Conéixer la cura de si mateix per a millorar la cura del proïsme

El lloc d'una forma d'Amor en els processos de formació, de coneixement i d'aprenentatge en la formació dels adults.

Marie-Christine Joss[1], sociòloga, antropòloga, Dra en Ciències de l'Educació, Professora de la Universitat de Ginebra, Facultat de Psicologia i Ciències de l'Educació

En homenatge a l'amiga Isabel López Górriz
& la companya de la Universitat de Sevilla.

Hi ha persones, en efecte, que no semblen pensar més que amb el cervell, o no importa amb quin siga l'òrgan específic del pensament, mentre que d'altres pensen amb tot el cos i tota l'ànima, amb el moll dels ossos, amb el cor, amb els pulmons, amb el ventre, amb la vida.

(Unamuno., *Le sentiment tragique de la vie* trad. Marcel Faure-Beaulieu, pàg. 26, Idees / Gallimard núm. 68)

Després d'una llarga reflexió sobre el text que era millor oferir per aquest homenatge a Isabel López Górriz, text que donaria compte al mateix temps de la seua manera d'acompanyar els estudiants, de la seua manera de ser en el món i de la nostra complicitat humana i intel·lectual, jo he triat aquest text escrit enguany per a fer treballar els estudiants del Màster de formació en somatopsicopedagogia sobre la Cura de si mateixos [2].

Per què aquest text en particular que no parla explícitament d'amor però pren la cura de si mateix? Diversos arguments convergeixen en favor d'aquesta elecció.

El primer és sens dubte el meu sentiment cap a la nostra amiga que treballava, vivia i participava amb tal intensitat que la seua mort sobtada em va remetre a aquesta qüestió: Isabel, com cuidaves de tu mateixa? Al que cal afegir immediatament el seu compromís de cor total en les seues activitats de professora, investigadora, directora de treballs dels estudiants (de Llicenciatura i de tesi

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

doctoral).

El segon és que, si en el seu acompanyament de la tesi del Professor Danis Bois durant el qual vaig acompanyar molt Isabel, ella es va mostrar, un cop més, oberta a l'audàcia de la novetat en una Universitat (sense distinció de països) més aviat freda . Ella era així capaç de prendre riscos sabent al mateix temps preservar rigor i coherència científics. L'enfocament del Professor Danis Bois, que es veurà esmentat al final d'aquest text, s'inscriu en efecte, en un nou paradigma, aquell del Sensible [3], , i era necessària tota la perspicàcia de la nostra companya Isabel per a pressentir l'interès d'aquest nou enfocament que proposa una metodologia de formació tan rica com l'enfocament biogràfic al qual va contribuir significativament. L'elecció d'aquest text és també per a mi una manera de retre homenatge a les qualitats de la investigadora valorant les exploracions de Terra Incognita, una de les qualitats fonamentals per a un investigador, amb el rigor esmentat anteriorment.

El tercer argument a favor de la meua elecció és que estic cada vegada més convençuda que la nostra pedagogia no té prou en compte el cos i per això el nostre acompanyament en aquesta dimensió de cura del proïsme ensenyant-li a tenir cura de si mateix. Pel que em concerneix, sempre he introduït aquesta dimensió en el meu ensenyament i en els meus acompanyaments de memòries de llicenciatura, màster i de tesis de doctorat. Però tenint cura de respectar fins on era possible anar-hi això de la cura de si mateix, aconseguint en el millor dels casos el nivell tres de la síntesi presentada en aquest text. Però cal encara afegir en aquest sentit, d'acompanyar a altres en la seua capacitat de cura d'ell mateix en un procés de formació és sens dubte la forma d'amor més respectuosa que un professor puga manifestar als estudiants que té al seu càrrec. No dubte que es tracte d'un debat molt obert, jo l'oferesc doncs en aquest homenatge a Isabel sabent que la dimensió emocional de l'acompanyament era central per a ella. Ella sabia que *estimar* ajudava a aprendre i que era necessari que els propis estudiants apreneren a *estimar-se a ells mateixos* per a caminar en els seus processos de formació i de coneixement que, si són autèntics, són molt desestabilitzadors a nivells més o menys profunds del seu ésser en el món.

Per a concloure amb els arguments que van estar a favor de la meu elecció del text, deixaré en forma d'incitació la reflexió d'alguns vincles que funden per a mi la naturalesa de l'Amor a la *cura de si mateix* i *a la cura del proïsme*. Cal, sobretot una altra cosa, preguntar-se si seríem capaços d'estimar a altres sense sentir amor per a si mateix. Si jo estic realment preocupada pel respecte de la vida, de la qual sóc una de les manifestacions, jo estaria més apta per a preocupar de la vida del

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

proïsme, no només perquè puc comprendre'l millor en la nostra humanitat compartida, sinó també perquè la nostra alteritat és font de riquesa tant per a mi com per a ell. Aquest amor de si mateix i dels altres no hauria de ser, en primer lloc, compassiu i sense complaença (autenticitat de la relació, en la relació)? No s'expressa també per la sol·licitud (per ser considerat i preocupar-se), una atenció benèvola (estar atents al bé i a la felicitat dels altres sense imposar els seus propis punts de vista), un respecte amistós o fins i tot afectuós (sense imposar-se de cap manera, demanant sempre als altres en la seua singularitat) i, finalment, per un compromís relacional que pren la seua part de responsabilitat en el confort del proïsme i l'expressió del millor d'ell mateix?

Es comprén ara per què he triat aquesta cita d'Unamuno (a la qual m'hauria agradat afegir-ne una altra de Maria Zambrano, però escric aquesta introducció a l'estranger sense accés a la meua biblioteca). Aquesta cita em sembla igualment evocar bé a la nostra amiga i companya que pensava, treballava, vivia, comprometent-se amb la totalitat del seu ésser.

El lloc del cos en les potencialitats transformadores dels relats centrats en la formació experiencial en el curs de la vida

Els relats de formació i el treball intersubjectiu [4] efectuat per a analitzar-les i interpretar-los donen accés, entre altres coses, a un autoconeixement de si *font d'invenció possible del seu esdevenir, però els efectes transformadors d'aquest treball segueixen sent aleatoris perquè supeditats, en última instància , al pensament reflexiu, als seus axiomes estructurants i constitutius de la nostra cosmogonia* [5]. Ara bé, nosaltres sabem des de fa temps a través de la història de les religions [6], per exemple, o l'epistemologia vista per Gaston Bachelard [7], que un canvi de paradigma dista molt de passar exclusivament per eleccions voluntàries, decisions lògiques o processos reflexius. Tot canvi real de paradigma exigeix modificacions profundes en la manera de vida i, la major part del temps, com es veurà més endavant, s'acompanya d'un treball integrant el cos, un treball específic doncs, que sosté o fins i tot funda aquesta metànoia.

