

CUERPO Y CONCIENCIA

Márcia Viana Pereira

RESUMEN: Este trabajo es sobre los beneficios de la inclusión del cuerpo y de la emoción en el espacio de la sala de clases, como una alternativa, para allende el paradigma cartesiano. La integración del ser humano pasa por la transformación de este paradigma en dirección a la visión ecosistémica de la realidad. Ésta nos permite pensar el saber como resultado de todas nuestras experiencias, además del saber racional, en su base, el cuerpo también piensa. Reich propone más libertad de expresión corporal para ampliar la auto responsabilidad y el auto conocimiento, lo que nos indica un camino práctico para la sala de clase. En mi práctica docente la inclusión de técnicas corporales ha auxiliado la participación de los alumnos, modificando la dinámica del grupo y los procesos de aprendizaje.

“Para ser grande
Sé entero
Nada tuyo exagera o excluye
Pon lo que es, en lo mínimo que haces
Así, en cada lago, la luna entera brilla
Porque alta vive”
Fernando Pessoa

“Educación, entonces debería tener como
objetivo evitar que las emociones ocultas
fuesen inamistosas con la sociedad, debería
concentrarse en sentimiento y no pensamiento.
Debería ser un proceso de libertación, y no un
cúmulo de hechos y de racionalización de
teoría” A.S.Neill

El modelo de cuerpo hegemónico en la educación es el cuerpo aprisionado. Las salas de clase son amuebladas con la intención de inmovilizar a los alumnos en sus pupitres. Esa realidad del aula de clases es un ejemplo de la valoración del intelecto, perjudicando el cuerpo, el afecto, la multiplicidad potencial del ser humano. Antonio Damásio en su libro *El Error de Descartes* (1996), nos permite observar las construcciones elaboradas por el raciocinio humano. Es necesaria la integración entre las distintas formas de tomada de conocimiento – de los sentidos a las imágenes, emociones y pensamiento lógico – para que ocurra el reconocimiento, la sociabilidad.

Actualmente vivimos un momento de transición, empezamos a cuestionar el paradigma racionalista y, en el propio seno de la ciencia, surgen nuevas perspectivas integradoras. Capra (1993), afirma que la crisis social, económica y política, es una crisis de percepción, de valores. El paradigma ecosistémico (Torre y Morais: 2004) surge como posibilidad de una mirada integradora, que nos asume a nosotros y a la realidad, como múltiples. Ya es hora de reintegrar el saber intuitivo, corporal, creativo, al saber racional.

En este trabajo empezaremos la búsqueda de percepción de la comunidad que nos compone. La capacidad de educar está en la capacidad de aprender sobre sí y sobre el otro. Nuestra actual sociedad ha limitado nuestra capacidad de relacionamiento, si, por un lado, amplía las fronteras de la comunicación, con

las herramientas tecnológicas, por otro lado aun establece modelos educativos en los que el profesor trabaja, casi exclusivamente, con contenidos teóricos, olvidando la riqueza impresa en otros cuerpos. Se hace necesario un reeducarse. El cuerpo es el espacio privilegiado de información, modelo de lo que le es impreso por el vivir en sociedad. Wilhelm Reich, investiga esta conexión, ampliando la noción freudiana de inconsciente al mostrar que almacenamos nuestras emociones reprimidas, nuestros traumas y soluciones, en el cuerpo. En las palabras de Câmara:

Así como Freud ‘desnudó’ la importancia de la mente, particularmente la del inconsciente, y Marx valoró las condiciones históricas y sociales como determinantes del caminar humano, Reich rescató la unidad bio-psico-social del hombre como una unidad contextualizada por lo social. En esta teoría totalizante, Reich deja en un segundo plano dicotomías, tales como el psique-cuerpo, individual-colectivo, fuera-dentro (del organismo) y muchas otras. Reich hace que surjan el ‘todo’ en primer plano y lo prioriza” (1998: 17).

