehículo de comunicación directa con personas con esquizofrenia, y creó el Programa “Dance for Communication”, ya que ella entendía que: “La danza era

comunicación” y ésta satisfacía una de las primeras necesidades humanas (Levy, 1988).

Marian Chace será considerada como la gran Dama de la Danza Terapia. Son sus discípulas quienes extenderán el uso del movimiento y la danza con fines terapéuticos a lo largo de ambas costas de EEUU, donde florece y se extiende como práctica a nivel institucional.

Fue admirada por sus colaboradores, ya que conseguía interaccionar con aquellos pacientes más graves o inaccesibles a través de la música y el ritmo. Tomando una actitud empática y considerándoles como personas a nivel integral con capacidad de sentir y reaccionar a su mundo interno y externo. Esta capacidad para reflejar, percibir, encontrarse e interactuar con los movimientos expresivos de sus pacientes, le permitió expandir su trabajo y metodología por distintas instituciones y universidades.

Probablemente Chace se acercó a sus pacientes de una manera diferente al resto del equipo médico-hospitalario dónde residían sus pacientes, tomando en



consideración toda su persona, la totalidad de lo que eran, no como seres “fragmentados” donde aplicar un tratamiento farmacológico. Cada individuo se retiraba de las sesiones con una percepción más clara de sí mismo tras relacionarse con los otros, cuando previamente, tal vez, hubiese estado aislado (Chaiklin, 2008).

Con este tipo de herramientas, Marian Chace trabaja con las patologías mas graves, intentando reestablecer las conexiones entre cuerpo y mente, comunicarlas a través del movimiento. Y para este fin, no sólo era importante el movimiento; la música escogida según el estado de animo del grupo, el ambiente seguro y acogedor, una estructura bien definida y el establecimiento de una relación empática con cada uno de los pacientes, formaban parte de su metodología muy bien articulada de trabajo, que se sigue utilizando en nuestros días.

Otra de las importantes contribuciones fue la conceptualización de la “Relación terapéutica a través del movimiento” (Fischman, 2005), apuntando a la comunicación no verbal. Espejaba el movimiento del paciente entrando en relación a través de su propia respuesta de movimiento, lo que despertaba cierta

conciencia en el otro. Expandiendo las posibilidades y clarificando ideas y sensaciones, de manera que podía acompañar al paciente considerado un semejante, desde un lugar afín.

Esta habilidad especial para sintonizar con el paciente desde dónde él estaba demostraba su “saber estar” con, posiblemente con un estado de conciencia abierta que le permitía estar en contacto con su interior y con el otro al mismo tiempo. Esta conexión le permitía comprenderlo y aceptarlo a un nivel genuino y profundo. (Fischman, 2005).

Fran Levy (1988) recoge algunas de las otras principales aportaciones de Chace como es el uso de la narración verbal durante el desarrollo del movimiento, como manera de reflejar el proceso grupal e individual verbalmente. El uso del movimiento organiza y clarifica el mundo interno y lo compartido, favoreciendo el reconocimiento del propio vigor, y posibilitando la pertenencia al grupo.

Chace abre el camino para utilizar un nuevo lenguaje corporal del que obtiene resultados muy positivos. El cuerpo a través del movimiento es capaz de comunicar gran variedad de mensajes que al ser externalizados pueden trasladarse a cambios en la propia personalidad o psique. La metodología de Marian Chace permite conectar la mente y el cuerpo, para poder comunicarse con uno mismo, con el otro y por ende con el mundo externo.

Mary Whitehouse (1886-1973)

Trabajo de manera simultánea con Marian Chace pero en la costa Oeste de EEUU. Al leer un artículo suyo se percató de que no se encontraba sola en el desarrollo de ésta práctica

Whitehouse estuvo influida por dos ámbitos que perfilaron su manera de entender la Danza Terapia. Por un lado su influencia de la danza contemporánea en su formación con Mary Wigman y por otro su acercamiento a la Teoría Psicoanalítica de Jung al realizar un proceso psicoterapéutico personal. Gracias a esta terapia personal que combinó con sus experiencias con la danza y el movimiento espontáneo, descubre y diferencia la percepción del movimiento entre dos dimensiones: “moverse” o “ser movido” (Chodrow, 1991)

Así fue experimentando a través de su práctica que llamó “Movimiento en profundidad”, que más tarde fue denominado por sus seguidores como “Movimiento Auténtico” (Chaiklin, 2008), basada en la técnica de imaginación activa que describiera Carl Gustav Jung. Este método de autodescubrimiento a través del movimiento espontáneo, lo puso en práctica primero con sus estudiantes y poco a poco fue desarrollando la práctica de danza expresiva, con otro tipo de colectivos, que no estaban afectados con patologías tan graves como los pacientes de Chace.

La propuesta de Mary Whitehouse es la del auto-conocimiento a través del movimiento expresivo, con la intención de reestablecer el contacto entre el cuerpo y la mente, entre el movimiento físico que es interno y los acontecimientos físicos que son externos (Fischman, 2005).

Para ello desarrolló entre otras herramientas el uso de la conciencia kinestésica, lo que definía como el sentido interno de si mismo físico o corporal (Levy, 1988). Un sentido que se puede desarrollar a través de la práctica del movimiento y el contacto con el propio mundo subjetivo, de nuevo pone en relación dos polaridades que se habían considerado separadas en anteriores épocas, el cuerpo físico y el mundo interno.

Liberar la imaginación activa, el mundo de los sueños, las imágenes y metáforas serán algunos de los objetivos del Movimiento Auténtico. Más que de un planteamiento teórico, estas técnicas surgirán de la práctica con sus clientes, que irá construyendo también con la colaboración de Janet Alder y Joan Chodrow que desarrollan posteriormente el trabajo de Movimiento Auténtico.

Para Whitehouse el proceso del movimiento se genera en un continuo que va desde una polaridad a otra, desde el movimiento más invisible (del yo-consciente al movimiento auténtico del yo-inconsciente pasando por diferentes grados según las necesidades propias de la persona que lo experimenta (Chodrow, 1991).

No pretendía que en cada momento la persona se posicionase en alguno de los extremos de la escala si no que a través del trabajo con las polaridades, se trataba más bien, de intentar integrar ambas, para lograr un tipo de conciencia que abracara ambos el movimiento consciente e inconsciente. En su práctica, observó que aquellas personas que permanecían desconectadas de si mismas, que no tenían acceso a su mundo interno, tenían unas cualidades de movimiento “vagas”,

como si los cuerpos flotasen en el espacio, un cuerpo irreal, que no es habitado. En el momento en que a través del movimiento más espontáneo se recupera la conciencia del cuerpo, la calidad de movimiento cambia, el cuerpo comienza a ser habitado y se convierte en multidimensional (Fischman, 2005). De alguna manera más integrado.

A través de la dinámica mover-witness -el que se mueve y el que es testigo o terapeuta- (Fischman, 2005), se facilita que a través del movimiento, el inconsciente pueda ser libremente expresado mediante el movimiento espontáneo. Mientras el observador silencioso se convierte en la presencia que encarna lo consciente y que se mantiene allí presente, participando como testigo acompañante, pero sin intervenir (Levy, 1988). Este observador se convierte en un “testigo” confiable que comparte su propia experiencia con el “mover” (Fischman, 2005)

De nuevo en otras de las pioneras aparece la palabra integrar, ambas polaridades, observar una nueva conciencia donde ambas convivan, como así lo hacen también, el cuerpo y la mente.

Blanche Evan (1909-1982)

Más cercana a las teorías de Adler prestando atención al material reprimido con el que las personas conviven, dedicó sus años de trabajo a buscar vías de expresión de ese mundo interno, que permanecía desconectado de la vida cotidiana en la sociedad contemporánea. Se dedicó fundamentalmente a la danza creativa con niños y a los adultos neuróticos normales. Se interesó por explorar herramientas que permitieran a las personas expresar su mundo emocional, volver al cuerpo para buscar los significados del mundo más inconsciente (Levy, 1988).

Consideraba que prácticas como el Ballet clásico o la danza de gran exigencia competitiva, contribuían a escindir el cuerpo de la mente. Por ello en su trabajo hacía especial hincapié en trabajar con las personas desde su totalidad, considerarlas a ellas y a su mundo, para realizar un trabajo lo más adaptado, holístico e integrado posible.

Desarrolló la “Técnica Funcional” (Levy, 1988) orientada hacia el buen alineamiento del cuerpo y el aprendizaje de técnicas de respiración que utilizaba para el posterior trabajo sobre las emociones. Después de enseñar la técnica,

trabajó mediante la improvisación para explorar más profundamente las emociones. Influenciada por las técnicas proyectivas utilizaba palabras, imágenes o frases que facilitarían la proyección a través del movimiento corporal.

Blanche Evans detectó a lo largo de su vida profesional, la necesidad del ser humano de experimentar el equivalente físico de la psique en el cuerpo a través de la acción, del movimiento. La danza constituía una herramienta natural para unir cuerpo y mente (Levy, 1988). Será esta, una de las aportaciones más relevantes de Evans para la futura construcción de la Danza Movimiento Terapia, rescatar la unidad natural, del ser humano con su entorno recuperando así al cuerpo, en cada actividad de la vida cotidiana.

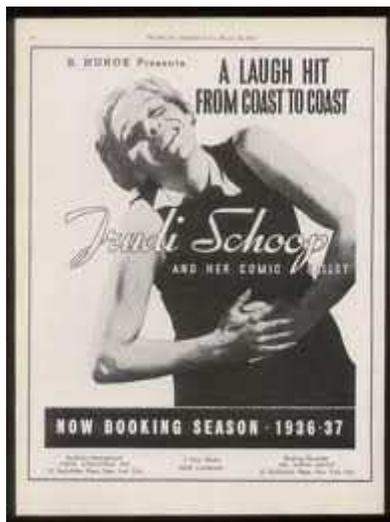
Para poder trabajar a este nivel, creo la técnica de la Danza Creativa, que utilizo sobre todo el colectivo infantil. En una larga experiencia en el trabajo con niños, se percató de la gran cantidad de aspectos que ellos podían expresar con sus cuerpos y la dificultad para los niños de expresarlo con palabras. Se trataba de facilitar la expresión de todos esos sentimientos que en ocasiones podían ser reprimidos en las épocas más tempranas. Al mismo tiempo se da cuenta que durante la infancia, el mundo emocional permanece, todavía, ligado a la manera de experimentar su cuerpo. La distancia entre ambas dimensiones va creciendo según vamos llegando a la vida adulta, dónde dejamos de escuchar las señales del cuerpo (Levy, 1988)

La enseñanza de la danza desde la infancia, como herramienta de expresión y prevención, fue de vital importancia para Blanche Evan que abordó su práctica teniendo siempre presente la importancia que la danza ha tenido a lo largo de la historia. Su visión estaba influida por todas aquellas culturas tribales diferentes de la occidental, en las cuales la danza se encuentra intrínsecamente unida a las prácticas cotidianas, a la vida. En nuestra sociedad occidental adaptamos nuestros ritmos internos a las exigencias externas (las prisas, los horarios laborales, los ritmos de la ciudades) lo que aumenta nuestra desconexión y posterior malestar interno. Con los adultos su objetivo se concentró sobre todo, en tratar de educar para volver a sentir las señales y necesidades del cuerpo. Y para ello se acercó a la persona en su totalidad, teniendo presente su cuerpo y lo que expresaba como parte de su propia experiencia con el mundo.

Blanche Evans permanece durante toda su práctica enfocada a este trabajo de construir puentes que re-conectarán el cuerpo y la mente

Trudi Schoop (1903)

Nacida en Suiza, se llevo a cabo técnicas no formales de danza en su juventud que más tarde complemento con nociones de pantomima y el mimo que enriquecieron su práctica en los años posteriores. Schoop fue más bien una



pionera autodidacta que fue conformando su práctica influida por diferentes aproximaciones corporales. La utilización del sentido del humor y la risa en sus sesiones conformaron un modo de intervenir a través de la expresión, muy especial. Este espíritu se vio reflejado en la publicación de un libro escrito por Peggy Mitchell en 1974 titulado *Won't you join the dance?*.

Su capacidad de adaptarse a las características personales de los colectivos con los que trabajó, de ser flexible, versátil y sensible lograron crear vínculos especiales con sus pacientes, en su mayoría personas psicóticas, facilitando así la expresión de sus emociones y conflictos más internos. Para ella quienes somos esta reflejado en nuestro cuerpo (Levy, 1988) y por ello facilitando la expresión espontánea a través del movimiento y la danza en grupo, los pacientes podían llegar a tomar contacto con su mundo más interno y reprimido.

Comenzó a poner en práctica la Danza Terapia en los años cuarenta, como voluntaria en un Hospital en California. A partir de este momento continuó su práctica con pacientes con esquizofrenia, realizando un acercamiento que le permitía trabajar desde el movimiento con sus fantasías y delirios, para construir así un ambiente de confianza que les permitiera expresar sus miedos, conflictos o inhibiciones. Desarrollar esa capacidad de ser algo más “conscientes” de sus ritmos internos fue uno de los objetivos de las sesiones en su trabajo clínico.

Su gran flexibilidad y versatilidad les permitía acercarse a los pacientes más graves, transformando sus imágenes o fantasías en expresiones corporales que después elaboraba a través de diferentes vías: movimiento educativo, ritmo y repetición, trabajo con la fantasía interna, improvisación, asociación libre, formulación del movimiento. A través de estas herramientas podía facilitar el

contacto de estos pacientes con sus miedos y desilusiones -desillusional system- como así lo denominó Schoop (Levy,1988). El objetivo era concretizar esos sentimientos y llevarlos al movimiento para trabajarlos en las sesiones desde una perspectiva flexible, creativa y respetuosa.

Tuvo muy en cuenta, el entorno en el que las personas vivían intentando conectar también su mundo de fantasía con aspectos de la realidad en que vivían, intentando integrar esas dos realidades con las que conviven las personas que padecen esquizofrenia, situándolas en el tiempo y en el entorno presente.

Liljan Espenak (1905-1988)

De origen Noruego Liljan Espenak estudio Danza Moderna en el conservatorio Wigman en Dresden, entrando también en contacto con las teorías de Laban que influyeron de forma decisiva en su trabajo posterior. En la construcción de su metodología incluyo los principios de la psicología de Adler, aspectos de la Bioenergética de Lowen, Euitmia con Dalcroze, técnicas de gimnasia con Mensendieck y Medeau (Fischman, 2005). Con todas estas influencias Espenak fue construyendo una visión holística (cuerpo-mente) que fue el hilo conductor de su trabajo en Danza Terapia.

Desarrollo su práctica en torno a tres objetivos principales: trabajar con la fuerza de la agresividad natural (influida por las teorías de Adler), atender a las relaciones sociales a través del trabajo en grupo y el abordaje de la inferioridad a través de la expresión en movimiento (Cammany, Jansen, 2011).

Muy Importante su aportación en el área del diagnóstico de la Danza Terapia ya que creo el "Test de Movimiento Diagnostico" en el que incluyó los aspectos siguientes a explorar: la imagen corporal, la emocionalidad, el grado o la dinámica del impulso, la coordinación, la constancia y el coraje físico. A través del test aplicado al inicio y al cabo de tres meses de intervención, podía identificar las características psicomotoras del paciente y relacionarlas con los aspectos negativos y positivos de su personalidad, guiando así su trabajo hacia la integración físico-psíquica del paciente (Levy,1988) que decidirá su plan de tratamiento. En este sentido, Espenak observa una coordinación entre la expresión física y el control mental y emocional del individuo. Si seguimos esta premisa

podríamos decir que para Espenak el caminar es la manera más natural de demostrar la interacción cuerpo mente (Levy, 1988).

Asumía que existen profundas y estrechas relaciones entre el cuerpo y la mente; La relajación, la improvisación y el contacto con la fortaleza física permitían a sus pacientes abrir caminos a la expresión más espontánea y natural en movimiento. Este trabajo integrado con los aspectos de la psicología Alderiana le permitieron aportar tanto a la teoría como a la práctica dentro de la perspectiva de la re-conexión entre cuerpo y mente.

Fue la primera de las pioneras en desarrollar un programa de Posgrado dirigido a la formación en Danza Terapia en el año 1960 en Nueva York, integrando aspectos prácticos y teóricos, importantes para la futura expansión de la profesión y formación de nuevos profesionales.

Otras Pioneras

El grupo de pioneras fue amplio y se extendió rápidamente durante las década de los 50 sobre todo por EEUU. **Alma Hawkins** introdujo la disciplina de la Danza Terapia en la Universidad de California U.C.L.A. Estuvo interesada en la exploración de la naturaleza del proceso creativo tomando contacto con amplias perspectivas a este respecto. En su intervención se centralizó en catalizar procesos creativos que les permitiesen poner en contacto pensamientos y sentimientos, para así posibilitar respuestas que se adapten tanto a los estímulos internos y externos. Utilizó la imaginación para ir de lo concreto a lo abstracto, elaborando el material surgido en las sesiones en grupo. Esta fue una de sus mayores aportaciones, integrando este trabajo con el proceso creativo y la danza en un proceso terapéutico, que influyó también en la psicología humanista.

Franziska Boas comenzó su trayectoria como docente, más tarde aportó al ámbito teórico de la Danza Terapia publicando un artículo en el año 1941, llamado "Creative Dance" y creando un grupo de investigación con Laretta Bender y Paul Schilder en Bellevue Hospital en Nueva York (Fischman,2005). Este esfuerzo dirigido a la investigación teórica, animó a la utilización de formas creativas y expresivas de la danza que consiguieron integrar tanto el arte de la danza y como los conocimientos provenientes del ámbito de la salud mental.

Como hemos visto, al trabajo desarrollado por las pioneras, subyace un principio que tiene que ver con la utilización del movimiento y la danza para facilitar la integración psicofísica del individuo. Permitir a las personas explorar una nueva manera de escuchar su mundo interno y otorgando al cuerpo un protagonismo especial como fuente de conocimiento. Entienden a la persona en su totalidad y esto supone una innovación sobre todo para el ámbito médico y psicoterapéutico, que dará resultados observables en los pacientes y serán el impulso para profundizar en los campos de investigación en este ámbito.

Hoy la DMT recoge este legado considerando la mente y el cuerpo en una constante interacción recíproca (Fischman, 2005) Las aportaciones actuales del Embodiment re-actualizan esta relación y la enriquecen con las nuevas teorías procedentes de la neurociencia, la psicología o la antropología

Rescatar la importancia del término Embodiment para la DMT, explorar el tipo de concepción del cuerpo que manejamos en los tiempos que corren y relacionarlo con las teorías procedentes de otras disciplinas serán algunos de los cometidos de este trabajo de exploración. Será por tanto también, la **integración** de teorías, experiencias y diferentes niveles de análisis de un mismo objeto (la relación cuerpo-mente), el eje de este trabajo.

6.2 Concepciones del cuerpo a lo largo de la historia

“El modo en que una nación trata el cuerpo de sus niños puede tener ecos en la conducta de todo su cuerpo nacional (cultural)”

Seymour Fisher (1973) en Berman 1990.



La etimología de la palabra cuerpo procedente del latín Corpus, ya nos revela alguna pista sobre los orígenes de sus significados y usos. Corpus/corporis parece que nació para denominar al cuerpo sin vida, relacionado con las prácticas religiosas de la época emparentadas con los sacrificios. Confirmando esta hipótesis encontramos el verbo “corporo, corporare” que en su sentido más primitivo significa matar, dar un cuerpo y en voz pasiva tomar un cuerpo. La concepción latina viene del griego karpos, con una acepción muy diferente y se refiere a fruto.

Pero más allá del significado etimológico, podemos reconocer que existen tantos significados de cuerpo como culturas y tradiciones. Por otra parte entendemos que cada individuo es un cuerpo diferente, dando cuenta de la subjetividad de esta dimensión.

Nos referiremos a lo largo de esta revisión, a algunas de las formas distintas en que se ha concebido al cuerpo deteniéndonos en algunas etapas de la historia de Occidente particularmente significativas para nuestras concepciones actuales.

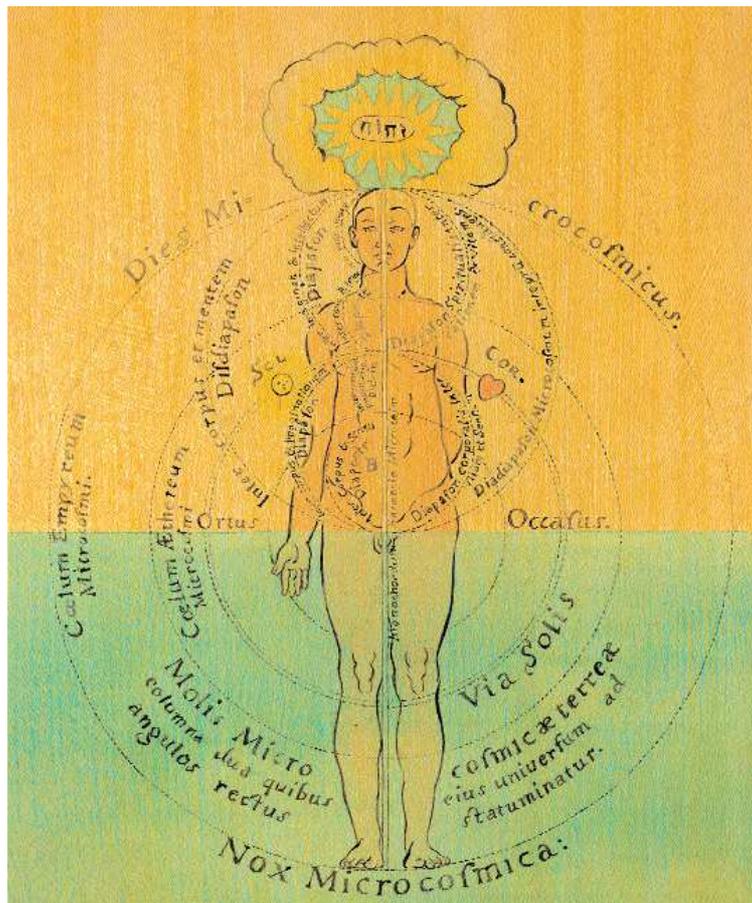
Muchos autores coinciden, Morris Berman, Bryan S. Turner, Thomas Csordas, en que el cuerpo ha sido el gran olvidado a lo largo de la historia de la humanidad y podríamos decir que ha sido a través de él que se han ido dando los grandes cambios sociales que explican gran parte de lo que somos hoy en día, tanto como comunidades- unidas por un cuerpo colectivo, como individuos.

Tardamente el hombre ha podido reflexionar acerca de su propia corporeidad. Esto acontece cuando llega a objetivarse a verse como un cuerpo

separado, como un cuerpo objeto (Fischman, 2011). La imagen corporal existente en cada cultura, el tipo de relaciones que establecemos con los otros, nuestra apariencia física son aspectos complejos de abordar. Esta objetivización del cuerpo permitirá reflexionar sobre él y al mismo tiempo en los cambios que se han ido produciendo en la experiencia subjetiva del cuerpo. Conflicto que intentaremos revisar en las siguientes páginas.

6.2.1 Sociedades Primitivas

Ya en las primeras etapas del ser humano existía la noción de alma, que aparece ya en estadios muy antiguos del pensamiento humano y puede encontrarse de un modo u otro en todas las culturas. El enterramiento del cadáver acompañado de alguno de sus objetos y los ritos funerarios, que aparece ya en el Hombre de Neandertal muestran los primeros signos de algún tipo de creencias relacionadas con la muerte y algún tipo de inmortalidad.



Diapasón Humano.R Fludd, History of the Macrocosm and Microcosm,London 1617.

Se Podría decir que el alma o espíritu es considerada como un principio de vida interno que reside en todos los organismos vivos y que posibilita y regula tanto sus funciones fisiológicas como mentales. Por tanto el ser humano esta hecho de la misma materia que la naturaleza de la que formamos parte. Las relaciones con los seres de la naturaleza forman parte de la construcción del ser humano, el cuerpo animal, fue el modelo de expresión humana en la sociedad cazadora-recolectora. Los hombres y mujeres paleolíticos imitaban las sensaciones y movimientos de los animales apenas existían fronteras entre el cuerpo animal y el humano, formados por la misma materia y destinados al mismo fin o más bien dentro del mismo ciclo.

Andre Breton en su libro *Antropología del cuerpo y la Modernidad* (1990) menciona como ejemplo de esta unión entre el ser humano y cosmos, a la civilización de los Cánacos (1000-1500 a.C) procedentes de Nueva Caledonia. La vivencia del cuerpo de esta civilización, relativamente cercana, puede acercarnos a la idea de unidad entre el ser y el universo, que con diferencias en cada una de las partes del mundo, impera en la mayoría de las sociedades primitivas y aún, actualmente en tribus o civilizaciones contemporáneas más aisladas.

El cuerpo, es inseparable del universo y entrelaza su existencia con todos los elementos del reino vegetal, tanto es así que su vocabulario se hallan unidas las dos dimensiones; por ejemplo “Kara” designa al mismo tiempo la corteza del árbol y la piel del ser humano, la parte dura del cuerpo u osamenta se denomina igual que el tronco de la madera que designa también los desechos del coral que se encuentran en las playas. Los canacos concebían el cuerpo como “algo que participa plenamente de la naturaleza que al mismo tiempo lo asimila y recubre” (Le Breton, 1990).

Otro rasgo interesante de esta civilización, es que cada sujeto existe sólo en relación a los demás. El ser es un reflejo y adquiere su consistencia como personas en los vínculos con los otros, nadie es caracterizado como individuo porque forma parte de una comunidad que se construye en conjunto (Le Breton,1990). Y así la persona se confunde con el cosmos, la naturaleza, la comunidad. El cuerpo no es frontera, ni límite si no que conforma la propia identidad de lo que es, nutrida por las materias primas que componen la naturaleza y otorgan por tanto un sentido de participación en su realidad, como parte de un todo, el cuerpo no es en estas sociedades un medio para la individuación (la idea de individuo surgirá más tarde),

dónde si lo es en nuestra sociedad. El cuerpo entendido con una gran diversidad de diferentes culturas antiguas, tiene algo en común: el ser incluido en el mundo y no separado. No se concibe al ser como un cuerpo aislado separado del mundo.

Por tanto la vida humana no tenía un significado especial fuera de la vida de la naturaleza. Para Berman (1992), esta relación cambia cuando comienza la Domesticación en dónde lo salvaje es domado y el otro se vuelve más semejante a uno mismo, y es aquí donde se establece el primer tipo de razonamiento binario, las bases de la diferenciación posterior entre uno mismo y el otro.

Podemos encontrar aquí el germen de un sistema de polaridades y diferenciaciones, a través de las cuales el ser humano intenta dar cuenta de sus experiencias. No todo es igual, y el ser humano comienza a denominar las cosas en base a la diferenciación entre unos y otros.

6.2.2 Antigüedad

La cultura egipcia que se extendió del 3200a.C hasta el 31 a.C, basó gran parte de su estructura social y cultural en la búsqueda de la inmortalidad siendo uno de los principios de la cosmovisión del universo, además de la reencarnación y por ende la conservación del cuerpo. Los egipcios creían en ocho y a veces nueve facetas de la dualidad cuerpo-alma, estas se dividían en 6, las que tiene todo ser desde que nace y 3 que se adquirían o ganaban. Estos tres elementos principales eran: el KA, el BA, el AKH (AJ),respectivamente el nombre, el cuerpo y la sombra.

Primordialmente el KA está vinculado al conjunto de la vida, encarnado las fuerzas vitales del individuo, y viene a representar el doble inmaterial del yo. Nace con el cuerpo, al mismo tiempo, y crece con él pero lo llamó “doble vital” y también se le ha denominado como “el gemelo”. Teniendo, asimismo, una relación estrecha con los alimentos siendo él, el KA, el que aprovecha las ofrendas después de la muerte.

El BA suele representar el aspecto espiritual del ser humano que sobrevivía o renacía después de la muerte. Su representación era con forma de ave (normalmente un halcón) y cabeza humana (lo que nos indica la personalización del propio concepto). El BA permite establecer un vínculo, una conexión, entre el

mundo invisible en el que se mueven y evolucionan fuerzas divinas y los difuntos y el universo visible. Los muertos pueden desplazarse, gracias a su BA, en la tumba y fuera de ella.

Todo este complejo sistema conformaba una comprensión del cuerpo más compleja y extensa que la que se pudo manejar siglos posteriores. El cuerpo es multidimensional muy relacionado con lo espiritual y la reencarnación como parte del ciclo de la vida, una construcción compleja difícil de entender en nuestro mundo Occidental y que será precursora de las culturas de Oriente Medio (Le Breton, 1990).

Posteriormente Mesopotamia (6000 a.C-2000 a.C) quince siglos antes que Grecia, con un avanzado sistema de escritura jurisprudencia, construcción, ya son capaces de reproducir, en sus relieves realistas, episodios sobre escenas de caza, con representaciones que reflejan, por ejemplo, la parálisis espástica que le ha causado la sección transversal de la médula espinal por la herida de flecha(González Cursi,2003).

A pesar de contar con esta habilidad todavía no realizan representaciones muy fidedignas del cuerpo humano. Sin embargo practican el arte de la “adivinación” a través de la inspección del hígado. En forma similar, los aztecas realizaban sacrificios donde extraían el corazón para realizar sacrificios humanos. Pero no hay, en ninguna de las dos civilizaciones evidencia de que estuvieran preocupados por la estructura anatómica del ser humano. Estas civilizaciones veían otra cosa en el cuerpo, miraban con ojos diferentes a los nuestros, no veían un corazón si no una ofrenda capaz de liberar una gran cantidad de energía al universo del que forman parte, existía un trasfondo de afectividad y respeto profundo al cuerpo, no podía ser entonces tan sólo un objeto de estudio anatómico objetivo como lo será en la sociedad contemporánea (González Cursi,2003).