Les fonts de la reflexió presentades aquí es basen en els relats de les persones amb les quals jo he fet una investigació biogràfica impulsada [8] sobre *les experiències formatives i fundadores* que han marcat els seus processos de formació i els seus processos de coneixement. Elles pertanyen a una categoria d'adults més o menys joves [9] que donen credibilitat a la idea de desenvolupament personal i

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

professional, per tant, a la idea d'aprenentatges transformadors de la seua existència. Si aquest no fos el cas, aquestes persones no haurien vingut a seguir els meus seminaris "Històries de vida i formació" a la Universitat de Ginebra (aquest seminari sempre ha format part dels cursos optatius), o aquells que vaig oferir durant una vintena d'anys fora de la Universitat en formacions professionals contínues oferides per institucions dels camps de la salut, el treball social, l'educació escolar o professional i de la formació contínua en empresa.

Per a aquestes persones, la formació ha, per definició, d'aportar la novetat i el canvi per a intentar trobar respostes a noves dificultats trobades en els llocs de treball o per necessitat de renovació personal i professional (noves idees, nous enfocaments, noves comprensions). No obstant això aquestes persones ignoren generalment que els nous aprenentatges exigiran desaprenentatges (és a dir, separar-se d'hàbits més o menys antics, dels quals s'haurà de prendre consciència, que són frens per a avançar i per a deixar disponible la seua creativitat). Encara que la persona en formació desitja el canvi, això no evita l'aparició de resistències de totes les classes: des de la posada en dubte dels ensenyaments dels professors fins l'abandonament d'un curs que amenaça massa una visió de si o del nostre medi ambient humà i natural, o fins i tot en un nivell encara més profund, les seues creences, la seua visió del món o la seua cosmogonia.

Així doncs, hem pogut posar en evidència en els relats una forta tendència al conformisme i un esforç considerable per a desplegar, per a eixir de les seus predisposicions socioculturals en els seus aspectes psíquics i corporals, esforç teòricament consentit quan les persones esdevenen conscients d'aquesta *programació sociohistòrica* i desitgen alliberar-se, però no sempre conscients de la perseverança que això exigirà d'elles en el temps.

La investigació autobiogràfica en situació d'intersubjectivitat permet doncs una posada en escolta, després una exploració de les emergències interiors (en forma de desitjos, anhels, projectes) que revelen una recerca activa de la realització de l'ésser humà en potencialitats insospitades, inesperades. Aquests descobriments pressuposen una visió del que és humà (un dels aspectes de la nostra cosmogonia) que autoritza a imaginar i a creure [10] en la possibilitat de poder, voler i desenvolupar o adquirir saber fer, saber-sentir, saber-pensar, saber-escoltar, saber-designar, saber-imaginar, saber-avaluar, saber-perseverar, saber-estimar, saber-projectar, saber-desitjar, saber-ser en relació amb un mateix encarnat, etc., que són *necessaris per als canvis, per l'acollida del desconegut que ve al nostre encontre tan prompte com deixem el camí de vida programat per la nostra història familiar,*

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

social i cultural.

Aquesta exploració dels aprenentatges formadors i fundadors, a través de la història de les experiències significatives d'una vida, permet fer un "estat de l'habitatge" relatiu als recursos que s'han de desenvolupar i / o adquirir en el camí que cal seguir per a descobrir les potencialitats d'una ampliació de la consciència que integra totes les dimensions del nostre ésser-al-món [11].

L'essència del treball biogràfic sobre aquests relats de vida en cointerpretació amb el seu autor posa en relleu, sota la forma d'una peregrinació "vital", la recerca d'un saber-viure en saviesa que es desenvolupa, com es pot veure a l' esquema adjunt en annex, al voltant de cinc eixos principals. I, per a la perspectiva que ens interessa en aquest text, un d'aquests eixos està centrat essencialment en *la recerca de les potencialitats de la consciència per vies corporals, que enriqueixen el sentit de les nostres vides i els coneixements que tenim de la vida.*

La lectura d'aquest esquema permet descobrir que cada un dels eixos participa, a la seua manera, d'una interrogació més essencial que gira al voltant de la possibilitat de trobar "el seu just" lloc en una comunitat de vida, de definir orientacions de vida que satisfacen *un sentiment d'integritat i autenticitat*, de posar en relleu la formació dels sentiments i valors que donen la seua paleta de colors a la nostra definició del "confort de viure" i, finalment, una *recerca d'un saber-viure el seu cos com a punt de suport, fonament i recurs d'un procés de transformació de l'ésser encarnat, més o menys en profunditat.* [12]

Les formes de presència del cos en els relats: el cos biogràficament parlat

El cos, tal com és evocat en els relats de formació, ocupa un lloc principal sota diferents aspectes, encara que els autors dels relats no siguen conscients immediatament o no ho nomenen com a tal. L'evidència de "si no hi ha cos, no hi ha vida" és sovint un punt cec en la consciència del lloc central que ocupa en la nostra existencialitat.

El cos està òbviament present en tot el que fa, experimenta, pensa i escriu l'autor del relat, però l'experiència que el cos produeix en el curs de les seves activitats és generalment passada per alt excepte en les situacions en què el cos ho va fer , fins a cert punt, "per defecte", com en els casos de malaltia, d'handicaps de naixement o a causa d'un accident, en les pors, els temors, les ansietats o les angoixes.

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

Aquesta constatació es fa en el moment de la primera lectura dels relats. Després en un segon moment, *el cos apareix com un personatge central amb qui va ser necessari fer la ruta descobrint aquest cos a poc a poc com un actor que entra en escena segons la seua pròpia lògica, no sempre com un company fàcil, encara que els plaers dels sentits siguen sempre valoritzats*. Serà interessant precisar i caracteritzar les diferents modalitats de relació amb el seu cos i així com la cura de si mateix en el curs de la vida, dels seus esdeveniments formadors i fundadors, d'acord amb la presentació de les temàtiques de les vivències corporals. Ja que, *aquesta relació amb el cos*, part integrant de la concepció de l'humà i per tant de la visió de la vida, condiciona les vies utilitzades en les diferents recerques que han orientat i orienten les eleccions i els projectes de vida. Les maneres de cuidar-se a si mateix seran els indicadors d'aquesta relació i les conseqüències que s'hi deriven per a la naturalesa de la relació amb la seua vida i en la vida.