Es necesario ampliar nuestra noción de individuo, pues esta noción fundamenta el paradigma educacional. Somos una unidad en integración y modificación constante, en todas las esferas relacionales (sociales, ecológicas, biológicas, psíquicas, emocionales, etc). De esta manera, al trabajar el cuerpo se posibilita penetrar nuestras fronteras, buscando la integración de la persona y de esta forma, también la ampliación de nuestra capacidad de elaborar emocionalmente nuestras experiencias y reaccionar críticamente a los debates teóricos y presiones sociales existentes en el cotidiano de nuestra acción concreta.

La integración entre cuerpo, emoción y mente, con la intención de ampliar la capacidad del ser humano de relacionarse más saludablemente consigo, con el otro y con el medio, tanto ambiente como social. Posibilidad de una práctica educativa dirigida hacia una mayor conciencia de sí en cuanto agente activo de las relaciones ambientales y sociales, para una integración entre aspectos emocionales y la conciencia del hacerse social, ser humano responsable por la recreación de las relaciones en sociedad.

Específicamente relacionado a la educación es la oportunidad sentirse parte de un todo. Desde el inicio del siglo pasado, la física cuántica ha afirmado la unidad (Capra:1993), esa visión nos posibilita rever el actual paradigma de la separatividad y sentirnos como un todo con la naturaleza, con los otros y consigo, en nuestras diversas esferas personales y sociales. Somos la primera generación adulta con la mirada espacial, podemos vernos como parte del cosmos.

Especialmente la razón (privilegio legado por el iluminismo) pasa a ser cuestionada dentro de esta perspectiva integralista. Nos habituamos a creer que el ser humano pudiera trabajar en sus aspectos cognitivos, intelectuales a través únicamente de la racionalidad. Pues hoy la neurología cuestiona esta posibilidad, según investigaciones recientes de esta ciencia (Damasio:1996), la razón sólo puede funcionar de forma saludable cuando se realiza a través de los aspectos emocionales conjuntamente.

El modelo de clase expositiva-dial inconsciente ógica no nos satisface más. Los estudiantes invariablemente traen interrogaciones personales, materiales y afectivas mostrándonos cuanto el universo particular de los individuos allí presentes no se pone de lado al entrar al “templo del saber” universitario. Más que eso, la neurociencia afirma que la razón no funciona sin el desarrollo de lo emocional y de lo afectivo. Lo racional “puro”, destituido de su correlato emocional sólo puede funcionar en laboratorio, en la vida social no es posible esa separación.

Damasio (1996) investiga la relación entre raciocinio social y la capacidad de vivenciar las

emociones, todo esto cuando se mantienen intactas las funciones usualmente consideradas las únicas responsables por la racionalidad, como el raciocinio lógico matemático y la capacidad lingüística. Veamos ese pasaje:

La observancia de convenciones sociales y reglas éticas previamente adquiridas podría ser perdida como resultado de una lesión cerebral, aun cuando ni el intelecto de base ni el lenguaje mostraban que estaban comprometidos. (Damasio, 1996: 30/31)

El paciente cuyo caso fundamenta el comentario anterior, pierde su capacidad de comportarse dentro de lo que sería exigido en contextos sociales, pierde el “sentido de responsabilidad”, aunque mantenga intactas las funciones mentales de atención, percepción, memoria, lenguaje e inteligencia. Su comportamiento pasa a ser dañino para su vida social, no se mantiene empleado y parece que no se interesa en seguir reglas sociales, según las palabras del autor parecía haber perdido “*la capacidad de organizar deliberadamente su propia supervivencia bajo el comando del libre arbitrio*” (idem, p.35). Lo que Damasio va a mostrar es la individualidad de las funciones cerebrales, estas hacen parte de sistemas integrados: “*Ahora podemos decir con seguridad que no existen ‘centros’ individuales para la visión, para el lenguaje o incluso para la razón o para el comportamiento social*” (Ibidem). Con las investigaciones de Antonio Damasio la neurociencia solidifica la noción de complementariedad estructural entre nuestras capacidades afectivas y emocionales, por un lado, y nuestra capacidad de hacer relaciones racionales, para la vida en sociedad, por otro.

De esta forma esperamos posibilitar un fundamento científico para la necesidad de la incorporación de lo lúdico y del trabajo corporal en la sala de clase, incluyendo la educación para adultos. En el libro Sentipensar, Torre y Morais muestran la necesidad de la incorporación de lo lúdico en las prácticas educativas. Citando Maturana, Morin y Damasio, entre otros, reafirman la necesaria reintegración de los varios aspectos que posibilitan la cognición.