¿Qué nos puede decir esto? Que para ellos el cuerpo no era un simple objeto anatómico donde inspeccionar las partes del cuerpo, si no, una herramienta espiritual, el camino de acceso a lo trascendental. De alguna manera, el cuerpo les une al universo y contiene la energía propia del ser humano.

Los Babilonios, una sociedad con grandes avances culturales, nunca representaron el interior del cuerpo, comienza a aparecer este tipo de interés en las civilizaciones indígenas en México (González Cursi,2003). Esta civilización no

tuvo un interés especial por representar la anatomía, por diseccionar cadáveres, por explorar el cuerpo como una entidad objetiva separada (Berman, 1992).

Fue en Alejandría en el antiguo Egipto s.III a.C donde comenzaron las primeras disecciones. Pero tenían un carácter diferente al que surgió durante el Renacimiento, ya que eran realizadas a delincuentes y se utilizaban como castigo a algún tipo de delito.

Más tarde en la Grecia Antigua el cuerpo no es un objeto físico de estudio pero si de emoción estética, de esplendor y belleza. La desnudez como señal de dignidad y no de vergüenza. El culto al cuerpo, las olimpiadas, la educación física pusieron al cuerpo en esta época en un lugar privilegiado. Tanto es así que festejos y rituales giran en torno a la veneración de partes del cuerpo; representaciones fálicas, mitología exuberante, bacanales. Vía libre para la exaltación del deseo y la sexualidad en la era del hedonismo que contrastará después con el castigo y la represión que caracterizarán la siguiente etapa, bajo el dominio cristianismo (Le Breton, 1990).

Pero ya antes de la Instauración del cristianismo, en Grecia comienzan a proliferar las visiones dualistas en las que cuerpo y mente pertenecen a



naturalezas distintas. Se establece una relación de superioridad de la mente sobre el cuerpo. Para Platón (427 a. C. – 347 a. C.) el alma y el cuerpo pertenecen a mundos diferenciados; el cuerpo pertenece al mundo sensible sujeto a cambios y a la corrupción mientras que el alma corresponde al mundo divino de las ideas. Nuestro mundo, el sensible no es más que un

reflejo imperfecto del mundo inteligible de las ideas, del espíritu. Para Platón la belleza es una idea, que existe independientemente de las cosas bellas. En el mundo podremos ver la belleza, pero sólo adentrándonos en ella podremos conocer la belleza verdadera, que es aquella que reside en el espíritu. Lo terrenal, la belleza del mundo, es tan solo una manifestación de tal belleza (Escribano,2004).

El alma es principio de vida y movimiento del cuerpo, pero totalmente independiente de él; aspira a liberarse del cuerpo para regresar a su origen divino, para lo cual debe purificarse de su contacto con el Mundo sensible. Esta liberación no se realiza mediante ritos de purificación como en el orfismo y el pitagorismo, sino alcanzando la sabiduría. Aparece así una nueva dimensión del alma como principio de conocimiento. A través del cuerpo el ser humano conoce la multiplicidad cambiante de las cosas particulares por lo que el conocimiento sensible es siempre un conocimiento de rango inferior (*opinión*). El verdadero conocimiento (*ciencia*) consiste en la contemplación de las ideas; esto es, los modelos a partir de los cuales han surgido todas las cosas del mundo sensible. Pero este conocimiento no se efectúa con los ojos del cuerpo sino con los ojos del alma. El alma conoció estos modelos ideales cuando estaba separada y contiene dentro de sí este conocimiento, pero al unirse al cuerpo se produce el *olvido* y es necesaria la aparición sensible de las cosas para que el alma recuerde las ideas.

Para Aristóteles (384 a. C. – 322 a. C.) el intelecto es un poder sublime que se conjuga con la vida del alma para hacer al ser humano verdadera y auténticamente humano. Discípulo de Platón, enmarca el estudio del alma dentro del estudio general de los seres vivos. Por primera vez, la psicología aparece como parte de la fisiología. Todos los seres vivos tienen en sí un principio vital o alma que regula todas sus funciones vitales. Aristóteles elimina el dualismo entre Mundo sensible y Mundo inteligible de Platón, sustituyéndolo por un dualismo entre *materia* y *forma*. La materia es pura indeterminación (*potencia*: puede ser esto o aquello) que necesita ser determinada por una forma (*acto*: determina a esto como esto). En los seres vivos, el cuerpo es materia y el alma es la forma del cuerpo. No pueden darse el uno sin la otra, pero es en el alma donde residen las funciones vitales y es la causa y el principio de las actividades del cuerpo (Escribano, 2004). El alma no es eterna ya que, estando ligada necesariamente al cuerpo, perece con él.

La dicotomía esta ya servida en Grecia y entre los romanos aparecerán varias tendencias que minusvaloran el cuerpo. Para algunos filósofos de la época se convierte en algo menospreciable, corruptible y transitorio “un peso muerto para el alma, una prisión para el espíritu” (Gonzalez Cursi, 2003).

Podríamos decir que existen continuidades estrechas entre la filosofía moral de la antigüedad y las primeras doctrinas cristianas (Le Breton, 1990).

Durante el Imperio Romano, estando al mando del emperador Marco Aurelio (121-128 a.C) influido ya, por las ideas dualistas introducidas por los Filósofos griegos y viviendo bajo las primeras influencias del cristianismo inicial, se produce un progresivo alejamiento entre el cuerpo y la mente; una gran represión a la sexualidad y una renuncia a la carne (Le Goff, Truong 2005) que anuncia “el hundimiento del cuerpo” con el triunfo del cristianismo. El terreno ya estaba preparado para que el cuerpo diera un vuelco contra sí mismo (Berman, 1992).

6.2.3 Edad Media

Este vuelco producido entre los siglos II y III a.C es la matriz de nuestro presente. Se instala como el elemento fundamental de nuestra identidad colectiva (Le Goff, Truong 2005). El cristianismo atormentado por la cuestión del cuerpo. Lo reprime y lo glorifica a la vez, la vida transcurre entre la cuaresma y el carnaval. La sociedad esta dividida por diferentes tipos de cuerpos; el del sacerdote ni mutilado ni lisiado, el de los guerreros ennoblecidos por sus proezas , el de los trabajadores abrumados por sus labranzas, con diferentes estatus y derechos(Le Breton, 1990).

La idea que domina en estos momentos es que el ser esta compuesto por un alma inmaterial, creada e inmortal y un cuerpo material creado e inmortal, ambos son indisociables el cuerpo es exterior (foris) y el alma interior(intus) y se comunican mediante toda una red de influencias y signos (Le Breton,1990). El cuerpo es prisión y veneno del alma. Se reprime toda actividad corporal, tal era el desprecio al cuerpo que hasta limpiarlo equivalía a mancillar el alma.

La Temprana Edad Media del 500 al 1050, esta caracterizada por lo que Morris Berman (1992) llama “desaparición de la interioridad”. Una sociedad sin conciencia, sin pensamientos, sentimientos ni siquiera intencionalidad. En esta primera etapa, La iglesia tenía apenas interés por saber sobre cuestiones del alma. Fe y dogma se vivían como idénticos, la búsqueda de sí mismo era la búsqueda de Dios. El trabajo se considera una penitencia, una consecuencia del pecado original, hay una tensión manifiesta entre la actividad y la espiritualidad. Durante este

tiempo tampoco serán permitidas las disecciones y se las considera incluso impensables, la incisión de un instrumento en el cuerpo sería una violación del ser humano fruto de la creación divina.

La totalidad de experiencia de vida era visual, no existía ningún tipo de experiencia kinestética o corporal ni tampoco interior, sólo era el acto lo que contaba, la conducta física desnuda, lo que se veía. (Berman, 1992) Todo era una cuestión de forma dónde no importaba el mundo interno somático, la persona se adaptaba a un sistema visual al servicio de un ser superior).

Este viraje de lo kinestético a lo visual (que más tarde volverá a girar con los cátaros en el S.XII), significa la fragmentación irrevocable del cuerpo, en palabras de Berman (1992): “La alienación paranoica data de la deflexión del yo especular en un yo social” se intenta curar la falta básica identificándola con una imagen especular de nosotros mismos”. La falta básica se refiere a un sentimiento de vacío que para Berman esta anclado en lo somático, en las etapas primeras de la vida en la niñez cuando la persona más cercana a nosotros fallaba a la hora de responder armónicamente a nuestras necesidades. Esto genera en nosotros una grieta, una especie de abismo que nos hace desarrollar conductas a lo largo de la vida que reparen este vacío (Berman, 1992).

Y este hecho nos ayuda a entender a que responde el nacimiento y el posterior apego a la religión en este momento de la historia: La religión nace cuando la falta básica es proyectada al mundo exterior y la consiguiente búsqueda de salvación o inmortalidad. Es decir el cristianismo pretende proyectar nuestra falta básica al exterior, para que sea sanada por un agente externo, la persona deja de ser responsable de sí misma y su cuerpo es el precio que hay que pagar para comunicarnos con Dios.

Al realizarse este vuelco de lo kinestesico a favor lo de lo visual, significa la fragmentación irrevocable del cuerpo (Berman 1992) y por consiguiente provoca que el cristianismo pueda ganarse a todos aquellos adeptos que quisieron unirse, proporcionaba un lugar real y superfluo donde refugiarse. La experiencia del si mismo es la experiencia directa de dios y esto acaba con todo vestigio de experiencia de interioridad, de unión entre nuestra mente y el cuerpo.

La experiencia de la falta básica provoca el nacimiento de una imagen corporal llena de “poros” que necesita ser manejada desde algún lugar. Morris Berman (1992) sigue con este razonamiento y explica que no es que se repriman

cosas tales como el amor, la amistad o la intencionalidad si no más bien que no se poseen ya que no existe experiencia de ello. Nos refugiamos en la religión o en diferentes modelos culturales, para evitar enfrentarnos a los vacíos del cuerpo. Así expresa este conflicto histórico en relación con los otros Jhon O'Neill en la obra de Berman (1992):

Buscamos otros cuerpos en la sociedad como espejos de nosotros mismos, porque nuestros cuerpos son el terreno permeable de toda conducta social, nuestros cuerpos son la carne misma de la sociedad. Lo que vemos en el espejo es lo que ven los otros. Aquí esta el vinculo encarnado entre el si mismo y la sociedad. (Jhon O'Neill en Berman 1989)

Después de estos siglos silenciosos, desde el año 500 hasta el 1050, se gestan una serie de cambios heréticos y religiosos que vuelven a recuperar el sentido de la interioridad haciéndola despertar; en una sociedad que se complejiza cada vez más, recuperando en nombre de la religión las antiguas practicas corporales con otros nombres y sentidos. Estas nuevas practicas que tienen que ver más con lo kinestético y que recuperan la existencia del cuerpo fueron protagonizadas por los Cátaros, símbolo de la Herejía cristiana en Occidente (Berman,1992).

Los Cátaros nacen como un movimiento a mediados del S.X de carácter gnóstico que se propaga por la Europa Occidental y se establece en la Occitania francesa. Este movimiento se aleja de la Iglesia más ortodoxa abogando por una serie de prácticas que contradicen al dogma y que en definitiva incitan a un despertar interior, caracterizado por lo que algunos autores denominan el despertar de la Naturaleza Femenina (que contrastará con la masculinización del renacimiento). Esta corriente, muy orientada hacia lo místico y lo mitológico, contaban mitos, entonaban poemas de amor y alegría, sanaban a los enfermos con diferentes rituales, muchos de ellos estrechamente relacionados con el cuerpo; un contexto ideal para que aparecieran las experiencias heréticas somáticas y para que floreciera una creciente percepción de la interioridad.

Los cátaros conforman una doctrina que se corporiza; realizan practicas de tipo "yoguico" relacionadas con ciertas posturas y la respiración, realizan rituales sanadores de imposición de manos. Esta mirada a la interioridad coincide con un acercamiento al cuerpo, por parte de este grupo minoritario de religiosos que durará poco.

Este cambio que pretende recuperar al cuerpo en la práctica de la vida cotidiana, provoca rechazo sobre las altas esferas eclesiásticas, pero realmente surge un miedo, ya que comienza a despertar en sus adeptos un nuevo vacío espiritual, que será violentamente reprimido por los poderes de La Iglesia a través del Inicio de las cruzadas y el exterminio, por parte de La Inquisición.

Este momento será, una de las grandes oportunidades perdidas en la historia de Occidente (Berman,1992), el cuerpo se vuelve a diluir entre las guerras y enfrentamientos. Durante estos años estuvieron en conflicto la forma y el contenido de la geografía psíquica de occidente y este hecho será crucial para decidir el destino de las concepciones contemporáneas.

Los cátaros y sus prácticas desaparecen. Para ellos la práctica religiosa, tenía una base esencialmente somática (los ayunos, los rezos, ejercicios). Será toda una cultura que permanecerá oculta de la historia donde lo esencial era el cuerpo humano. Después del comienzo del exterminio por parte de la Inquisición sólo les quedo, la dimensión de la clandestinidad, con unas inquietudes internas que nunca murieron del todo pero si fueron ocultadas; por eso en nuestros días una de las únicas nociones de contracultura esta basada en el cuerpo, surge en aquellos tiempos (Berman, 1992).

Aunque hubo algunas concepciones Cataras que permanecieron y fueron tomadas por el catolicismo: como los pensamientos dualistas o maniqueos o el concepto de que el mundo se divide entre el bien y el mal, y que desgraciadamente repercutirán de manera negativa y justificarán el surgimiento de continuos enfrentamientos y guerras, la psiquis se vuelve a desconectar del cuerpo. De allí en adelante “todas las sensaciones de estar vivo se basan en los derrames de adrenalina que se producen al enfrentar algún conflicto” (Berman, 1992).

En estos tiempos de persecuciones, clandestinidad, de abstinencias y cuaresma renace la fiesta pagana del carnaval, donde lo escondido y reprimido es permitido por unos días, con disfraces que esconden los verdaderos vicios y excesos del cuerpo.

Según Le Breton (1990) el carnaval, fiesta popular que se mantiene como otros de los elementos poco tratados de la historia medieval, pero muy importante para entender las representaciones actuales de las personas y sus cuerpos.

Esta fiesta instituye la regla de la trasgresión, lleva a una liberación de las pulsiones reprimidas, los cuerpos se entremezclan sin distinciones, participan de un estado común: el de la comunidad llevada a su incandescencia (Le Breton, 1990). Este cuerpo grotesco del júbilo carnavalesco lleno de protuberancias, saliencias, extremos, es lo opuesto al cuerpo moderno y recatado. Este cuerpo no significa la separación, ni individuación no actúa como límite de lo externo, si no que desborda vitalidad se entremezcla con la multitud, en contacto con el cosmos que transgrede los límites para perderse y volver a renacer. Por el contrario las fiestas instituidas de la clase dirigente basadas en la jerarquización, consagran los valores religiosos y sociales, despertando el concepto de la individuación moderna.

Este cuerpo, “no contado”, escondido de la historia, vive su expansión hacia fuera, siempre boquiabierto permanece en la abundancia y el exceso, en una persona que no puede ser percibida fuera de su cuerpo, su comunidad, su cosmos.

Con el paso del tiempo, al inicio del S XVI, se va insinuando el cuerpo más racional: liso, moral, sin asperezas. Un cuerpo encerrado en si mismo, separado de los demás. Las funciones carnavalescas se convertirán en objeto de pudor, serán privados, más basadas en la separación que en la confusión. La brujería y las prácticas esotéricas pertenecen al mundo de lo oscuro y escondido y es allí donde se conserva el tejido holista del cuerpo.

Del otro lado, la sociedad Medieval vive el resto del tiempo en la Cuaresma, caracterizada por la lucha contra las tentaciones y la renuncia al placer. Los rituales cristianos toman cada vez más protagonismo. Hay algo que se conserva aún en este cuerpo y es la oralidad. Durante el ritual de la Eucaristía se come el cuerpo de Cristo y se bebe su sangre simbólicamente, la iglesia esta vista como el cuerpo de dios, que suplanta el nuestro y nos ofrece la posibilidad de vida eterna.

La transformación del pecado original en pecado sexual, quedará posibilitado por un sistema medieval dominado por el pensamiento simbólico, el sistema de control corporal y sexual queda instalado (Le Breton, 1990).

Avanzando en esta etapa se produce un cambio de perspectiva respecto del cuerpo y es el rostro el que comienza a tomar protagonismo. En este punto la geografía del rostro se transforma, la boca deja de estar abierta y glotona, adquiere una significación psicológica expresiva, igual que otras partes del cuerpo, de manera aislada, afirma Le Breton (1990).

El cuerpo que da paso a la Modernidad deja de privilegiar la boca órgano de la aidez y el contacto con los otros, ahora serán los ojos los que se beneficien de la cultura creciente erudita. Las concepciones visuales del mundo, toman aquí su máxima expresión.

Por tanto en el S.XV, el interés se concentra en el rostro y la mirada, toma cada vez más intensidad e importancia y un sentido de la distancia que se establece entre uno mismo/el otro, se convertirá en línea clave de la Modernidad. Mirada que implica algún tipo de “juicio” hacía el otro comenzando a distanciarnos, para juzgarlo, para diferenciarlo de nosotros mismos.

El arte del retrato se convierte en un medio de presentación en la sociedad y se aleja de la religiosidad, se afianza en la pintura, será el modo en que se manifiesta la individualidad. La individuación por medio del cuerpo se vuelve más sutil, por medio del rostro que marca la persona. El individuo deja de ser miembro inseparable de la comunidad y se vuelve un cuerpo para él sólo. Nace un arte preocupado esencialmente en la persona, en el refinamiento de la representación de los rasgos, en la identidad de esta. Comienza el individualismo, que marcará el Renacimiento y la construcción de una persona que queda encerrada en su cuerpo, que se distancia del otro, marcando la diferencia sobre todo desde los rasgos de un rostro propio, intransferible y único.



Fragmento del retrato el Cardenal San Rafael. Autor Rafael .1510

6.2.4 Renacimiento

A partir del renacimiento va naciendo en Europa, una especie de alejamiento del cuerpo con la consecuente distancia psíquica en casi todas las áreas de actividad humana y esto vendrá dado, por el nacimiento de la filosofía mecanicista. Las disciplinas se van transformando en ciencias observables y objetivas; el descubrimiento de la perspectiva, el giro de la alquimia a la química, de la astrología a la astronomía, de la mitología a la religión protestante. Se experimenta una creciente masculinización de la cultura y la conciencia, caracterizada por un aumento de la distancia psíquica de los acontecimientos, lo emocional se identifica con lo no confiable y a partir de esta idea se sientan las bases de lo que serán las ciencias modernas posteriores regidas por un método científico alejado de lo no observable.



Se produce a partir de ahora, un cambio en la visión antropológica del cuerpo, nace un interés por el cuerpo desde otra perspectiva, la anatómica y objetiva que marcará un nuevo acercamiento al cuerpo.

Aparece cierta curiosidad por conocer el cuerpo desde un punto de vista anatómico. Las disecciones de cadáveres se convierten en la vía de conocimiento del cuerpo y a la vez de alejamiento de este. En el orden de conocimiento, se decide ya la división entre el cuerpo y la persona humana, la invención del cuerpo como episteme occidental.

Vesalio (1514-1564) publica “Corporis humani” con dibujos de información detallada de las disecciones, se convierte en celebre anatomista de la época, realizará las primeras disecciones, esta vez con un carácter algo diferente a las anteriores con pura objetividad y distancia, el cuerpo es un objeto muerto que sirve ya tan sólo para ampliar nuestro conocimiento.

El cuerpo es disecado por el anatomista, al cosmos se le deja de lado, es tan sólo un decorado que se hace que el cuerpo se distancie de su tradición, de su unidad pasada.

Se marca, a partir de aquí el origen del dualismo contemporáneo, el cuerpo adquiere un peso disociado del hombre, deja de formar parte del cosmos en una especie de indiferencia a la persona y al rostro al que pertenece. El cuerpo se

asocia al poseer y no al ser, dilema en el que podemos reconocer parte de la esencia de los conflictos humanos de hoy en día.

Le Breton (1992) habla de este conflicto en términos de: “Duelo en el pensamiento Occidental” que se produjo de Vesalio a Descartés.

Entre los s. XVI-XVII, nace el hombre de la modernidad, separado de sí mismo, de los otros y del cosmos. Emerge la curiosidad que hace cada vez más frecuentes todo tipo de prácticas anatómicas, donde el cuerpo es puro objeto observable y se puede guardar por partes, se disecciona, colecciona, disecciona y exhibe.

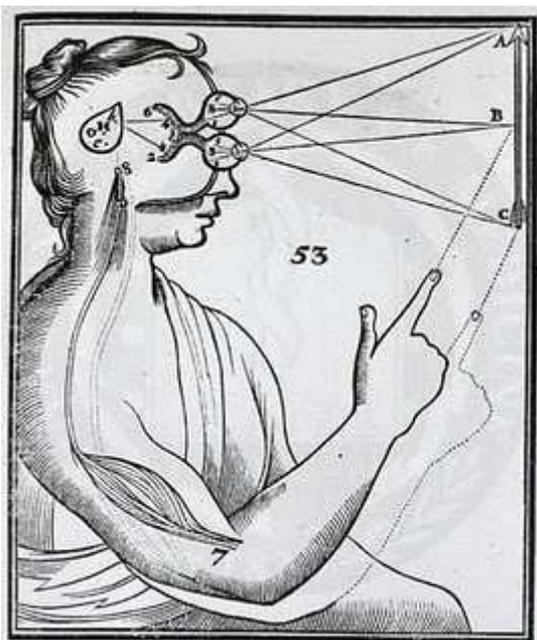
Esta nueva concepción va transformando poco a poco los marcos sociales y culturales de la época. La filosofía mecanicista que considera al cuerpo como máquina se aleja de la Iglesia y comienza a dar importancia a los pensamientos más racionalistas, se pasa de la ciencia contemplativa a la ciencia activa.



Descartes (1596-1650) representante del racionalismo continúa con la idea de dualismo de Vesalio y ésta se cristaliza después de algunos siglos en una concepción dualista del cuerpo y del mundo. Para André Breton asistimos al nacimiento del cuerpo occidental, aparece como el representante de esta visión del cuerpo como máquina, como un conjunto de partes donde se almacena un saber anatómico, eleva el pensamiento y denigra el cuerpo, el individuo permanece sobre el grupo y es el cuerpo el límite fronterizo entre un cuerpo y otro (Le Breton, 1990).

La división cartesiana entre la *res cogitans* o sustancia pensante y *res extensa* o cuerpo, supone la división interna en el propio ser humano que piensa y razona y un cuerpo que tan sólo es materia que sostiene la existencia. Se produce

una ruptura entre los sentidos y la realidad entre el hombre y su cuerpo. El “cogito ergo sum” cartesiano, nos plantea la posibilidad de vivir a través de la razón, instaurada en el alma un vector de movimientos mientras que el cuerpo es, materia, máquina de engranajes en el que repercuten los movimientos del alma. Todo lo vivo esta asimilado al modelo de la máquina, hasta el universo es una gran maquina dirigida por un dios creador organizador y calculador del mundo del todo. El cuerpo es una estructura de engranajes, una maquina que se aleja cada vez más de los restos espirituales del renacimiento. La unidad del cuerpo y el alma es algo admitido en el plano práctico pero no tiene relevancia para la filosofía, por tanto la unidad corporeo-espiritual queda relegada a un plano marginal, casi fuera del sistema filosófico. La metáfora mecánica del cuerpo aparece como una forma de otorgarle la divinidad perdida.



A partir de aquí el cuerpo se torna máquina y deja olvidado al ser humano y sobre todo lo enfrenta al mismo tiempo con un miedo reprimido durante estos siglos, la muerte. Reducir el cuerpo al concepto de máquina lo acerca a la idea de escapar a la muerte, el cuerpo que muere, el cuerpo lugar de muerte que libera el alma. Es así como explica Berman (1992), el legado de dos etapas una primera que se aferra a lo somático y oculto para desalojar al sistema antiguo y que después reacciona rechazando nuevamente lo somático de un sistema construido a partir de la introspección mística que ahora pierde sentido, hasta que llegamos a la concepción mecanicista del cuerpo.

Descartes instauro el racionalismo y también una dualidad que marca el paso a la Modernidad. Se pasó de la época de la fé a la razón y el cuerpo, nuevamente, vuelve a ser la principal víctima en este viraje. Lo oculto y lo somático de un lado y lo racional y mental, quedan a ambos lados de la grieta entre dos mundos.

6.2.5 Modernidad

En los siglos XVII-XVIII siguientes se instaura la idea racionalista del cuerpo, que teñirá los modelos biomédicos contemporáneos a lo que se añadirá la Revolución Industrial y las nuevas Concepciones científicas.

La mayoría de las disciplinas científicas se basan en la idea de un cuerpo como un objeto fiable y científico y al mismo tiempo intentan duplicar sus mecanismos, imitando su funcionamiento interno.

El siglo XIX, estará marcado por la coexistencia de un dualismo en muchos ámbitos; espíritu y cuerpo, interior y exterior, racionalismo y empirismo. Este siglo será un periodo de fuertes cambios, ya anunciados en las etapas pasadas que comienzan a tomar forma y se materializan durante este siglo. Revoluciones de diferente índole tendrán lugar: principalmente la industrial y burguesa.

En este contexto de transformaciones, el cuerpo vuelve a asomar en la escena.

Aparece el Empirismo como respuesta al racionalismo radical, abogando por la experiencia como fuente de conocimiento. David Hume (1711-1776), uno de sus representantes, reduce todo el conocimiento a impresiones e ideas, toda idea debe ser reducida a una impresión correspondiente, nace el concepto de asociacionismo, que se trasladará un poco mas tarde a la idea de asociacionismo psicológico (Escribano,2004). Estas impresiones son el nexo de unión de las ideas con la realidad, si esto no ocurre nuestras ideas están solo en un nivel imaginario lejanas de la realidad y por tanto de dudosa veracidad.

Con Emmanuel Kant (1724-1804) nacerá la metafísica y la vuelta al estudio de la razón intentando relacionarla con el mundo de la experiencia. La experiencia y el sentido mismo de la vida serán completamente subjetivos sin haber sido primero subsumidos a la razón pura, pero si usamos la razón sin aplicarla a la experiencia, nos llevará inevitablemente a ilusiones teóricas. La novedad que introduce Kant es que el pensamiento tiene algo de activo, la intuición viene dada por la sensibilidad y los conceptos son fruto de la elaboración de nuestro propio entendimiento.

Estas especulaciones de tipo metafísico, provocarán un rechazo posterior a los idealismos propuestos por Kant, que llevan al establecimiento de un tipo de Empirismo Científico que teñirá todos los ámbitos de las ciencias y la filosofía.

Aparecen corrientes como el positivismo muy relacionado con la idea de progreso en las ciencias y en la utilización de un método científico estricto, rígido, para poder llegar a verificar los hechos a través de la experiencia.

El surgimiento de este tipo de las ciencias bajo esta óptica, deja al cuerpo de nuevo en un territorio oscuro, donde la razón es la única generadora de conocimiento. El cuerpo permanece aquí, retirado de la escena y del conflicto entre ciencia y experiencia, marcando las concepciones futuras en las ciencias humanas, por ejemplo, las ciencias cognitivas que surgirán en EEUU después del traslado de las corrientes más positivistas. Y dejan a un lado la esencia del propio ser humano, desfragmentando la construcción de su propia identidad.

Autores procedentes de la filosofía sobre todo del movimiento de la fenomenología intentan recuperar el sentido “intermedio” “entre deux” (Escribano 2004), que hay entre la mente y la realidad, entre la reflexión y la experiencia.

Franz Bretano, representante del llamado realismo psicológico y precursor del nacimiento de la fenomenología, dota de intencionalidad a la mente. Según Bretano todos los estados mentales se dirigen hacia un algo (Varela et al.1991), hacen referencia a un contenido. Y esta intencionalidad es definitoria de la mente.

A partir de las obras de Bretano, comenzó a desarrollarse una línea filosófica que fija su interés en el ámbito de la experiencia y comienzan a interesarse por los hechos y la manera en que son vividos por los individuos. Algunos de estos autores fueron alumnos de Bretano; Sigmund Freud, Carl Stumpf y Edmund Husserl, estos últimos, representantes de la Fenomenología.

Las ideas de Sigmund Freud podrían ser consideradas el tránsito de una concepción de cuerpo a otra. Del S.XIX fundamentalmente racionalista al S.XX que tiende a la espiritualización del cuerpo. Freud en su primera etapa más bien mecanicista, donde la explicación del psiquismo estaría relacionada con instintos sexuales y aspectos más fisiológicos, va cambiando sus concepciones sobre el cuerpo a lo largo de sus investigaciones, modificando estas primeras visiones y otorgando cada vez más importancia a la función espiritual del cuerpo y su relación con la construcción de la identidad del individuo, “*el primer yo es un yo corporal*” (Freud, 1976).

Se marca aquí el paso del SXIX a un siglo XX que busca restaurar el concepto de vida humana como espiritual y corporal, volviendo a recuperar al cuerpo como “mapa de significados” que nos une a las experiencias vitales.

En el campo Filosófico y más concretamente Fenomenológico, resultarán una serie de concepciones acerca del cuerpo que profundizan en la experiencia y se preguntan por el propio sentido de la existencia, retornando al cuerpo en busca de significados. La experiencia fenoménica del cuerpo vuelve a tomar un lugar de primer orden. Del método cartesiano que busca la explicación en hechos observables, se comienza a transitar a un cambio en busca de la experiencia de las cosas, tal y como se nos muestra a través nuestra sensación que es estructurada a través de la conciencia en forma de percepción.