Del naixement a la pubertat, el cos és present en totes les circumstàncies que van acompanyar el seu creixement fisiològic i les seues relacions amb els altres. Es troben en els relats micronarracions o microrecords sobre la forma en què l'autor va estar en relació física amb el seu medi ambient humà i natural: afectat, mimat, vestit, curat, nodrit, de vegades maltractat i / o abusat, més o menys combatent en la germanor o a l'escola, més o menys proper de les seues sensacions internes i / o externes, més o menys subjecte a exigències de neteja i manteniment del cos, fomentant o no pràctiques esportives, més o menys hàbil, més o menys sensible a les asprors del món material, més o menys trasbalsat per l'aparició dels atributs de la dimensió sexual de l'existència, etc. (les qüestions de salut es tractaran a part). *És sens dubte el període en què el cos està el més explícitament possible present en la quotidianitat de la vida*: les alegries dels menjars especialment preparades per a les festes, els pastissos d'aniversari, les llepolies dels avis o els rebuigs alimentaris més o menys ben acceptats per la família, el plaer de la primera bicicleta o dels patins amb rodes, els primers esquís i primeres experiències de la neu, els primers patins per al gel, els jocs al carrer, als jardins, al bosc, en els cursos de l'escola (escalar, grimpar, saltar, córrer, caure, plorar, riure, tenir por, burlar-se dels companys, la crida a la tranquil·litat pel mestre, etc.).

Els relats evoquen els plaers trobats en els cursos d'esport com la natació, el futbol, el tennis, les diferents gimnàstiques. Els cursos de música o de cant amb les seues dificultats corporals més o menys ben suportades. Les vacances al mar, la muntanya i / o el camp són també moments extremadament destacats per a la resta de la vida. Per descomptat, hi ha també les experiències més difícils de les

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

primeres malalties de creixement (varicel·la, xarampió, galteres, etc.) Com també els primers petits accidents sovint lligats a caigudes. Algunes excepcions en els relats fets per persones amb handicaps des de la seua infància, o fins i tot a partir del seu naixement, que compten sovint les seues experiències en termes del que els va faltar en comparació amb els altres xiquets i jóvens, però molt poc dels aprenentatges específics que van fer "gràcies al" seu handicap.

És el moment dels primers aprenentatges per tenir cura de si mateix: estar atent per a evitar accidents, aprendre la neteja de si mateix (control dels esfínters, fer-ne neteja a diari, raspallat de dents, rentat del cabell), acceptar ocupar-se quan es tenen una ferida o una malaltia, tant pels pares com pels qui s'ocupen en una consulta mèdica o en un hospital.

Els adults guarden una memòria molt viva i una mena de nostàlgia d'aquesta vida oberta sobre el desconegut on els sentits estan en un primer pla, però una vida que també és acompanyada de major o menor felicitat. Edat de la vida on la seua presència al món sovint s'impregnava d'admiracions, sorpreses o drames i malsons, ja que res es va viure en la indiferència. *Ells van ser UN amb els seus cossos, eren aquest cos sense tenir consciència del que aquest era i encara menys "pensant" en ell.* És el cos de les sensacions, de les emocions, de les accions exploratòries, dels aprenentatges físics de totes les classes i aprenentatges escolars bàsics. És el nivell zero d'una relació amb el cos, zero perquè és no-conscient i estant plenament el seu cos. *És també el nivell zero de tenir cura de si mateix quasi completament delegat* a l'atenció dels adults responsables de la supervivència, el confort i el benestar del xiquet. D'altra banda, aquesta sol·licitud roman en la memòria de l'adult que expressa més o menys el seu reconeixement cap a aquests adults protectors.

El *període* de la pubertat és diversament evocat en els relats. En efecte, alguns compten les primeres emocions físiques i els marcadors de la seua sexualitat, amb les circumstàncies d'una autonomització de la família i la creació progressiva d'un univers de si mateix, mentre que d'altres silencien aquesta etapa per no parlar més que dels canvis en la seua vida diària amb la conquesta d'una major autonomia.

Tenir cura de si mateixes per a les xiques en l'etapa de la pubertat es converteix en una preocupació seriosa, si es vol evitar un embaràs prematur. L'aprenentatge es fa tant en debat amb els pares com amb els amics, les dues fonts es complementen. L'aprenentatge de la vida sexual per a elles es fa per mitjà d'experiències directes i també i sovint a través de les pel·lícules. Els xics són més reservats sobre els seus

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

aprenentatges, fins i tot les generacions afectades per la SIDA no aborden la qüestió de la responsabilitat del "sexe amb protecció". Durant aquesta transició de vida cap a una joventut adulta, és el cos eròtic, erotitzant, seductor, temptador, provocador, proveint-se de maquillatges, pentinats o peces de vestir originals com apareix. És el cos que s'observa en els miralls i en les mirades dels altres. *És una relació renovada amb el seu cos per una consciència molt aguda de tenir un cos que pot ser l'objecte de desitjos per als altres, de tenir un cos en representació permanent en dependència a una imatge de si mateix generalment molt exigent (Nivell 1).* Una relació amb el seu cos dependent de la moda, una cura de si mateix sobretot marcat pels comentaris dels altres i la presa de consciència que les formes d'aquest cos no estan sempre a l'altura del que es desitjaria. *La cura de si mateix se centra així en l'estètica de l'aparença, en la recerca del seu estil i en l'exploració dels sentiments i emocions en relació amb el seu gènere i la seua sexualitat tal com es vivencia (Nivell 1).*

Després de la pubertat, aquest cos, subjecte i objecte de desitjos sensuals variats, serà púdicament i modestament referit a través dels amors més o menys feliços fins l'arribada de la maternitat o la paternitat. La maternitat és sempre explicada com un temps màgic en què el cos pren una nova dimensió i, així, una nova consciència de si mateix -cos que emergeix.

Si el cos és sentit com "viu", això no és només perquè "conté o alberga" un ésser en gestació, sinó també perquè ell participa de la gestació d'aquest ésser, en tant que ha de vetllar del que no ha de fer com del que ha d'animar a fer perquè l'embaràs es desenvolupe en les millors condicions. Per a la dona embarassada el cos adquireix una interioritat particular, més enllà de les pulsacions del cor o els processos més o menys agradables vinculats al sistema digestiu. Aquesta interioritat viva, en moviment, emocionant permet una nova relació amb el seu cos que un cert nombre de dones diuen lamentar quan pareixen i arriben a la fi. *És un cos plenament actor de la seua vida i capaç d'engendrar la vida amb, al principi, un cert company. Un cos conscient de si mateix i que té cura de si mateix per a l'altre de l'interior … Una relació amb el seu cos des de l'exterior, el seu cos de l'interior i amb un cos a l'interior que és una part si mateix. Aquest nivell de cura de si mateix guanya en profunditat i en significació, ja que es tracta de crear i preservar la vida que és el seu mateix-cos, la vida en si mateix per una presència de si mateix a si mateix.* Els homes parlen poc o gens de la seua paternitat si no és per a dir la seua forta emoció en el naixement del seu fill i tocar lleugerament el seu deure d'"acollir" la seua companya al llarg de l'embaràs. Però aquest esdeveniment no

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

sembla haver modificat la relació amb el seu cos, ni tampoc la cura de si mateixos.