El ser humano es un ser de múltiples relaciones: racionales, biológicas, químicas, personales, interpersonales. Si empezamos a repensar nuestra forma de estar en el mundo, cuestionando nuestra relación con el medio ambiente, hoy nos cuestionamos sobre nuestras otras instancias relacionales. Varios elementos nos apuntan el ápice de la crisis instalada a partir del siglo XVI. Como nos lo plantea Capra (1993), las crisis que invaden el cotidiano de la sociedad moderna son indicios de un gran cambio.

Uno de los aspectos de ese cambio es el número creciente de estudiosos concentrados en el entendimiento del ser humano psicológica y afectivamente. Desde la estructuración científica de las funciones del inconsciente, hecha por Freud en el siglo XVII, hemos avanzado en la búsqueda de respuestas sobre el funcionamiento de las funciones cerebrales. Pasamos a notar lo mucho que la fragmentación iluminista es incapaz de explicar el ser humano. La percepción de que somos seres con varios aspectos integrados en la construcción de lo real, nos conduce a rever nuestras relaciones sociales. Reintegrar los distintos aspectos del ser humano nos ofrece una sociedad más armónica. Podremos ayudar a nuestros alumnos a estar más completos y presentes en la sala de clase, no solamente en su intelectualidad, sino en sus valores éticos, morales y afectivos.

De entre los principales teóricos no podríamos dejar de lado al médico y psicoanalista Wilhelm Reich. Este pensador es considerado el padre de las terapias corporales y nos va a auxiliar en el descubrimiento de un cuerpo “emocional”, depositario y molde de nuestro universo inconsciente. Reich (1998) amplía la noción freudiana de inconsciente mostrando que almacenamos nuestras emociones

reprimidas, nuestros traumas y soluciones, en el cuerpo, él afirma la “inteligencia” del cuerpo. Así como otros teóricos, muestra que nuestras neurosis y traumas moldean el carácter desde la gestación. El inicio de nuestra vida ya ven cargado de las relaciones afectivas y racionales de nuestros padres. Al nacer y en los primeros años de nuestra vida, no poseemos la memoria tal como la sentimos cuando adultos, esta memoria es corporal. En el cuerpo inscribimos las relaciones sociales, traumas y posibilidades. Por ello, trabajar el cuerpo es necesario para la integración de la persona y, de esta manera, también para ampliar su capacidad de elaborar emocionalmente y reaccionar críticamente a los debates en la sala de clases.

Edivaldo Pereira Lima (1998), en su tesis de doctorado, trabaja con la visualización creativa como forma de desarrollar la escritura de sus alumnos. Él también basa su metodología en la relación entre los hemisferios cerebrales y va a contribuir con el diálogo académico, pues nos muestra resultados concretos, dentro del espacio universitario, de la relación entre cerebro (razón y emoción) y creatividad. La capacidad de los alumnos de elaborar un texto escrito se amplía cuando son hechos ejercicios de activación de ambos hemisferios. Edivaldo Lima hace una crítica a la educación en la sociedad moderna, mostrando como esta educación se basa en la premisa del funcionamiento cerebral sólo a partir de sus aspectos racionales, dejando así de lado los aspectos cognitivos fundamentales relacionados al hemisferio derecho, de la emoción, de la creatividad, del placer.

La educación es una preciosa vena de crecimiento personal y social. Repensar sus límites pedagógicos significa repensar las relaciones sociales que nos sustentan. De esta forma, redefinir la observación sobre el ser humano que recibe la educación significa también repensarla, y sus prácticas también. Para no solamente poder soñar una sociedad más direccionada hacia las necesidades humanas concretas, es necesario ese repensar de los límites de la educación escolar, surco privilegiado de posibilidades de construcción de ciudadanos críticos, capaces aceptar el papel de arquitectos de una vida colectiva saludable y plena.