El movimiento de la Fenomenología protagonizado sobre todo una corriente de autores de origen alemán: Husserls, Heidegger, Stumpf y otro de grupo de autores de origen francés: Bergenson, Merleau-Ponty, Jean Paul Sarte, Marcel Proust, Michel Henry, Paul Ricouer. Ambas corrientes de autores irán explorando una nueva concepción del cuerpo, activo y transformador de la realidad.

Merleau Ponty fue uno de los autores más relevantes en abordar la problemática del cuerpo. Sus antecesores Henri Bergson(1859-1941) y Edmund Husserl (1859-1938),influenciaron de manera importante sus concepciones(Escribano,2004). El primero, protagonista de la renovación filosófica en Francia, marcando la superación del dualismo, dotando al cuerpo de un papel agente en la percepción del mundo. Para Bergson podemos conocer nuestro cuerpo desde fuera, a través de las percepciones y desde dentro por medio de las afecciones, por tanto el cuerpo puede devolver aquello que recibe, se convierte aquí en centro de acción. El cuerpo vuelve a ser límite entre el interior y exterior. Ahora el interior deja de ser un amasijo de órganos, un mecanismo para recobrar el mundo de las afecciones internas. Ahora la realidad es percibida y sentida a través de nuestro cuerpo. Bergson establece así las primeras relaciones entre cuerpo y percepción, sentando las bases para el concepto de conciencia encarnada que Merleau-Ponty retomará algunos años más tarde (Escribano 2004).

Por su parte Edmund Husserl, continúa con esta nueva concepción de -cuerpo vivido-, donde el cuerpo pasa a ser el campo perceptivo de las sensaciones a través de las cuales experimentamos el mundo. El cuerpo órgano de la voluntad, “posee la peculiaridad de ser el único objeto capaz de moverse de manera espontánea según los deseos de su voluntad” (Escribano,2004). Para Husserl: el mismo cuerpo sirve como medio de toda *percepción*, esta afirmación

será muy relevante para Merleau Ponty ya que confirma la visión de que el cuerpo es inobjetivable y pertenece a la experiencia de cada ser.

Se comienza a desarrollar una diferencia importante en el lenguaje que estableció la propia fenomenología, la diferencia entre cuerpo vivido “Leib” y cuerpo físico “Koerper”. Leib es el cuerpo vivido cuerpo que soy, en primera persona, sujeto de mis vivencias en el mundo, que siente y vive emociones. Koerper es el cuerpo que tengo y me contiene, cuerpo objeto, cuerpo desde fuera y que tenemos todos(Escribano,2004) .

Merleau Ponty (1908-1961) ya en el S.XX uno de los exponentes de esta corriente filosófica que retoma el cuerpo como uno de los elementos centrales de su filosofía, intenta retomar esta división, y ve en el sujeto encarnado la posibilidad de vincular su dimensión natural y cultural, ya no hablamos del cuerpo y su palabra sino el cuerpo como primera palabra (Escribano, 2004).

A partir de estas concepciones Merleau Ponty desarrolla su perspectiva de la experiencia del cuerpo. Advierte un cambio de paradigma en el estudio del cuerpo que aparece en la primera mita del SXX y se extenderá hasta nuestros días. Ya no existe la intención de sepáranos de nuestro cuerpo, la sensación de sentirnos presos de este, para Merleau Ponty no existe realidad que no sea encarnada, no sólo tengo un cuerpo, “yo soy mi cuerpo” (Merleau Ponty,1945).

La noción de cuerpo como trascendente, innova la conceptualización de éste y aparece una y otra vez la necesidad de utilizar la palabra encarnado, “que se enraiza” en el cuerpo” “se materializa”, “toma cuerpo”.La noción de encarnación comporta una espiritualidad del cuerpo, la encarnación del espíritu entendiéndolo en sus dos dimensiones como realización concreta en el mundo y como trascendental fuera de si mismo.

La noción de encarnación que manejan estos autores, también Natalie Dépraz(1995), en su sentido fenomenológico refleja la transformación conjunta de cuerpo y espíritu y toma la noción de carne como su medio originario común .

Merleau-Ponty junto con Emmanuel Lévinas y Paul Ricouer toman al cuerpo y lo llenan de vida en un devenir sensible en palabras de Dépraz (1995): “ el cuerpo es mas que un organismo porque es la encarnación de un sujeto”,es un cuerpo sensible, vivido porque no se puede conocer de otro modo si no es viviéndolo, experimentando el mundo que nos rodea. La corporeidad no pertenece

ya al mundo de los objetos si no que constituye la propia subjetividad encarnada (Escribano,2004).

En esta etapa de la historia moderna, muy cercana ya, a nuestros días el cuerpo vuelve a ocupar espacio como elemento indisociable de la experiencia, tanto más desde las corrientes filosóficas. Para estos autores se vuelve imprescindible recuperar al cuerpo para entender el sentido de la propia existencia

Desde estas concepciones comienza a gestarse lo que serán las primeras líneas del concepto de unidad entre mente y cuerpo, el contenido propio de lo que nos ocupa en este estudio acerca del Embodiment. Si pudiéramos tomar una palabra cercana sería este concepto de ser encarnado en el mundo, que vivencia desde su cuerpo lo externo e interno a él, su mundo, el mundo y los otros. Surgen las bases del nacimiento del Embodiment y su aplicación en las ciencias humanas y cognitivas.

Para Xavier Escribano (2004) la noción fenomenológica de la encarnación presenta dos vertientes, por un lado la de la concepción de un cuerpo humano que se sublima mas allá de un ser orgánico como la realización de un espíritu o conciencia y por otro lado el yo enraizado en el cuerpo, en el espacio y en el tiempo, en el lenguaje y en la historia. Una especie de tensión se establece “entre la espiritualización de la carne y la encarnación del espíritu y la expresión de este conflicto materializa en la expresión creadora, aquellas experiencias expresivas en las que no se usan significados ya dados si no que se ponen en circulación significaciones inéditas” (Escribano,2004).

Es interesante esta concepción de la expresividad creadora, que después retomaremos en este trabajo, porque a través de estos gestos “artísticos-comunicativos” el cuerpo llega más allá de sí mismo al dejar de lado las concepciones orgánicas y convertirse en el lugar en el que surgen “radicales novedades de sentido”, como así lo hace la Danza Movimiento Terapia a través del movimiento.

Esta en la interpretación que Xavier Escribano hace del pensamiento de Merleau Ponty, se toma el cuerpo como una fuente que dota de nuevos significados el mundo en que vivimos. Según Ricouer, tampoco se trata de negar el “cogito” introducido por Descartes, se trata de reinterpretarlo para ver sus relaciones con el cuerpo, el mundo y los otros. El acto del yo es un acto de participación. Serán las

ciencias cognitivas más tarde, quienes retomarán de nuevo la idea del “cogito”, como proceso mental superior y proveedor de experiencia.

Estas concepciones sobre el cuerpo, como generador de conocimiento innovador, explicarán el interés actual por recuperar la sabiduría del cuerpo así como del conocimiento implícito de éste y como profundizar en él.

Muchos autores y disciplinas se interesarán por el papel del cuerpo; la neurociencia con el estudio del sustrato neural de las sensaciones que percibimos (Maturana 1984, Damasio 2003) la filosofía (Csordas 2001, Turner 1996, Gallagher 2005) que continua su camino en la búsqueda de esencia, la lingüística y las ciencias cognitivas (Varela 1991 Lakoff & Johnson 1999) que se preguntan por el papel del cuerpo en el aprendizaje (Phanhofer, 2011).

El campo de la Danza Movimiento Terapia se beneficiará de los descubrimientos e investigaciones por parte de la neurociencia y otras ciencias de tipo cognitivo sumando sustento teórico a esta práctica clínica, permitiendo reafirmar esta práctica y proponiendo un amplio campo de estudio para el futuro.

6.2.6 El cuerpo HOY

En el S.XX, existe una diversidad creciente de concepciones sobre el cuerpo y yo misma presente en este siglo, me pregunto, cual es la concepción del cuerpo con la que he vivido en estos años, y por tanto forma parte de mi identidad.

Por un lado las ciencias que intentan descifrar las relaciones entre el cuerpo y la mente y por otro lado, las sociedades, las personas que viven su propia historia a través de sus cuerpos, teniendo presente la diferencia existente entre culturas.

En nuestra sociedad Occidental, sobre todo en la primera parte del S.XX, existe todo un periodo repleto de conflictos y cambios bruscos que van de un extremo a otro. El nazismo, la I y la II Guerra Mundial, Crisis económicas, van escribiendo la historia de un siglo en el que la idea del progreso matiza todos los descubrimientos. Proliferan las ciencias y el método científico, inventos que hacen la vida aparentemente más sencilla y ayudan a que nos instalemos en una sociedad que busca el bienestar y la comodidad y que poco a poco van privando cada vez más al cuerpo de experimentar con sus sentidos.

El sistema visual se vuelve a imponer por encima del kinestésico; la imagen visual prima respecto al resto de los sentidos, cada día entra gran cantidad de

información visual por nuestros ojos, la mirada nos diferencia y nos distancia del cuerpo del otro.

Las sociedades de este siglo convulso en el mundo occidental se viven, guerras, exterminios, revoluciones, crisis, creaciones, inventos. Revoluciones en todos los ámbitos políticos, epistemológicos, culturales, socioeconómicos. Se impone la carrera por el progreso y la acumulación del capital. Según Berman (1992) la sociedad en este tiempo de cambio profundo oscila entre “la rigidez del cristal y la evanescencia del humo”. Existe una discontinuidad que se vive en el propio cuerpo que permanece ausente y presente, que oscila entre exponerse o esconderse, la sociedad del claro-oscuro, según Le Breton (1990). Friedrich Heer se refiere a una historia Occidental que en este tiempo vive en una continua erupción política de energía “arquetípica” reprimida. Una energía fundamentalmente de base somática una especie de energía espiritual o psíquica que Berman llama conciencia y que permanecerá, en un segundo plano a favor de una historia de las ideas (Berman, 1992).

El estudio de la mente se convierte en punto central para las ciencias durante este siglo. La tensión entre ciencia y experiencia se mantiene y cada una se enfoca hacia una disciplina diferente que intenta “avanzar” hacia el conocimiento. Separadamente, filosofía y ciencia emprenden caminos separados y en ocasiones enfrentados.

Las ciencias, comienzan una carrera frenética de descubrimientos científicos, la objetividad y la racionalidad componen los marcos de los nuevos descubrimientos y se imponen también en otros ámbitos de la vida. A través de la tecnología, la exploración científica de la mente brinda a la sociedad en general un espejo dónde mirarse, que va más allá de lo filosófico, psicológico o terapéutico.

Esta vez el cuerpo vuelve a ser diseccionado pero con un carácter diferente que en la época de Vesalio, el cuerpo ya no tiene que estar muerto para ser indagado, observado desde fuera, intervenido. Las nuevas técnicas de rayos X, las radiografías y la utilización de la radioactividad permiten hacer un retrato interno del cuerpo humano, de sus tejidos y órganos que se contemplan y a la vez pueden ser intervenidos, la posesión del cuerpo, del que no nos hacemos cargo y del que sólo los médicos conocen el funcionamiento interno. El cuerpo se manipula e interviene por manos científicas y miradas analíticas que provienen de aparatos y maquinaria que nos separa del “cuerpo sensible” y lo vuelve transparente, una

interioridad orgánica que es vista y analizada constantemente. Estas técnicas son capaces de atravesar la carne, el espacio interno está casi más expuesto que su espacio social (Le Breton 1990).

El occidental comienza a tener la sensación de que posee un cuerpo diferente de él, por lo tanto, durante este siglo es la posesión del cuerpo que nos hace separarnos de nosotros mismos, del otro y del cosmos.

Durante este tiempo el cuerpo “sufre” estas profundas transformaciones, experimentamos una dualidad continua, que nos hace refugiarnos en nuestros rituales más cotidianos, como una anestesia (Le Breton 1990). Pareciera casi que luchamos contra el propio cuerpo; escondemos o tapamos sus manifestaciones, lo privamos de sueño, lo alimentamos rápido, lo maltratamos acercándolo a límites que nos permiten sentirlo más intensamente. Existe un esfuerzo incesante por llevarlo lo más lejos posible de la tolerancia personal, para poder sentirlo. El dolor, la enfermedad nos devuelven la sensación de tener un cuerpo que nos abandona a cada rato, en una sociedad que suele prestarle atención cuando existe un deseo de transformarlo desde lo estético.

Según va avanzando el siglo y como respuesta de este cuerpo que fluctúa, que aparece y desaparece para el individuo reaparecen prácticas que se focalizan en el cuerpo y que pretenden traerlo a la conciencia desde la exploración de los sentidos, la respiración y para hacerlo participar en la vida cotidiana, hacerlo más presente. Algunas procedentes de prácticas orientales: el yoga en sus diferentes variantes, los masajes, artes marciales, meditación. La expresión corporal, el teatro y la danza serán medios que recuperen el cuerpo en su sentido más estético en sus principios y en un sentido más trascendental después, con la aparición de la danza contemporánea, por ejemplo.

Las experiencias con drogas se difunden en la búsqueda de alterar estos estados de “aletargamiento corporal”. El café el excitante por excelencia en la Sociedad Occidental se expande por todas las culturas y lugares, haciéndose casi imprescindible para “despertar” al cuerpo y la mente (Berman, 1990).



Por su parte La filosofía, continua cercana a temas que apostaban por devolver la intencionalidad del cuerpo en el mundo, por explorar el sentido de ser de un cuerpo sensible, vivir con el cuerpo la realidad que construimos. La fenomenología sentará unas líneas interesantes, que se retomarán más tarde también en otras disciplinas, pero en los albores de este siglo, permanecerán en el cajón de la subjetividad, que de momento no goza de buena reputación en las áreas del conocimiento.

Alrededor de los años 60 Michel Henry, procedente de la fenomenología, comenzará a utilizar el termino de encarnación, retomándolo desde un contexto que ya no tiene que ver con la religión, si no con una nueva manera de estar presente en el mundo. Elabora sus pensamientos alrededor de una “subjetividad trascendental” (Henry,2001) que vivimos en el cuerpo . Para Henry el cuerpo es el principio de la experiencia, “la vida toma sentido en nuestra corporeidad originaria”, “la carne es la forma que tiene la vida de hacerse” (Henry, 2001). El término encarnación, es utilizado para denominar a un cuerpo que es habitado por la carne que toma aquí un sentido vital, nacer significa venir a una carne, el sí mismo y la carne van unidos, conforman uno y están en el mundo.

Esta visión del cuerpo que esta habitado por la carne, permite entender que es posible un conocimiento absoluto que comporte un contenido y una forma. Entiende este cuerpo subjetivo como una experiencia interna trascendental del movimiento y del sentir .El cuerpo, se convierte en fuente de conocimiento para el sí mismo y el otro: la conciencia no es el vacío de la nada y el cuerpo no es un objeto, la subjetividad es real y el cuerpo es subjetivo, una “estructura de intencionalidades virtualmente combinadas” (Henry, 2001).

De manera paralela a la fenomenología y sus indagaciones sobre la experiencia humana, en este siglo, nacerán corrientes psicológicas importantes que serán las percursoras de las tendencias posteriores. Serán corrientes que responden al contexto histórico, preocupadas por el funcionamiento de la mente y los procesos que intervienen en el entendimiento. El papel del cuerpo en estos procesos quedará de lado durante los primeros años de desarrollo de estas tendencias. Se propone una ciencia de la conducta, llamada conductismo, encargada de estudiar el comportamiento de los sujetos, desde lo objetivo y verificable; un sujeto que responde a los estímulos del medio. Sobre todo en EEUU se extiende el uso de la experimentación con sujetos en laboratorio, donde se generan situaciones y se estudian las respuestas de los individuos o grupo a ciertos estímulos artificiales. Al mismo tiempo, las teorías computacionales surgirán para explicar el funcionamiento de la mente como un sistema de procesamiento de la información. Motivadas por la inquietud creciente de descifrar el funcionamiento de ésta: como aprendemos, o si una máquina puede entender el lenguaje. La metáfora del ordenador dibuja una nueva escena y hace que proliferen estudios entorno a esta idea, las tradiciones más mecanicistas aparecen aquí, ahora es la mente quien se compara con la maquina.

Las ciencias cognitivas aparecen en este contexto de inquietud por el funcionamiento de la mente. Se comienzan a establecer lazos con otras disciplinas generando una especie de dialogo entre investigadores, tecnólogos y la sociedad interesada en comprender como funciona su mente (Varela et al. 1991)

Estos modelos que centran su objeto de estudio en la mente y en los procesos internos que ocurren en el cerebro, se extienden y encajan bien en la sociedad occidental. La mente centra el estudio e interés y entonces el cuerpo se desfragmenta, todavía más. La medicina trata enfermedades de los órganos correspondientes, el paciente pasivo es el objeto de estudio de la medicina y los tratamientos responden a tal concepción. El cuerpo se traduce a una “colección de órganos” (Le Breton, 1990), mientras se hace una foto detallada de nuestro cerebro para averiguar su anatomía y situar las funciones cognitivas.

En este ámbito se producen grandes y rápidos cambios. Proliferan estudios sobre inteligencia artificial, descubrimientos sobre lingüística, nace la neurociencia, se explora la percepción, la memoria, la atención. El objetivismo y el método

científico serán pilares importantes para estas nuevas ciencias que se desarrollan y expanden.

En el mundo de la psicoterapia comienzan a proliferar también corrientes que se diferencian del cognitismo y el conductismo buscando alternativas. Tomando la propia experiencia humana y lo que pasa en el cuerpo como centrales para el trabajo psicoterapéutico, como por ejemplo; la psicología somática, la psicología humanista, la psicología centrada en la Persona de Rogers, la Gestalt, Análisis Bioenergético con Alexander Lowen, quien recoge los postulados de Reich.

Las psicoterapias creativas como la Danza Terapia, generan nuevos espacios para explorar la relación entre la mente y el cuerpo. Anteriormente ya en los años 50 la danza terapia había comenzado a dar sus primeros pasos, tomando el cuerpo y el movimiento como principal herramienta de cambio en el proceso terapéutico. La mayoría de las pioneras en este campo provenientes de la danza; Marian Chace, Mary Whitehouse, se dan cuenta, tras su experiencia corporal, de lo intenso de sus vivencias corporales en esta práctica y de lo útil que es tener en cuenta a un “cuerpo que vive y se mueve” en consonancia, o no, con los estados internos que experimentamos. El cuerpo es reflejo de nuestra propia vivencia, si lo dejamos a un lado, abandonamos lo intrínsecamente humano.

Desde estas visiones, el ser humano se tiene en cuenta de manea más integrada, comienza a revitalizarse este ámbito en las ciencias humanas y sobre todo en el mundo de la psicología y psicoterapia. Daniel Stern un importante psiquiatra, desarrolla sus trabajos entre los años 70-90 en EEUU y otorga una gran importancia a la vivencia corporal en el desarrollo de la relación madre-bebe. Existe un lenguaje que es corporal entre la madre y el bebe, que esta cargado de significación y que de alguna manera nos moldea para el mundo adulto, nuestro primer aprendizaje es corporal y a través de los sentidos. Por tanto la primera vivencia es kinestesica, y en base a ello vamos construyendo la representación del mundo en nuestra mente. La DMT sostuvo desde sus comienzos el valor de la comunicación no verbal, la importancia de esta comunicación corporal primaria. Para el bebe el cuerpo y la mente son uno, ¿qué nos ocurre después?. Para Stern: “Cuerpo-mente: no es una especulación teórica, es una experiencia vivida “(Stern, 2004).²

² *“Mind body: is not theoretical speculation is a practical lived experience” (Stern, 2004).*

En estos años esta voz que surge del mundo de la psiquiatría y de la psicología del desarrollo marcará un hito importante a la hora de entender la psicoterapia y el desarrollo de la identidad del individuo. Desarrollamos una identidad preverbal que es kinestésica antes que visual. Para Stern hay que cambiar la pregunta acerca de que es la mente o qué es el cuerpo, hay que iniciar el camino pensando que son lo mismo: “el que reflexiona es un cuerpo” afirma. (Stern ,2004).

Ciertamente en estas décadas conviven dos corrientes diferenciadas entre aquellas que se centran en el estudio de la mente y sus procesos y por otro lado todo un movimiento, que va creciendo muy rápido hasta nuestros días, que indaga sobre como el cuerpo participa en cada uno de esos procesos llamados mentales. Cada vez más el mundo de las emociones, la intuición, el inconsciente, el conocimiento implícito toman espacios en las investigaciones, comienzan a preocupar a la ciencia.

Aparecen voces que abogan por una recuperación del cuerpo en todos los ámbitos (psicología, filosofía, cultura, literatura). En etapas pasadas fue la fenomenología quien había tratado cuestiones desde una visión teórica del papel del cuerpo en la experiencia humana pero ahora será la propia ciencia quien recupera algunos conceptos para redefinirlos desde la óptica actual. Desde las un sector de los científicos cognitivas comienza a preocuparse por el papel del cuerpo en la cognición humana.

George Lakoff, Francisco Varela, Humberto Maturana, Mark Johnson, comienzan a explorar el papel del cuerpo en el pensamiento y en el aprendizaje. Formados en los ámbitos de las ciencias cognitivas tan en boga durante los años 80 y 90, a medida que avanzan en sus investigaciones sienten el papel de la corporeidad toma más protagonismo e importancia, para realizar un entendimiento más profundo acerca de cómo conoce el ser humano y sobre todo “como construye y vive” el mundo. Se interesan por indagar que papel tiene el cuerpo la adquisición de conocimiento, como conocemos y que tipos de estructuras neurofisiológicas sostienen nuestro aprendizaje y por tanto nuestras vivencias.

A pesar de la diversidad de sus investigaciones, el cuerpo, ocupa un lugar fundamental, en su continua búsqueda de hipótesis sobre la mente encarnada, que continua en la actualidad, abriendo nuevas líneas de investigación.

Aquellos conceptos y descubrimientos realizados a lo largo de la historia por las sociedades más primitivas, son recogidos por la fenomenología, la psicología, la Danza Terapia, entre otras disciplinas. Ahora se redefinen y reafirman del lado de las ciencias y toman un valor añadido gracias a las comprobaciones científicas y las pruebas que aporta la neurociencia a favor de las conexiones entre las estructuras mentales y las emociones y sensaciones vividas en nuestro cuerpo. Hay un intento de reconocer a nuestro cuerpo como parte de nuestra identidad (Varela et al.1991)

El neurobiólogo Francisco Varela (1946-2001) enmarca en un conjunto las ciencias naturales y las ciencias humanas, un lado mira hacia la naturaleza y ve los procesos cognitivos biológicos como conducta y el otro mira al mundo humano y toma la cognición como experiencia (Varela et al. 1991). Para estos autores, es importante aunar ciencia con experiencia, la comprensión científica de las experiencias humanas. Desde su experiencia científica busca lugar al cuerpo que experimenta la realidad y desde el cual nos hacemos presentes al mundo y al otro. En su libro *De Cuerpo presente* (1992)³, relaciona el mundo de las ciencias cognitivas con la explicación de la experiencia humana a través de su acercamiento al Budismo. Esta tradición, permite permanecer presente en lo que llama una conciencia abierta. Entiende término de enacción, como una cognición corporizada. Se cuestiona el hecho de que el mundo sea independiente del conocedor, el conocedor y lo conocido se relacionan, la mente y el mundo, la persona y lo que le rodea, el mundo no se puede entender sin sentido común y este esta inmerso dentro de nuestra historia somática y social, como diría Berman. Aparece una intención de explorar las ciencias como una parte más del ser humano donde se encuentra inmerso y es protagonista y da nombre a una nueva disciplina *la neurofenomenología*. Todo lo que somos no puede estar guardado o encerrado en el cerebro individual, tiene que ver con lo que creamos fuera a través de nuestro cuerpo y el encuentro con los otros (Varela,1991).

Por su parte George Lakoff y Mark Johnson procedentes del mundo de la lingüística y la filosofía respectivamente, realizan todo un trabajo que corporiza la mente, dotan de corporalidad a los procesos mentales, concepción que desarrollan

³ Varela, Francisco J.; Thompson, Evan; Rosch, Eleanor .(1991) *The embodied mind: Cognitive science and human experience* . Cambridge, MA, USA.

en su libro : “Philosophy in the flesh” publicado en 1999 que gira en torno a tres principios fundamentales ⁴ :

La mente es inherentemente encarnada.

El pensamiento es mayormente inconsciente.

Los conceptos abstractos son en gran parte metafóricos.

Para estos autores el concepto de razón se retoma desde una nueva perspectiva. La razón que surge precisamente al ser moldeada por nuestro cuerpo, por las estructuras que nos componen y posibilitan las experiencias kinestésicas. El cuerpo compone y estructura nuestro sistema conceptual la percepción más sencilla hasta el lenguaje.

El concepto de Embodiment para estos autores sirve para explicar las estructuras fisiológicas que subyacen a nuestro sistema racional. A través del sistema sensoriomotor, dotamos de significados a los conceptos que manejamos en nuestro mundo. Este sistema sensorio-perceptivo, consigue dar forma a los estímulos que nos llegan y nos acerca a la realidad de manera más directa, en continuo movimiento (Sheets-Johnstone, 1999).

La experiencia subjetiva de las cosas, representa la gran mayoría de nuestro procesamiento mental, a través de las metáforas vivimos y comprendemos las experiencias corporales. La utilización de estas metáforas representa para estos autores, un camino “inevitable” de construir el mundo en que vivimos. Mencionan autores como (Narayanan, 1997) que apuestan por un mecanismo neural para las inferencias metafóricas, es decir, que contamos con estructuras de tipo biológico, para la comprensión de estas metáforas que se elaboran a través de nuestro sistema motor, en definitiva el cuerpo, un cuerpo vivo.

Lakoff y Johnson, relacionan la razón con lo inconsciente, en un lenguaje metafórico e imaginativo, una razón que se explica también a través de las emociones, que se convierte en modo de supervivencia y que en definitiva nos adapta al medio que nos ha tocado vivir. Se alejan de las ideas, como separadas del cuerpo, como ideas que solo proceden de la mente de una persona computacional, de la metáfora de un ordenador que tuvo tanto éxito durante el s.XX.

⁴ The mind is inherently embodied, Thought is mostly unconscious. Abstract concepts are largely metaphorical. (Lakoff & Johnson, 1999)

El escenario es otro, ahora, Johnson habla de “estructuras imaginativas corporeizadas” (1991). Manejan una serie de conceptos que no son incompatibles con el entendimiento del mundo que nos rodea y sobre todo con una nueva manera de descubrir al ser humano y su mente, en un camino hacia la integración. Un camino urgente, que emprender según ellos, para entender la existencia del ser humano, nuevas luces para realizar una nueva mirada a estos términos cuerpo mente tan importantes en nuestra cultura occidental.

Veamos ahora, brevemente que otras concepciones de cuerpo y mente, sostiene la cultura Oriental, para poder así enriquecer este marco teórico.

6.2.7 Cuerpo en la Cultura de Oriente: breve apunte

“Hubo una época que el cuerpo representaba algo diferente de la entidad que hoy nos imaginamos: un ente discreto, dado, un objeto independiente y aislado. Hace mucho tiempo toda reflexión acerca de lo que denominamos cuerpo era inseparable de la investigación de los lugares, los vientos, las direcciones, las estaciones. Hace mucho tiempo el ser humano estaba arraigado en el mundo”. (Kuriyama, 2005).

Al realizar esta revisión del cuerpo bajo la óptica de Occidente, pareciera como si hubiera una parte del entendimiento del cuerpo que se nos escapa, algo que nos queda por saber, sobre todo en lo referente a esa relación entre el cuerpo, la mente y la naturaleza. Existe otra visión del cuerpo que nace de la Cultura Oriental y que se construye desde los distintos cambios y acontecimientos históricos acaecidos a esta sociedad que la diferencia de Occidente. Nos permite volver a pensar en el cuerpo desde un lugar diferente otro nivel de análisis del mismo concepto, la misma entidad, el cuerpo como realidad básica e íntima (Kuriyama, 2005).

La relación mente-cuerpo que a lo largo de la historia se ha manejado en Oriente se fue alejando de la visión Occidental en la medida que esta comenzó a objetivizar, diseccionar y aislar el cuerpo de la mente. Durante un tiempo la cultura Griega y la China compartieron principios básicos en el ámbito de la Medicina: el diagnóstico de la persona a través de tacto, los lugares de drenaje de sangre en ciertas enfermedades coincidían con los puntos de acupuntura. Hipócrates y

Galeno compartieron ciertos usos con sus contemporáneos chinos. Pero en el momento en que los griegos comienzan a jerarquizar las entidades; mente, alma, cuerpo se alejan de manera irremediable. El cuerpo en Grecia se supone adaptado al carácter y a las facultades del alma. Para Galeno el cuerpo será el instrumento del alma, Platón re-nombra al ser humano y lo divide; el alma es ligera, luminosa y eterna mientras que el cuerpo es lento, oscuro y corruptible, la pesadez es intrínseca a la propia condición de la encarnación (Kuriyama, 2005). El cuerpo en esta civilización refleja la condición ordinaria del ser humano, bajas pasiones, su desvalorización.

Curiosamente la “encarnación”, temática de este trabajo, que en nuestros tiempos se revaloriza y se intenta recuperar como signo de presencia en el mundo, en la Antigüedad Griega, se supone símbolo de oscuridad, el peso que no deja liberarse al alma, “mochila pesada de viaje” que arrastraremos hasta nuestros días.