En la majoria dels relats de pares, el cos del seu fill es viu com una “extensió”, una prolongació del seu propi cos i aquesta part permet l’emergència d’una genealogia biològica fins aleshores quasi absent que dóna al cos una historicitat transgeneracional. Aquest aspecte de la maternitat i la paternitat aporta *una nova dimensió en la relació amb el cos: aquest és portador d’una història biològica que ve de lluny a través de les generacions i el connecta a la història de la humanitat.* Una ressonància profunda que es reprendrà o no en una recerca de sentit de la vida i de la seua vida, però que, és a partir d’aquest moment, “inscrita” en la memòria. Una relació amb el cos que guanya en profunditat en el temps històric aquesta vegada, i que facilita de vegades la comprensió de la singularitat plural [13] ja que, fins i tot genèticament parlant, som éssers únics a partir d’invariants.

Durant l’edat adulta, el cos continua molt sovint estant present en els relats a través de les activitats esportives més o menys regulars (cursa, esquí, tennis, voleibol, futbol, etc.), Dels tallers de dansa, en la pertinença a un (grup) coral o el seguiment de cursos de cant, pràctiques d’arts marcials, pràctiques d’un instrument de música o també la pràctica d’un art visual (pintura, escultura, fotografia, etc.).

El cos és també relatat en variacions culturals que sorprenen, agraden o fascinen. Per exemple, trobem en nombrosos relats tota una paleta de diferents emocions sensuals ampliades per la diversitat dels espais naturals i humans (els viatges, les estades o les pel·lícules a l’estranger que permeten descobrir nous climes, noves cuines, nous paisatges, noves maneres de viatjar, etc.), com també en les variacions estètiques que de vegades s’adopten (els viatges, les estades a l’estranger o també pel·lícules que fan descobrir maneres de posar en escena el cos: peces de vestir, maquillatges, pentinats, tatuatges , etc.). En les dimensions que estem evocant, la relació amb el cos és caracteritzada tant pel plaer que permet sentir com pel desig d’una vida saludable i / o de descobriment, explorant les potencialitats que atreien des de fa cert temps. Tenir cura de si mateix està lligat ací amb la necessitat de gaudi del seu propi cos i a través dels seus sentits de gaudir de les belleses del món i de les activitats artístiques.

No obstant això, la bellesa pot ser una via de pas cap a una vida més oberta i relligada al transpersonal. François Cheng [14] desenvolupa amb virtuositat la tesi de la Bellesa com una de les entrades en la dimensió de l’espiritualitat, és a dir tot el que eleva els éssers humans més enllà del seu entorpiment o la seua indiferència, de les mesquineses o drames de la seua vida fins el repte de l’ésser

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

viu.

Aquesta perspectiva es desenvolupa especialment en la quarta meditació, quan avança la idea que "… aquesta bellesa, com a valor absolut, no és de cap manera un astre inaccessible suspés en un cel ideal. Ella està a l'abast de l'humà, però se situa més enllà de qualsevol estat de delit o de bons sentiments. Ella comporta el tractament del dolor del món, l'extrema exigència de dignitat, compassió i de sentit de la justícia, així com una total obertura a la ressonància universal." (Pàgs. 91-92)

De la cura del seu cos a la cura del seu ésser essencial

L'art de viure consisteix a guardar intacte el sentiment de la vida i mai abandonar el punt d'admiració i sorpresa que només permet l'ànima veieu.

(Christian Bobin [15])

La majoria dels relats col·loquen el cos com a subjecte central del plaer i del dolor. Ells evoquen la importància de tenir cura de la seua salut a través de les eleccions de vida (professional i personal) i dels llocs de vida que ofereixen confort, benestar i seguretat des del punt de vista del respecte dels seus valors.

Alguns narren les dificultats trobades en la seua professió, després d'una sèrie d'anys d'exercici, al voltant de dificultats físiques com el cansament a causa de la monotonia de la repetició, la fatiga, i sovint l'estrés que, per a alguns, va desembocar en un "burn out" (terme mèdic que significa un esgotament total físic i psíquic), mèdicament diagnosticat o no.

D'altra banda, no hi ha relat que no compte la confrontació més o menys aviat, en la vida, davant la mort d'un ésser estimat. Aquesta confrontació a la mort molt sovint es vincula en els relats amb el compromís de la persona en una recerca de sentit que torna a visitar una herència religiosa o, si no en té, s'aventura en exploracions religioses o espirituals per a construir o reconstruir un sentit de la mort i per tant de la vida.

Per això, en els trajectes de vida contats, la salut i la mort ocupen un lloc d'importància com experiències formatives i fundadores d'un compromís més en profunditat en la vida i els reptes que cada un troba o es dóna per a viure. Són doncs aquests dos temes de la salut i de la mort els que ens permetran, ara,

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

aprofundir en les nostres observacions de la *relació amb el cos i la cura de si mateix.*

Quatre tipus d'esdeveniments engendren una interpel·lació interna sobre el sentit de la vida i la mort incitant les persones a comprometre's en una recerca de saber-viure-en saviesa anant a la recerca de comprensions i de coneixements fins aleshores oblidats o tractats superficialment: la mort d'un ésser estimat, malaltia, accident, o el mal engendrat per un excés d'estrés i una gran inseguretat econòmica com una situació d'atur. Aquests últims esdeveniments els afecten directament o afecten a un dels seus éssers estimats.

La mort d'un ésser estimat és certament un dels esdeveniments que més ens interpel·la en les nostres vides. Els relats evoquen la mort com una pèrdua absoluta que transforma més o menys fortament la vida quotidiana i que demana llargs mesos, o fins i tot anys, per a integrar-s'hi completament. És l'absència corporal el que més marca la psique, ressaltant l'espai buit o el buit, una presència carnal fins llavors viscuda com "natural" o "evident". Què va passar amb aquest ésser? Quin lloc tindré jo en aquesta absència? Què és el que aquesta mort m'ofereix comprendre per a integrar en la meua vida la presència de la meua pròpia finitud? Per descomptat, es viu la mort diferentment segons es produeix accidentalment o al final d'una llarga malaltia cada vegada més debilitant. Però en els dos casos, l'angoixa i la desesperació són sentiments sovint esmentats. Com viure a partir d'aquest punt de no retorn? A partir d'aquestes qüestions comença, per a alguns, un pelegrinatge que revisa de nou l'educació religiosa rebuda i / o explora altres enfocaments espirituals. La proximitat de la mort pot també generar una presa de consciència corporal que es tradueix en símptomes físics propis de cada un, però que són tots marcadors del pas de la idea que som mortals en *experimentar* aquesta mortalitat. D'altra banda, és interessant tenir en compte que en la tradició jueva, hi ha un dia de pregària en el qual no poden participar més que les persones que hagen perdut un dels seus pares progenitors.