Ampliar la percepción de la necesidad del trabajo conjunto entre emoción y razón, hacer posible la unión de los aspectos hasta entonces vistos como fragmentos en el ser humano, parece que es un camino viable en dirección a la ruptura con los procesos de repetición y memorización a que nuestro sistema educacional somete a estudiantes. Varios sectores de la sociedad plantean la necesidad y el inicio de la ampliación de la mirada racionalista.

Dentro de esta perspectiva, se hace posible interrogarnos sobre la razón iluminista, herencia de incisión entre razón y emoción. Desde los grandes descubrimientos científicos, pilares de la modernidad, nos encontramos delante del continuo desprecio de los sentimientos. A nuestro alumno se le exige cognición, no trabajos con ética y conciencia ciudadana, sino el dominio de la técnica. En las palabras del lingüista Luiz Percival Brito:

Ser moderno significa ser técnico, práctico y mejor que los otros, significa tener conocimiento repartido y sistematizado, listo para ser aprendido objetivamente (...). Del punto de vista teórico, subyace a estos procedimientos la idea de que las personas aprenden por imitación, repetición y entrenamiento. (Brito, 1997: 19).

Ese énfasis en el entrenamiento tiene su origen en una determinada visión de mundo, esta visión fundamentada en la ideología “fatalista” del discurso neoliberal (Freire: 1996), aún presa a la mirada mecanicista, que afirma la inmovilidad del universo a nuestro alrededor. De este punto de vista no hay salida

para la práctica educativa, ella debe de ser mecánica, preparar al alumno para la sociedad, adaptarlo al universo social. Freire critica esta visión, planteando la *inconclusión* del ser humano, su proceso de aprendizaje es el eterno cuestionar, yendo de la ingenuidad curiosa al saber epistemológico.

En mi práctica docente la inclusión de técnicas corporales han auxiliado en la participación de los alumnos, modificando la dinámica del grupo y los procesos de aprendizaje. Empecé hace algunos años, con técnicas de teatro para un grupo del horario nocturno, al inicio para el grupo inscrito en mi taller en la semana de letras de la Universidad de Bragança, después para el grupo regular. Los alumnos empezaron a respetarse unos con los otros y a participar más activamente en los debates promovidos en sala. Fue un cambio enorme y, cuando inicié estudios específicos sobre la dinámica corporal, esos cambios se hicieron más claros.

En la práctica fui introduciendo, poco a poco, técnicas derivadas de algunas terapias corporales, especialmente la Core Energetics, creada por Jonh Pierrakos, paciente y colaborador de Reich. Algunas de las técnicas tienen como base la Bioenergética, práctica terapéutica creada por Alexander Lowen y Jonh Pierrakos. Además de esos autores, utilizo prácticas meditativas de Edvaldo Pereira Lima, que trabaja con la escritura creativa y cuestiona el paradigma cartesiano en el proceso de enseñanza.

Siempre empiezo las clases arreglando los pupitres en círculo, de esta manera se rompe la jerarquía de la sala y se posibilita que todos se vean. Ese pequeño cambio ofrece grandes transformaciones. El simple hecho de que los alumnos se muevan para organizar los pupitres ya modifica la dinámica corporal y cognitiva de la sala, los alumnos participan más al verse frente a frente con los compañeros.

El trabajo corporal más intenso sólo es posible cuando es intermediado con el debate teórico, es necesaria la integración de esos aspectos, para que haya un cambio concreto. Ejemplifico con un grupo, de pedagogía, con el que trabajo hace dos años. Al inicio las dinámicas fueron bien recibidas, al grupo le parecía divertido, a los alumnos les gustaba mover el cuerpo. Pero en el segundo semestre el grupo pidió menos dinámicas y más contenido teórico, pues esta era la noción de aprendizaje: contenido en la pizarra, mucha lectura y debates teóricos. Entonces adopté *El punto de Mutación* de Fritjof Capra, para que debatiéramos las transformaciones sociales y de paradigmas, como también la moderna crisis de valores y de percepción del mundo. También trabajamos con *Primera Lección: una cartilla metafísica*, de María Aparecida Martins y la película *What the bleep do we know?*, para entender los rudimentos de la física cuántica y una introducción a la noción de unidad. También vimos un poco de Edgar Morin y Ervin Laszlo, pero fue tras la lectura del libro *Sentipensar* (Torres y Morais:2004), que el grupo sintió la importancia de dinámicas integradoras en la sala de clases, la posibilidad de explotar nuestros sentidos, nuestros cuerpos, intelecto, afecto y los misterios de la conciencia. El libro contiene un resumen inicial de las teorías actuales relativas al cambio de paradigma, del iluminista, racionalista, cartesiano, para el paradigma, llamado por los autores, ecosistémico. Los alumnos consiguieron entender lo que es un paradigma y como nuestras prácticas educativas, sociales e individuales, son moldadas por ese sistema de referencia al que damos el nombre de paradigma. Principalmente, entendieron que empieza a surgir una nueva perspectiva para la práctica pedagógica, dentro de la visión más integradora del nuevo paradigma ecosistémico.