La autonomía entre estas dos concepciones que se distancian también irá marcada por dos aproximaciones diferentes al concepto de tiempo. En china se preservan la propia integridad resistiendo al derrame mermanente de vida, resistiendo la pérdida de energías vitales y de tiempo. La autonomía del hombre occidente, compuesto por músculos y entretejidos, comienza a construir la historia de Occidente, que reside en la capacidad de la acción genuina, en el cambio que no se debe ni a la naturaleza ni al azar como en Oriente, si no que depende exclusivamente de la voluntad individual. Se darán Inseparables cambios en el interior de cada tradición que las irá separando.

Así en Oriente prevalecerá el Organicismo mientras que el mecanicismo se impone en Occidente.

“Finalmente en el mundo occidental te ves obligado a elegir entre la mente y el cuerpo, entre la psicología o la medicina”, menciona León Hammer, en su libro Medicina y Psicología China (2002.), después de su experiencia de años como psiquiatra interesado y practicante de la medicina oriental.

En este camino de ruptura entre ambas culturas, podemos explorar cuan diferentes comienzan a dibujarse las concepciones del cuerpo en cada una de ellas.

Mientras que el cuerpo anatómico de Occidente, se disecciona para crear un mapa detallado de cada músculo y arteria; el uso del tacto en se abandona por impreciso, oscuro e inseguro en beneficio del surgimiento de la tecnología y la posterior aparición de instrumentos que lo midan.

En Oriente apenas se conocen palabras para designar a los músculos, la ciencia del tacto se enriquece con multitud de matices perceptivos (colores, olores, texturas), el cuerpo es articulado por el tiempo, por la aprehensión de las sensaciones estacionales: el viento sacude las articulaciones, la lluvia el abdomen, la oscuridad induce a espejismo y la luminosidad a desordenes en la mente. En la Antigüedad en China, el orden social es como un espejo del orden natural (Hammer, 2002).

Este acercamiento desde la cultura oriental a un cuerpo sin músculos, nos hace dar cuenta de lo influyente de la visión anatomista Occidental. Es casi imposible pensar en el cuerpo sin imaginar, sus músculos, nervios, vasos sanguíneos y otros órganos que nos han mostrados durante tantos siglos los atlas de anatomía humana.

Sin embargo, en otras tradiciones como la ayurvédica, la egipcia o la china florecieron complejas prácticas corporales sin privilegiar la disección de los cuerpos, como entendió Vesalio (Kuriyama, 2005). Existieron en otras tradiciones y prácticas antiguas de adivinación o rituales sagrados en dónde se abren y escrutan los cuerpos, pero no todas miraron de la misma manera.

En Occidente impero el espíritu científico de la visión anatómica. La contemplación de la naturaleza en el propio cuerpo que se distancia que ya nada tiene que ver con la exploración del pulso, el privilegio del tacto. Los anatomistas y médicos van adiestrando sus propios ojos para ver más allá de la materia de las que están compuestos los cuerpos.



En China se atendió a las palabras y a los cuerpos de manera distinta. Se vive, el cuerpo expresivo, que a través de síntomas refleja el funcionamiento de todo un sistema que se influye en múltiples direcciones y niveles.

Lo que aprendemos de la concepción china no es anatómico, sino fisiológico y patológico, no sólo lo que son vísceras y músculos sino como intervienen en la salud y en la enfermedad. La ruptura se produce entre las acciones voluntarias (del cuerpo muscular) y los procesos naturales (del cuerpo expresivo). La ciencia del pulso, puede expresar la enorme dimensión de la existencia humana, los cambios fisiológicos y patológicos que se sitúan más allá de la volición, los impulsos y los anhelos. Que en muchas ocasiones desequilibran al ciudadano occidental, bajo la óptica de la medicina China.

Los habitantes de Oriente de la antigüedad estaban sometidos a los ritmos inmutables de la naturaleza: el Tao, una fuerza dual compuesta por el ying y el yang. La salud es el equilibrio entre el ying y el yang, el desequilibrio entre este continuo representa la enfermedad. Los ritmos naturales viven en el cuerpo, se vislumbra el reflejo del orden macroscópico del Cosmos en el cuerpo microscópico. El ensamblaje entre el microcosmos y el macrocosmos era una de las aspiraciones de la medicina China, así el cuerpo permanecía protegido de los vientos húmedos o el calor excesivo, que podría desequilibrar el interior. Como ejemplo, los poros de la piel juntos, prietos y cerrados, evitarían la entrada de vientos, serían signo de buena salud y por tanto de prevención de la enfermedad (Kuriyama, 2005).

En Oriente, nadie podía pretender conocer el cuerpo sin conocer los vientos:

El viento inhalado por la boca y la nariz fluye hacia el cerebro y provoca la inteligencia, tras viajar del cerebro hasta las venas, media por le movimiento de las

extremidades. Cuando las flemas obstruyen el paso del aire la persona pueda perder la capacidad del habla o sufrir convulsiones (Kuriyama, 2005).

Los vientos esculpían las formas y posibilidades del cuerpo, moldeaban los deseos y los humores, infundían todo su ser a la persona. La geografía era el destino y el viento el instrumento del sino (Kuriyama, 2005). Aparecía, una sincronía entre la vida humana y el ritmo de los vientos.



El espíritu humano, la energía de la naturaleza, el conocimiento de los caminos de la naturaleza son los poderes curativos de la medicina oriental frente a la experimentación estadísticamente significativa de occidente (Hammer, 2002).

La historia del viento y del cuerpo es la historia de las relaciones entre el cambio y el ser humano, imaginando al ser humano en un mundo de cambio incesante. El cuerpo toma una nueva dimensión ahora y se entiende como una realidad que se mantiene a sí misma, gobernada por su propia lógica interna que no sólo se refiere a la organización de la anatomía y los procesos biológicos aislados.

La verdadera seguridad, del ser integrado, reside en la plenitud interna, en la medida que los “Zang” (algo parecido a los órganos en Occidente, aunque no fueron concebidos anatómicamente) mantienen a buen recaudo los hálitos vitales en el interior del cuerpo. La persona podía eludir los cambios caóticos gracias a esta plenitud: *“Los vientos vacíos no podrán infringir ningún daño a la plenitud interna. Solo cuando un viento repentino halla en merma el interior del cuerpo, puede poseer el cuerpo”* (Kuriyama, 2005).

6.2.8 Consideraciones a la perspectiva histórica del cuerpo

Trazando un cierto paralelismo este estado de plenitud interna a la que se refieren en Oriente, podríamos acercarnos a un cierto tipo de experiencia de Embodiment. Cuando conseguimos vivir una experiencia de manera integrada dónde nuestra mente mantiene una conciencia abierta-flexible sobre nuestro cuerpo en el momento presente, se produce un cambio de mirada.

Esta plenitud a la que se refieren en Oriente, nos mantiene en equilibrio y conectados con lo interno y externo. Ciertamente esta concepción oriental del cuerpo nos facilita, tal vez, el acercamiento al cuerpo que se pretende hacer desde el Embodiment, mientras que las concepciones más anatomistas lo dificultan.

Mantendremos estas breves reseñas provenientes de Oriente presentes a lo largo de este trabajo, nos pueden parecer lejanas e incluso más propias a algún tipo de “ensoñación romántica”, pero nos acercan a concebir la historia del cuerpo, como una historia de los modos de habitar en el mundo (Kuriyama,2005).

Y esta es la perspectiva situada en nuestros días y enriquecida también con las visiones de otras disciplinas, nos puede ayudar a reconocer nuestro cuerpo, a escucharlo y entender que formamos parte de algo mucho más amplio y cambiante, que nos permite ampliar nuestra mirada y enriquecer nuestros análisis desde diferentes niveles.

Existen muchos modos de conocer el cuerpo; puede ser investigado, observado, analizado, diseccionado o tratado a través de los alimentos o mismo a través de afectos que nos nutren. El entorno, los aires, las aguas, la luz que recibe, la ciudad en que se despierta. El cuerpo puede responder a todo ello a la vez y también por separado. Todo depende del nivel de análisis del lugar desde donde lo miramos y lo que queremos ver.

Por ello, realizamos esta revisión del cuerpo a lo largo de la historia, para poder situar al cuerpo en el contexto actual, repleto de significados, recuerdos y transformaciones, que lo conforman hoy.

Viene siendo importante en estos últimos años de cambios y crisis que nos preguntemos por ello. Acercarnos al término Embodiment, re-actualiza estos sabios conocimientos del pasado (la antigüedad, la filosofía oriental, el surgimiento de la danza contemporánea y las pioneras) y nos sitúa en el presente que nos interroga acerca a de esta dimensión cuerpo-mente en la intervención

psicoterapéutica desde la DMT y con qué tipo herramientas contamos para trabajarla.

Nos resulta especialmente importante para el trabajo de Danza Movimiento Terapia definir con qué tipo de cuerpo trabajamos.

6.2.8 El Cuerpo en Danza Movimiento Terapia



¿Con qué tipo de cuerpo trabajamos?

Después de realizar esta revisión a través de la histórico-cultural del cuerpo, nos preguntamos cual es el tipo de cuerpo con el que trabajamos en la DMT.

La DMT nos devuelve la idea de cuerpo como agente de conocimiento (Fischman, 2005) y propone un espacio para que el cuerpo se experimente a sí mismo. Ofrece herramientas para otorgar sentido e integrar las dimensiones que nos componen. Su objetivo es precisamente, recuperar una atención profunda hacia el cuerpo, y al mismo tiempo, despertar su potencialidad expresiva y creativa (García, 2006). Se proponen nuevas maneras de escuchar al cuerpo, de explorar lo que nos quiere decir, hacer un esfuerzo por no disolernos como unidad ante las exigencias del entorno. Es por tanto un cuerpo expresivo y multidimensional que contiene un conocimiento ligado a las emociones y sensaciones que vivimos, que contiene lo que somos y conforma nuestra identidad, que se modifica con el otro, trazando caminos de ida y vuelta entre el otro, el entorno y la realidad interna. Un cuerpo complejo y multifacético, que se transforma según desde donde se mire. Desde este acercamiento terapéutico se atiende a esta diversidad como una de las riquezas del ser humano ya que tenemos diferentes maneras de ser cuerpos y de habitarlos, la DMT permite expresarse a cada uno de ellos, reinventarse de una manera genuina, desde el propio repertorio corporal, explorando nuevos caminos de “ser”.

Dejamos a un lado el sujeto abstracto de la modernidad y nos acercamos a un sujeto encarnado enraizado en la cultura en el mundo de emociones, que se habita a sí mismo y que está en continua transformación (Najmanovich, 2009).

En DMT se trata de pasar del cuerpo anatómico objetivizado a otra dimensión del cuerpo que continúa hasta encontrarse con el mundo interno, con lo emocional y expresivo. El cuerpo es nuestra sede de afectación y el territorio desde el cual actuamos. No es solamente un cuerpo físico, ni meramente una máquina fisiológica, es un organismo vivo capaz de dar sentido a la experiencia de sí mismo (Najmanovich, 2009).

La estructura dicotómica, residuo de la histórica escisión entre cuerpo y mente, nos limita el entendimiento y acercamiento al cuerpo que vive en constante cambio y transformación para hacer frente a los retos que plantea la vida cotidiana. Para superar esta escisión, no se trata tanto de aferrarse a una nueva teoría del cuerpo (Najmanovich, 2009), como, mirarlo desde otro lugar; desde el “habitar nuestro cuerpo”, de ser un cuerpo más que poseerlo. Desde ahí crear nuevas maneras de entenderlo, diferentes cartografías (Najmanovich, 2009) que nos permitan vivir la diversidad del cuerpo, sus múltiples dimensiones. Poder darse



cuenta, de esta diversidad en uno mismo y en los otros, el cuerpo como tantas realidades en las que nos hagamos presentes con todo aquellos que nos identifiquemos.

Un primer paso para cartografiar de otro modo es abrirnos a la multidimensionalidad de nuestra experiencia corporal y comprender su relación con los discursos contemporáneos y pasados sobre el cuerpo. (Najmanovich, 2009).

La DMT crea un espacio donde a través de la acción del cuerpo; se hace emerger el mundo, el otro, el afuera. El mundo, nuestro mundo emerge desde dentro: “El cuerpo se supone como lugar donde se conforman nuestra experiencia, nuestras vivencias y lugar donde se construyen los significados.” (Fischman, 2005). Y puesto que el saber está

arraigado en el cuerpo, hasta cierto punto es único (Parviainen, 2002) y así cada cuerpo es irrepetible.

Y este es el tipo de cuerpo expresivo, cambiante, emotivo, conocedor y agente. El cuerpo que se nos presenta en el trabajo como DM terapeutas, el escenario donde se integran las diferentes dimensiones, la psicológica, la biológica, la cultural... Estar presentes en un cuerpo que sabe y que conoce. Recuperar el “*saber corporal*”, tal como hacían las pioneras, el conocimiento mediante el cuerpo “en” y “a través” del cuerpo (Parviainen, 2002).

En la DMT nos relacionamos con los aspectos kinestéticos, emocionales y simbólicos del movimiento, lo funcional queda en un segundo plano. La experiencia en movimiento genera una nueva experiencia de estar en el mundo (Santon Jones, 1992). Un cuerpo que está en constante movimiento, que respira en un fluir constante de la motilidad de nuestros tejidos, fundamento de nuestra vivencia de identidad y que organiza el substrato de la percepción y del conocer.

Accedemos a la noción de ritmo, de intensidad, de vacío y de lleno, de suave o áspero, y la conciencia de este flujo nos permite lograr la autenticidad y entender la motivación profunda de nuestros gestos expresivos. En la base de toda forma expresiva encontramos, en síntesis, el cuerpo (García, 2006.)

6.3 Aproximaciones al Embodiment

-Aclaración sobre el término:

A la hora de definir el término *Embodiment*, en esta exploración, la primera aclaración, tiene que ver con la posición que tomaremos respecto a su traducción. A lo largo de estas páginas, implementaremos su formulación original en inglés, tal cual fue concebida en su origen, sin traducirlo al castellano para no perder sentido o transformar su esencia, dado que se hace difícil encontrar una palabra exacta para traducir este concepto. Sí se apelará a interpretar considerando que una traducción siempre es una interpretación.

Algunos de los términos que en ocasiones son utilizados por autores en textos o artículos de habla castellana; es por ejemplo la palabra “*encarnado*” en castellano según el Real Diccionario de la Lengua lo considera como adjetivo; “el color de la carne” o “colorado” haciendo referencia al color rojo. Si buscáramos el verbo encarnar encontraríamos, definiciones que podrían acercarse mas al termino *Embodiment*: “dicho de un espíritu o una idea, al tomar forma corporal”. En esta acepción *encarnado* aún se relaciona con el origen de la terminología religiosa para el cual el termino “encarnación” fue y sigue siendo muy utilizado.

Descartamos también el termino “*personificación*” en este estudio, ya que abandonamos la palabra cuerpo, esencial en el tipo de experiencia “corporizada”, por el termino de persona que hace referencia a la atribución de una serie de cualidades.

Si indagamos en la definición formal que encontramos en los diccionarios podemos encontrarnos con las siguientes acepciones:

embody

vb , -bodies, -bodying, -bodied tr

1 to give a tangible, bodily, or concrete form to (an abstract concept)

2 to be an example of or express (an idea, principle, etc.), esp. in action
his gentleness embodies a Christian ideal

3 *often foll by: in* to collect or unite in a comprehensive whole, system, etc.; comprise; include

[all the different essays were embodied in one long article](#)

4 to invest (a spiritual entity) with a body or with bodily form; render incarnate

♦ **embodiment** n

Fuente: Dicc Collins <http://diccionario.reverso.net/ingles-definiciones/>

Las acepciones del verbo “*embody*” tienen que ver con dar cuerpo concreto a algo como una dimensión tangible, física, una vía para expresar algo. Podríamos proponer el término *corporizar* ya que sería la palabra en español que más se aproxima a la esencia del concepto. De todos modos se requeriría de un consenso de la comunidad científica para fijarla como unívoca.

Tomamos por lo tanto el término de *Embodiment* como concepto principal en el proceso de indagación bibliográfica para este trabajo tanto en publicaciones en inglés como en castellano.

-Limitaciones en su definición:

Denotamos que el término al que nos referimos implica cierta complejidad, que en la actualidad sigue evolucionando y enriqueciéndose fruto de múltiples experiencias e investigaciones en diferentes campos.

Como última advertencia, remarcamos que estas diferentes formulaciones de *Embodiment* que se recogen, están totalmente relacionados con las nuevas concepciones del cuerpo que se manejan en estos últimos años en la sociedad contemporánea, que sigue respondiendo a un devenir histórico, cultural y científico y que acontece de manera simultánea a nuestros continuos intentos de “explicar” la relación entre el cuerpo y la mente.

Nos adentraremos en la conceptualización de *Embodiment* intentando no perder de vista el objetivo de esta revisión, que es recoger el aporte de esta nueva visión de la persona en el mundo, en la intervención terapéutica de la Danza Movimiento Terapia.

Veamos algunas de las aproximaciones al término *Embodiment* desarrolladas en estos últimos 30 años, desde los años 80 hasta nuestros días.

6.3.1 Teorías del Embodiment en el S.XX

La relación entre cuerpo mente y las diferentes posiciones que ambas entidades han ocupado en el continuo de la historia, conforman el escenario precedente a las concepciones actuales del Embodiment y que hemos intentando dibujar en los apartados anteriores para facilitar la comprensión de las definiciones que manejamos en la actualidad. Parece que en estas últimas décadas el interés por el lugar que ocupa el cuerpo se renueva, toma protagonismo incluso en las disciplinas mas científicas que se habían alejado del cuerpo para ocuparse del funcionamiento de la mente. Parece que esta diferenciación es artificial y muchas de las disciplinas contribuyen con nuevos datos que aportan una nueva manera de “física” de la mente, las vías de adquisición de conocimiento surgen de estructuras sensorio-motoras (Lakkof & Jonson,1999), mente y cuerpo participan de si mismos

El concepto del Embodiment, responde a un nuevo contexto en el que nos encontramos y por tanto a un nuevo estado de las ciencias humanas, en general. Podríamos decir que, responden a una necesidad de hacer formar parte al cuerpo, de nuestras ciencias, del propio conocimiento.

Un “darnos cuenta” de un antiguo descubrimiento, para Denise Najmanovich (2009) es necesaria una nueva cartografía, una nueva hoja de ruta:

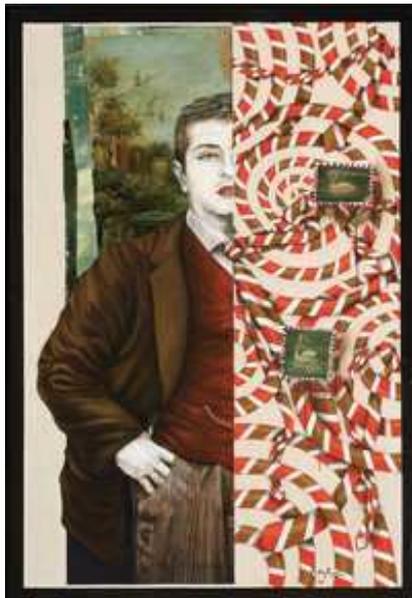
Un primer paso para cartografiar de otro modo es abrirnos a la multidimensionalidad de nuestra experiencia corporal y comprender su relación con los discursos sobre el cuerpo. Es preciso darnos cuenta que los relatos son parte de nuestra vivencia corporal, participan de su configuración pero no la agotan, ni tampoco la re-presentan (Najmanovich,2009).

Intentemos abordar esta multidimensionalidad de cuerpo a través de diferentes autores y disciplinas, desde una perspectiva amplia, asumiendo que no se trata de la búsqueda de una sola y correcta definición, si no de una exploración que nos permita entender las necesidades que sustentan el nacimiento de este concepto y su continua re-definición en el marco de la Danza Movimiento Terapia.

-Las “Cartografías” del Embodiment

Actualmente en las ciencias asistimos a los continuos intentos de conceptualizar este tipo de experiencias derivadas del *Embodiment*, llegar a una visión común y poner de manifiesto sus implicaciones en diferentes niveles de análisis (neurológico, psicológico, social, filosófico, fisiológico). En el contexto concreto que nos ocupa. Posiblemente muchas de las ideas que retomamos aquí en palabras de autores contemporáneos puedan ser reformulaciones actuales de las concepciones más primitivas y de estas nuevas relaciones que podemos establecer desde lo antiguo con lo nuevo, dibujar los nuevos caminos por donde transitan las nuevas necesidades de nuestra sociedad tan cambiante y polarizada.

Justamente desde aquí, desde el marco de la Danza Movimiento Terapia ha habido contribuciones a la comprensión del término aportando datos e investigaciones que integran las diferentes definiciones del Embodiment que se han manejando en los últimos años. Sabine Koch, doctora en psicología y Danza Movimiento Terapeuta, aporta una revisión sobre esta tema (Koch & Braüninger, 2006) dónde se sintetizan algunas de las definiciones procedentes de diferentes disciplinas y recogemos en este trabajo.



Resumen sobre las principales teorías del Embodiment:		
Filosofía	Merleau Ponty,1962. Hurley,1998	Percepción esta enraizada en el cuerpo. Unidad entre percepción y acción.
Antropología	Lock & Scheper- Huges,1987. Csordas, 1988,2002.	El cuerpo fenomenológico. La cultura esta basada en el cuerpo.
Lingüística	Lakoff & Johnsons,1999	Los conceptos están enraizados en el cuerpo. El lenguaje y la metáfora se basan en el cuerpo. Unidad de la percepción y la concepción.
Neurociencia	Gallese, 2003.	Simulación /Cognición encarnadas
Inteligencia artificial	Clark,1997	El intelecto y el ser se basan en el cuerpo
Psicología	Varela, Thompson & Rosch,1991	La mente encarnada ("En Cuerpo presente" Varela,1992)
Psicología Social	Barsalou, Niedenthal et al, 2003 Niendenthal et al., 2005	La cognición esta enraizada en el cuerpo Actitudes y emociones se enraizan en el cuerpo
Investigaciones en el ámbito de la Memoria	Gleberberg, 1997	La Memoria esta enraizada en el cuerpo
Psicología del desarrollo	Thelen, 1995, 2000	El desarrollo humano esta enraizado en el cuerpo. Primacía del movimiento Primacy of motion

Fuente: Koch & Braüninger. (2006) ⁵

A partir de estas concepciones que se han ido desarrollando a lo largo de estas últimas décadas, podemos decir que el nacimiento del concepto de *Embodiment* tiene mucho que ver con la concepción dualista de Descartes que se extiende aún hoy en nuestra sociedad Occidental Contemporánea. Fruto de esta visión se han ido establecido una serie de polaridades, de "contrarios" que están presentes en muchos ámbitos de la vida contemporánea desde la medicina hasta la educación.

⁵ Traducido por la autora. Overview of major embodiment theories. *Advances in Dance Movement Therapy. Theoretical Perspectives and Empirical Findings*. cap 1 p.19-20. Logos Verlag Berlin

El propio cuerpo humano se identifica con lo externo y se entiende dividido en partes que operan separadamente; existen enfermedades del cuerpo o de la mente y tratamientos separados para cada una de las dos entidades.

Como respuesta a este alejamiento, que va creando una brecha, cada vez más amplia y difícil de llenar (Berman,1992) y es ahí en ese espacio donde el termino de Embodiment toma más sentido y busca unir estas entidades que se han ido separando a lo largo de nuestra historia.

Las evidencias psicológicas, neurológicas lingüísticas, culturales, médicas, que como en las tradiciones más antiguas, nos dirigen hacía la recuperación de una unidad, de una cosmovisión entre el ser humano y el entorno dónde vive, retomar la conciencia de nuestro cuerpo y su sentido de agencia (Stern 1990).

Durante los años 80 estas autoras procedentes de EEUU introducen una serie de variables que serán de gran importancia para la construcción del concepto de Embodiment. Nancy Scheper-Hughes y Margaret M. Lock Source, fueron las precursoras de todo un “cuerpo de ideas” que influirán en el posterior desarrollo de termino (Koch & Brauminger, 2006). Publican un articulo importante en el año 1987 con el titulo Mindful Body, que traza un camino para la investigación y la apertura de miras sobre este concepto que vuelve a tomar importancia en esta década 80-90, permitiendo que se abra el dialogo entre las diferentes concepciones del cuerpo y su papel en la construcción de la experiencia. Estas autoras, se sitúan en el ámbito de la Antropología Médica, criticando el modelo biomédico Occidental herencia del dualismo cartesiano, que insiste en entender al cuerpo desde las perspectivas más mecanicistas.

A la hora de analizar el cuerpo, de nuestra sociedad actual, estas autoras mencionan tres unidades desde donde analizar el cuerpo contemporáneo: el cuerpo individual, el cuerpo social y el cuerpo político, que definen. Lo que supone, no sólo tres unidades diferentes de análisis sino tres aproximaciones teóricas y epistemológicas diferentes: la fenomenológica (cuerpo individual-cuerpo sensible), la estructuralista y simbólica (el cuerpo social) y la post -estructuralista (el cuerpo político). De todos estos, según sus postulados, el tercer cuerpo es el mas dinámico ya que el que mas información sugiere sobre el porque y el como algunos tipos de cuerpos sociales se producen (Lock & Scheper-Hughes, 1987).

Estas tres entidades, relacionan además los diferentes abordajes del cuerpo que se han ido teniendo en cuenta estos últimos siglos; Este “Phenomenal

body” (Zahavi & Gallagher 2007) escenario del mundo interno, habita en un Mundo encarnado (Embodied World) que permanece cerca de la propia naturaleza y de nuestras culturas mas ancestrales.

Por ello, utilizan como ejemplos a diferentes civilizaciones que entienden al ser como un “continuo” de la propia naturaleza donde la enfermedad y la salud forman parte de esta misma dimensión ligada al mundo social y a las relaciones que se establecemos en él:

En este artículo se realiza una crítica al sistema actual, capaz de moldear nuestros cuerpos a su merced, de medicalizar la sociedad y crear nuevas necesidades que enmascaran el verdadero contacto con uno mismo. Nuestros cuerpos son también mercancías de intercambio alejadas de su mundo interior y esto dificulta enormemente, mantenerse en contacto con la verdadera naturaleza de uno mismo.

Cultivar una conciencia corporal que nos permita además relacionarnos con nuestros afectos y los afectos de los otros, son las primeras bases para adoptar posturas más integradoras del cuerpo y la mente, que incidirán después en las posteriores propuestas desde el Embodiment. Reclaman en su artículo una recuperación del cuerpo a través de los “afectos en el mundo”, destacan el mundo de las emociones como mediador entre los tres cuerpos “capaz de tender puentes entre la mente y el cuerpo, la sociedad y el individuo” (Lock & Scheper-Hughes, 1987).

Es interesante esta primera perspectiva nacida a finales de los 80 desde la Antropología Médica y que logra introducir esta discusión en los Sistemas de Salud que continúan funcionando con el modelo biomédico clásico y lo confronta con estas nuevas visiones del cuerpo y en definitiva una nueva manera de relacionarse con el ser humano. Es necesario superar las dicotomías y pensar desde este nuevo lugar; el *Embodiment* para superar esta “angustia cartesiana” como la denominan Varela y sus colaboradores en la obra “Embodied Mind” (1991), que finalmente, es lo que provoca esa continua sensación de miedo en nuestra sociedad y que mantiene el mundo dividido.

También desde la antropología **Csordas (2002)**, toma al cuerpo como elemento central de toda experiencia y así formula el concepto de embodiment: *“como paradigma u orientación metodológica que requiere que el cuerpo se entienda como el fundamento existencial de la cultura, no como un objeto que es bueno para pensar, sino como un sujeto que es necesario ser”*(Csordas,2002) ⁶

Thomas Csordas toma el cuerpo desde la definición de Marcel Mauss para el cual el cuerpo es “ la sustancia original a través de la cual el mundo se formula, determina y moldea” (Csordas,1994). Desde esta idea intenta analizar el cuerpo sensible subjetivo desde nuestra cultura y el mundo de los hábitos, tal como ya mencionaba Pierre Bourdieu (1990) .La cultura, tiene todo que ver con la manera en que se experimenta el cuerpo, y por tanto con la imagen corporal que cada individuo percibe de si mismo. El termino Embodiment, se dibuja desde un necesario equilibrio entre la representación del cuerpo, imagen corporal y el estar-en- el mundo o cuerpo sensible (Merleau Ponty ,1945).

Explora una manera de presenciar el mundo que llama: “Modos Somáticos de Atención”⁷ Tiene que ver con la manera en que el cuerpo esta en el mundo y por tanto un camino para el a la experiencia de “Embodiment”. Csordas hace hincapié en este modo de estar y de habitar la experiencia:

*Debemos destacar que nuestra definición de trabajo se refiere tanto a experimentar con y experimentar a el cuerpo. Hasta cierto punto, deberían de ser ambas. Experimentar una sensación corporal no es tener en cuenta al cuerpo como un objeto aislado, sino experimentar la situación del cuerpo en el mundo. (Csordas 1993)*⁸

En esta elaboración Csordas toma muy en cuenta la dimensión social del cuerpo y como a través de él nos comunicamos con el mundo.

La inquietud por seguir profundizando en el concepto del Embodiment toma desde este contexto todo el sentido. Las preguntas, las inquietudes en torno al papel del cuerpo y la mente crecen a finales de los 80 y se perfilan como tema

⁶ *“Embodiment as a paradigm or methodological orientation requires that the body be understood as the existential ground of culture-not as an object that is "good to think," but as a subject that is "necessary to be." (Csordas, 2002).*

⁷ *Somatic Modes of Attention. Thomas Csordas (1993).*

⁸ *“ We must emphasize that our working definition refers both to attending "with" and attending "to" the body. To a certain extent it must be both. To attend to a bodily sensation is not to attend to the body as an isolated object, but to attend to the body's situation in the world.(Csordas,1993.)*

central en los años 90 desde muchas de las disciplinas. La filosofía y las ciencias cognitivas también participan de esta reformulación del término.