Una malaltia invalidant de l'autor (del relat), o d'una persona estimada, que pot tenir un diagnòstic i un pronòstic més o menys greu, que acapararà la vida quotidiana durant un temps més o menys llarg, és també un esdeveniment fundador d'altra relació amb el seu cos, i el principi d'una recerca d'una cura de si mateix diferent. Sabem fins a quin punt aquestes malalties invaliden, perquè afecten molt a fons la psique, igual que la mort d'una persona estimada, i provoca una necessitat "vital" d'entrar en una recerca de nous coneixements, de noves pràctiques com a recursos per a fer front a la malaltia i les seues conseqüències.

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

L'experiència del cos sobtadament amb handicap, momentàniament o definitivament, portador o no d'estigmes aparents, genera una presa de consciència i *comprensió a posteriori de la unitat de l'ésser somatopsíquic en tots els seus atributs* [16]*. És sovint el començament, més o menys aviat en la vida, de la recerca d'una manera de vida més equilibrat en el qual el lloc del cos en la recerca del sentit de la vida es torna principal, si no central.*

En efecte, les qüestions de saber "què és estar amb bona salut?" I "quins mitjans tenim a la nostra disposició per a trobar una bona salut o per a mantenir-la?" Emergeixen sovint quan el "jo corporal" és percebut en tota la seua fragilitat, però també en la seua capacitat evolutiva i d'auto-curació (per exemple: la cicatrització, el descans, els exercicis, l'estímul dels anticossos, etc. per no prendre més que exemples molt simples).

La relació amb el cos es torna més moderada. El cos és alhora el company amb el qual es vol poder comptar i el que pot de vegades fallar. Comptem sempre amb el nostre cos i si ens traeix, és el nostre ser essencial que es troba profundament afectat, sacsejat per la presa de consciència fonamental de la seua pròpia mortalitat; presa de consciència que, malauradament, no es regula d'una vegada per totes en la vida . És la raó per la qual la malaltia ocasional, i més encara una malaltia de llarga durada, provoca gairebé sempre, no només una reducció de la tonicitat vital, sinó també una reducció de la moral que pot arribar fins a una depressió. Així doncs, les amenaces que pesen sobre la nostra salut, igual que la inquietud per la pèrdua d'una persona estimada o la dificultat de veure patir sense poder alleujar els seus dolors, o ajudar-la en l'estat de crisi que pot engendrar una malaltia greu o molt invalidant són també incentius per a buscar respostes a la nostra impotència: hi ha recursos que ignorem que poden, si no solucionar les nostres dificultats, almenys ajudar-nos a viure-les?

En el cas d'un accident que obstaculitza la mobilitat de la persona més o menys duradora i que altera la seua autonomia, o que afecta a un dels seus éssers estimats, *la presa de consciència de la fragilitat de la vida* resulta com un leitmotiv en els relats : "jo no em podia imaginar que això em podria passar a mi", "jo vaig prendre consciència que la meua vida estava en un fil", "jo no m'adonava de tot el que era capaç de fer cada dia i que no podria fer-ho més", etc.

El malestar generat per un excés d'estrés, o una gran inseguretat econòmica com una situació d'atur, genera tant un *sentiment de vulnerabilitat física com psíquica*. Com sortir? Què fer per superar els meus dificultats? Com trobar els recursos

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

personals que em falten per fer front a la meua situació? Puc comptar amb la solidaritat dels meus familiars? Com acceptar aquesta fragilitat de mi mateix sense vergonya? Com analitzar la meua situació amb lucidesa per no sentir-me ni una víctima, ni un incapaç?

Tots aquests casos que es troben en els relats han provocat una posada en moviment dels autors que van a la recerca de solucions a través d'enfocaments que tenen totes una dimensió corporal al principi, només estarien en la dimensió terapèutica de prendre sentit de si mateix- cos. Es tracta de medicina occidental tradicional o de medicines alternatives o també de medicines anomenades suaus per la farmacopea que les proposen. Tractar la por, l'ansietat, l'angoixa, l'insomni, les coses *depre* o la depressió es pot fer de moltes maneres. La primera consisteix a anar a consultar a un metge alòpata però hi ha qui no va més enllà de l'escolta de la queixa, i dóna un medicament per a fer desaparéixer el símptoma o el dolor. Es tracta ací de delegar l'atenció de si mateix a un tercer que farà el diagnòstic i proposar pal·liatius als símptomes, o teràpies farmacèutiques del mercat. Així com es porta el cotxe al garatgista per a demanar-li que el cuide, de la mateixa manera es condueix el cos al terapeuta i se li demana que el cuide. És el primer reflex que d'altra banda no s'ha de qüestionar com a tal. Una urgència segueix sent una situació delicada i el seu tractament obliga a col·locar-se en una dependència per a trobar una resposta ràpida que pot evitar o evitarà un empitjorament de la situació.

Més enllà d'aquesta primera resposta en la cura de la vida, dit d'una altra manera, en la dimensió curativa de tenir cura de si mateix, els camins dels autors que entren a la recerca d'un saber-viure en salut es decidiran entre diferents enfocaments que els portaran més o menys lluny en una transformació de tenir cura de si mateix.

Hi ha persones que busquen, sobretot una altra cosa, pràctiques corporals que els permetrà mantenir-se en salut, que jo anomene la dimensió preventiva primària. Més enllà de les cures bàsiques (higiene del cos, nutrició, neteja del seu entorn, aplicació de principis de protecció en cas d'epidèmia), les cures de manteniment s'estenen a pràctiques esportives regulars, temps de descans, una vida afectiva i una vida relacional sòlides. Es tracta de tenir un cos la cura del qual es pren perquè la nostra cultura i la nostra educació ens van transmetre una sèrie de principis que ens van prevenir contra una posada en perill de la nostra salut física i psíquica. *Estem en aquests casos en presència d'una concepció de si mateix que té un cos amb necessitats i fragilitats que convé tenir en compte en l'organització de la seua vida diària amb pràctiques que garanteixen tant un benestar com el plaer per al cos*

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

(Nivell 2).