Somos varios profesores en el curso de pedagogía, cada uno de nosotros ha contribuido de forma diferente, algunos trabajando la práctica de presentaciones teatrales, otros de música, películas, etc. En mi aula consideramos el cuerpo, las posibilidades de la mente más consciente y del ser humano integral. Creo en la necesidad de integración de los contenidos inconscientes a nuestro hacer consciente. Como Reich, no creo

en terapias que nos fragmentan. Terapia no debe ser algo reservado a los “locos”, como se cree comúnmente. Nuestras cuestiones inconscientes, los límites sociales y nociones de sociabilidad distorsionadas, que son introyectadas durante la infancia, pueden ser trabajados por nuestra “humanidad”, aun cuando adultos. Nosotros podemos tener mayor conciencia de cómo los límites del social nos afectan, de cómo las emociones individuales contribuyen para la formación de los límites de la vida individual y en sociedad.

La capacidad de sentirse entero, ser humano polifacético, nos posibilita estar también por entero en nuestras clases, alumnos y profesores. Creo que el cambio ya está tomando forma, estamos en el “punto de mutación”, como diría Capra. El poeta brasileño Manuel de Barros también hace una relación entre nuestro mundo interior y la formación de una conciencia de lo real. Él aparece como uno de los entrevistados de la película *Janela da alma* (ventana del alma) (Brasil:2001) y nos afirma: “*el ojo ve, el recuerdo revé y la imaginación transvé, transfigura*”, rehace la realidad externa. “*La realidad real no existe, ella siempre es una mirada*”, frase inicial de la película, nos recuerda la ilusión de los seres aprisionados en la caverna de Platón, o también la lección de los estudios de óptica: lo que vemos no es el objeto en sí, pero la luz del sol que golpea en ese objeto y refleja en nuestros ojos, por ello no tenemos acceso al objeto en sí, sólo nos llega un reflejo, una imagen decodificada por el cerebro. La mirada siempre es objetiva, la realidad existe siempre mediada por nuestros conceptos, emociones, paradigmas. Nosotros atribuimos significado a lo real, éste, como realidad absoluta, no nos es accesible. Solamente a través de la mediación por nuestras emociones, conceptos y creencias construimos la realidad. El vivir socialmente no se reduce a la suma de las individualidades, ni a un tono impersonal, las relaciones sociales se intermedian por las diversas formas de percibir la vida comunitaria.

BIBLIOGRAFIA

- BRITTO, Luis Percival Leme. **A sombra do caos**, Campinas: Mercado de Letras, 1997.
- CÂMARA, Marcus Vinícius A. **Reich. O descaminho necessário**. Rio de Janeiro: Sette Letras, 1998
- CAPRA, Fritjof. **O ponto de mutação**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- DAMÁSIO, Antônio. **O erro de Descartes**. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- LIMA, Edivaldo Pereira. Da escrita total à consciência planetária. **Criatividade e novas metodologias**, v.4, p.51-100, 1998.
- REICH, Wilhelm. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.
- TORRE, Saturnino de la & MORAES, Maria Cândida. **Sentipensar. Fundamentos e estratégias para reencantar a educação**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2004.

PELÍCULA

- JANELA DA ALMA**. Dirección: João Jardim. Produção: João Jardim e Walter Carvalho. Documentário. Roteiro: João Jardim e Walter Carvalho. Rio de Janeiro - Brasil: Europa Filmes, 2001. 73 minutos. VHS, son., color.