Sahun Gallagher, filósofo americano, es otro de los autores que desde EEUU explora sobre este concepto de Embodiment como una experiencia-vivida del cuerpo. Desde los postulados de la fenomenología de Merleau-Ponty. En su artículo "Lived body and Environment" del año 1986 recoge aquellas acepciones sobre el cuerpo sensible y el entorno desde el que vive, importante para él es, este "desde" y no "en". Gallagher llega a tomar el entorno como parte de la vivencia personal y por tanto como parte del cuerpo, una extensión indiferenciada del entorno en el que vive. El entorno condiciona al cuerpo de tal manera que éste es la expresión del entorno, el cuerpo no solo se vive así mismo si no al entorno, "donde es." (Gallagher, 1986).

El cuerpo en una unidad, la oposición entre mente y cuerpo desaparece. En esta experiencia con el cuerpo hace una *diferencia importante, existe el esquema corporal y por otro lado la imagen corporal*. El *esquema corporal* se refiere al sistema de capacidades sensorio-motoras que funcionan de manera automática, están asimilados y no requieren una atención consciente y continuada, la conciencia o la intención pueden estar puestas en el objeto o en la necesidad que nos mueve pero no en el movimiento mismo que estamos ejecutando (p-ej mantener la postura en una silla). Por otro lado *la imagen corporal* se refiere al conjunto de percepciones, creencias o actitudes que tenemos respecto a nuestro propio cuerpo. Pero, puntualiza que, antes de que se desarrollen estos dos conceptos como es el caso de los bebés o niños de corta edad existe ya una experiencia primaria de Embodiment, de unidad con un tipo de conciencia más primitiva, puramente kinestésica y que es algo más "desorganizada" que en el adulto, según Gallagher.

Esta experiencia temprana y kinestésica que se experimenta sobre todo durante la primera infancia, existe en una vivencia esencialmente corporal con lo que le rodea, el mundo de las sensaciones, todo se experimenta a través del cuerpo que comienza a estructurar nuestro pensamiento, como algunos años después mencionarían Lakoff & Johnson (1999). Los mecanismos procedimentales intersubjetivos se originan en la infancia. Son implícitos, preverbales y a partir de interacciones con los cuidadores comienzan a estructurar

el mundo del bebe y serán fundamentales en la construcción de la experiencia con su entorno.

Cercano a estas perspectivas formula **Daniel Stern** su teoría sobre la psicología del desarrollo aunque no hace referencia de manera explícita al termino Embodiment. Muchas de sus teorías giran alrededor de esta concepción del cuerpo como unidad integrada y hace referencia constantemente a este tipo de procesos de carácter kinestético que operan en la relación entre madre y bebe .El entonamiento afectivo (Stern,1985) , es uno de estos procesos, que ofrece una vía de “apareamiento trasmodal” que permite una comunicación preverbal donde los cuerpos son los protagonistas, capaces de “captar” y elaborar ,a partir del mundo de los “afectos vitales”, respuestas que satisfagan las necesidades de ambos estableciendo un tipo de comunicación enraizada en sus cuerpos (cambios de posturas, balanceos, alejamientos, acercamientos). Todos estos procesos irán construyendo el propio esquema corporal y los patrones personales de movimiento e irán permitiendo al infante conocer el mundo que le rodea desde su propio cuerpo. Especialmente importante será la fase que Stern denomina Self Nuclear de los 3 a los 6 meses de edad, dominio durante el cual se comienza a obtener una perspectiva organizadora que permite al bebe obtener un sentido del si mismo, en un cuerpo distinto y coherente con control sobre sus propias acciones. Este sentido de la agencialidad (Stern, 1985), le permite reconocerse como autor de sus propias acciones y es en este punto el cuerpo se convierte en sensible y transformador del mundo, participe del entorno como mencionaba Gallagher o Scheper-Hughes. Ese sentido de agencialidad que también Merleau Ponty mencionaba, nos permite además esperar las consecuencias de la propia acción una especial manera de ser conscientes, de “darnos cuenta” de lo que ocurre en nuestro cuerpo y su interrelación con la dimensión interna y externa. Hito muy importante en el desarrollo del infante este sentido de la Agencialidad, organizador de la experiencia.

Volviendo al cognitivismo **Francisco Varela** biólogo de origen chileno, interesado en construir puentes entre la filosofía y las ciencias cognitivas. Sus teorías amplían la visión del cognitivismo y como menciona Sabine Koch su visión es de alguna manera revolucionaria para la biología, para el cognitivismo y para la propia filosofía. Para Varela:”unas ciencias cognitivas que este bien informada por

la experiencia puede ejercer mucho mas impacto en la sociedad” (Varela et al. 1991).

Para profundizar la comprensión de la experiencia humana, establece lo que él llama la “neurofenomenología” y desarrolla sus teorías desde un enfoque “enactivo” de acción en el mundo, en un sistema de circularidad, en la que el conocedor y lo conocido forman parte de un mismo todo. No existe un mundo pre-dado, si no que lo construimos a partir de nuestras estructuras propias, las humanas definidas por nuestros esquemas corporales y kinestésicos (Fischman,2006). Aquí el Embodiment, nos permite conocer al mundo desde dentro; para Varela la cognición es: “acción corporizada” y lo explica así:

Al hablar de -corporizada-, deseamos subrayar dos elementos: primero, que la cognición depende de las experiencias originadas en la posesión de un cuerpo con diversas aptitudes sensorio-motrices. Y segundo, más o que estas aptitudes sensorio-motrices están encastradas en un contexto biológico, psicológico y cultural más amplio (Varela et al.1991) .

Esta cognición vívida que hace referencia al termino de *enacción* asume que las estructuras cognitivas emergen de los modelos sensorio-motores recurrentes que permiten que la acción sea guiada perceptivamente (Varela et al.1991). Esta nueva propuesta de cognición no se puede entender sin “sentido común” y este no es otra cosa que nuestra historia corporal y social, “la experiencia humana es culturalmente corporizada” y esto implica un desafío en el mundo del conocimiento.

Generamos conocimiento a través de nuestros cuerpos, nuestros sentidos que conforman los canales de percepción y todo esto nos lleva a la experiencia de Embodiment.

Desde esta perspectiva podemos entender la experiencia humana también como “Autopoiesis”, termino que introduce Humberto Maturana y que desarrolla junto con Francisco Varela (Fishman & Koch. 2011) y que se refiere a la capacidad de cada organismo de construirse a si mismo, en el caso humano de generar este conocimiento a través del “acoplamiento con el entorno” a través de un movimiento dinámico, una circularidad causal del propio sistema. Cuerpo y mente

mantienen su entidad e interaccionan con su entorno, creando y transformando el propio mundo, conformando un sistema en continuo cambio que es capaz de crearse a si mismo.

Lakkof & Johnson (1999) continuando con esta nueva perspectiva en el marco de las ciencias cognitivas, apuestan por una nueva visión de las ciencias que denominan Embodied realism, visión que engloba a una nueva concepción de las ciencias cognitivas que se replantean los dilemas filosóficos que forman parte de las realidades que viven los individuos de la sociedad y los reformulan desde un tipo de ciencia corporizada.

Destacan la experiencia corporal y el tipo de conocimiento que generamos a través de estas estructuras de tipo motor. Para estos autores el carácter implícito e inconsciente de muchas de las inferencias que tomamos del mundo externo, no es símbolo de “debilidad” científica, si no vía principal a través de la cual elaboramos y almacenamos nuestras experiencias.

En esta concepción del Embodiment, siguiendo la línea de Varela, participamos de nuestro entorno a través de interacciones sensomotrices, a partir de las cuales desarrollamos “*Conceptos de nivel básico*” (Lakkof & Johnson) ⁹ imprescindibles para nuestro proceso de categorización. Estos, nuestros sistemas de categorización de la realidad han evolucionando con nuestros cuerpos a lo largo de la nuestra historia, interaccionando con el entorno, son adaptativos y eficaces y si no hubiera sido así no habríamos sobrevivido como especie, afirman Lakoff & Jonson(1999):“*El nivel básico de conceptualización es la piedra angular del realismo encarnado*” (Lakoff & Johnson1999).¹⁰

La concepción de la razón, toma nuevos matices dentro de esta concepción de *Embodiment*, en forma de “*Embodied Reason*” . Se formulan la razón humana como proveniente también de una razón animal más instintiva enraizada en nuestros cuerpos y las peculiaridades fisiológicas de nuestro organismo y nuestro cerebro especialmente (Lakoff & Johnson 1999) . Unido a esto, nuestros cuerpos y nuestros cerebros interaccionan y forman parte de un entorno que nos suministra una gran cantidad de información a un nivel más inconsciente e implícito, que de

⁹ “Basic Level Concepts” (Lakkof & Johnoson,1991)

¹⁰ *Tthe basic level of conceptualización is the cornerstone of embodied realism”. (Lakoff & Johnoson,1999)*

alguna manera vive en nuestro cuerpo amplia nuestras conexiones neuronales y sin hacerse siempre explícito, participa de manera esencial en nuestro día a día, conformando la experiencia de nuestra propia realidad. Esto se traduce en que la realidad que vivimos esta estrechamente relacionada con este tipo de construcción de la experiencia que hacemos a través de nuestros cuerpos y este tipo de razón encarnada, que nos proporciona una gran cantidad de información de tipo inconsciente e intuitiva. Nos permite actuar, vivir y transformar nuestro mundo, desde una visión integrada.

Por lo tanto estos sistemas de categorización y representación, que en las ciencias cognitivas se veían como un procesos fundamentalmente “mentales” producto del aprendizaje, serán moldeados a través de nuestros cuerpos y de experiencias fundamentalmente sensorio-motoras que conforman una serie de circuitos existentes en nuestro cerebro y que se ponen en marcha a través de estas inferencias conceptuales, intrincadas en el cuerpo. Gracias a este tipo de inferencias motoras y preceptuales somos capaces de crear “Embodied Concepts” que desarrollan nuestras capacidades imaginativas y nos permiten interactuar con el entorno, de manera que dejamos de observar y manipular el mundo, para actuar en él. (Lakoff & Johnson, 1999).

Percepción y concepción, entonces, siguen los mismos circuitos, así es lo que Johnson (1991) llama el proceso de categorización del mundo y que se conforma como un tipo de “embodied experience”. Vivimos, conformando categorías que se construyen de manera inconsciente como resultado de nuestra interacción con el mundo y con los otros.

Lo que es importante no es que tengamos cuerpos y pensamientos que son de alguna manera “encarnados”. Lo que es importante es que la naturaleza peculiar de nuestros cuerpos dan forma nuestras variadas posibilidades de conceptualización y categorización. (Lakoff & Johnson,1999).¹¹

A través de la elaboración de estas perspectivas sobre el Embodiment se pueden relacionar términos que a lo largo de la historia parecían encontrados, los

¹¹*What is important is not just that we have bodies and thought is somehow embodied. What is important is that peculiar nature of our bodies shapes our very possibilities for conceptualization and categorization. (Lakoff & Johnson,1999).*

sistemas categorización y conceptualización toman vías en su mayoría inconscientes y además vienen determinados por “embodied experiences”, es decir por vivencias que pasan primariamente por nuestros cuerpos y las estructuras neuronales que conforman nuestro cerebro y así nuestras percepciones del mundo.

Existe otro grupo de autores que desde la psicología social, aportan más matices al concepto dirigiendo sus investigaciones hacia el estudio de los mecanismos que interfieren en el procesamiento de la información social y emocional, partiendo de la base de que el cuerpo juega un papel fundamental en la adquisición de conocimiento.

Para **Niendenthal, Barsalou, Winkielman, Krauth-Gruber y Ric (2005)**, la información que procesamos como seres sociales involucra al Embodiment, en dos dimensiones; por un lado el estado “actual del cuerpo” y por otro la simulación de la experiencia que se da durante las interacciones llevada a cabo por los sistemas específicos de percepción, acción e introspección, localizados en el cerebro.

Se centran en explicar los mecanismos del “embodied cognition” y su relación con el conocimiento y las interacciones sociales a través de dos conceptos fundamentales que toman de Wilson (Niendenthal, Barsalou, Winkielman, Krauth-Gruber y Ric 2005) : “On line embodiment” y “Off line embodiment”.: El primero referido al tipo procesamiento de la información del entorno social cuando el que percibe interactúa con los objetos “sociales” que se le presentan y el segundo caso cuando el que percibe es capaz de representar esos objetos en su ausencia.

On line Embodiment esta más relacionado con el tipo de actividad cognitiva que opera en el entorno que vivimos y las respuestas motoras relacionadas con este tipo de estímulos que recibimos.

En el caso del Off line Embodiment , las operaciones cognitivas son sustentadas por un procesamiento en los sistemas modales específicos de los estados corporales, en ausencia del estímulo. La respuesta que se genera, se realiza en base a la representación del significado del símbolo.

Niendenthal et al. (2005) indagan sobre el papel del Embodiment en tres ámbitos muy estudiados en el ámbito de la psicología social; actitudes, emociones y percepción social. Posicionando al Embodiment como elemento central en el procesamiento de información que obtenemos cada una de estas tres fuentes. Los diferentes estudios enfatizan la relación directa entre el sistema

perceptivo y el motor. Por tanto apuestan por una teoría de la cognición encarnada estudiando los procesos implícitos de simulación que se encuentran incluidos en el procesamiento de información de tipo social.

Cuando empatizamos con otras personas, nos adaptamos en sus modalidades específicas de respuesta, usando estrategias de simulación como las descritas por Decety, & Chaminade, 2003 y Gallese, 2003 (en Niendenthal et al. 2005), en buena parte de las investigaciones de este grupo las teorías de simulación juegan un papel importante y entre ellas la teoría de las neuronas espejo, que mencionaremos más adelante.

Barsalou (2003) otro de los autores que proviene de la psicología social, aborda en tema del Embodiment y la Teoría de la Simulación, a través de la explicación de una serie de fenómenos que tienen que ver con la cognición social y que están relacionados directamente con el cuerpo (Barsalou et al. 2003)¹²:

- a) *percibir estímulos de tipo social produce estados corporales*
- b) *percibir estados corporales produce una especie de contagio corporal o imitación*
- c) *estados corporales pueden producir o afectar los estados emocionales*
- d) *la compatibilidad entre estados corporales y los estados emocionales aumenta la eficacia*

Por tanto para estos autores que provienen de la Psicología Social, los estados corporales influyen de manera primordial en la cognición social, es decir en el procesamiento de la información y el acceso al conocimiento del mundo externo y de las relaciones que establecemos con él y con los otros.

Una evidencia de este proceso es el funcionamiento de las neuronas espejo y el papel de los sistemas sensorio-motores de nuestro cerebro en la cognición. Existe entonces una estrecha relación entre estos sistemas sensorio- motores que son básicos, y los niveles más complejos de cognición. Una evidencia que durante años había sido puesta en duda, sobre todo por las corrientes más cognitivistas, donde los procesos complejos de procesamiento de la información se hallaban tan sólo relacionados con actividades “mentales”.

¹² a) perceived social stimuli produce bodily states, b) perceiving bodily states produce bodily mimicry, c) bodily states can produce and affect emotion states, and d) compatibility between bodily states and emotional states increases performance (Barsalou et al., 2003)

-Otra visión: las teorías de Sheets and Jhonstone

Existen otros autores que miran al concepto de Embodiment desde otra perspectiva. Este es el caso de **Sheets and Jhonstone** (1998,1999,2003) que mantiene una visión diferente del término embodiment: *“Es a través de la animación (movimiento) que nos vemos a nosotros mismos como seres vivos. No venimos al mundo encarnados venimos en movimiento”* (Sheets and Jhonstone (1999)).¹³

Esta autora hace hincapié en la primacía del movimiento y lo llama animación, desde donde el cual giran el resto de sus postulados sobre la experiencia humana: *“Estar vivo, es primero ser animado”* (Sheets and Jhonston ,1999).¹⁴

Para ella la animación esta relacionada con la naturaleza primera de nuestra experiencia, define la naturaleza corporal de nuestra cognición .El movimiento, sería la raíz primera de nuestra experiencia. Cualquier tipo de experiencia humana implica pensar en movimiento.

El movimiento es como nuestra “lengua materna”, así titulará uno de sus artículos mas conocidos .Supone la primera experiencia de vida, también el primer fenómeno observable para cualquier vida animal.

Sheets and Jhonstone relaciona el pensamiento con el movimiento (velocidad, fuerza, dirección), como si el conocimiento fuera propiamente una experiencia kinestésica. Nos movemos acorde con nuestros estados afectivos motivados por la información de nuestros sistemas perceptivos:

Somos, en palabras de Sheets and Jhonstone “animate beings”(2009), todo lo que nos afecta y se mueve a través de nosotros, impregna la totalidad de nuestro ser y hace que nos movamos de forma dinámica y congruente con las emociones que sentimos.

Esta dinámica esta relacionada con la “autoconciencia reflexiva”, con un darse cuenta de las “dinámicas kinesteticas” que vivimos en un cuerpo

¹³ “ *It is an throught animation that we realice ourselves as livings beings .We do not come in to the World embodiment.we come into the world moving”* (Sheets and Jhonstone ,1999)

¹⁴ “*To be alive is first of all to be animate”* (Sheets and Jhonstone, 1999)

denominado por Sheets and Jhonsstne como: *“Un cuerpo afectivo/táctil Kinestésico* (Sheets and Jhonstne,2009)¹⁵

Claramente el foco de atención para esta autora se traslada hacia el movimiento, pero mantiene una raíz común con el las otras aproximaciones que tiene que ver con esa necesidad de explorar las raíces de nuestra experiencia como seres, indagando en lo más básico, lo que apenas nos diferencia de los animales y nos acerca a nuestro entorno y que tiene que ver con las “rutas” sensoriales y kinestéticas” que sigue cualquier tipo de información que se nos presenta.

A través de estas aproximaciones, se puede ver como termino Embodiment se encuentra en continua construcción y esto es lo rico. Responde a una necesidad clara de renovar los conceptos para crear nuevas vías de vivir nuestra corporalidad (Najmanovich,2009) e introducirla en cada uno de los ámbitos de conocimiento.

El recorrido que acabamos de realizar pretende esbozar el estado actual de las diferentes aproximaciones al Embodiment, qué autores y que principios han ido sosteniendo a este concepto que nos ocupa.

En las páginas siguientes continuaremos explorando el Embodiment desde diferentes miradas e intentando dilucidar a que tipo de cuerpo se hace referencia en cada uno de estos acercamientos:

Resulta interesante observar como el concepto de Embodiment resulta fundamental en muchas de las disciplinas actuales. Tanto para entender de qué manera procesamos la información de tipo social y afectiva (psicología social), actualizar nuestras ideas sobre cómo se adquiere el conocimiento (actuales ciencias cognitivas), volver a dotar de agencia y capacidad de participación al cuerpo (fenomenología), descubrir las estructuras anatómicas que subyacen al concepto de Embodiemt (neurociencia).

Por ello, el concepto de Embodiment, además de introducir novedades en la manera de entender la experiencia humana es capaz de integrar visiones de disciplinas diferentes que pueden complementarse y conformar teorías cada vez más completas, que participan unas de otras, sustentadas por datos fiables y contrastados. Lo interesante del Embodiment es que se convierte en elemento integrador de teorías que componen una nueva bien definida, que nos permite volver al “cuerpo de hoy” para dibujar nuevos mapas (Najmanovich,2009) que nos permitan, en definitiva tomar parte de la realidad que acontece.

¹⁵ “Affective/tactile-kinesthetic body” (Sheets and Jhonsstne,2009)

6.3.2 Bases neurofisiológicas del Embodiment



La teoría del Embodiment debe estar “encaranda” en el cerebro. (Pulvermüller,2009)¹⁶

En estos últimos años los avances en la neurociencia han permitido, enriquecer y ampliar el entendimiento de las estructuras neurales y sistemas de interacción a nivel fisiológico que subyacen a las vivencias de las más complejas experiencias. *¿Que posibilita que sintamos una experiencia lúcida y reveladora que nos lleve a un estado corporal particular?¿ Qué explica la conexión entre una reacción fisiológica y un sentimiento particular? ¿Porque elegimos cosas que a veces no podemos explicar? ¿Qué es exactamente la Intuición?*

Para la DMT ha sido especialmente importante el desarrollo de estas teorías de base neurocientífica ya que completan, enriquecen y dan fundamento a sus principios, conformando un sustrato teórico que cada vez es más potente. Las primeras explicaciones intuitivas de la relación cuerpo y mente, de las pioneras, pueden hoy ser explicadas y sustentadas teóricamente, también, bajo la óptica de la neurociencia. Se trata de abordar el Embodiment desde otro nivel diferente de análisis, permitiéndonos profundizar en la relación psique-soma que a vista de las últimas evidencias científicas, se encuentra anclada en nuestro sistema anatómico-neural. Las nuevas técnicas de la neurociencia han permitido proveer de una fuerte evidencia de los nuevos modelos de Embodiment.

En las últimas décadas han existido gran cantidad de científicos: Damsaio (2003,2005), Gallese (2005,2011), Gallese & Lakoff (2005) Rizzolatti, Gallese & Keysers (2004) (Gallese, Mignone, Eagle, 2009) que se han interesado por dar explicación a estos mecanismos y buscar evidencias que amplíen nuestra

¹⁶ *Theory of embodiment has to be embodiment in the brain(F. Pulvermüller en Vega, Glenberg Graesser 2009)*

comprensión sobre el funcionamiento de las funciones cerebrales y motoras y su relación con los mecanismos emocionales más inconscientes.

El conocimiento del mundo depende de nuestros sistemas perceptivos que son parte de nuestro propio cuerpo la construcción de nuestra experiencia se enraiza en el cuerpo, de manera más básica en nuestros sistemas perceptivos y a su vez los procesos cognitivos están reflejados en los procesos neuronales. (Vega, Glenberg, Graesser 2009).

-Nociones sobre Conciencia

En algunos estudios sobre el papel de la conciencia, se comienzan a explorar la relación entre el cuerpo, el cerebro y nuestra conciencia. John Searle (2000) estudioso de la filosofía de la mente contrario a las teorías computacionales sobre su funcionamiento, realiza una serie de postulados sobre la interacción entre estas dimensiones. Para él, la experiencia consciente del cuerpo como objeto en el espacio y tiempo, es una experiencia construida por nuestro cerebro, pero, añade algo primordial “ toda conciencia empieza con la experiencia de mi cuerpo en el mundo” (2000).

Para Rosenfield (2000) la conciencia surge de las interrelaciones dinámicas entre el pasado, el presente y la imagen corporal, una combinación entre intuición y neurobiología. La conciencia es el acto de relacionar cada uno de los momentos de percepción. Existe, entonces una correspondencia establecida en el cerebro de momento a momento con los acontecimientos del espacio-tiempo. La conciencia, en palabras de Rosenfield (2000): “unifica las sensaciones corporales con las construcciones neuronales de éstas y en esa relación es dónde se crea un sentido del yo, una identidad”.

La conciencia, para Damasio tiene explicación, más allá de los límites de la ciencia (2005). Nace cuando los cerebros adquieren la capacidad de narrar una historia sin palabras. Nace dentro de los confines del cuerpo, sufre continuas alteraciones, al interactuar con objetos o eventos de su entorno, o con reflexiones y ajustes internos del proceso vital (Fischman, 2005).

Antonio Damasio sospecha que la conciencia prevaleció en la evolución porque conocer los sentimientos causados por la emoción era realmente indispensable para el arte de vivir (Damasio, 2000).

Acuña el término de “la conciencia nuclear” que suministra a la persona información de su self aquí y ahora. Este tipo de conciencia es un fenómeno biológico sencillo que posee un sólo nivel de organización y que no es exclusivo de los humanos.

-Antonio Damasio: Neurobiología de las emociones

“El alma respira por el cuerpo, y el sufrimiento empieza en la piel o en una imagen mental sucede en la carne” (Damasio, 1996) .

Damasio se interesa por estudiar la neurociencia y la neurobiología de las emociones, proporcionando todo un sustento teórico a como se relacionan la mente y el cuerpo. Para este neurocientífico la mente existe “en” y “para” un organismo integrado, nuestra mente no sería como es, si no fuera por la interacción de cuerpo y cerebro durante la evolución, el desarrollo individual y cada instante de la vida (Damasio, 2003).

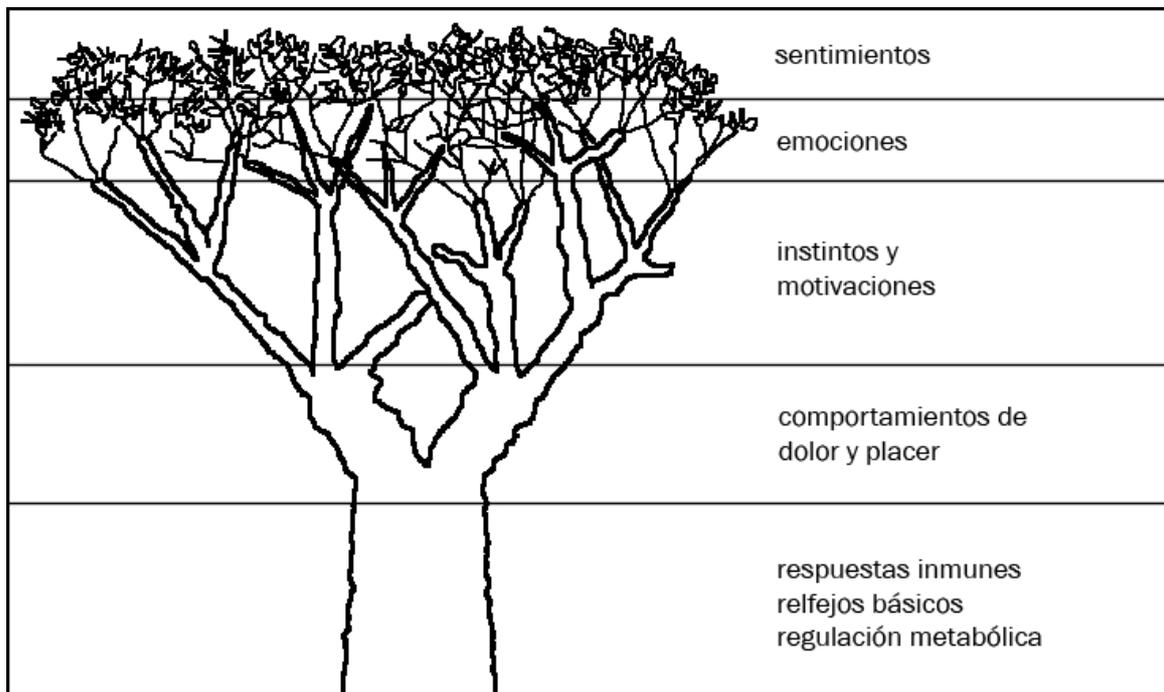
Recogemos aquí una serie de postulados procedentes de las investigaciones de Damasio, que son relevantes a la hora de sustentar las evidencias entre la integración entre cuerpo y mente y que pueden a su vez explicar desde que principios trabaja la DMT (Damasio, 1996):

a) El cerebro humano y el resto del cuerpo constituyen un organismo indisoluble, integrado mediante circuitos neurales y bioquímicos mutuamente interactivos (que incluyen componentes endocrinos, inmunes y neurales autónomos).

b) El organismo interactúa con el entorno como un conjunto: la interacción no es oficiada solo por el cuerpo ni únicamente por el cerebro.

c) Las operaciones fisiológicas que llamamos mente no emanan solo por el cerebro: sino por un conjunto estructural y funcional. A los fenómenos mentales solo se les puede entender en un contexto de un organismo que interactúa con el medio ambiente. La complejidad de las interacciones que debemos, es subrayada por el hecho que el entorno es, parcialmente, producto de la propia actividad del individuo.

En estos postulados de Damasio, dan cuenta de que las emociones forman parte de un sistema complejo y perfectamente diseñado, que nos ha permitido sobrevivir como especie. Las emociones no son “una cualidad mental escurridiza ligada a un objeto”, sino más bien la percepción directa de un lenguaje específico: el del cuerpo. El cuerpo se convierte en la materia básica para todo. Damasio sitúa a los sentimientos como esenciales para nuestra racionalidad ya que nos encaminan hacia la solución más adecuada o adaptativa en cada caso (1996).



Fuente: Damasio, 2003.

“La emoción y las reacciones relacionadas están alineadas con el cuerpo, los sentimientos y con la mente. La investigación en la manera en que los pensamientos desencadenan emociones, y en que las emociones corporales se transforman en el tipo de pensamientos que denominamos sentimientos o sensaciones proporciona un panorama privilegiado de la mente y el cuerpo” (Damasio, 2003)

-Teoría de los Marcadores somáticos

El estado del cuerpo descansa en sistemas neurales particulares; el sistema nervioso periférico y las regiones cerebrales que envían señales relativas a la estructura y funcionamiento del organismo. La propia sensación corporal esta surgiendo de manera simultánea a otras cosas (la percepción o evocación de una canción, una cara, un olor, un recuerdo) los sentimientos se convierten en clarificadores de estas cosas que de alguna manera hemos experimentado.

Los marcadores somáticos son un caso especial de sentimientos generados a partir de una serie de sensaciones que han tenido lugar en el cuerpo y que se relacionan con sentimientos de placer o displacer. Por tanto el marcador somático vincula un estado neural afectivo a una situación. Se produce una especie de asociación entre los procesos que son llamados cognitivos y los emocionales.