Hi ha altres autors de relats que fan un pas suplementari en la relació al seu cos en el sentit que expliquen com han buscat informar-se sobre el manteniment d'un equilibri entre cos i esperit fins a trobar una pràctica que els convinga com, per exemple, el ioga, el tai-txi, el mètode Mézières o el mètode Feldenkrais [17], la sofrologia [18], l'entrenament autogen [19], la dansa dels cinc ritmes [20], el focusing [21] i teràpies manuals com l'osteopatia, la fasciateràpia [22]. *Aquestes persones van entrar en un procés de recerca de pràctiques per a la cura de la globalitat del sí mateix que jo anomene la dimensió preventiva secundària. Considerar el seu ésser-al-món com una totalitat els components dels quals estan totalment en interdependència introdueix una relació amb si mateix-cos com UNA entitat que exigeix de les pràctiques somatopsíquiques curatives, tenint cura o mantenint aquest equilibri de la globalitat de si mateix i no només de les pràctiques corporals que tenen una incidència psíquica beneficiosa. La pràctica d'una forma de meditació associada a tècniques d'arts marcials, per exemple, és un camí que avui s'ha convertit en clàssic per a les persones que no troben en les diferents religions els recursos que els convenen.*

Finalment, un cert nombre de persones evoquen en el seu relat l'important descobriment que van fer durant molts anys de les seues pràctiques somatopsíquiques; descobrint que els dóna accés a una dimensió de l'ésser, que jo anomenaria el ser essencial en constant esdevenir. Aquest ser essencial es defineix, generalment, com aquest que és el més viu i el més dinàmic quan deixa d'identificar-se amb una cultura, una classe social, una professió, una nacionalitat, una religió, creences múltiples, aferrar-se a comportaments, maneres de fer, formes de pensar, etc. *L'accés a aquest ésser essencial dóna, a les declaracions dels autors dels relats, una relació amb la vida d'una gran obertura i disponibilitat al que puga ocórrer.* El que ofereix també el plaer d'haver d'aprendre i descobrir desconeixements de si mateix i de la nostra humanitat. És una ampliació del camp de la consciència que pot connectar-se a profunditats de si mateix fins aleshores ignorades i donar recursos de transformació de la consciència humana. Entre les pràctiques somatopsíquiques, una d'entre elles és particularment apassionant perquè ofereix tres pràctiques somatopsíquiques que es completen l'una a l'altra de manera que l'accés al nostre ésser essencial s'oferisca per tres entrades complementàries que garantisquen un ancoratge encarnat a les donacions de sentit [23]. *La trilogia Recerca de coneixement, recerca de Sentit i Recerca d'atenció conscient o presència sensible a si mateix i al món estan en permanent mobilització*

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

en aquesta pràctica.

És possible, en aquest punt de l'exploració de les diferents modalitats de relació amb el nostre cos associades a les de la cura de si mateix, presentar una síntesi per tal de permetre al lector tenir una visió de conjunt que facilite la reflexió. Cal, sens dubte relativitzar aquests nivells que no són "esglaons d'escala" que condueixen a la plenitud de l'ésser essencial durant el transcurs de les edats de la vida, encara que el nivell 4 es presenta com una consciència de si mateix òptima *en un moment donat* de la nostra existència. Totes les persones que estan compromeses en un camí de coneixement de si mateix i de comprensió del sentit de la vida i de la seua vida saben que estem en recerca perpètua. Que una comprensió no és mai completa i definitiva. La nostra vida d'ésser humà en un entorn sempre canviant, com els canvis imprevisibles que modifiquen la nostra interioritat, ens obliga a regressions, represes a zero, pèrdues de coherència, dubtes existencials que corroeixen certeses construïdes sense saber-ho. El quadre que segueix ha, doncs, de ser utilitzat amb prudència.

Síntesi dels cinc nivells en profunditat de la cura de si mateix i de la relació amb el cos

NIVELL 4 Cura del seu ésser essencial (actes curatius i preventius) i mantenir-hi el vincle.	Ser presència conscient i encarnada en si mateix i en la vida en el present, fer-se Un amb la vida	*Pràctiques somatopsíquiques* quotidianes d'una llarga durada (anys) que dóna accés a dinàmiques interiors que anima el moviment de vida per evolucions, una obertura als canvis i a les donacions espontànies de sentit

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

NIVELL 3 Cura de la globalitat de si mateix (actes curatius i preventius)	Sentir la interdependència del cos i de l'esperit, ser conscient de la seua necessària unitat	*Pràctiques psicosomàtiques quotidianes*, elegides per a afavorir, desenvolupar i nodrir la unitat de l'ésser en l'equilibri entre cos i psique amenaçat permanentment
NIVELL 2 Cura de si mateix per a mantenir-se en salut (actes curatius i preventius)	Sentir les necessitats i les fragilitats del seu cos	Tenir *pràctiques corporals regulars* per a respondre a les necessitats o superar fragilitats en vista d'un millor ser associat al plaer d'un si mateix confortable
NIVELL 1 Cura del seu cos (actes curatius i preventius) en les cures bàsiques que garanteixen la supervivència	Tenir un cos i una capacitat d'observació d'aquest cos	Cures bàsiques per a la supervivència o la recuperació arran de malaltia o accident, i *exercicis físics ocasionals* per a la recuperació i / o el plaer
NIVELL 0 Delegació de les cures bàsiques (actes curatius i preventius) Infància i període de malaltia o accident que invalida	Ser presència en aquest	Cures bàsiques garantides per altres i exploració o reexploració de les seues capacitats corporals

El Nivell 0 és aquell que coneixem en la nostra infància, quan estem plenament presents en el món en la seua exploració però sense tenir consciència. Fins i tot quan el Mi apareix en el xiquet, és un tot anant de si mateix a allò evident. Però com adult, probablement, en cas d'accident o malaltia greu, perdem, aparentment [24], aquesta consciència i estem de nou "sense relació amb el seu cos" i en la impossibilitat de tenir cura de si mateix.

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

El passatge del *Jo amb un cos*(*Nivell 1)* al descobriment del *Jo sóc cossos o del Meu-cos* [25] *(nivell 4) és un veritable canvi de paradigma* que s'efectua en el trajecte d'una recerca d'atenció conscient o de presència conscient de si mateix i del món, portant a trobar sobre el seu camí de vida dels enfocaments transpersonals per a comprendre, fer eleccions per al temps en què segueixen sent significatius – dit d'una altra manera, ens permeten construir el sentit a això que vivim.

Aquestes eleccions epistemològiques i espirituals són associades a tècniques de cura de si mateix i les formes de meditacions (pràctiques somatopsíquiques). *Les seues posades en la pràctica quotidiana* transformen a poc a poc les nostres representacions i idees inicials sobre nosaltres mateixos i, per ací, la nostra relació amb nosaltres mateixos i amb la nostra vida.

Com es va poder constatar en els relats, el nivell d'implicació de la persona en la seua relació amb ella mateixa progressa fins a l'últim nivell, per als autors que van fer aquest camí, evidentment. Per aquesta implicació, la persona assumeix la responsabilitat de l'orientació i l'organització de la seua vida sabent, òbviament, que ella no pot tenir el control sobre tots els aspectes de la seua vida.