La mente será el escenario de los sentimientos mientras que el cuerpo se convierte en escenario de las emociones, (Damasio ,2003) y por tanto señalizador de la toma decisiones y la posterior acción. Los marcadores somáticos (referidos al cuerpo, soma en griego) desatarán la alarma hacia sensaciones desagradables o actuaran como incentivos de las positivas. La intuición tan devaluada en otros momentos de la historia, puede ser explicada en gran medida a través de estos principios. Las sensaciones corporales a las que subyacen unos circuitos neuronales (en continua transformación) dirigen nuestras acciones y toma de decisiones. El sistema permanece totalmente integrado, entre el cerebro, la mente y el cuerpo, si la persona está sana.

Los códigos somáticos que siguen estos marcadores, son el resultado de nuestro aprendizaje y socialización, en una interacción entre un sistema interno y los acontecimientos del sistema externo. A la hora de pasar a la acción este sistema, deberá elegir una de las posibilidades que el entorno externo presenta, a la luz de una serie de criterios que expresan las preferencias acumulativas que se han ido recibiendo y adquiriendo a lo largo de nuestras experiencias. La acción de los impulsos biológicos, estados corporales y emociones se postula como un fundamento indispensable para la racionalidad, que desde esa perspectiva no se contraponen a los mecanismos más inconscientes. Desde aquí se considera que el afecto está presente en la base de la experiencia, de donde nacen los significados (Fischman, 2005)

Antonio Damasio consigue entonces integrar y explicar la relación de una serie de elementos que desde la óptica más científica, parecían encontrarse o competir, pero que ahora entendemos conforman parte de un mismo sistema, que caracteriza al ser humano.

-Teoría interaccionista del significado

Otros de los autores importantes que indagan sobre aspectos relacionados, serán Lakoff and Gallese (2005) que publican un artículo donde consiguen integrar sus teorías para explicar tanto procesos que tienen que ver con la adquisición del lenguaje, como los procesos que ocurren a nivel intersubjetivo entre las personas. Apuntan a la importancia del sistema neural sensorio-motor en la comprensión de los conceptos más abstractos, re-activando el papel del cuerpo en estos procesos. Vuelven a apostar por una interacción entre diferentes sistemas y dimensiones del ser humano, las teorías que antes separaban los distintos canales sensoriales, lo racional de lo irracional, lo consciente de lo inconsciente, comienza a perder sentido frente a estas nuevas evidencias.

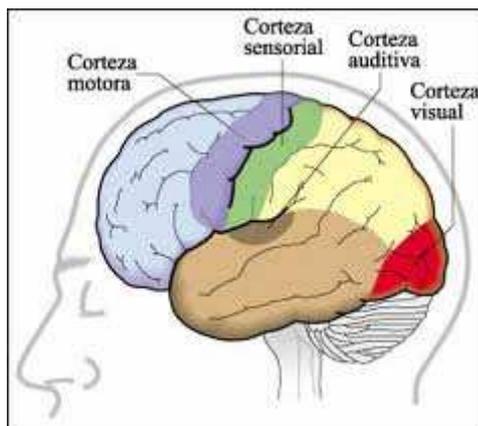
Si en las teorías neurocientíficas de décadas anteriores, se hablaba de un tipo de adquisición del conocimiento modular, por grupos de neuronas que interacción dado cierto tipo de estímulos, estos autores encuentran evidencias de que lo que se produce es una integración multimodal de los estímulos localizados en muchas regiones del cerebro. Esto quiere decir, que las modalidades sensoriales están interconectadas entre sí, además de con el sistema sensorio-motor y planificación. La hipótesis que sostienen en su estudio es que no hay áreas puras de asociación si no que se produce una interacción entre las diferentes funciones y modalidades sensoriales (Lakoff & Gallese, 2005).



Esta evidencia resulta ser de gran interés para el concepto de Embodiment, ya que las diferentes sensaciones pueden ser integradas de manera general e interactuar con otros sistemas, a través de diferentes áreas y mecanismos, lo que nos da una noción de cuán integrado es en realidad nuestro sistema de procesamiento.

La DMT, proporciona experiencias que pueden ser integradas a través de los diferentes sistemas, proporcionando una oportunidad para experimentar esa integración en nuestro propio cuerpo. Esta teoría avala, de alguna manera el tipo de acercamiento terapéutico que proporciona de la DMT a las personas (Berrol, 2006) (Hommán,2010), recuperando su propia esencia, la de un funcionamiento integrado entre cada una de las entidades que nos conforman.

Aportando mas información a estos postulados de Lakoff y Gallese, afirman entonces que el sistema de conocimiento es encarnado , un tipo de conocimiento activo. Regido por una serie de circuitos neurales interconectados, mapeados por el sistema sensorio-motor ,que no sólo nos provee de estructuras a nuestro sistema conceptual si no al sistema semántico, de

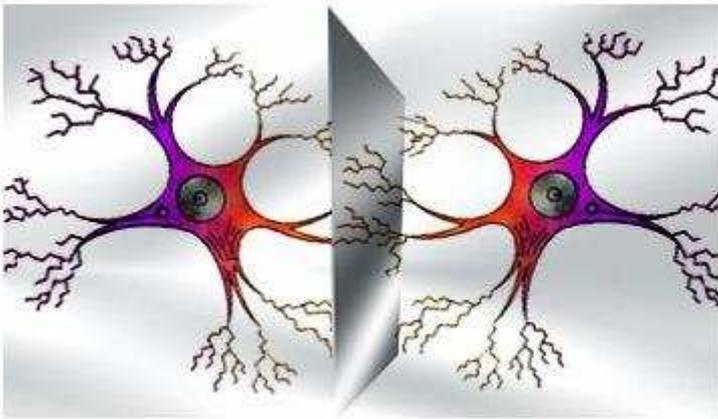


significados, que se construye de nuestros cuerpos en interacción con el mundo (Gallese & Lakoff,2005) afirman que “imaginar y hacer comparten el mismo sustrato neural; “el mismo sustrato neural usado en la imaginación es usado en el entendimiento” .

-Neuronas espejo y Simulación Corporizada

Esta idea nos remite al principio que subyace al descubrimiento de las neuronas espejo (Rizzolatti, 1996): la observación de una acción implica la activación del mismo circuito nervioso. Esto se descubre, cuando observamos una acción las mismas áreas del cerebro que se activan en el que ejecuta lo hacen en el que observa. Esta idea cambio la manera de describir la comprensión de las acciones observadas; en tanto que, la integración multimodal sensorio -motora, conseguido por el sistema de neuronas espejo contenido en el circuito parietal-motor, es capaz de crear simulaciones de acciones que son utilizadas, no solo para la ejecución de las mismas acciones sino también para su comprensión implícita cuando son ejecutadas por otros (Gallese, V., Migone, P. y Eagle, M.N. ,2009).

El descubrimiento de las neuronas espejo ha tenido un gran número de



implicaciones para los estudios de patologías como el autismo, enfermedades neuronales, estudios sobre el aprendizaje por imitación, la simulación, entonamiento afectivo (Stern, 2005).

Estas nuevas líneas de estudio, giran entre otras cosas, entorno a estos aspectos relevantes: uno de qué manera las neuronas espejo median el adquisición de conocimiento y el aprendizaje y por otro lado, el papel esencial de estas cadenas de neuronas en la relaciones interpersonales, el mundo de la intersubjetividad. La integración de los sistemas neural sensorio-motor y afectivo, podemos decir que permite la automatización de una serie de comportamientos que permiten al organismo adaptarse y sobrevivir al medio, teniendo en cuenta que las emociones son unas de las modalidades de conocimiento disponibles (Gallese, Migone y Tagle 2009). Cuando vemos al otro realizamos una especie de simulación inconsciente, lo que nos permite utilizar nuestros recursos para simular el estado interno del otro (Fischman,2005). Esta simulación corporizada o “Embodied Simulation” (Gallese, 2011), responde a la activación de cadenas de neuronas espejo lógicamente interconectadas, con el objetivo de establecer una conexión entre el agente y el observador.

La acción, se constituye como la condición básica paras que se establezcan los lazos sociales posteriores (Fischman, 2005).Y para esto es necesaria la empatía, que podemos explicar a través de este mecanismo de neuronas espejo y sus implicaciones a nivel emocional de encuentro con el otro: la forma en que entendemos las emociones de otras personas es estimulando en nuestro cerebro la misma actividad que desarrollamos cuando experimentamos estas emociones (Fischman ,2005).

Y para entender las emociones de los otros, en muchos casos se pone en marcha este mecanismo de simulación corporizada; “mediador” de nuestra capacidad para compartir el significado de las acciones, las intenciones, sentimientos y emociones de los demás, lo que da fundamento a nuestra identificación y conexión con ellos. La identificación social, la empatía y el sentimiento de comunidad (“we-ness”) son el fundamento básico de nuestro desarrollo y de nuestro propio ser (Gallese,2011).

Podemos reconstruir lo que sentiría el otro a través de la simulación del estado corporal relativo (Damasio, 2003) y en este proceso intervendrían las neuronas espejo. Por lo tanto es un mecanismo que nos permite atribuir intenciones a los actos de los otros, ya que resulta de estas áreas premotoras dotadas de las propiedades de las neuronas espejo que están implicadas también en la comprensión del porque de la acciones (Gallese, 2011).

En este aspecto Damasio (1996) considera que uno de los aspectos más importantes de la intersubjetividad que es la intercorporeidad, ya que compartimos los mismos objetos intencionales y sus sistemas sensorio-motores respectivos, articulados de manera similar para conseguir los mismos objetivos, experimentando emociones y sensaciones semejantes. Por tanto, existe un lenguaje pre-verbal, una intercorporeidad, que hace que podamos compartir estados, inferir acciones.

En la Tesis Doctoral de Diana Fischman referida a la Empatía Kinestesica (2005) se hace referencia a David Shlien. Este Autor que explora también sobre el concepto de Empatía en la psicoterapia y lo explica como un proceso primario que proviene de la sabiduría del cuerpo (una sensación que proviene de las tripas), y que ha sufrido una “sobreintelectualización”. No significa esto la negación del cerebro si no que cuerpo y mente son uno. Estudios biológicos encuentran las mismas neuronas y transmisores en distintas partes, formados a partir del mismo punto de origen neural. Lo cerebral no solo ocupa la cavidad craneana. Una parte, conectada a través del nervio vago, se localiza en el tejido abdominal. Plantea que cuando una teoría completa de la empatía sea desarrollada, ésta sostendrá la

restauración de la “persona en su totalidad”, una idea que se ha visto postergada por la prolongada disputa acerca de la escisión cuerpo mente (Fischman,2005).

Las implicaciones de estos hallazgos, re-actualizan las significaciones del Embodiment y dotan a la Danza Movimiento Terapia de una serie de fundamentos en los que basar su práctica actual. La simulación corporizada mediada por el mecanismo de las neuronas espejo, forman parte de los procesos que se subyacen al principio de integración psicofísica de la persona que persigue la DMT (Homman, 2007). Basado en esta compleja interacción entre nuestros sistemas que se ha ido construyendo a lo largo de la evolución. Una serie de mecanismos en su base tan primarios que van adquiriendo un nivel de complejidad mayor a medida que aumentan sus inter-conexiones y que actúan como reguladores básicos de la vida (Damasio,2003). Estos finalmente nos permiten estar en el mundo y generar encuentros con los otros.

6.4 Patologías del Embodiment

Habitamos nuestros cuerpos y a su vez habitamos el mundo, con una perfecta conexión de ida y vuelta. (Where the action is, Dourish, 2001)¹⁷

Existen diversas problemáticas que implican distorsiones en la relación entre cuerpo y mente. Son diversas las maneras en que se presenta esta desconexión. Esto trae una indiscriminación y confusión con el entorno que lleva a funcionamientos intersubjetivos patológicos. A continuación, se mencionan algunas de las patologías que podríamos relacionar con fallas en el Embodiment y en las que por tanto predomina la desconexión entre el cuerpo y la mente. Teniendo en cuenta, las limitaciones de esta exploración, realizaremos un acercamiento muy panorámico, sin pretender explicar de manera pormenorizada estos trastornos, pero intentando dar cuenta del espectro de dificultades que se presentan.

6.4.1 La Medicina Occidental: visión biomédica de la enfermedad

La medicina en nuestra sociedad atiende al cuerpo desde un punto de vista anatómico, “funcional”; si hay algo que altera el funcionamiento de este organismo-máquina, será necesario un tratamiento que reestructure de nuevo el buen funcionamiento (Evans,2001). Bajo estos términos el cuerpo funciona o no, y adquiere una entidad que se aproxima a la metáfora más mecanicista del cuerpo y del propio ser: *“El doctor busca las correspondencias entre el paciente al que se enfrenta y su “idealizada” presentación de la enfermedad, disponible en los libros de texto, pero que no se encuentra comúnmente en la cirugía” (Evans,2001).*¹⁸

¹⁷ *We inhabit our bodies and they in turn inhabit the world, with seamless connection back and forth. (Dourish, 2001).*

¹⁸ *“the doctor searches for correspondences between the actual patient in front of her and an ‘idealised’ presentation of a disease, available in textbooks but far less commonly encountered in the surgery.”(Evans, 2001).*

El concepto del cuerpo que se maneja en nuestros días tiene que ver con el tipo de mirada que se realiza desde la perspectiva médica- Medical Body- (Evans, 2001). Desde esta mirada, el cuerpo es sólo una fuente de datos objetivos, de dónde extraer la información suficiente para intervenir al cuerpo, con el objetivo de “hacerle funcionar” correctamente. El cuerpo se convierte en campo de operaciones para la Medicina (Le Breton, 1990). La información que reporta el paciente de sus sensaciones o estados internos forman parte de esta serie de datos extraídos; los cuerpos entonces, permanecen indiferenciados y no importa quién les habite ni el entorno de donde provengan o vivan. Los síntomas descritos en los libros pueden hacer encajar el malestar con una enfermedad o un posible diagnóstico biomédico, el cuerpo es un organismo biológico, un cuerpo anatómico. La medicina de nuestro tiempo trabaja con el Körper el cuerpo físico es el que se enferma y no con el Leib que es objeto y sujeto indistintamente (Gallagher, 2005). Tal vez sea la enfermedad la que mejor nos recuerda que no sólo tenemos un cuerpo objetivo Körper si no también un Leib o cuerpo propio, el cuerpo sensible de Merleau Ponty que se escapa al control puramente instrumental (López Sáenz, 2004).

El momento de enfermedad, en palabras de Martyn Evans (2001) es el de máxima enajenación de la persona; cuando se vive a sí mismo como un objeto que hay que reparar y el ser humano ya no se siente dueño de su cuerpo y en muchas ocasiones tampoco tiene la posibilidad de entender por completo lo que diagnostica su médico, que es el único que “sabe” (Schanke, 2007). La visión biomédica actual implica que la persona que sufre entrega su cuerpo y se divide automáticamente entre sujeto y objeto. Apenas sabemos que le pasa a nuestro cuerpo a nuestra sabiduría más íntima y misteriosa. Recibimos informaciones sobre él como algo que poseemos y que se puede transformar e intervenir al antojo: El sujeto raramente tiene una imagen coherente de su cuerpo, lo transforma en un tejido plagado de referencias diversas (Le Breton, 1990) y de gran vulnerabilidad: *“Su libertad como individuo su creatividad, se nutren de esta falta de certeza, de la búsqueda permanente de un cuerpo perdido, que es de hecho la de una comunidad perdida” (Le Breton 1990)*

Podríamos decir que la visión biomédica dificulta el acercamiento al cuerpo desde un lugar integrador y holístico. Se dicotomiza al ser a través de la enfermedad: las etiquetas, los diagnósticos que se manejan en la actualidad tienen todo que ver con este tipo de interpretación de la enfermedad.

En el ámbito médico y en el de la psiquiatría se suelen utilizar una terminología que comienza separando el cuerpo de la mente y tomando los síntomas como señales aisladas de un mecanismo que no funciona.

El cuerpo humano es el objeto que también está experimentando el sujeto, este objeto es el foco de la mirada médica en sí misma y lo que influye de manera crucial a la naturaleza, la identidad y el significado de los problemas a los que se enfrenta la propia medicina (Ratcliffe, 2010). Nos falta un vocabulario preciso que nos permita tener en cuenta las interacciones entre cuerpo y mente, en la sociedad en que vivimos y que no se encuentre solo conectado con el ámbito del pensamiento (Csordas, 2002).

Por ejemplo, Leon Eisenberg en 1977 (Csordas, 2002) elabora una interesante distinción entre enfermedad y trastorno, en un esfuerzo por distinguir entre la concepción biomédica de las “anormalidades” en el funcionamiento del organismo (trastorno) y la experiencia subjetiva del malestar que sufre la persona (enfermedad). Se intentaba crear un vocabulario común para los clínicos y las ciencias sociales, poniendo el interés sobre ambos aspectos de la experiencia de malestar en el ámbito biomédico (Csordas, 2002).

Aunque cada vez existen más intentos de acercarse a la enfermedad desde una perspectiva multidimensional que permita entender su surgimiento desde otras perspectivas, como en este caso lo haría la DMT. En nuestros días todavía se mantiene esta concepción desfragmentada de la persona, que condiciona la manera de acercarse a la enfermedad (López Sáenz, 2004).

Ciertamente, que la perspectiva biológica es fundamental, pero no alcanza como única vía de acceso a la persona. Debe comprenderse también desde el ser que la sufre y el entorno que la circunscribe. De acuerdo con Szasz (Ratcliffe, 2010) existen patologías médicas que han de ser explicadas desde lo biológico o naturalista pero existen otras que están asociadas a “problemas en el vivir que no pueden ser comprendidas bajo la óptica bi-dimensional de la medicina” (Ratcliffe, 2010).

6.4.2 Las dimensiones del cuerpo: La imagen corporal y el esquema corporal

Para poder profundizar en términos de patología y Embodiment, podemos comenzar por explicar los conceptos imagen y esquema corporal, ya que en muchas de las patologías, se ven afectadas en mayor o menor grado. Considerando además, que se trata de conceptos centrales en la práctica de Danza Movimiento Terapia ya que se focaliza en las experiencias corporales y la vivencia subjetiva. A través del Movimiento se exterioriza y manifiesta como cada individuo se relaciona con su cuerpo y construye su propia imagen corporal.

Gallagher (2005) muestra su interés por dilucidar el significado entre imagen corporal y esquema corporal para poder entender de una manera más global el concepto de Embodiment. El esquema corporal, explica, se refiere al sistema de capacidades sensorio-motoras que funcionan de manera automática y en su mayoría no requieren esfuerzo o una atención consciente y continuada. La conciencia o la intención pueden estar puestas en el objeto o en la necesidad que nos mueve, pero no en el movimiento mismo que estamos ejecutando, por ejemplo mantener la postura. El esquema corporal permite conformar un conjunto de hábitos motores que se ponen en marcha de manera autónoma y que nos aseguran una motricidad normal, por ejemplo el conjunto de automatismos motores para mantener la postura al caminar. La integración neural de la información procedente de los receptores modula la postura y el movimiento. Digamos que el esquema corporal colabora analizando el entorno y ayuda a construir una respuesta coherente con este. (Gallagher, 2005).

Por otro lado la imagen corporal se refiere al conjunto de percepciones, creencias o actitudes que tenemos respecto a nuestro propio cuerpo, basada en nuestras propias percepciones y sensaciones (Pylväinainen,2003). En la mayoría de los casos la Imagen corporal se ve influida por aspectos culturales, sociales, ambientales y responde por lo tanto a un fenómeno de tipo social que está muy conectado a como nuestro cuerpo es percibido por los otros, que imágenes nos reenvían desde el exterior. Siendo ésta, una de las vías que conforman nuestra identidad (Pylväinainen,2003).

Gallagher (Pylväinäinen, 2003) organiza el concepto de imagen corporal identificando tres facetas de ésta: la experiencia perceptual que el sujeto tiene de su cuerpo, la comprensión conceptual del sujeto (incluido el conocimiento místico o científico), y la actitud emocional del sujeto hacia su cuerpo¹⁹. Desde esta concepción, el concepto de imagen corporal conforma, entonces una entidad compleja que deberá ser muy tenida en cuenta si se quiere llegar a una comprensión holística de la enfermedad.

Pylväinäinen, (2003) realiza sus teorías desde la perspectiva de la Danza Movimiento Terapia que toma entre sus principios esenciales el trabajo con la imagen corporal y los múltiples niveles de análisis que puede proporcionar el cuerpo. Elabora sus teorías proponiendo un modelo tripartito de la Imagen Corporal, basado en los principios de las Teorías de Schilder (1950) y de otras DM Terapeutas como Dossamantes-Beaudry (2007) y Pallaro (2007).

Este modelo atiende a tres dimensiones básicas que conforman la imagen corporal: Propiedades-imagen, Self corporal y la Memoria corporal.²⁰

Propiedades-imagen se refiere a como percibe la apariencia de su cuerpo, la experiencia visual del cuerpo que tenemos y que es una de las experiencias primarias del ser. Esta óptica del propio cuerpo estará condicionada cultural y socialmente, conformando un conjunto de creencias socialmente construidas, que de alguna manera, podrán condicionar el conjunto de percepciones de si misma que tiene la persona. Esta faceta de la imagen corporal, en la que prima lo visual suele estar sobrevalorada en nuestra sociedad. Como consecuencia, la imagen corporal se verá reducida y condicionada por el entorno.

¹⁹ "(a) the subject's *perceptual* experience of his/her body, (b) the subject's *conceptual* understanding of the body in general (including mythical and/or scientific knowledge), and (c) the subject's *emotional* attitude toward his/her own body." (Gallagher en Pylväinäinen, 2003)

²⁰ "Three distinct aspects in his description of body image: Image properties, body self, body memory (Pylväinäinen, 2003).



El resultado será la reducción de la imagen corporal a una sólo dimensión lo que limita la habilidad de la persona para percibirse a si mismo de manera más

auténtica. A través de la DMT es posible indagar sobre las genuinas propiedades e imágenes de nuestro cuerpo.

Otra de las dimensiones es el **self corporal** que se refiere a todo aquello que acontece cuando el cuerpo es experimentado a varios niveles: kinestésico, emocional y cognitivo. Según Pallaro (1996) es el "sujeto de la experiencia", es esencialmente lo que la persona es, lugar primario de la experiencia Interaccionamos con el mundo a través de esta dimensión

corporal a la que también pertenece el mundo afectivo y emocional. Según Pallaro (1996) el yo corporal es idéntico al sentido del yo propuesto por Stern (1989) y por tanto fundamental para la construcción de la identidad individual.

Esta dimensión percibe y responde al medio y viceversa, es construido y transformado a través de las acciones que desarrollamos en nuestro medio. El movimiento corporal mediado por los receptores somatosensoriales desencadenan las acciones básicas que nos hacen interaccionar con el medio y con los otros. Un saludable self corporal, se encuentra en sintonía con la realidad que le rodea y es inseparable de las emociones y acciones que nos vinculan al mundo; su formación y su desarrollo gira alrededor de una construcción social que proviene del entorno donde crecemos.(Pylväinäinen,2003)

La tercera dimensión es la **memoria del cuerpo**, la que contiene la esencia de las experiencias vividas que conforman el cuerpo presente, su propia identidad en el mundo con una historia que le precede. La manera en que el cuerpo almacena y recuerda las experiencias que vive y que construirán las claves a través de las cuales evaluamos las sensaciones del presente. La memoria corporal y el self corporal, se encuentran íntimamente relacionadas, ya que el self corporal vive el momento presente y va generando vivencias que se irán almacenando en la memoria corporal, proporcionando las bases para anticipar nuestras acciones en el entorno. Tanto las experiencias cotidianas, como las placenteras y las traumáticas formarán parte de los distintos tipos de memoria corporal: la habitual o cotidiana, la traumática y la erótica. La Danza Movimiento Terapia podrá tener acceso al contenido de cada uno de los tipos de memoria para que puedan ser expresadas y elaboradas a través del movimiento facilitando la integración con el resto de las dimensiones de la persona, como es el caso de la memoria de las experiencias traumáticas.

Lo que es fundamental en este modelo de comprensión de la imagen corporal afirma Pylväinäinen,(2003) es que la experiencia corporal se toma como una experiencia psicológicamente relevante “per se”. No es necesario transformar la experiencia corporal en imágenes mentales o representaciones cognitivas. Se propone desde la Danza Movimiento Terapia, un concepto muy rico y ampliado de la imagen corporal, desde el cual se puede llegar a una comprensión más profunda del cuerpo estableciendo las relaciones con las experiencias del cuerpo, las interacciones y sus consecuencias psicológicas, principalmente generando experiencias integradoras.

A la luz de esta clasificación, podemos acercarnos a las patologías del Embodiment y colocar a la DMT en un lugar privilegiado a la hora de trabajar con las problemáticas que provienen de la imagen corporal y que de alguna manera conforman una experiencia de Disembodied. A partir de esta diferenciación la significación psicológica del cuerpo y de las experiencias corporales se clarifica.

6.4.3 Experiencias de Disembodied

Existen gran cantidad de trastornos que tienen que ver con la imagen y el esquema corporal, se suele manifestar de muchas formas posibles y giran alrededor de algún tipo de escisión entre el cuerpo y la mente, que se sienten como entidades separadas o que pueden incluso no llegar a sentirse como propias.

Para comprender cada uno de estos trastornos es necesario tener en cuenta también el mundo donde se desarrollan. Por tanto como todas las enfermedades deben ser comprendidas desde una visión multidisciplinar que integre los factores que le afectan.

En lo que se refiere a las problemáticas que tiene que ver con la imagen corporal podemos enumerar: la anorexia, la bulimia, los trastornos somatoformes y disociativos, las psicosis y esquizofrenias, las patologías narcisísticas de la personalidad. Por otro lado las afectaciones en el esquema corporal se relacionan con patologías en las que las afectaciones son más de tipo neurológico.

Explicaremos brevemente cada una de ellas para entender que tipo de problemática respecto al Embodiment presentan.

Los **trastornos de la alimentación** anorexia y bulimia, pueden ser explicados desde muchas perspectivas que indagan sobre sus causas. En ambos trastornos existe un impulso incontrolado por mantenerse delgado, lo que refleja una gran insatisfacción con su cuerpo.

Para Young & Whitty, (2010) que realizan un acercamiento mas de tipo fenomenológico a la enfermedad, el problema no esta tanto en la distorsión de la imagen corporal sino vinculada al mundo emocional. Proponen una explicación basada en la construcción de una identidad conformada alrededor de nuestro cuerpo (Leib) y de los tipos de vínculos emocionales que desarrollamos hacia él. Por tanto el problema que subyace a la además de la distorsión de la imagen corporal, el propio sistema afectivo. La imagen de nuestro cuerpo, esta vinculada a como aprendemos y a como nos expresarnos simbólicamente desde nuestra cultura, contexto, socialización y que tipo de relación afectiva establecemos con eso.

En estos trastornos existe una discrepancia entre el sentimiento propio que se tiene del cuerpo y la imagen que desarrollamos de él, añadiendo las percepciones y las imágenes que los otros tienen de nosotros hacia nuestro cuerpo (Burkitt, Sanz 2001). *“Nunca me veo a mi misma como los otros me ven”* podría decir una persona que padezca esta enfermedad. En este sentido el cuerpo que habitan esta totalmente alejado de lo que se piensa que se percibe en el exterior. El cuerpo permanece “disembodied” en el sentido que no forma parte de su entorno, aislado de lo que ocurre fuera, con unos límites rígidos que no permiten ser “vivido”. El cuerpo físico se convierte en una especie de barrera que evita todo contacto con lo que venga del exterior, en el caso de la anorexia con la comida. El control y la ritualización les permite establecer sus propios límites con el exterior, por tanto de disminución de la ansiedad para permanecer aislado y seguro (Lester, 1997). Desde este punto de vista fenomenológico, la experiencia del cuerpo, esta desconectada del contexto y la realidad, además de la mirada de los otros. La imagen corporal se convierte en algo rígido que hay que mantener como símbolo de fortaleza y autosuperación. Bien a través del vómito en caso de la Bulimia o de la restricción continua en el caso de la Anorexia, conforman férreos mecanismos de control para mantener una imagen que perciben como deseada por el entorno.

El diálogo entre lo natural y lo social se separa, entre mujer y hombre, patología o normalidad, doctor y paciente, entre la anorexia como enfermedad y experiencia humana. Y este es el diálogo polarizado que se suele tener en el ámbito de la psicología clínica, dicotomizando toda clase de experiencia (Burkitt, & Sanz 2001).

La desconexión entre el cuerpo y la mente, es también característica de los **Trastornos Psicóticos y las Esquizofrenias**. Muchas de las personas que sufren algún tipo de trastorno relacionado, suelen tener la sensación de que viven desconectadas de su propio cuerpo. En muchos casos existe una pérdida de contacto con la totalidad del cuerpo o una parte de éste y consecuentemente una pérdida de contacto con la realidad. Derivadas de estas características se producen sensaciones de extrañeza o irrealidad, alguna parte del cuerpo puede ser percibida como una estructura ajena (Lowen, 1985).

Muchos autores apuntan a que existe una desfragmentación generalizada, surgen movimientos asimétricos, splits, dificultades para diferenciar izquierda/derecha, dificultad de reconocer partes del cuerpo. Su percepción sobre el propio cuerpo aparece fragmentada proyectando esta percepción en muchos ámbitos de su vida cotidiana y en las relaciones su entorno y con los otros. (Santon-Jones.1992).La esencia del disembodiment se va aquí representada donde los límites corporales se desdibujan. El cuerpo como espejo del yo en el proceso de desintegración esquizofrenia como la progresiva incapacidad de la persona de percibir el límite del propio cuerpo y del objeto, para poder diferenciarse de este. Por tanto se produce una confusión entre el propio cuerpo y el objeto, no se experimenta el límite corporal (Benedetti ,1980).



Las interacciones entre uno mismo y el otro apenas se dan con dificultad (Gallese, 2003), incluso en ocasiones el otro se puede percibir como amenazante antes esta pérdida de límites, que les generan profundos sentimientos de pérdida, abandono o soledad. Y por consiguiente tampoco se experimenta el sentido de agencia, existe una dificultad para el monitoreo de las acciones, afectada por los delirios y el mundo alucinatorio que les rodea. Y esto puede verse según Zahavi (2001) en los comportamientos motores de estas personas, ya que suelen sufrir gran variedad de desordenes es sus patrones de movimiento. Todo esto experimentado con una gran amplitud de sintomatología somática que se vislumbra en el cuerpo, la vivencia de “La catástrofe del yo en el cuerpo” a través de las alucinaciones psicósomáticas. (Benedetti, 1980).

Relacionado con el espectro de las Psicosis, podemos tomar los **Trastornos del Espectro autista**. En ambas patologías podemos observar una incapacidad para “resonar con el mundo” (Gallese, 2003) lo que les aleja todavía más del contacto consigo mismos. Su experiencia es más observada que vivida (Parnas et al. en Gallese 2003).

La conciencia del self corporal también es muy débil en el autismo, las experiencias de la vida cotidiana se realizan desde esta escisión que no les permite relacionarse con el mundo ni con los otros. Amplias teorías, apuntan a un anormal funcionamiento de las neuronas espejo de estas personas, que les incapacita para relacionarse con los otros. No existe una activación de los patrones motores básicos para relacionarse con el otro, para experimentar el fenómeno de una simulación ni por tampoco la empatía (Homman , 2010) que es una de las bases neuro-fisiológicas del Embodiment. No hay puentes que comuniquen las experiencias con el mundo interno, el mundo de los afectos no realiza su función adaptativa, como diría Damasio (2001), ya que nuestra capacidad de empatía se encuentra anclada en este complejo sistema de neuronas espejo. Esta dificultad, les impide también generar conciencia de su propio cuerpo, unirlo con su mundo afectivo para poder relacionarse con el medio, ser perciben indiferenciados de este y permanecen imbuidos en su mundo interno desconectados de las señales externas.

Los **Trastornos Somatoformes** se caracterizan por una preocupación exagerada por su cuerpo o por la enfermedad. Cualquier tipo de síntoma de tipo somático genera una preocupación y la apariencia física también puede volverse una obsesión (Barlow & Durand,2001). Por ejemplo el Trastorno Dismórfico Corporal (TDC), que se caracteriza por una preocupación excesiva por algún defecto corporal y que refleja una imagen corporal muy alejada de la real con la que apenas entran en contacto en la obsesiva carrera por cambiar su aspecto. El cuerpo permanece como el constante punto de mira de la experiencia, hay una fijación constante que acaba por disociarles. Pueden existir síntomas que no se correspondan a una causa de tipo orgánica, por tanto el síntoma permanece desconexo con su cuerpo que de alguna manera vivencian de cómo si fuera real.

En Los **trastornos Disociativos** muy relacionados con los anteriores, se genera una experiencia como de estar fuera del propio cuerpo. Se caracterizan por sentimientos de despersonalización donde se produce una desconexión subjetiva

con el cuerpo y con la mente, se altera la percepción de modo que se pierde momentáneamente el sentido de la propia realidad o una experiencia, a veces consecuencia de una experiencia de estrés o traumática. Se pueden experimentar también sentimientos de desrealización durante los cuales, se pierde el sentido de realidad del mundo externo, las cosas cambian de tamaño o la gente actúa como autómatas, hay un desprendimiento de la realidad objetiva (Barlow & Druand, 2001). La realidad aparece en estas patologías disociada, separada del si mismo. Esta realidad, la experiencia y hasta la propia identidad parecen desintegrarse, por lo tanto se generan alteraciones en la relación con el yo, los otros y el entorno. La escisión mente cuerpo, es aquí muy gráfica y profunda, e incluso en ocasiones es difícil de expresar.

En estos trastornos la relación de contingencia entre la experiencia y la dimensión física esta alterada y de ahí resulta la enfermedad que produce una “expectatorial experience of disembodiment” (Young & Whitty, 2010): *“la enfermedad ha alterado fundamentalmente nuestra la experiencia del yo e introduce un sentido de división donde antes reinaba la unidad” (Brody 1987 en Young & Whitty, 2010)*²¹

Dentro de los **Trastornos de Personalidad** podemos destacar dos los tipos que se relacionan estrechamente con la imagen corporal. En Los Trastornos Narcisistas de la personalidad se tiene un sentido engrandecido de la importancia personal, son personas tan preocupadas de ellas mismas que carecen de sensibilidad por otras personas, permanecen fijos en el egocentrismo otorgando gran importancia al hedonismo a corto plazo, individualismo, competitividad y éxito. Un trastorno que se adecua mucho a las características de nuestra sociedad actual, donde se ha desarrollado “la generación del yo” va en busca de sus intereses sin tener en cuenta a los demás (Durand & Barlow, 2001). Estas fantasías conforman una imagen de uno mismo que no se corresponden, esta creencia de que uno mismo es único y que el resto resulta “incapacitado” también da muestra de la falta de empatía de personas con este trastorno. De nuevo existe una desconexión con el entorno, que si no le admira no cumple con sus expectativas de relación y por esto se rechaza. La faceta de Imagen-propiedades

²¹ “(...) then sickness has fundamentally altered our experience of self and has introduced a sense of split and disruption where formerly unity reigned. ” (Brody 1987 en Young & Whitty, 2010)

del modelo Tripartito aparece desmesurada en esta patología, siendo sobrevalorada y conformando casi la única dimensión de su imagen corporal.

Otro de los trastornos de personalidad donde podemos observar este alejamiento de uno mismos, es el **Trastrono Límite o Borderline**, donde existe un patrón de gran inestabilidad en muchos niveles. Las relaciones personales, la afectividad, una notable impulsividad, episodios de ira y depresión alternantes. La autoimagen permanece dañada y continuamente variable según los acontecimientos externos, su identidad por tanto también permanece inestable y perdida, tienen grandes sentimientos de vacío y abandono. Entre los criterios de diagnóstico también se enumeran la ideación paranoide y síntomas disociativos graves (Durand & Barlow, 2001) Son personas que se encuentran constantemente al límite, transitando, como en constante búsqueda desconectados de sí mismos, con apenas conciencia de si mismos, sin poder percibirse en su totalidad.

Existen un grupo de patologías que se relacionan con **afectaciones neurológicas**, bien por traumatismos o accidentes vasculares que digamos suelen afectar más al esquema corporal. Dependiendo del área cerebral afectada suelen tener problemas para percibir alguna parte de su cuerpo, ya que han sufrido algún tipo de lesión en el hemisferio opuesto. Por ejemplo una lesión en lóbulo parietal derecho se traducirá en algún tipo de parálisis en la parte izquierda de su cuerpo, que por tanto será excluida de su esquema corporal; ignorada, negada, a veces repudiada como algo que no pertenece al paciente (Gallagher ,2005). Las lesiones en el sistema sensorio-motor, cuya función principal en controlar el movimiento de las partes del cuerpo y de esas partes respecto a los objetos, pueden producir déficit no sólo en la capacidad de la orientación espacial si no en la intencionalidad hacia estos objeto, es decir la capacidad de actuar en “función a” .Por tanto estas lesiones pueden producir déficits en la vivencia del cuerpo, la percepción del espacio o la conciencia de los objetos (Gallese, 2005). El esquema se ve incompleto y por su parte la imagen también sufrirá distorsiones.

ALTERACIONES DEL ESQUEMA COROPRAL	
Anosognosia	Pérdida de conciencia de un segmento corporal
Miembro fantasma	Sensación de presencia de un miembro amputado
Asomatognosia	Vivencia de desaparición del propio cuerpo
Estereoagnosia:	Incapacidad de reconocer objetos al tacto
Eautometamorfopesia:	Las partes del cuerpo se perciben deformadas
Apraxia constructiva:	Incapacidad de dibujar y construir formas simples

(Fischman,2011)

Otra de las más gráficas experiencias de esta desconexión entre mente y cuerpo son los casos de muerte cerebral, donde se produce una separación total entre la mente y el cuerpo y apenas el cuerpo deja de ser; multidimensional para volverse sólo anatómico. Solo una dimensión que vive conectado a una maquina que mantiene sus constantes vitales, pero que ha perdido todo contacto con la realidad, en un cuerpo instrumentalizado. (Evans, 2001).

Ocurre también con algunos de los tratamientos farmacológicos prescritos para estas enfermedades, como por ejemplo los antipsicóticos que implican una serie de efectos secundarios que inciden de manera directa en el grado de control y conciencia corporal. Algunos efectos secundarios pueden ser: cuadro de sedación, lentificación psicomotora y emocional, supresión de movimientos espontáneos y de conductas complejas, reducción de la iniciativa y del interés en el medio (se dice que los estímulos externos "se resbalan" o "rebotan" en el paciente), sin que esto signifique que el sujeto no reaccione ante su medio.

Estas patologías, a menudo modifican la vida de las persona en muchas facetas, con lo que las consecuencias de una afectación del esquema corporal y por tanto en la imagen suelen comportar graves consecuencias a muchos niveles entre ellos el psicológico, emocional, físico...

De acuerdo con las teorías que sitúan al "primer yo" como corporal Freud(1976), Winnicot (1949), Pylvainen (2003), Stern,(1989) La identidad se verá afectada generando gran cantidad de sufrimientos y también incomprensión por el entorno que le rodea.

Estas personas que padecen estos tipos de trastornos, necesitarían un profundo trabajo para volver a integrar las dimensiones que conforman su persona y su identidad.

La DMT, al trabajar de manera directa en el cuerpo, puede acceder a estas dimensiones de la Imagen corporal para explorar cuales son las ausencias o necesidades de un cuerpo que necesita recomponerse e integrarse con todas las dimensiones que lo conforman.

Para Csordas (2001) no existen enfermedades del cuerpo o de la mente. Desde esta concepción de un mundo encarnado (Embodied World) la manifestación de la enfermedad es una vía de comunicación y así lo ilustra este fragmento del artículo Mind Full Body (Lock and Scheper-Hughes ,1987):

La enfermedad no es solamente un hecho aislado, tampoco un roce desafortunado con la naturaleza. Es una forma de comunicación –el lenguaje de los órganos- a través del cual la naturaleza, sociedad y cultura hablan simultáneamente. El cuerpo individual debe ser visto como lo más inmediato, donde las verdades sociales y las contradicciones son ejecutadas, así como el lugar de desarrollo personal y social. (Lock and Scheper-Hughes ,1987) ²²

Teniendo en cuenta estas perspectivas de enfermedad bajo la óptica el Embodiment, podemos decir que son muchas sus implicaciones a la hora de pensar en los posibles tratamientos o intervenciones clínicas. En mayor o menor grado la enfermedad se presenta como una oportunidad de escuchar a la mente y al cuerpo para elaborar una explicación más integradora. Desde este lugar la DMT, toma a la persona y a la enfermedad como producto de la interacción de múltiples dimensiones que deberán ser tenidas en cuenta a la hora de acercarnos a sus problemáticas. La DMT realiza una intervención holística que busca restituir una mirada integrada hacia ese cuerpo, y por tanto a la persona en su totalidad. La relación terapéutica, será también un recurso importante, en la que el DM terapeuta se encuentra presente en un cuerpo disponible para entablar una

⁸ *“Sickness is not just an isolated event, nor an unfortunate brush with nature. It is a form of communication-the language of the organs- through which nature, society, and culture speak simultaneously. The individual body should be seen as the most immediate, the proximate terrain where social truths and social contradictions are played out, as well as a locus of personal and social” (Lock and Scheper-Hughes ,1987).*

relación, trabajar desde el vínculo y a través de los procesos de transferencia y contratransferencia. El cuerpo en la relación se vuelve medio comunicativo, espejo, catalizador y escenario de cambios.

6.4.4 Danza Movimiento Terapia: Camino a la Integración

El ser humano requiere: “Una herramienta de curación unificada para un ser unificado” (Hammer,2002)



Como hemos visto existen gran cantidad de patologías que se relacionan con el concepto de imagen y esquema corporal y en las cuales se produce un tipo de desconexión entre el cuerpo y la mente. Desde la DMT no sólo son considerados como Trastornos mentales, si no que podemos ver como los cuerpos son también afectados en los momentos de advenimiento de la enfermedad. En la Danza Movimiento Terapia a través de la exploración de la Imagen corporal se pueden llegar a comprender mas profundamente las relaciones entre las experiencias corporales, interacciones y sus consecuencias psicológicas (Pylvaïnaïnen,2003) Se abre un camino para relacionarse directamente con uno mismo y poder así llegar a encontrarse con los otros.

La enfermedad puede ser entendida como una oportunidad de escuchar al cuerpo para darse cuenta que es lo que permanece inconexo, mudo que es lo que no se esta expresando o lo hace de manera excesiva. Y así entiende la DMT, la enfermedad como una afectación que abarca a toda la persona y que por tanto necesita el mismo acercamiento integral.

Una vez que enumeramos las patologías del disembodiment podemos poner la atención en aquellos recursos de la DMT utiliza para trabajar directamente en las

patologías dónde la mente y el cuerpo se escinde. Permite dar una oportunidad al cuerpo, para que acompañado del terapeuta, se exprese, se reinvente y se escuche.

El movimiento de este cuerpo expresivo, la conexión con las fases más primarias permite generar nuevas experiencias en un entorno seguro dónde se revelen conexiones y relaciones con los propios comportamientos. Este material se transforma en parte de este proceso que induce al cambio (Chaiklin,2008), a la reconexión que nos permite participar del mundo .

Es entonces que al escuchar al cuerpo escuchamos nuestra mente también, ambas dimensiones se retroalimentan y existen una de la otra.

La DMT propone un nuevo espacio donde volver a recrear la unidad entre el cuerpo y la mente, la expresión a través del proceso creativo en movimiento y la relación terapéutica, van dibujando un camino en dirección a una experiencia integradora de Embodiment, con uno mismo y con el entorno que le rodea. Se asume la mente como una parte constitutiva del cuerpo, y este afecta a la mente, la investigación científica convalida estas interacciones, la neurofisiología confirma los primeros conocimientos intuitivos de las pioneras que establecieron las bases de las primeras herramientas de la DMT (Chaiklin,2008)

Existen una serie de técnicas que la DMT utiliza que giran alrededor de este principio. Este conjunto de técnicas provienen de distintos ámbitos y conforman un conjunto rico y multidimensional que permite trabajar a varios niveles profanidad y complejidad, tanto como la persona lo requiera.

Los tres aspectos en los que basamos esta compilación de las técnicas más relevantes se basan en tres de las áreas básicas y definitorias de la DMT: *1)favorecer la unidad cuerpo-mente, 2) favorecer y explorar la expresión a través del proceso creativo por medio de la danza y el movimiento y 3) explorar la Interacción en el marco de la relación terapéutica* (Wrengwover, 2008).

1) Favorecer la unidad cuerpo mente

- Respiración, relajación, visualizaciones
- Reconexión de estados internos: emociones, sentimientos, recuerdos
- Conexión con aquí y ahora a través de las sensaciones presentes
- Articulación de las partes del cuerpo

- Focalización a las sensaciones
- Integrar sensaciones y emociones a través del movimiento
- Reconocimiento del espacio, el entorno, los otros
- Exploración de polaridades, experimentación tensión-distensión
- Imaginación activa, Asociación libre (Hommán ,2010).
- Exploraciones posturales relacionadas con el mundo afectivo de la persona (Fischman,2005)
- Contacto físico
- Reforzar el sentido de agencia
- Recrear un marco sensorial estimulante donde agudicen los sentidos
- Movimiento auténtico
- Facilitar la sincronía con uno mismo y el grupo (Cingaran, 2009)
- Estimular y expandir respuestas motoras afectivas (Stara & Ihon, 1993)
- Facilitar la conciencia física y emocional.
- Trabajar con la conciencia de las experiencias corporales dónde estas emergen
donde se recrean y repiten (Fischman,2008)
- Integración de la actividad de ambos hemisferios a través del movimiento
- Focalización en el estado interno del cuerpo.
- Relacionarse con la gravedad, el peso y las superficies (Homman,2010): “la relación la tierra o grounding y la conexión con el centro. La conexión o alejamiento de los mismos son expresión y, por lo tanto indicadores de los vaivenes de nuestra conciencia” (Garcia , 2006)

2) Favorecer y explorar la expresión a través del proceso creativo por medio de la danza y el movimiento

- Ampliación y exploración de un nuevo repertorio de movimientos
- Relación con uno mismo y los otros: dinámicas grupales, uso de las constelaciones grupales(Fischman,2005).
- Utilización de metáforas para acceder al mundo simbólico: El movimiento contiene una función simbólica y así se manifiesta en procesos inconscientes. (Schmais, 1985; Staton-Jones, 1992).
- Favorecer de la creatividad a través del movimiento, la danza, la creación coreográfica.
- Utilización de pasos de danza y técnicas sencillas.
- Explorar Comunicación no verbal a través del movimiento corporal.
- Elicitar la expresión de contenidos los implícitos del cuerpo.
- Utilización del ritmo, repetición, la voz.
- Instrumentos materiales.
- Música como facilitadora de la expresión del mundo emocional y simbólico.
- Juego creativo (Hommán , 2010): Exploración creativa a través del juego, uso de materiales, actividades plásticas facilitar el funcionamiento de los distintos niveles en el cerebro
- Improvisaciones, exploración del movimiento espontáneo: La improvisación en el movimiento permite al paciente experimentar con nuevas maneras de ser.
- Role playing
- Conectar el movimiento con la memoria implícita para que pueda ser expresada y explícita para integrar ambas organizando la experiencia (Hommán,2010)

3) Interacción en el marco de la relación terapéutica (Fischman, 2005)

- Espejamiento (Mirroring) :La relación terapéutica se crea en parte de manera no verbal, a través de esta técnica y el entonamiento afectivo. (Stern 1996, Febrer, 2002).
- Entonamiento afectivo :Resonar con el paciente
- Observar, escuchar y empatizar
- Comunicación cuerpo a cuerpo: conocimiento relacional implícito
- Poner en juego etapas primeras de la relación con los primeros cuidadores
- Leer kinesteticamente el estado del paciente (Panofher, 2005)
- Reaccionar y responder a las necesidades del paciente y su comunicación no verbal a través del movimiento: Integrar, responder con feed- backs de tipo verbal y no verbal.
- Comprometerse con diálogos de juego a través del movimiento, creando juegos, fantasías e interacciones dramatizadas.
- Fuerza del lazo emocional como soporte en otras áreas del desarrollo (Tortora, 2004).
- Usar la narración verbal para reflejar los sentimientos y pensamientos conscientes e inconscientes del paciente durante el proceso de DMT .
- Enseñar movimientos corporales y guiar al paciente a través de su inconsciente personal al inconsciente colectivo
- Creación de un espacio seguro y contendor parra explorar la relación
- Presencia emocional del terapeuta
- Opertaivizar la relación terapéutica como un espacio transiccional: en el que se da la posibilidad de establecer vínculos creativos entre el mundo interno y la realidad externa, entre paciente y terapeuta. (Winnicott, 1979).
- Creación de actividades donde ambos resuenen para expandir el movimiento y el vocabulario no verbal que permita la expresión emocional
- Trabajar a través de los procesos de Transferencia y Contra transferencia somáticas que se dan en la relación terapeuta paciente

(Técnicas del apartado 3 tomadas de Fischman 2005)

7. Discusión y Conclusiones

Las primeras teorías de las pioneras en DMT, ya se acercaron mucho a una comprensión profunda de las personas, basándose en este sentido de unidad entre mente y cuerpo. Sus conocimientos a nivel intuitivo se han ido confirmando con teorías provenientes de diversos campos científicos y ciencias cognitivas como hemos ido viendo a lo largo de esta exploración.

Tras realizar una revisión por la historia del cuerpo hemos podido explorar que tipo de transformaciones ha ido sufriendo la idea cuerpo- mente hasta llegar a nuestros días. Esto nos otorga una mayor comprensión del cuerpo actual y de la sociedad en que vivimos. Desde aquí, desde esa visión en perspectiva de las vicisitudes históricas del cuerpo y la mente, la DMT define el cuerpo con el que se encuentra en su práctica terapéutica: un cuerpo considerado como expresivo, fuente de conocimiento y definitorio en la experiencia humana. Un cuerpo que se supone saludable cuanto más se acerque a la integración psico-física.

La perspectiva del Embodiment ofrece a la DMT una oportunidad para reconceptualizar su práctica y aportar sólida fundamentación científica que refuerza nuestros principales postulados. El Embodiment forma parte de su especificidad y transfondo, desde las pioneras hasta la actualidad sigue siendo el principio que subyace a esta vía psicoterapéutica. Las teorías neurocientíficas sobre las emociones (Damasio,2003,2006), las Neuronas Espejo (Rizzolatti, Gallese & Keysers 2004, Gallese 2003,2005), la vuelta al cuerpo de las teorías cognitivistas actuales (Varela et al. 1991, Lakoff & Jonson 1999), las reminiscencias de la tradición fenomenológica (Merleau Ponty 1945), la Antropología (Csordas ,1991, 1994,2001 ; Evans 2001), y el enfoque enactivo (Varela 1991, Fischman & Koch 2011), conforman un sustrato sólido y multifacético desde dónde la DMT se nutre, crece y se pone al servicio de las personas.

Cuanto más se sabe sobre el funcionamiento del cerebro, las emociones y la construcción del mundo intersubjetivo más nos acercamos a una visión holística del ser humano. Y desde aquí que la DMT ofrece una oportunidad para favorecer estos procesos enactivos que permiten el desarrollo de la espontaneidad del ser, creando nuevos caminos para ser, construyendo nuevos significados y nuevas realidades más saludables (Fischman & Koch,2011).

Estas Aproximaciones de Embodiment, deben tenerse en cuenta, dentro del contexto actual que nos enmarca. En nuestra sociedad vivimos rodeados de experiencias de Disembodied que afectan de diversos modos a la interacción entre cuerpo mente. Cuando esta interacción entre cuerpo y mente se bloquea, se aleja, en muchos casos aparece la enfermedad: anorexia, bulimia, las esquizofrenias, trastornos somatoformes y disociativos, las adicciones. Estas experiencias representan cuerpos que se escinden, que se convierten en unidimensionales y rígidos.

En estos casos la DMT ha ido adquiriendo a través de su practica, toda una serie de recursos que le permiten trabajar por la reintegración de las dimensiones para reconectar a través de las experiencias corporales pasado y presente, cuerpo y mente, quietud y movimiento. La relación terapéutica que se establece deja de ser un “espacio virtual” (Fischman,2011) para convertirse en algo que ocurre aquí y ahora y se construye en el presente de los cuerpos.

Desde la Danza Movimiento Terapia se propone recuperar ese cuerpo vital y expresivo, despertar aquello que ya estaba vivo en nosotros y que permanece. Tanto si se genera por los condicionamientos del entorno en que vivimos, como si se agrava hasta llegar a convertirse en enfermedad, estas experiencias de “Disembodied” pueden ser llevadas al espacio creado en la DMT para reconectar el poder del cuerpo y la mente en una unidad orgánica, plástica .Despertar nuestros sentidos a través del movimiento y la quietud, manejar otro tipo de información que llega desde dentro y no desde fuera.

Yendo un poco más allá, una de las conclusiones que podríamos contemplar es que las experiencias de Disembodied conforman una de las grandes patologías de nuestra sociedad actual. Vivimos en una sociedad de cuerpos sin cuerpo (Cornago,2008), cuerpos convertidos en imagen que viajan a la velocidad de Internet ; cuerpos en escena, maltratados, utilizados, vistos, operados, perfectos, atravesados, vendidos y robados por partes. Cuerpos intervenidos sin permiso, arruinados, olvidados.

El cuerpo se convierte en central en la actualidad pero se vacía de intención, de significados, permanecemos alienados a través de objetos que funcionan como extensiones de nuestro propio cuerpo. Ponemos en ellos las intenciones y los anhelos.Nuestra propia agencia y capacidad de transformar lo que nos rodea, se queda en otro lado, la capacidad de resonar con otros y con el mundo, se diluye.

Algunas perspectivas de la medicina actual, diversos tipos de tratamientos psiquiátricos permanecen alejados de estas ideas que integran las diferentes dimensiones del ser humano. La medicalización y el intervencionismo que se suele practicar en los tratamientos hospitalarios se centran en las dimensiones aisladas del cuerpo.

Si tenemos en cuenta esta realidad, la DMT aparece como una herramienta indispensable que ofrece a “esta sociedad de cuerpos sin cuerpo” la posibilidad de enraizar, habitar, encarnar el cuerpo, dotarlo de significados para la persona que lo habita. Se propone como una herramienta necesaria en nuestros días, en la que la multidimensionalidad del cuerpo se entiende como riqueza y potencialidad. Las perspectivas del Embodiment permiten tener en cuenta todas estas dimensiones favoreciendo la integración entre cuerpo y mente, ofreciendo la posibilidad de explorar lo que somos, proponiendo una nueva mirada y abriendo nuevas posibilidades a la experiencia de nuestros cuerpos en el mundo y con los otros.

7.1 Futuras Líneas de Investigación

Las perspectivas del Embodiment, además de en el ámbito de DMT, están siendo en la actualidad ámbito de interés de muchas disciplinas, señal de que existe cierta tendencia a volver al cuerpo y dotarle de nuevo de un papel protagonista para la comprensión de lo que somos. Sus limitaciones derivan de ser un acercamiento bastante joven que comienza a articularse de manera más sistemática hace pocos años. Todavía no se ha introducido en muchos ámbitos y aunque hay países donde es una práctica más arraigada en el Estado Español sigue siendo un acercamiento bastante desconocido con pocas publicaciones en castellano que aborden el tema del Embodiment desde las perspectivas actuales.

A esto hay que añadir que el Embodiment y por consiguiente la Danza Movimiento Terapia proponen un cambio de mirada, un nuevo paradigma que de momento se enfrenta a arraigadas tradiciones culturales y científicas, que podrán ir transformándose para buscar nuevas expresiones y articulaciones con el paso del tiempo. Para ello es necesario continuar trabajando para ofrecer nuevas a la luz investigaciones y experiencias que faciliten esta transición.

Continuar este tipo de exploraciones que nos aporten más información (desde diferentes ámbitos), nos ofrecerá en el futuro cada vez más evidencias para

confirmar los postulados que afirman que el procesamiento de la realidad se realiza desde el cuerpo y la mente como entidades unidas que se influyen recíprocamente. Acercar estos conocimientos e investigaciones a los ámbitos sanitarios, terapéuticos y a todos aquellos profesionales que trabajan con las personas, resulta de gran importancia para proponer este cambio de mirada.

La DMT introduce en su saber nuevas perspectivas y crea nuevas necesidades de investigación que aporten información sobre como podemos favorecer la integración cuerpo mente y cómo se podrían trasladar estas articulaciones del Embodiment a otras disciplinas como la Medicina o la Educación.

A nivel personal después de realizar este trabajo me surgen las siguientes preguntas que nos pueden ayudar a continuar el dialogo sobre estos temas:

PREGUNTAS para la reflexión o la experiencia.

-¿Por qué las instituciones sanitarias se mantienen reticentes al acercamiento de perspectivas más integradoras?

-¿Podrían ayudar las perspectivas del Embodiment a través del trabajo con la DMT a mejorar las condiciones de intervención de las personas que trabajan con otras personas en el ámbito de la asistencia, el cuidado, la salud, el ámbito social o comunitario?

-¿Sería la DMT desde la perspectiva del Embodiment una herramienta preventiva en el desarrollo ciertas patologías? ¿Cuáles? ¿Por qué?

-¿Podemos trasladar las prácticas del Embodiment a nuestra vida cotidiana?

-¿De qué manera el Embodiment puede incidir en el encuentro con los otros? ¿Cual podría ser su aplicación en el establecimiento de las relaciones personales , en el mundo intersubjetivo?

-¿ Cual es el papel del Embodiment en el establecimiento de la relación terapéutica en el contexto de la DMT? ¿Como opera y de que modo influye?

-¿ Qué malestar subyace en el cuerpo? ¿Cuales son los factores que permiten la desconexión entre cuerpo y mente, y por tanto la manifestación de la enfermedad?

8. BIBLOGRAFÍA

- Winters, A. F. (2008). "Emotion, Embodiment, and Mirror Neurons in Dance/ Movement Therapy: A Connection Across Disciplines": *American Journal of dance therapy*. Vol. 30, N° 2, pp. 84-105. American Dance Therapy Association.
- Barlow, D.H. y Durand, V.M. (2003). *Psicopatología*. (3ª Edición). Madrid: Thomson-Paraninfo.
- Benedetti, G. (1980). *Alienazione e Personazione nella psicoterapia Della Malattia Mentale*. Torino: Giulio Eniaudi Editore.
- Berman, M. (1989). *Cuerpo y Espíritu. La historia oculta de Occidente*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- Berrol, C. (1992). "The neurological basis of the mind body connection in dance/movement therapy", *American Journal of Dance Therapy*, N° 14 (1), pp. 9-28.
- Berrol, C. (2006) "Neuroscience meets dance/movement therapy: Mirror neurons, the therapeutic process and empathy". *The Arts in Psychotherapy*. N° 33, pp. 302-315.
- Burkitt, I. i Sanz, J. (2001): "Embodiment, Lived Experience and Anorexia: The Contribution of Phenomenology to a Critical Therapeutic Approach". Revista digital Athenea. N° 0. Departament de Psicologia Social i de la Salut de la Universitat Autònoma de Barcelona.
- Cammany, R. y Cansen, A. (2011). "La metodología en Danza Movimiento Terapia" en Mateos Hernández, L. A. *Terapias artístico Creativas*. Salamanca: Amarú Ediciones.
- Caldwell, C. (1999). *Habitar el cuerpo*. Chile; Ed. Urano.
- Csordas, T.J:
 - (1993). "Somatic modes of attention"; *Cultural Anthropology*, Vol. 8, No. 2., pp. 135-156.
 - (1994). *Embodiment and experience: The existential ground of culture and self*. United Kingdom; Cambridge University Press.
 - (2002) *Body/Meaning/Healing (Contemporary Anthropology of Religion)*. UEA. Palgrave Macmillan.
- Chodorow, J. (1991). *Dance Therapy and Depth Psychology. The moving imagination*. Londres: Routledge.

- Damasio, A.:
 - (1996). *El error de Descartes: la emoción, la razón, y el cerebro humano*. Editorial Crítica.
 - (2001). *La sensación de lo que ocurre*. Editorial Debate.
 - (2003). *Looking for Spinoza*. William Heinemann Harcourt.
- Dosamantes-Beaudry (2007). “Somatic Transference and Countertransference in psychoanalytic Intersubjective Dance Movement Therapy”. *American Journal of Dance Therapy*. Vol. 29.nº 2.
- Dourish, P. (2001). *Where the Action Is: The Foundations of Embodied Interaction*. Cambridge: MIT Press.
- Eich, E. ; Kihlstrom, J; F, Bower; G. H., Forgas; J. P; & Niedenthal, P. M. (2000). “Cognition and emotion. New York” (Chapter two): en *Embodiment in the acquisition and use in the human knowledge*, Oxford University Press.
- Escribano, X. (2004). *Sujeto Encarnado y Expresión Creadora. Aproximación al pensamiento de Merleau-Ponty*. Barcelona: Prhom Edicions.
- Evans, M. (2001). “The ‘medical body’ as philosophy’s arena”: *Theoretical Medicine and Bioethics*. Nº. 22(1): pp. 17-32.
- Freud, S. (1976), *Obras completas*, Buenos Aires, Ed. Amorrortu,.
- Garcia, M.E (2006) M. Elena García (DMT). El ritmo de los procesos mentales y la presencia terapéutica en DMT. 1 ºCongreso de Terapias Creativas, Barcelona.
- Gonzalez Cursi F. (2003). “Una historia del cuerpo humano” . *Letras Libres*, nº 49, enero.
- Gallagher,S.:
 - (1986). “Lived Body and Environment”, *Research in Phenomenology*, 16 p.139.
 - (2005). *How the Body Shapes the Mind*. Oxford University Press.
- Gallese.V.:
 - (2003).”The Roots of Empathy: The Shared Manifold Hypothesis and the Neural Basis of Intersubjectivity”. *Psychopathology* Nº 36. pp.171 y ss. Dipartimento di Neuroscienze, Sezione di Fisiologia, University of Parma, Parma, Italy.
 - (2005). “Embodied simulation: From neurons to phenomenal experience”. *Phenomenology and the Cognitive Sciences* , Nº4. Pp. 23–48.

-(2011). "Neuronas espejo, simulación corporeizada y las bases neurales de la identificación social". *Clínica e Investigación Relaciona* Vol. 5 (1) – Febrero; pp. 34-59.

- Gallese V, Keysers C, Rizzolatti G. (2004) "A unifying view of the basis of social cognition". *Trends Cogn Sci.*; Sep.;8(9):396-403. Department of Neuroscience, Section of Physiology, University of Parma, Italy
- Gallese, V., and Lakoff, G. (2005). "The Brain's Concepts: The Role of the Sensory-Motor System in Reason and Language". *Cognitive Neuropsychology*, 21 (0), XXX-XXX.
- Gallese, V., Migone, P. y Eagle, M.N (2009). "Neuronas espejo, simulación corporalizada, bases neurofisiológicas de la intersubjetividad y algunas implicaciones para el psicoanálisis". *Clínica e Investigación relacional*. Vol 3 (3). pp 525-556.
- Hammer, L.(2002) *Medicina y Psicología China*.Barcelona.La liebre de Marzo.
- Henry, M. (2001). *Encarnación: una filosofía de la carne*. Barcelona. Ediciones Sígueme.
- Henry, M. (2007). *Filosofía y fenomenología del cuerpo: ensayo sobre la ontología de Maine de Biran*. Barcelona; Ediciones Sígueme.
- Homman, K (2010). *Embodied Concepts of Neurobiology in Dance/Movement Therapy Practice*.
- Fischman,D. (2005). "La mejora de la capacidad empática en profesionales de la salud y la educación a través de talleres de Danza Movimiento Terapia" Tesis Doctoral,Universidad de Palermo.
- Johnson, M. (1991). *El cuerpo en la mente*. Madrid: Rogar.
- Koch, S and Braüninger, I. (2006). *Advances in Dance Movement Therapy. Theoretical Perspectives and Empirical Findings*. Berlin; Logos Verlag .
- Koch, S. And Fischman, D. (2011). "An Embodied Enactive Approach to Dance/Movement Therapy". *American Journal of Dance Therapy*.
- Kuriyama, S. (2005). *La expresividad del cuerpo y la divergencia de la medicina griega y china*, Madrid, Siruela.
- Lakoff, G. and Johnson, M. (1998). *Metáforas de la vida cotidiana*. Madrid: Cátedra.
- Lakoff, G. y M. Johnson (1999): *Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and its Challenge to Western Thought*. Nueva York: Basic Books.
- Lakoff, G. y Johnson, M. (1999). *Filosofía en la carne: la mente incorporada y su desafío al pensamiento occidental*. Libros básicos.

- Le Breton (1990). *Antropología del cuerpo y la modernidad*. Argentina; Nueva Visión.
- Le Goff, J, Truong (2005). *Historia del Cuerpo en la Edad Media*. Barcelona Paidós.
- Levy, F. (1988). *Dance movement therapy. A healing art*. Reston: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- López Saénz, C. (2004). "El cuerpo como razón y libertad encarnadas", en BIRULÉS, F/PEÑA, I., (edras.) *La passió per la llibertat. A passion for freedom*. Universidad de Barcelona, 2004, pp. 179-186.
- Lowen, A. (1985). *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Herder.
- Maturana, H. R. y Varela F.J. (1990). *El Árbol del conocimiento. Las bases biológicas del conocimiento humano*. Madrid: Debate.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris; Edit. Gallimard.
- Narayanan, Srini. 1997. *Embodiment in Language Understanding: Sensory-Motor Representations for Metaphoric Reasoning About Event Descriptions*. Doctoral dissertation, Computer Science Division, EECS Department, University of California, Berkeley.
- Niedenthal P.M.; Barsalou L.W.; Winkielman P.; Krauth, S.; and Ric, F. (2005). "Embodiment in Attitudes", *Social Perception, and Emotion Personality and Social Psychology Review*, Vol. 9, N° 3, 184–211.
- Najmanovich, D. :
 - (2008). "Del 'Cuerpo-Máquina' al 'Cuerpo Entramado'"; *Medicina & Cultura*. Año 2, N° 13. Recuperado el 30 de Abril 2011 en http://www.medicinaycultura.org.ar/13/Articulo_04.htm
 - (2009) El conocimiento del cuerpo .El cuerpo del conocimiento. Artículo publicado en "CUADERNOS DE CAMPO". Número 7, Buenos Aires
- Pallaro, P.:
 - (1996). "Self and body self: Dance Movement Therapy and the development of object relations": *The Arts in Psychotherapy*, 23 (2): pp. 113-119.
 - (2007) "Controtransfer Somatico: Il terapeuta nel rapporto clinico" Publicado en *Authentic Movement, moving the body,moving the self,being moved*. Vol 2. London: Edit by Pallaro.P, Kingsley Pulblishers: London.
- Panhofer, H.:

- (2005): *El cuerpo en psicoterapia. Teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia*. Barcelona: Gedisa.
- (2011) “Fundamentos de la Danza Movimiento Terapia” en Mateos Hernández, L.A.: *Terapias artístico Creativas*. Salamanca: Amarú.Ediciones.
 - Parviainen J. () “El saber del cuerpo: reflexiones epistemológicas en torno de la danza”; *FRACTAL*. Recuperado el 16 de Marzo de 2011 en <http://www.mxfractal.org/RevistaFractal50JaanaParviainen.html>
 - Pylvainainen.P. (2003). “Body Image: A Tripartite Model for Use in Dance/Movement Therapy”. *American Journal of Dance Therapy*. Vol. 25, No. 1, Spring/Summer .
 - Ratcliffe, M.:
 - (2005). “The Feeling of Being. *Journal of Consciousness Studies*”; 12(8-10): 43-60. eds. Affektive Intentionalität.
 - (2010). “Binary Oppositions in Psychiatry: For or Against?": *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, Volume 17, Number 3, September, pp. 233-239. Published by The Johns Hopkins University Press.
 - (2011). “The Structure of Interpersonal Experience. In *Phenomenology of Embodied Subjectivity*”. Moran, D. & Jensen, R. Dordrecht: Springer (forthcoming).
 - Ricoeur, P. (1991). *Sí mismo como otro*. Madrid: Siglo XXI.
 - Rizzolatti, G., Fogassi, L. y V. Gallese (2007). “Neuronas espejo. Investigación y Ciencia”. *Investigación y Ciencia*, enero. Barcelona.
 - Searle, J.(2000). *El Misterio de la Conciencia*. Barcelona, Paidós.
 - Sheets-Johnstone, M.:
 - (1998). “Consciousness: A Natural History”. *Journal of Consciousness Studies*, 5, 3, pp. 260 - 294.
 - (1999). *The Primacy of Movement*. Amsterdam/Philadelphia: John Benjamins.
 - (2009) “Animation: The Fundamental, Essential, and Properly Descriptive Concept”. *Continental Philosophy Review* 42 (3): pp.375-40.
 - Schilder, P (1950). *The Image and Appearance of the Human Body*. New York: International Universities Press.
 - Schnake, A. (2007) *Enfermedad síntoma y Caracter: Diálogos Gestálticos con el Cuerpo*. Chile; Edit. Cuatro Vientos.

- Scheper-Hughes and . Lock,M.(1987) The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology. American Anthropological Association Stable URL: [http://www.jstor.org/stable/Author\(s\):](http://www.jstor.org/stable/Author(s):) New Series, Vol. 1, No. 1, pp. 6.
- Stanton-Jones, K. (1992): *An Introduction to Dance Movement Therapy in Psychiatry*. Londres: Routledge.
- Stern, D.:
 - (1985). *El Mundo Interpersonal del Infante*. Buenos Aires: Paidós.
 - (2004). *The Present Moment*. New York, USA; W. W Norton & Co.
- Svensson, H. y Ziemke, T. (1999). "Making Sense of Embodiment: Simulation Theories and the Sharing of Neural Circuitry Between Sensorimotor and Cognitive Processes". pp. 1309-1314. Recuperado el 23 de mayo de 2011 en www.cogsci.northwestern.edu
- Varela, F. J.; Thompson, E.; Rosch, E.(1991) *The embodied mind: Cognitive science and human experience* .MIT Press, Cambridge, MA, USA.
- Vega de, M.; Glenber, A.M. Glenberg, G.; Arthur C.(2008). *Symbols and embodiment : debates on meaning and cognition*: Oxford University Press.
- Wengrower, H. & Chaiklin, S. (comp.) (2008). *La vida es danza. El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia*. Barcelona, Gedisa.
- Winnicott, D. (1949). *La mente y su relación con el psiquesoma en Pediatría y psicoanálisis*. Laia Barcelona..
- Zahavi, D. (2003). "Being Someone". *Danish National Research Foundation: Center for Subjectivity Research University of Copenhagen PSYCHE 11 (5)*, June 2005. COMMENTARY ON: Metzinger, T. (2003) *Being No One. The Self-Model*.
- Zahavi, D & Gallagher, S. (2007) *The Phenomenological Mind*. New York. Routledge.

Otras Fuentes:

- Fischman (2011); Informaciones recibidas a través de comunicación personal.
- www.brecha.com.ar
- www.denisenajmanovich.com.ar
- www.adta.org/

9. ANEXOS

He querido incluir en este trabajo algunos de los escritos que he ido realizando a lo largo de este año de intenso trabajo en esta tesina.

Quisiera remarcar que forman parte de mis experiencias subjetivas y personales, reflexiones que ido haciendo mientras leía, investigaba y sentía este trabajo. Además de todo lo teórico existe otra dimensión de la experiencia que ha ido ocurriendo a lo largo de este proceso y mi formación en Danza Movimiento Terapia, que ha sido muy importante para poder integrar todo lo que ha significado escribir, pensar y crear este trabajo.

Quisiera también, que fueran una oportunidad de Integración, de poder tener visiones diferentes de un mismo ámbito, de un mismo concepto. Acercarse al Embodiment desde otro lugar, esta vez personal e íntimo, y dotarle de significados que sean relevantes, también para mi futura, práctica como DMT.

a) ¿ Por qué el embodiment?¿ Qué es para mi?

Ella dice: “Embodied el problema”, entonces de repente te vuelves sorda a las palabras, los pensamientos escogen otro camino y se cuelan dentro del cuerpo. Se activa otra escucha, una manera diferente de vivir por unos segundos, el movimiento adquiere un significado, deja de trasportarnos de un lugar a otro para trasportarnos dentro de nosotras mismas. Y ahí dónde el cuerpo y pensamiento se encuentran y hacen uno, la experiencia nace diferente, desde otro lugar que la sostiene, la unidad. Una unidad que nos permite vivenciar la experiencia como una “totalidad para nosotras”, que te arraiga al momento presente a cada movimiento que generas, cada metáfora que se crea.

El Embodiment ; para incluir lo que pasa fuera y dentro, para formar parte de lo que nos pasa, para entendernos y encontrarnos con el otro. Embodiment para activar la memoria del cuerpo, para llegar a lo implícito que tanto nos mueve, que nos construye y destruye a la vez. Embodiment para identificar estados presentes y re-vivir los pasados desde un hoy, para regenerar viejas estructuras que se modifican en el instante, en ese cruce de caminos, en un momento fortuito. Embodiment para ser, para ser con el otro, desde un lugar conectado con nuestras emociones y sensaciones.

Llevar al cuerpo, iluminar la manera en que el cuerpo da forma a nuestros sentimientos, emociones, sueños...el puente que nos hace estar en el mundo, el “cuerpo sensible” que experimenta y transforma a la vez. Cuerpo que transforma, que olvidamos que esta presente a cada segundo delante de nosotras. Una apertura hacia dentro, hacía un lugar que permanece en segundo plano, que nos recuerda un espejo, un cuerpo que nos sigue corriendo y pierde el aliento. Podemos parar y ponernos más cerca, esperar que él también llegue, poco a poco contar con su presencia. Nos hace ser, nos da la presencia, nos permite en-actuar, formar parte activa de lo que ocurre en el mundo que nos rodea.

Embodiment, dejarse sentir un momento, volver a los que sentimos, a la percepción de lo más simple que nos recuerda dónde estamos; que queremos en ese momento, la verdad de ese instante, y nada más que la verdad de cada segundo que varía cada paso que damos, en cada mirada que cruzamos.

Una búsqueda de permanecer cuando todo cambia, cuando todo se disgrega y diferencia, polos de un continuo que se acercan y alejan sin descanso, mente y cuerpo que se alejan o se chocan describiendo el movimiento interno de nuestra experiencia.

Lo que nos estira de los pies y por otro lado de la cabeza, nos desconecta de un cuerpo que habla con voz propia y se expresa en cada caso, con mensajes que a veces no conseguimos descifrar.

Podemos poner de relevancia un uso de nuestro cuerpo que contiene lo que somos y deseamos y cómo tal, se enfrenta al mundo. Recuperar una sabiduría que se nos pierde con los años, abrir otros ojos de las yemas de los dedos, de los oídos del alma, de las palabras de la memoria del cuerpo, de otros cuerpos que construyeron el nuestro...

Intentar identificar para que nos sirve como DMT, esta experiencia de estar en el cuerpo y poder vivirlo a través del movimiento. De las metáforas que nos rodean en la vida cotidiana, acércanos a esta nueva manera de generar conocimiento, elaborar experiencia y compartirlo a la vez.

Es una sorpresa cuando se abren estos ojos, cuando sin palabras entiendes todo, una nueva conexión también a través a nivel neuronal te otorga otra luz sobre la vivencia, un nuevo insight que se genera en un lugar desconocido al que no hace falta darle nombre, se queda resonando en el cuerpo, que se instala y va creando una nueva red que te mantiene más cerca cada vez de ti...

Un lugar que se acerca a algo completo, a una totalidad que adquiere sentido por sí sola, un lugar que como DMT podemos rescatar para el trabajo terapéutico que nos aproxima al otro desde un conocimiento implícito de lo que el otro también experimenta en su cuerpo, en su totalidad. Por eso investigar sobre el Embodiment, porque a mi ver, nos permite abrir un camino que solemos cercar con vallas, de aprendizajes parciales que sólo nos permiten almacenar una información que queda vagando en algún lugar de la mente para ser utilizada después o eliminada tan pronto como no se utilice.

Nos interesamos por un tipo de información que se elabora a otro nivel preverbal que podría completar toda la demás, que podría ser el cuerpo de lo que vaga en nuestra mente, que es el cuerpo que lo contiene.

Respirar en un cuerpo, un conocimiento que sabemos todos pero que no está muy claro que significa, respiramos en nuestro cuerpo, se mueve, se transforma y

transforma, y si en ese segundo cuando expiramos el aire “somos presentes” la realidad se nos aparece como diferente, cómo “vívida” como si se recuperará el aire que hasta entonces estaba desaparecido...constantemente entra y sale aire de nuestro organismo, constantemente en movimiento, “cada segundo hay algo nuevo que acontece y que nuestro cuerpo da forma en nuestra mente”.

¿ Que busco yo? Con esta investigación

Busco aquello que me puede servir para desempeñar la práctica de la DMT, busco los detalles que para mi hacen diferente esta profesión de otras. El lugar donde me puedo encontrar con el otro sin dejar de ser yo, encontrar porque quiero ser dmt que es lo que me llena y desafía, casi al mismo tiempo, de esta profesión.

Porque siempre eche de menos al cuerpo, en mi vida en mis estudios en mis relaciones. Porque sentía que algo faltaba y no sabía donde buscarlo. Algo de lo que vivía , se me presentaba siempre como parcial, una frustración, un color que nunca podía mezclar con otros.

De vivir en un cuerpo, que potencialmente me decía mucho más de lo que yo podía escuchar, prestar atención a sus movimientos, sus huidas, sus necesidades..Este trabajo surge de querer recuperar el cuerpo en mi vida cotidiana y más concretamente definir la herramienta con la que se trabaja en DMT. Un cuerpo que necesitaba la habilidad de escucharse y crear espacios internos para acompañar al otro en el proceso terapéutico. Y esa, es una pasión, descubrir que nos quiere decir el cuerpo y poder acompañar al otro en este proceso me parece uno de los objetivos de la DMT y en el que centraré el trabajo.

Bucear en un concepto que tiene más de experimentado que escrito, descubrirlo de otra manera, definir que fue y qué es hoy para cada una de nosotras, que lo descubrimos cada día, dibujarlo en un papel para ver que forma y qué color tiene.

Quisiera recopilar toda la información posible para entender a que necesidad responde este concepto y como ha evolucionando hasta nuestros días.

b) Mi -breve- historia del cuerpo

Y desde aquí en este momento de la historia y de mi historia, después de realizar esta revisión del cuerpo, retomo este trabajo de exploración sobre este concepto de embodiment en el que profundizaremos en las siguientes páginas. Ahora que observamos el recorrido del cuerpo a lo largo de la historia podemos ahora entender en que momento nos encontramos y tomar esta esencia para reafirmar la práctica de la Danza Movimiento Terapia, que entre otros principios se basa, en la búsqueda de integración de la mente y el cuerpo.

Mi experiencia en estos años de vida, de estudios, de encuentros y desencuentros es que mi cuerpo aparece y desaparece, en una circularidad discontinua. Se hace presente en momentos de dolor y sufrimiento y desaparece cuando lo externo me exige una respuesta desde el intelecto. En los años de mi formación en psicología, fundamentalmente desde ópticas cognitivas, conductuales y neurocientíficas, el cuerpo siempre permaneció olvidado, casi sin mencionar. Al término de estos años, cuando me detuve, me di cuenta de que había estado echando de menos al cuerpo durante los últimos años de mi formación y también de mi vida. Sentía una especie inquietud interna, un continuo sentimiento de búsqueda. Encontrarme en mi camino con la Danza Movimiento Terapia (creo que no de manera casual) me permitió recuperar una parte de mí, por no decir volverme a recuperar toda, redescubrirme. Trabajar con el cuerpo, escuchar al otro desde otro lugar me permite experimentar al mundo y los otros de manera diferente, más cerca, más directa, más fiel a lo que soy y son.



La experiencia con los otros cuerpos, como los miro, los veo, los toco redefine, una y otra vez el mio propio. En muchas ocasiones el encuentro con los otros, hace que vuelva a aparecer el cuerpo en la escena, me recuerda que es él a través de quien interactuó, me presento. El contacto físico, me hace sentir los límites de mi cuerpo, percibirme tensión, ceder a la presencia de otro cuerpo, otra carne.

Mi experiencia con la DMT me ha permitido enriquecer mi manera de mirar los cuerpos , de acercarme a ellos, de vivirlos. En un momento parece que se abrian un vasto abanico de posibilidades que tiene que ver con la

Esta inquietud me hace hoy, volver a preguntarme por esta capacidad “innata” de vivir cuerpo y mente en nuestra práctica como Danza Movimiento Terapeuta, de crear y reafirmar un nuevo tipo de experiencia con lo que nos rodea. Las aproximaciones al concepto de embodiment nos permiten recuperar esta antigua naturaleza del ser, reafirman y legitiman el trabajo de las Danza Movimiento Terapeutas, lo dotan de sentido en un momento histórico y una sociedad que se “anhela a si misma” que intentan rellenar la brecha que supone el existir .

Y sobre todo, para mi, me hace preguntarme sobre el tipo de concepciones que se manejan sobre esto en la vida cotidiana, en las Instituciones Sanitarias, la Medicina, la Psicoterapia, en aquellas ciencias que tratan con personas...A través de la exploración siguiente, me formulo estas inquietudes, estas preguntas que me han acompañado desde hace tiempo ya, que permanecen en este interior mundo implícito propio con las que convivo, revivo y encarno... Veamos que preguntas son esas, repasando el cuerpo a lo largo de la historia.

c) Mis concepciones Intuitivas sobre el Embodiment

Antes de indagar sobre las diferentes aproximaciones del término, me pregunto a mi misma de qué manera vivo, entiendo y construyo este concepto, después de estos meses de lecturas y de estos años de trabajo vivencial y formación con el cuerpo y la Danza Movimiento Terapia. Quisiera realizarlo así para comprobar que he ido interiorizando del término, cuales son mis concepciones y a que responden. A que aspectos del Embodiment he prestado mayor atención, para poder así entender de manera más amplia las formulaciones de otros autores y corrientes. El experimentar primero con el concepto indagar sobre mis concepciones internas, me permite poder entenderlo mejor a un nivel teórico también.

El Embodiment, desde mi experiencia, tiene que ver con una sensación interna donde los sentidos permanecen abiertos hacia el adentro y el afuera a la vez. Una presencia donde puedo estar con lo-el/otro y conmigo en un mismo instante, dónde se comienza a dibujar una especie de claridad interna con lo que esta sucediendo en el afuera. Es como crear una “condición propicia” para estar presente, para reaparecer desde otro lugar, desde una alerta, estar .atenta a lo que me ocurre, con un estado “amplificado de conciencia”, conciencia encarnada, lo llamaría.Me

asomo a un mundo que forma parte de mi y que siento menos alejado de mi existir. Desde esta “embodied experience” puedo sentirme participe y agente de lo que pasa en frente mío, puedo transformarme con el ambiente, moverme en consonancia con el flujo de las cosas, con el ritmo vital del tiempo que pasa y en el encuentro con el otro...

En mi el embodiment es un estado, que identifico porque hay algo que se modifica dentro y que tiene que ver con el entorno donde vive y viceversa.



Me permito aquí, utilizar una metáfora que refleje esta sensación; es como abrir una ventana a la orilla del mar, de repente entra una nueva brisa, un nuevo olor, más colores, se ve el cielo, se escucha el mar...y en un momento te encuentras tu también formando parte de todo eso, de la brisa, del agua, del cielo en definitiva parte de un todo. Lo que yo experimento desde esta presencia que me permite el Embodiment, es que puedo ser “integrada”, sentir que soy una unidad con lo que me rodea y estoy presente y preparada para actuar con lo que se

presente desde una escucha activa. Y en muchas ocasiones he experimentado que es el movimiento el que me permite percibir este cambio de estado a veces como catalizador. El cambio de estado o integrador entre lo interno y lo externo.

Encontrar esta sensación, vivir esta presencia me permite ser de otra manera y lo valoro como especialmente importante en mi futuro desempeño de la Danza Movimiento Terapia, encontrar esta manera de estar me acerca al otro desde una escucha primitiva, intuitiva, rica y sin juicios. Sin expectativas ni deseos respecto al otro solo estando-unida-viva con lo que está ocurriendo en un estado de conciencia que me permite observar (tercera posición) y participar de lo que el otro me ofrece. Tanto en mi futura profesión como en mi vida, quiero, poder recuperar momentos de Embodiment con lo que me rodea, un “enactive embodiment” donde poder ser.

d) Un poema de los cuerpos

Hay Cuerpos

Hay cuerpos diferentes, cada uno, hecho de las mismas partes
Pero cada uno creado diferentes, color, forma, olor.

Hay cuerpos que parece que se los puede llevar el viento

Otros:

Que parece que entierran los pies en el suelo cada vez que andan.

Hay cuerpos que se mecen aun estando quietos, que mueven los dedos de los pies
sentados en las sillas

Hay otros cuerpos

que parecen que llevan cestas de la compra en las manos cada día
y que sus hombros se caen sin remedio, cada día un poquito mas hacia la tierra
Hay espaldas que se encogen del dolor, que se doblan de soportar el peso...
un peso que no se ve, que sólo aparece como ideas en la mente.

Hay cuerpos blanditos como el de los pequeños cuando van al cole

y se dejan arrastrar por la mano de papa,

hay cuerpos duros de trabajo, como el panadero que esta mañana salio de detrás
y me mostró su espalda y sus brazos curtidos de amasar..

Hay manos de campo, manos de oficina, manos de carnicero, manos de bar...

Hay pies de turista, de bailarina, de ejecutiva, de abuelita, de gente con prisa,
de pulcros espíritus, de cordones libres, de dedos rebeldes que no se esconden
nunca,

de uñas pintadas de color cereza, pies de esparto...

Los cuerpos, con los que sueño, tienen colores diferentes;

el de la tierra, el de la luna, el rojizo del rubor...

Cuerpos que se dejan tocar, que acarician el mío .

Hay cuerpos que no se acercan nunca, que permanecen detrás, en una frontera
imaginaria entre su cuerpo y el mío.

Hay otros cuerpos que te absorben, apenas sin tocarte,

que te dejan vacía, que te soplan hacia dentro.

Hay otros que te abrazan y te llenan de rosas el rostro y el alma.

Hay cuerpos que están siempre fríos y apretados,

que se guardan dentro por miedo a helarse,

que no se calientan solos, que no corren detrás de una paloma

que no tienen aliento para soplar un molinillo,

que nunca deshojan los pétalos de una margarita.

Los cuerpos calientes llevan un alo a su paso,

una burbuja incandescente que en ocasiones arde

Saltan al vacío, se colocan estratégicamente debajo de la lluvia,

si duermes cerca sudas, el calor se transporta a través de la sábana

no hace falta tocarlo para sentirlo...

Hay cuerpos que cambian a lo largo del día
se ponen contentos y de puntillas al andar después de una noticia rica
y que se van encorvando con el paso de las horas y los pesares.

Hay cuerpos que se levantan doloridos, como con pequeñas agujas que pinchan
las cervicales, los omoplatos por dentro, por detrás de las orejas, la mandíbula.
Cuerpos que se pinchan, como el mío hoy.

Hay lugares donde los cuerpos parecen otros,
a la luz de la luna llena, cuando acunan un bebe,
dentro del agua, a orillas del mar, debajo de la sombra de un árbol,
debajo de un edredón enamorado...
Los cuerpos se transforman casi a cada inspiración a cada minuto que viven y
perciben.

Hay cuerpos en la memoria que ya no existen,
que se quedaron en algún rincón (castigados)mirando a una pared.
Hay cuerpos que forman parte del nuestro, que habitan en nuestra piel, detrás de
nuestra nuca, en olores cotidianos y tactos presentes.
Hay cuerpos que habitan nuestros sueños que sugieren juegos sensuales ,
caricias de cuidado, luchas encarnecidas.
Hay cuerpos que se quedaron guardados en nuestras manos,
cuando los tocamos la ultima vez,
manos que guardan su esencia que podrían tocarlo en el aire sin estar..
el cuerpo familiar que convive cerca sin darnos apenas cuenta, que alimenta el
nuestro y lo llena de matices que nos diferencian.

Hay cuerpos, todos los cuerpos y mi cuerpo.

6 abril 2011

Laura Martínez Margüenda