La dimensió corporal de totes les nostres vivències així com la dimensió de les vivències corporals en els relats de vida ofereixen al llarg de l'existència oportunitats o potencialitats de preses de consciència i aprenentatges de la naturalesa oberta, evolutiva, mal·leable, autopoiètica del nostre ésser- al-món, que disposa d'un potencial enorme, encara per descobrir amb tants aprenentatges que s'han de desenvolupar. És deplorable que els programes escolars bàsics i superiors concedisquen poc o fins i tot cap lloc a aquests aprenentatges de cura de si mateix. Però, com es pot pretendre a tenir cura d'altres en algun context (familiar, social, professional) si un mateix no fa el camí de tenir cura de si mateix que li permeta informar, orientar, guiar en les eleccions pendents per a fer front als reptes de la vida? És deplorable que la concepció dominant de la salut continue retallant el nostre ésser-al-món en trossos: el psíquic, el corporal, l'espiritual d'una banda i que, en conseqüència, en la concepció mèdica dominant a Occident, el cos estiga retallat en especialitats i tractat per fragments. Aquesta situació és tant més deplorable en tant que a Europa occidental i a Amèrica del Nord es torna cada vegada més difícil trobar metges generalistes en número suficient.

Com molt sovint en els meus escrits, m'agrada deixar l'última paraula a l'escriptor o el poeta. Per a aquest text que parla sobre el lloc del cos en les investigacions autobiogràfiques i ofereix una conceptualització dels nivells de la cura de si mateix i

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

de les relacions amb el nostre cos, jo convide Henry Bauchau [26] a testimoniar el seu propi itinerari i us convide a meditar aquesta frase extremadament interpel·lant:

"… Són els exercicis de relaxació que faig cada dia el que m'ha portat a reconsiderar el cos i la part que té no en el pensament intel·lectual sinó en el nostre pensament total … Pretenc llegir l'escriptura del cos ."

Recent bibliografia de l'autora accessible als hispanoparlants

Josso M.-Ch. Caminhar para si. Porto Alegre (Br), EDIPUCRS com EDIFURN/PAULUS, 2010.

– Experiências de vida e formação , "Clássicos das histórias de vida" da Coleção Pesquisa (auto)biográfica e Educação (São Paulo: PAULUS; Natal: EDUFRN), 2010 (Terça edição).

– A interculturalidade em questão, capítulo 2 de Histórias de vida : olhares interdisciplinares , sous la direction de Elsa Lechner, Edições afrontamento, Porto (PT), 2009.

– "A imaginação e suas formas em ação nos relatos de vida e no trabalho autobiográfico : a perspectiva biográfica com suporte de conscientização das fições verossímeis com valor heurístico que agem em nossas vidas", in Essas coisas do imaginário…diferentes abordagens sobre narrativas autoformadoras, organizadores Lúcia Peres, Edla Eggert, Deonir Luis Kurek, São Leopoldo: Oikos, Brasília : Líber livro, 2009.

– "Le dimensioni formative insite nel processo di scrittura del racconto della propria storia di vita", in Coltiva le tue passioni , Dalla narrazione autobiografica ai projetti formativi per riscoprire il piacere di imparare e di educare , a cura de Marina Bernasconi, Ed. FrancoAngeli, Milano, Italia, 2008.

– O sujeito sensível e renovação do eu , co-organizadora com Danis Bois e Marc Humpich, Editora Paulus e Centro universitário São Camilo, São Paulo, Brasil, 2008.

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

– As instâncias da expressão do biográfico singular plural. Junção de uma abordagem intelectual à abordagem sensível na busca de doações do corpo biográfico, pp. 13-40, introdução a obra O sujeito sensível e renovação do eu , Editora Paulus e Centro universitário São Camilo, São Paulo, Brasil, 2008.

– As histórias de vida como territórios simbólicos nos quais se exploram e se descobrem formas e sentidos múltiplos de uma existencialidade evolutiva singular-plural, Tome 3, organisé par Marie Conceição Passeiggi, Formação, territórios e saberes , Actes du CIPA III, PAULUS/EDIFURN, Natal (Br), 2008.

– A realização do ser humano como processo de transformação da consciência: ensinar, acompanhar e aprender: um mesmo desafio para uma vida em ligação, Trajetórias e processos de ensinar e aprender: lugares, memórias e culturas , Livro N° 2 do ENDIPE XIV, EDIPUCRS e UNISINOS, Porto Alegre-RS, Brasil, 2008.

– A formação na perspectiva biográfica como processo de construção do sujeito e de suas identidades pp. 105-129, capítulo do livro O sujeito na educação e Saúde, desafios na contemporaneidade , Edições Loyola e Centro universitário São Camilo, São Paulo, Brasil, 2007.

– Os relatos de histórias de vida como desvelamento dos desafios existenciais da formação e do conhecimento: destinos socioculturais e projetos de vida na invenção de si, capítulo do livro Tempos, narrativas e ficções: a invenção de si , pp. 21-40, Organizadores: Elizeu Clementino de Sousa e Maria Helena Menna Barreto Abrahão, e Prefacio de M.-Ch. Josso, EDIPUCRS, Brasil, 2006.

– «Formação de adultos: aprender à viver e gerir as mudanças», in Rui Canàrio e Belmiro Cabrito (Org) Educação e formação de adultos : Mutações e convergências , Ed. EDUCA-formação, Lisboa, 2005.

Notes

[1] **Aquesta traducció del francés al valencià ha estat realitzada per Joaquin Martínez Ortiz**

[2] Aquest text ha estat presentat en brasiler durant una conferència que he impartit a São Paolo al juliol (2010) i publicat en l'obra : *Sentidos, potencialidades e*

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

uso da (Auto)biografia, Paula Perin Vicentini , Maria Helena Menna Barreto Abrahão (orgs) São Paolo , pàg. 171-192 , cultura acadèmica , 2010.

[3] La somatopsicopedagogía , com la *fasciathérapie*, és una de les pràctiques de Cura i de formació que encarna el paradigma d'allò Sensible en el camp de les teràpies manuals , de l'educació a la salut i l'acompanyament de canvis . Veieu referència de lectura més endavant en el text.

[4] Per la meua metodologia d'investigació , s'ha de fer referència al meu llibre « Experiences de vie et formation », col·lecció Els Clàssics de la (auto) biografia , Paulus / EDIFURN , Natal , Brasil, 2010, versió francesa *Experiences de vie et formation*. Préface de Gaston Pineau , L' harmattan, Juillet 2011, Paris .

[5] Les frases en cursiva indiquen les idees principals . Cosmogonia significa una visió de l'Univers , de la vida a la Terra i de la vida humana heretada de la seua cultura d'origen, que permet acceptar o no els canvis en profunditat en les nostres relacions amb nosaltres mateixos , el nostre entorn humà i natural . (Veieu: http://fr.wikipedia.org/wiki/Cosmogonie)

[6] Veieu l'obra de Mircea Eliade , referència imprescindible sobre aquestes qüestions . La pàgina Web per a consultar la seua bibliografia i la seua biografia és : http://fr.wikipedia.org/wiki/Mircea_Eliade

[7] Gaston Bachelard, 2000, La formation de l'esprit scientifique, Ed. VRIN, Paris. Consulteu el conjunt de la seua obra epistemològica en la pàgina Web: http://www.gastonbachelard.org

[8] Em referic aquí a quasi 30 anys d'investigació i de formació sistemàtica i protocolar , des de 1980 fins avui , efectuades en diferents països , amb diferents poblacions , en diferents contextos professionals i institucionals , amb un enfocament essencialment intel·lectual , tot i que jo l'he desenvolupat a través de la pintura , la fotografia i objectes d'altres tipus d'enfocaments biogràfics (els relats escrits són quasi 500, però no tots són històries de vida).:

[9] Atés que la nostra Facultat acull tant a joves en eixir de l'escola secundària com a professionals que reprenen els estudis , les edats representades en cada grup biogràfic se situen entre la vintena i la cinquantena

[10] Bernard Honoré és sens dubte un dels autors de la formació de qui em sent

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

més propera ja que en la meua tesi doctoral en 1988 , va ser un dels autors de referència . En aquest text , suggerisc la lectura del seu llibre *Vers l'œuvre de formation: l'ouverture à l'existence*, primera edició el 2000 , L' Harmattan, París. Ell és també un autor que desenvolupa una perspectiva de tenir cura de si mateix i dels altres , integrant l'aprenentatge tenint en compte la globalitat de la persona .

[11] Veieu M. – Christine Joss *Experiències de vida e formação*, col·lecció Les Classiques , Paulus / EDUFRN , 2010. En particular el capítol 2 que presenta un conjunt d'esquemes construïts sobre la base de les anàlisis dels relats de formació .

[12] Grégory Bateson descriu molt bé els nivells d'amplitud dels aprenentatges possibles coneguts fins a les hores: Bateson, G. (1980). *Vers une écologie de l'esprit*, Vol II, Seuil.

[13] La singularitat portada en cada relat inscrit en el col·lectiu – plural (és a dir les comunitats d'aprenentatge de l' autor del relat i la història d'aquestes comunitats).

[14] François CHENG, 2006, *Cinq méditation sur la Beauté*, Albin Michel, Paris

[15] Extracte de *Les ruines du ciel,* Gallimard, Paris ,2009

[16] *Veieu l'esquema sobre les dimensions del nostre-ser-en el món en «Experiências de vida e formação», Paulus/EDIFURN, 2010.*

[17] http://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9thode_Feldenkrais (consulteu per a més detalles) "El ***Método Feldenkrais*** és una pedagogia on els alumnes prenen consciència del seu moviment en l'espai i en el seu entorn, i de las sensacions kinestèsiques que allí són relligades." …"La majoria dels partidaris del mètode Feldenkrais consideren que es tracta d'una forma d'autoeducació i del desenvolupament cos-esperit , més que d'una teràpia manual ."

[18] Desenvolupat pel Dr. Caycedo.

[19] Desenvolupat pel Dr Schultz.

[20] Desenvolupat per Gabrielle Roth , a Califòrnia , treball sobre les cinc formes d'energia del cos.

[21] Fundat per Eugène Gendlin filòsof i psicòleg americà en la tradició humanista i experiencial.

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

[22] Desenvolupat pel fisioterapeuta , osteòpata , psicopedagog Danis Bois , ara Professor Catedràtic a la Universitat Fernando Pessoa , director del Laboratori Cerapas qui gestiona el currículum fins a la Tesi de Doctorat . També fundador de la somatopsicopedagogia . Aquest enfocament té com a particularitat proposar una teràpia manual mobilitzant el moviment intern autoregulador de teixits connectius que envolten tots els òrgans , els músculs , els ossos , etc . del nostre cos , així com un moviment codificat que mobilitza i manté la dinàmica del moviment intern i , a més, una forma de meditació que dóna accés a la dimensió d'allò Sensible intern i de les emergències de sentit . Es llegeix amb gran interès les obres següents : *O eu remodelado*, Paulus, S.P. 2008, *O sujeito sensível e renovação do eu*, co organitzadora amb Danis Bois i Marc Humpich , Editora Paulus i Centre universitari São Camilo , São Paulo , Brasil, 2008, més recentment Eve Berger (2009) *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes: étude à partir du modèle somato-psychopédagogique*, tesi de Doctorat en Ciències de l'Educació, sota la direcció de Jean – Louis Legrand , Universitat París VIII (la tesi pot ser descarregada com altres textos en portuguès (veieu Revue Réciprocités, bilingüe) en el lloc : www.cerap.org

[23] Faig referència ací a les investigacions efectuades pels meus companys del paradigma d'allò Sensible , presentat una mica més amunt , amb els quals jo treballe en l'acoblament de la dimensió biogràfica des de 2002 a través d'investigacions, publicacions, congressos i per tant experimente els tres components de pràctiques somatopsíquiques esmentades en el text. Veieu en francés *Vers l'accomplissement de l'être humain soin, croissance et formation*, sota la direcció de Danis Bois i Marc Humpich , Ed Point d' Appui, Ivry sur seine(Fr), 2009.

[24] Dic "aparentment" perquè els cuidadors i les persones volgudes no poden comunicar-se més amb la persona. Però recents investigacions neurològiques (fetes públiques per la televisió de Ràdio Canadà el dijous 4 de febrer del 2010), posen de manifest que hi ha una activitat neuronal i possibilitats de comunicar amb persones que no poden absolutament moure's ni parlar. Dos equips mèdics, un britànic i l'altre belga, van permetre a un home considerat com en un estat vegetatiu des de fa cinc anys respondre per si o per no, mitjançant el pensament. Es trobaran més detalls sobre altres casos estudiats en Internet en l'article publicat en *New* England Journal of Medique davall el títol següent Willful Modulation of Brain Activity in Disorders of Consciousness (en anglais) , http://content.nejm.org/

[25] El "meu-cos" és un concepte utilitzat pel psicoanàlisi per a evocar patologies

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

psíquiques com l'autisme (veieu www.sciencedirect.com , *L'evolució psiquiàtrica* d'Eliane Allouch, París XIII); ací, això no significa que l'evident materialitat o encarnació de Jo.

[26] Extracte del seu diari *Les années difficiles*(1972-1983) publicat en Actes Sud (Arles en Francia), pàgina 23. Aquest és la pàgina web personal d'aquest gran escriptor i psicoanalista, nascut en 1913 a Bèlgica: http://bauchau.fltr.ucl.ac.be/

Licencia Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual