Conocer el Cuidado de Sí mismo para mejorar el Cuidado del Prójimo

El lugar de una forma de Amor en los procesos de formación, de conocimiento y de aprendizaje en la formación de los adultos.

Marie-Christine Josso, socióloga, antropóloga, Dra. en Ciencias de la Educación, Profesora de la Universidad de Ginebra, Facultad de Psicología y Ciencias de la Educación. [1]

En homenaje a la amiga Isabel López Górriz
& la compañera de la Universidad de Sevilla.

Hay personas, en efecto, que no parecen pensar más que con el cerebro, o no importa con cuál sea el órgano específico del pensamiento; mientras que otros piensan con todo el cuerpo y toda el alma, con el tuétano de los huesos, con el corazón, con los pulmones, con el vientre, con la vida.

(Unamuno. *Le sentiment tragique de la vie*, trad. Marcel Faure-Beaulieu, p.26, Idées/Gallimard n°68)

Después de una larga reflexión sobre el texto que era mejor ofrecer para este homenaje a Isabel López Górriz, texto que daría cuenta a la vez de su manera de acompañar a los estudiantes, de su manera de ser en el mundo y de nuestra complicidad humana e intelectual, yo he elegido este texto escrito este año para hacer trabajar a los estudiantes del Master de formación en somatopsicopedagogía sobre el Cuidado de sí mismos [2].

¿Por qué este texto en particular que no habla explícitamente de amor pero toma el cuidado de sí mismo? Varios argumentos convergen en favor de esta elección.

El primero es sin duda alguna mi sentimiento hacia nuestra amiga que trabajaba, vivía y participaba con tal intensidad que su muerte súbita me remitió a esta cuestión: ¿Isabel, cómo cuidabas de ti misma? A lo que es necesario añadir inmediatamente su compromiso de corazón total en sus actividades de profesora, investigadora, directora de trabajos de los estudiantes (de Licenciatura y de tesis doctoral).

 Licencia Creative Commons
Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

El segundo es que, en su acompañamiento de la tesis del Profesor Danis Bois durante el cual acompañé mucho a Isabel, ella se mostró, una vez más, abierta a la audacia de la novedad en una Universidad (sin distinción de países) más bien fría. Ella era así capaz de tomar riesgos sabiendo al mismo tiempo preservar rigor y coherencia científicos. El enfoque del Profesor Danis Bois, que se verá mencionado al final de este texto, se inscribe en efecto, en un nuevo paradigma, aquel de lo Sensible [3], y era necesaria toda la perspicacia de nuestra compañera Isabel para presentir el interés de este nuevo enfoque que propone una metodología de formación tan rica como el enfoque biográfico al cual contribuyó significativamente. La elección de este texto es también para mí una manera de rendir homenaje a las cualidades de la investigadora valorando las exploraciones de Terra Incognita, una de las cualidades fundamentales para un investigador, con el rigor mencionado anteriormente.

El tercer argumento en favor de mi elección es que estoy cada vez más convencida de que nuestra pedagogía no tiene suficientemente en cuenta el cuerpo y por ello nuestro acompañamiento en esta dimensión de cuidado del prójimo enseñándole a cuidar de sí mismo. En lo que me concierne, siempre he introducido esta dimensión en mi enseñanza y en mis acompañamientos de memorias de licenciatura, master y de tesis de doctorado. Pero teniendo cuidado de respetar hasta dónde era posible ir en esto del cuidado de sí mismo, alcanzando en el mejor de los casos el nivel tres de la síntesis presentada en este texto. Pero es necesario aún añadir en este sentido, que acompañar a otros en su capacidad de cuidado de él mismo en un proceso de formación es sin duda la forma de amor más respetuosa que un profesor pueda manifestar a los estudiantes que tiene a su cargo. No dudo que se trate de un debate muy abierto, yo lo ofrezco pues en este homenaje a Isabel sabiendo que la dimensión emocional del acompañamiento era central para ella. Ella sabía que *amar* ayudaba a aprender y que era necesario que los propios estudiantes aprendieran a *amarse a ellos mismos* para caminar en sus procesos de formación y de conocimiento que, si son auténticos, son muy desestabilizadores a niveles más o menos profundos de su ser en el mundo.

Para concluir con los argumentos que estuvieron a favor de mi elección del texto, dejaré en forma de incitación la reflexión de algunos vínculos que fundan para mí *la naturaleza del Amor al cuidado de sí mismo y al cuidado del prójimo*. Es necesario, sobre todo otra cosa, preguntarse si seríamos capaces de amar a otros sin sentir amor para sí-mismo. Si yo estoy realmente preocupada por el respeto de la vida, de la cual soy una de las manifestaciones, yo estaría más apta para preocuparme de la

 Licencia Creative Commons
Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

vida del prójimo, no sólo porque puedo comprenderlo mejor en nuestra humanidad compartida, sino también porque nuestra alteridad es fuente de riqueza tanto para mí como para él. ¿Este amor de sí mismo y del prójimo no debería ser, en primer lugar, compasivo y sin complacencia (autenticidad de la relación, en la relación)? ¿No se expresa también por la solicitud (para ser considerado y preocuparse de), una atención benévola (estar atentos al bien y a la felicidad de los demás sin imponer sus propios puntos de vista), un respeto amistoso o incluso afectuoso (sin imponerse de ninguna manera, solicitando siempre a los otros en su singularidad) y, finalmente, por un compromiso relacional que toma su parte de responsabilidad en el confort del prójimo y la expresión de lo mejor de él mismo?

Se comprende ahora por qué he elegido esta cita de Unamuno (a la cual me habría gustado agregar otra de María Zambrano, pero escribo esta introducción en el extranjero sin acceso a mi biblioteca). Esta cita me parece igualmente evocar bien a nuestra amiga y compañera que pensaba, trabajaba, vivía, comprometiéndose con la totalidad de su ser.

El lugar del cuerpo en las potencialidades transformadoras de los relatos centrados en la formación experiencial en el curso de la vida

Los relatos de formación y el trabajo intersubjetivo [4] efectuado para analizarlos e interpretarlos dan acceso, entre otras cosas, a un autoconocimiento de sí *fuente de invención posible de su devenir; sin embargo los efectos transformadores de este trabajo siguen siendo aleatorios porque supeditados, en última instancia, al pensamiento reflexivo, a sus axiomas estructurantes y constitutivos de nuestra cosmogonía* [5]. Ahora bien, nosotros sabemos desde hace tiempo a través de la historia de las religiones [6], por ejemplo, o la epistemología vista por Gaston Bachelard [7], que un cambio de paradigma dista mucho de pasar exclusivamente por elecciones voluntarias, decisiones lógicas o procesos reflexivos. Todo cambio real de paradigma exige modificaciones profundas en el modo de vida y, la mayor parte del tiempo, como se verá más adelante, se acompaña de un trabajo integrando el cuerpo, un trabajo específico pues, que sostiene o incluso funda esta metanoïa.

Las fuentes de la reflexión presentadas aquí se basan en los relatos de las personas con las cuales yo he efectuado una investigación biográfica impulsada [8] sobre las *experiencias formativas y fundadoras* que han marcado sus procesos de formación

 Licencia Creative Commons
Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

y sus procesos de conocimiento. Ellas pertenecen a una categoría de adultos más o menos jóvenes [9] que dan credibilidad a la idea de desarrollo personal y profesional, por lo tanto, a la idea de aprendizajes transformadores de su existencia. Si este no fuera el caso, estas personas no habrían venido a seguir mis seminarios “Historias de vida y formación” a la Universidad de Ginebra (este seminario siempre ha formado parte de los cursos optativos), o aquellos que ofrecí durante una veintena de años fuera de la Universidad en formaciones profesionales continuas ofrecidas por instituciones de los campos de la salud, el trabajo social, la educación escolar o profesional y de la formación continua en empresa.

Para estas personas, la formación debe, por definición, aportar la novedad y el cambio para intentar encontrar respuestas a nuevas dificultades encontradas en los lugares de trabajo o por necesidad de renovación personal y profesional (nuevas ideas, nuevos enfoques, nuevas comprensiones). Sin embargo estas personas ignoran generalmente que los nuevos aprendizajes exigirán des-aprendizajes (es decir, separarse de hábitos más o menos antiguos, de los que se deberá tomar conciencia, de que son frenos para avanzar y para dejar disponible su creatividad). Aunque la persona en formación desea el cambio, eso no evita la aparición de resistencias de todas las clases: desde la puesta en duda de las enseñanzas de los profesores hasta el abandono de un curso que amenaza demasiado una visión de sí o de nuestro medio ambiente humano y natural, o incluso en un nivel aún más profundo, sus creencias, su visión del mundo o su cosmogonía.

Así pues, hemos podido poner en evidencia en los relatos una fuerte tendencia al conformismo y un esfuerzo considerable para desplegar, para salir de sus predisposiciones socioculturales en sus aspectos psíquicos y corporales, esfuerzo teóricamente consentido cuando las personas devienen conscientes de *esta programación sociohistórica* y desean liberarse, pero no siempre conscientes de la perseverancia que eso exigirá de ellas en el tiempo.

La investigación autobiográfica en situación de intersubjetividad permite pues una puesta en escucha, luego una exploración de las emergencias interiores (en forma de deseos, anhelos, proyectos) que revelan una búsqueda activa de la realización del ser humano en potencialidades insospechadas, inesperadas. Estos descubrimientos presuponen una visión de lo humano (uno de los aspectos de nuestra cosmogonía) que autoriza a imaginar y creer [10] en la posibilidad de poder, querer y desarrollar o adquirir saber-hacer, saber-sentir, saber-pensar, saber-escuchar, saber-designar, saber-imaginar, saber-evaluar, saber-perseverar, saber-amar, saber-proyectar, saber-desear, saber-ser en relación con un sí mismo

encarnado, etc., que son *necesarios para los cambios, para la acogida del desconocido que viene a nuestro encuentro en cuanto dejamos el camino de vida programado por nuestra historia familiar, social y cultural.*

Esta exploración de los aprendizajes formadores y fundadores, a través de la historia de las experiencias significativas de una vida, permite hacer un "estado de la vivienda" relativo a los recursos que deben desarrollarse y/o adquirir en el camino que debe seguirse para descubrir las potencialidades de una ampliación de la conciencia que integra todas las dimensiones de nuestro ser–en el –mundo [11].

La esencia del trabajo biográfico sobre estos relatos de vida en co-interpretación con su autor pone de relieve, bajo la forma de una peregrinación "vital", la búsqueda de un saber-vivir en sabiduría que se desarrolla, como se puede ver en el esquema adjunto en anexo, en torno a cinco ejes principales. Y, para la perspectiva que nos interesa en este texto, uno de estos ejes está centrado esencialmente en *la búsqueda de las potencialidades de la conciencia por vías corporales, que enriquecen el sentido de nuestras vidas y los conocimientos que tenemos de la vida*.

La lectura de este esquema permite descubrir que cada uno de los ejes participa, a su manera, de una interrogación más esencial que gira en torno a la posibilidad de encontrar "su justo" lugar en una comunidad de vida, de definir orientaciones de vida que satisfagan un *sentimiento de integridad y autenticidad*, de poner de relieve la formación de los sentimientos y valores que dan su paleta de colores a nuestra definición del "confort de vivir" y, finalmente, *una búsqueda de un saber-vivir su cuerpo como punto de apoyo, fundamento y recurso de un proceso de transformación del ser encarnado, más o menos en profundidad* [12].

Las formas de presencia del cuerpo en los relatos: el cuerpo biográficamente hablado

El cuerpo, tal como es evocado en los relatos de formación, ocupa un lugar principal bajo distintos aspectos, aunque los autores de los relatos no sean conscientes inmediatamente o no lo nombren como tal. La evidencia de "si no hay cuerpo, no hay vida" es a menudo un punto ciego en la conciencia del lugar central que ocupa en nuestra existencialidad.

El cuerpo está obviamente presente en todo lo que hace, experimenta, piensa y escribe el autor del relato, pero la experiencia que el cuerpo produce en el curso de

 Licencia Creative Commons
Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

sus actividades es generalmente pasada por alto salvo en las situaciones en las que el cuerpo lo hizo, hasta cierto punto, “por defecto”, como en los casos de enfermedad, de hándicaps de nacimiento o debido a un accidente, en los miedos, los temores, las ansiedades o las angustias. Esta constatación se hace en el momento de la primera lectura de los relatos. Luego en un segundo momento, *el cuerpo aparece como un personaje central con quien fue necesario hacer su ruta descubriendo este cuerpo poco a poco como un actor que entra en escena según su propia lógica, no siempre como un compañero fácil, aunque los placeres de los sentidos sean siempre valorizados*. Será interesante precisar y caracterizar las distintas modalidades de relación con su cuerpo y así como el cuidado de sí mismo en el curso de la vida, de sus acontecimientos formadores y fundadores, conforme a la presentación de las temáticas de las vivencias corporales. Ya que, *esta relación con el cuerpo*, parte integrante de la concepción de lo humano y por tanto de la visión de la vida, condiciona las vías utilizadas en las distintas búsquedas que han orientado y orientan las elecciones y los proyectos de vida. Las maneras de cuidarse a sí mismo serán los indicadores de esta relación y las consecuencias que se derivan para la naturaleza de la relación con su vida y en la vida.

Del nacimiento a la pubertad, el cuerpo está presente en todas las circunstancias que acompañaron su crecimiento fisiológico y sus relaciones con los otros. Se encuentran en los relatos micro-narraciones o micro-recuerdos sobre la forma en que el autor estuvo en relación física con su medio ambiente humano y natural: afectado, mimado, vestido, cuidado, nutrido, a veces maltratado y/o abusado, más o menos combatiente en la hermandad o en la escuela, más o menos próximo de sus sensaciones internas y/o externas, más o menos sujeto a exigencias de limpieza y mantenimiento del cuerpo, fomentando o no prácticas deportivas, más o menos hábil, más o menos sensible a las asperezas del mundo material, más o menos trastornado por la aparición de los atributos de la dimensión sexual de la existencia, etc. (las cuestiones de salud se tratarán a parte). *Es sin duda el período en que el cuerpo está lo más explícitamente posible presente en lo cotidiano de la vida*: las alegrías de las comidas especialmente preparadas para las fiestas, las tartas de cumpleaños, las golosinas de los abuelos o los rechazos alimentarios más o menos bien aceptados por la familia, el placer de la primera bicicleta o de los patines con ruedas, los primeros esquís y primeras experiencias de la nieve, los primeros patines para el hielo, los juegos en la calle, en los jardines, en el bosque, en los cursos de la escuela (escalar, trepar, saltar, correr, caer, llorar, reír, tener miedo, burlarse de los compañeros, el llamado a la tranquilidad por el maestro, etc.).

 Licencia Creative Commons
Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

Los relatos evocan los placeres encontrados en los cursos de deporte como la natación, el fútbol, el tenis, las distintas gimnasias. Los cursos de música o de canto con sus dificultades corporales más o menos bien soportadas. Las vacaciones en el mar, la montaña y/o al campo son también momentos extremadamente destacados para el resto de la vida. Por supuesto, están también las experiencias más difíciles de las primeras enfermedades de crecimiento (varicela, sarampión, paperas, etc.) como también los primeros pequeños accidentes a menudo ligados a caídas. Algunas excepciones en los relatos hechos por personas con hándicaps desde su infancia, o incluso a partir de su nacimiento, que cuentan a menudo sus experiencias en términos de lo que les faltó en comparación con los otros niños y jóvenes, pero muy poco de los aprendizajes específicos que hicieron “gracias a” su hándicap.

Es el momento de los primeros aprendizajes para cuidar de sí mismo: estar atento para evitar accidentes, aprender el aseo de sí mismo (control de los esfínteres, realizar su aseo a diario, cepillado de dientes, lavado del cabello), aceptar ocuparse cuando se tiene una herida o una enfermedad, tanto por los padres como por quienes se ocupan en una consulta médica o en un hospital.

Los adultos guardan una memoria muy viva y una suerte de nostalgia de esta vida abierta sobre lo desconocido donde los sentidos están en un primer plano, pero una vida que también es acompañada de mayor o menor felicidad. Edad de la vida donde su presencia en el mundo a menudo se impregnaba de admiraciones, sorpresas o dramas y pesadillas, ya que nada se vivió en la indiferencia. *Ellos fueron UNO con sus cuerpos, eran este cuerpo sin tener conciencia de lo que éste era y aún menos “pensando” en él.* Es el cuerpo de las sensaciones, de las emociones, de las acciones exploratorias, de los aprendizajes físicos de todas las clases y aprendizajes escolares básicos. *Es el nivel cero de una relación con el cuerpo, cero porque es no-consciente, estando plenamente su cuerpo. Es también el nivel cero de cuidar de sí mismo casi completamente delegado* a la atención de los adultos responsables de la supervivencia, el confort y el bienestar del niño. Por otra parte, esta solicitud permanece en la memoria del adulto que expresa más o menos su reconocimiento hacia estos adultos protectores.

El *período* de la pubertad es diversamente evocado en los relatos. En efecto, algunos cuentan las primeras emociones físicas y los marcadores de su sexualidad, con las circunstancias de una autonomización de la familia y la creación progresiva de un universo de sí mismo, mientras que otros silencian esta etapa para no hablar más que de los cambios en su vida diaria con la conquista de una mayor

 Licencia Creative Commons
Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

autonomía.

Cuidar de sí mismas para las chicas en la etapa de la pubertad se convierte en una preocupación seria, si se quiere evitar un embarazo prematuro. El aprendizaje se hace tanto en debate con los padres como con los amigos, las dos fuentes se complementan. El aprendizaje de la vida sexual para ellas se hace por medio de experiencias directas y también y a menudo a través de las películas. Los chicos son más reservados sobre sus aprendizajes, incluso las generaciones afectadas por el SIDA no abordan la cuestión de la responsabilidad del "sexo con protección". Durante esta transición de vida hacia una juventud adulta, es el cuerpo erótico, erotizante, seductor, tentador, provocador, proveyéndose de maquillajes, peinados o prendas de vestir originales como aparece. Es el cuerpo que se observa en los espejos y en las miradas de los otros. *Es una relación renovada con su cuerpo por una conciencia muy aguda de tener un cuerpo que puede ser el objeto de deseos para los otros, de tener un cuerpo en representación permanente en dependencia a una imagen de sí mismo generalmente muy exigente (Nivel 1).* Una relación con su cuerpo dependiente de la moda, un cuidado de sí mismo sobre todo marcado por los comentarios de los otros y la toma de conciencia que las formas de este cuerpo no están siempre a la altura de lo que se desearía. *El cuidado de sí mismo se centra así en la estética de la apariencia, en la búsqueda de su estilo y en la exploración de los sentimientos y emociones en relación con su género y su sexualidad tal como se vivencia (Nivel 1).*

Después de la pubertad, este cuerpo, sujeto y objeto de deseos sensuales variados, será púdicamente y modestamente referido a través de los amores más o menos felices hasta la llegada de la maternidad o la paternidad. La maternidad es siempre contada como un tiempo mágico en el que el cuerpo toma una nueva dimensión y, así, una nueva conciencia de sí mismo-cuerpo que emerge.

Si el cuerpo es sentido como "vivo", esto no es solamente porque "contiene o alberga" un ser en gestación, sino también porque él participa de la gestación de este ser, en tanto que debe velar de lo que no hacer como de lo que ha de animar a hacer para que el embarazo se desarrolle en las mejores condiciones. Para la mujer embarazada el cuerpo adquiere una interioridad particular, más allá de las pulsaciones del corazón o los procesos más o menos agradables vinculados al sistema digestivo. Esta interioridad viva, en movimiento, emocionante permite una nueva relación con su cuerpo que un cierto número de mujeres dicen lamentar cuando alumbran y llegan al fin. *Es un cuerpo plenamente actor de su vida* y capaz de engendrar la vida con, al principio, un cierto compañero. Un cuerpo consciente

 Licencia Creative Commons
Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

de sí mismo y cuidando de sí mismo para el otro del interior… *Una relación con su cuerpo desde el exterior, su cuerpo del interior y con un cuerpo en el interior que es una parte sí. Este nivel de cuidado de sí mismo gana en profundidad y en significación, puesto que se trata de crear y preservar lo vivo que es el sí mismo-cuerpo, lo vivo en sí mismo por una presencia de sí mismo a sí mismo.* Los hombres hablan poco o nada de su paternidad si no es para decir su fuerte emoción en el nacimiento de su niño y tocar ligeramente su deber de "cobijar" a su compañera a lo largo del embarazo. Pero este acontecimiento no parece haber modificado la relación con su cuerpo, ni tampoco el cuidado de sí mismos.

En la mayoría de los relatos de padres, el cuerpo de su niño se vive como una "extensión", una prolongación de su propio cuerpo y este parto permite la emergencia de una genealogía biológica hasta entonces casi ausente que da al cuerpo una historicidad transgeneracional. Este aspecto de la maternidad y la paternidad aporta *una nueva dimensión en la relación con el cuerpo: éste es portador de una historia biológica que viene de lejos a través de las generaciones y lo conecta a la historia de la humanidad.* Una resonancia profunda que se reanudará o no en una búsqueda de sentido de la vida y de su vida, pero que, es a partir de ese momento, "inscrita" en la memoria. Una relación con el cuerpo que gana en profundidad en el tiempo histórico esta vez, y que facilita a veces la comprensión de la singularidad plural [13] puesto que, incluso genéticamente hablando, somos seres únicos a partir de invariantes.

Durante la edad adulta, el cuerpo continúa muy frecuentemente estando presente en los relatos a través de las actividades deportivas más o menos regulares (carrera, esquí, tenis, voleibol, fútbol, etc.), de los talleres de danza, en la pertenencia a un (grupo) coral o el seguimiento de cursos de canto, prácticas de artes marciales, prácticas de un instrumento de música o también la práctica de un arte visual (pintura, escultura, fotografía, etc.).

El cuerpo es también relatado en variaciones culturales que sorprenden, encantan o fascinan. Por ejemplo, encontramos en numerosos relatos toda una paleta de distintas emociones sensuales ampliadas por la diversidad de los espacios naturales y humanos (los viajes, las estancias o las películas en el extranjero que permiten descubrir nuevos climas, nuevas cocinas, nuevos paisajes, nuevas maneras de viajar, etc.), como también en las variaciones estéticas que a veces se adoptan (los viajes, las estancias en el extranjero o también películas que hacen descubrir maneras de poner en escena el cuerpo: prendas de vestir, maquillajes, peinados, tatuajes, etc.). En las dimensiones que venimos evocando, la relación con el cuerpo

 Licencia Creative Commons
Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

es caracterizado tanto por el placer que permite sentir como por el deseo de una vida saludable y/o de descubrimiento, explorando las potencialidades que atraían desde hace cierto tiempo. Cuidar de sí mismo está ligado aquí con la necesidad de disfrute de su propio cuerpo y a través de sus sentidos de gozar de las bellezas del mundo y de las actividades artísticas.

Sin embargo, la belleza puede ser una vía de paso hacia una vida más abierta y religada a lo transpersonal. François Cheng [14] desarrolla con virtuosidad la tesis de la Belleza como una de las entradas en la dimensión de la espiritualidad, es decir todo lo que eleva a los seres humanos más allá de su entorpecimiento o su indiferencia, de las mezquindades o dramas de su vida hasta el reto del ser vivo.

Esta perspectiva se desarrolla especialmente en la cuarta meditación, cuando avanza la idea de que "… esta belleza, como valor absoluto, no es de ninguna manera un astro inaccesible suspendido en un cielo ideal. Ella está al alcance de lo humano, pero se sitúa más allá de cualquier estado de deleite o de buenos sentimientos. Ella comporta el tratamiento del dolor del mundo, la extrema exigencia de dignidad, compasión y de sentido de la justicia, así como una total apertura a la resonancia universal." (p. 91-92)

Del cuidado de su cuerpo al cuidado de su ser esencial

El arte de vivir consiste en guardar intacto el sentimiento de la vida y nunca abandonar el punto de admiración y asombro que solo permite al alma ver.

(Christian Bobin [15])

La mayoría de los relatos colocan al cuerpo como sujeto central del placer y del dolor. Ellos evocan la importancia de cuidar de su salud a través de las elecciones de vida (profesional y personal) y de los lugares de vida que ofrecen confort, bienestar y seguridad desde el punto de vista del respeto de sus valores.

Algunos narran las dificultades encontradas en su profesión, después de una serie de años de ejercicio, en torno a dificultades físicas como el cansancio debido a la monotonía de la repetición, la fatiga, y a menudo el estrés que, para algunos, desembocó en un "burn out" (término médico que significa un agotamiento total físico y psíquico), médicamente diagnosticado o no.

 Licencia Creative Commons
Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

Por otra parte, no hay relato que no cuente la confrontación más o menos pronto, en la vida, ante la muerte de un ser querido. Esta confrontación a la muerte muy a menudo se vincula en los relatos con el compromiso de la persona en una búsqueda de sentido que vuelve a visitar una herencia religiosa o, si no tiene, se aventura en exploraciones religiosas o espirituales para construir o reconstruir un sentido de la muerte y por lo tanto de la vida.

Por ello, en los trayectos de vida contados, la salud y la muerte ocupan un lugar de importancia como experiencias formativas y fundadoras de un compromiso más en profundidad en la vida y los retos que cada uno encuentra o se da para vivir. Son pues estos dos temas de la salud y de la muerte los que nos permitirán, ahora, profundizar en nuestras observaciones de la *relación con el cuerpo y el cuidado de sí mismo.*

Cuatro tipos de acontecimientos engendran una interpelación interna sobre el sentido de la vida y la muerte incitando a las personas a comprometerse en una búsqueda de saber-vivir-en sabiduría yendo en búsqueda de comprensiones y de conocimientos hasta entonces olvidados o tratados superficialmente: la muerte de un ser querido, enfermedad, accidente, o el mal engendrado por un exceso de estrés y una gran inseguridad económica como una situación de desempleo. Estos últimos acontecimientos les afectan directamente o afectan a uno de sus seres queridos.

La muerte de un ser querido es ciertamente uno de los acontecimientos que más nos interpela en nuestras vidas. Los relatos evocan la muerte como una pérdida absoluta que transforma más o menos fuertemente la vida cotidiana y que demanda largos meses, o incluso años, para integrarse completamente. Es la ausencia corporal lo que más marca a la psique, resaltando el hueco o el vacío, una presencia carnal hasta entonces vivida como “natural” o “evidente”. ¿Qué ocurrió con este ser? ¿Qué lugar voy a tener yo en esta ausencia? ¿Qué es lo que esta muerte me ofrece comprender para integrar en mi vida la presencia de mi propia finitud? Por supuesto, se vive la muerte diferentemente según se produzca accidentalmente o al término de una larga enfermedad cada vez más debilitante. Pero en los dos casos, la angustia y la desesperación son sentimientos a menudo mencionados. ¿Cómo vivir a partir de este punto de no retorno? A partir de estas cuestiones comienza, para algunos, una peregrinación que revisa de nuevo la educación religiosa recibida y/o explora otros enfoques espirituales. La proximidad de la muerte puede también generar una toma de conciencia corporal que se traduce en síntomas físicos propios de cada uno, pero que son todos marcadores

 Licencia Creative Commons
Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

del paso de *la idea* de que somos mortales al *experimentar* esta mortalidad. Por otra parte, es interesante tener en cuenta que en la tradición judía, hay un día de rezo en el cual no pueden participar más que las personas que hayan perdido a uno de sus padres genitores.

Una enfermedad invalidante del autor (del relato), o de una persona querida, que puede tener un diagnóstico y un pronóstico más o menos grave, que va a acaparar la vida cotidiana durante un tiempo más o menos largo, es también un acontecimiento fundador de otra relación con su cuerpo, y el principio de una búsqueda de un cuidado de sí mismo diferente. Sabemos hasta qué punto estas enfermedades invalidan, porque afectan muy a fondo la psique, al igual que la muerte de una persona querida, provocando una necesidad "vital" de entrar en una búsqueda de nuevos conocimientos, de nuevas prácticas como recursos para hacer frente a la enfermedad y sus consecuencias.

La experiencia del cuerpo repentinamente con hándicap, momentánea o definitivamente, portador o no de estigmas aparentes, genera una toma de conciencia y *comprensión a posteriori de la unidad del ser somatopsíquico en todos sus atributos [16]. Es a menudo el comienzo, más o menos pronto en la vida, de la búsqueda de un modo de vida más equilibrado en el cual el lugar del cuerpo en la búsqueda del sentido de la vida se vuelve principal, si no central*.

En efecto, las cuestiones de saber "¿qué es estar en buena salud?" y "¿qué medios tenemos a nuestra disposición para encontrar una buena salud o para mantenerla?" emergen a menudo cuando el "yo corporal" es percibido en toda su fragilidad, pero también en su capacidad evolutiva y de auto-curación (por ejemplo: la cicatrización, el descanso, los ejercicios, el estímulo de los anticuerpos, etc. por no tomar más que ejemplos muy simples).

La relación con el cuerpo se vuelve más moderada. El cuerpo es a la vez el compañero con el que se quiere poder contar y el que puede a veces fallarnos. Contamos siempre con nuestro cuerpo y si nos traiciona, es nuestro ser esencial quien se encuentra profundamente afectado, sacudido por la toma de conciencia fundamental de su propia mortalidad; toma de conciencia que, desgraciadamente, no se regula de una vez por todas en la vida. Es la razón por la cual la enfermedad ocasional, y más aún una enfermedad de larga duración, provoca casi siempre, no sólo una reducción de la tonicidad vital, sino también una reducción de la moral que puede llegar hasta una depresión. Así pues, las amenazas que pesan sobre nuestra salud, al igual que la inquietud por la pérdida de una persona querida o la dificultad

de verla sufrir sin poder aliviar sus dolores, o ayudarla en el estado de crisis que puede engendrar una enfermedad grave o muy invalidante son también incentivos para buscar respuestas a nuestra impotencia: ¿hay recursos que ignoramos que pueden, si no solucionar nuestras dificultades, al menos ayudarnos a vivirlas?

En el caso de un accidente que obstaculiza la movilidad de la persona más o menos duraderamente y que altera su autonomía, o que concierne a uno de sus seres queridos, la *toma de conciencia de la fragilidad de la vida* resulta como un leitmotiv en los relatos: “yo no me podía imaginar que esto me podría pasar a mí”, “yo tomé conciencia que mi vida estaba en un hilo”, “yo no me daba cuenta de todo lo que era capaz de hacer a diario y que no podría hacerlo más”, etc.

El malestar generado por un exceso de estrés, o una gran inseguridad económica como una situación de desempleo, genera tanto un *sentimiento de vulnerabilidad física como psíquica*. ¿Cómo salir? ¿Qué hacer para superar mis dificultades? ¿Cómo encontrar los recursos personales que me faltan para hacer frente a mi situación? ¿Puedo contar con la solidaridad de mis allegados? ¿Cómo aceptar esta fragilidad de mí mismo sin vergüenza? ¿Cómo analizar mi situación con lucidez para no sentirme ni una víctima, ni un incapaz?

Todos estos casos que se encuentran en los relatos han provocado una puesta en movimiento de los autores que van en búsqueda de soluciones a través de enfoques que tienen todas una dimensión corporal al principio, sólo estarían en la dimensión terapéutica de tomar sentido de sí mismo-cuerpo. Se trata de medicina occidental tradicional o de medicinas alternativas o también de medicinas llamadas suaves por la farmacopea que las proponen. Tratar el miedo, la ansiedad, la angustia, el insomnio, lo depre o la depresión puede hacerse de muchas maneras. La primera consiste en ir a consultar a un médico alópata pero hay quien no va más allá de la escucha de la queja, y da un medicamento para hacer desaparecer el síntoma o el dolor. Se trata aquí de delegar el cuidado de sí mismo a un tercero que va a hacer el diagnóstico y proponer paliativos a los síntomas, o terapias farmacéuticas del mercado. Al igual que como se lleva el coche al garajista para pedirle que lo cuide, de la misma manera se conduce el cuerpo al terapeuta y se le pide que lo cuide. Es el primer reflejo que por otra parte no debe cuestionarse como tal. Una urgencia sigue siendo una situación delicada y su tratamiento obliga a colocarse en una dependencia para encontrar una respuesta rápida que puede o va a evitar un empeoramiento de la situación.

Más allá de esta primera respuesta en el cuidado de la vida, dicho de otra forma, en

 Licencia Creative Commons
Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

la *dimensión curativa* de cuidar de sí mismo, los caminos de los autores que entran en búsqueda de un saber-vivir en salud van a decidirse entre distintos enfoques que los llevarán más o menos lejos en una transformación de cuidar de sí mismo.

Hay personas que buscan, sobre todo otra cosa, prácticas corporales que van a permitirles mantenerse en salud, que yo llamo la dimensión preventiva primaria. Más allá de los cuidados básicos (higiene del cuerpo, nutrición, limpieza de su entorno, aplicación de principios de protección en caso de epidemia), los cuidados de mantenimiento se extienden a prácticas deportivas regulares, tiempo de descanso, una vida afectiva y una vida relacional sólidas. Se trata de tener un cuerpo cuyo cuidado se toma porque nuestra cultura y nuestra educación nos transmitieron una serie de principios que nos previnieron contra una puesta en peligro de nuestra salud física y psíquica. *Estamos en estos casos en presencia de una concepción de sí mismo que tiene un cuerpo con necesidades y fragilidades que conviene tener en cuenta en la organización de su vida diaria con prácticas que garantizan tanto un bienestar como el placer para el cuerpo (Nivel 2).*

Hay otros autores de relatos que dan un paso suplementario en la relación a su cuerpo en el sentido que cuentan cómo han buscado informarse sobre el mantenimiento de un equilibrio entre cuerpo y espíritu hasta encontrar una práctica que les convenga como, por ejemplo, el yoga, el tai-chi, el método Mézières o el método Feldenkrais [17], la sofrología [18], el entrenamiento autógeno [19], la danza de los cinco ritmos [20], el focusing [21] y terapias manuales como la osteopatía, la fasciaterapia [22]. *Estas personas entraron en un proceso de búsqueda de prácticas para el cuidado de la globalidad del sí mismo que yo llamo la dimensión preventiva secundaria. Considerar su ser-en el-mundo como una totalidad cuyos componentes están totalmente en interdependencia introduce una relación con sí mismo–cuerpo como UNA entidad que exige de las prácticas somatopsíquicas curativas, cuidando o manteniendo este equilibrio de la globalidad de sí mismo y no solamente de las prácticas corporales que tienen una incidencia psíquica beneficiosa. La práctica de una forma de meditación asociada a técnicas de artes marciales, por ejemplo, es un camino que hoy se ha convertido en clásico para las personas que no encuentran en las distintas religiones los recursos que les convienen.*

Finalmente, un cierto número de personas evocan en su relato el importante descubrimiento que hicieron durante numerosos años de sus prácticas somatopsíquicas; descubriendo que les da acceso a una dimensión del ser, que yo llamaría el ser esencial en constante devenir. Este ser esencial se define,

generalmente, como éste que es el más vivo y el más dinámico cuando se deja de identificarse con una cultura, una clase social, una profesión, una nacionalidad, una religión, creencias múltiples, aferrarse a comportamientos, maneras de hacer, formas de pensar, etc. *El acceso a este ser esencial da, a las declaraciones de los autores de los relatos, una relación con la vida de una gran apertura y disponibilidad a lo que pueda suceder. Lo que ofrece también el placer de tener que aprender y descubrir desconocimientos de sí mismo y de nuestra humanidad. Es una ampliación del campo de la conciencia que puede conectarse a profundidades de sí mismo hasta entonces ignoradas y dar recursos de transformación de la conciencia humana. Entre las prácticas somatopsíquicas, una de entre ellas es particularmente apasionante porque ofrece tres prácticas somatopsíquicas que se completan la una a la otra de modo que el acceso a nuestro ser esencial se ofrezca por tres entradas complementarias que garantizan un anclaje encarnado a las donaciones de sentido [23]. La trilogía Búsqueda de conocimiento, Búsqueda de Sentido y Búsqueda de atención consciente o presencia sensible a sí mismo y al mundo están en permanente movilización en esta práctica.*

Es posible, en este punto de la exploración de las distintas modalidades de relación con nuestro cuerpo asociadas a las del cuidado de sí mismo, presentar una síntesis con el fin de permitir al lector tener una visión de conjunto facilitando la reflexión. Es necesario, sin duda alguna relativizar estos niveles que no son “peldaños de escalera” que conducen a la plenitud del ser esencial durante el transcurso de las edades de la vida, aunque el nivel 4 se presenta como una conciencia de sí mismo óptima *en un momento dado* de nuestra existencia. Todas las personas que están comprometidas en un camino de conocimiento de sí mismo y de comprehensión del sentido de la vida y de su vida saben que estamos en búsqueda perpetua. Que una comprensión no es nunca completa y definitiva. Nuestra vida de ser humano en un entorno siempre cambiante, como los cambios imprevisibles que modifican nuestra interioridad, nos obliga a regresiones, reanudaciones a cero, pérdidas de coherencia, dudas existenciales que corroen certezas construidas sin saberlo. El cuadro que sigue debe pues utilizarse con prudencia.

Síntesis de los cinco niveles en profundidad del cuidado de sí mismo y de la relación con el cuerpo

 Licencia Creative Commons
Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

NIVEL 4 Cuidado de su ser esencial (actos curativos y preventivos) y mantener el vínculo con él	Ser presencia consciente y encarnada en sí mismo y en la vida en el presente, hacerse Uno con la vida	*Prácticas somatopsíquicas cotidianas* de una larga duración (años) dando acceso a dinámicas interiores que animando el movimiento de vida por evoluciones, una apertura a los cambios y a las donaciones espontáneas de sentido
NIVEL 3 Cuidado de la globalidad de sí mismo (actos curativos y preventivos)	Sentir la interdependencia del cuerpo y del espíritu, ser consciente de su necesaria unidad	*Prácticas psicosomáticas cotidianas*, elegidas para favorecer, desarrollar y nutrir la unidad del ser en el equilibrio entre cuerpo y psique amenazado permanentemente
NIVEL 2 Cuidado de sí mismo para mantenerse en salud (actos curativos y preventivos)	Sentir las necesidades y las fragilidades de su cuerpo	Tener *prácticas corporales regulares* para responder a las necesidades o superar fragilidades en vista de un mejor ser asociado al placer de un sí mismo confortable
NIVEL 1 Cuidado de su cuerpo (actos curativos y preventivos) en los cuidados básicos que garantizan la supervivencia	Tener un cuerpo y una capacidad de observación de este cuerpo	Cuidados básicos para la supervivencia o la recuperación a raíz de enfermedad o accidente, y *ejercicios físicos ocasionales* para la recuperación y/o el placer

 Licencia Creative Commons
Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

NIVEL 0 Delegación de los cuidados básicos (actos curativos y preventivos) Infancia y período de enfermedad o accidente que invalida	Ser presencia en el presente	Cuidados básicos garantizados por otros y exploración o re-exploración de sus capacidades corporales

El *Nivel 0* es aquel que conocemos en nuestra infancia, cuando estamos plenamente presentes en el mundo en su exploración pero sin tener conciencia. Incluso cuando el Mí aparece en el niño, es un todo yendo de sí mismo a lo evidente. Pero como adulto, probablemente, en caso de accidente o enfermedad grave, perdemos, aparentemente [24], esta conciencia y estamos de nuevo "sin relación con su cuerpo" y en la imposibilidad de cuidar de sí mismo.

El pasaje del *Yo con un cuerpo (Nivel 1)* al descubrimiento del *Yo soy cuerpos o del Mi-cuerpo [25] (nivel 4) es un verdadero cambio de paradigma* que se efectúa en el trayecto de una búsqueda de atención consciente o de presencia consciente de sí mismo y del mundo, llevando a encontrar sobre su camino de vida los enfoques transpersonales para comprender, hacer elecciones para el tiempo en que siguen siendo significativos – dicho de otra forma, nos permiten construir el sentido a esto que vivimos.

Estas elecciones epistemológicas y espirituales son asociadas a técnicas de cuidado de sí mismo y las formas de meditaciones (prácticas somatopsíquicas). *Sus puestas en la práctica cotidiana* transforman poco a poco nuestras representaciones e ideas iniciales sobre nosotros mismos y, por ahí, nuestra relación con nosotros mismos y con nuestra vida.

Como se pudo constatar en los relatos, el nivel de implicación de la persona en su relación con ella misma progresa hasta el último nivel, para los autores que hicieron este camino, evidentemente. Por esta implicación, la persona asume la responsabilidad de la orientación y la organización de su vida sabiendo, obviamente, que ella no puede tener el control sobre todos los aspectos de su vida.

La dimensión corporal de todas nuestras vivencias así como la dimensión de las vivencias corporales en los relatos de vida ofrecen a lo largo de la existencia oportunidades o potencialidades de tomas de conciencia y aprendizajes de la naturaleza abierta, evolutiva, maleable, autopoiética de nuestro ser-en el-mundo,

disponiendo de un potencial enorme, aún por descubrir con tantos aprendizajes que deben desarrollarse. Es deplorable que los programas escolares básicos y superiores concedan poco o incluso ningún lugar a estos aprendizajes de cuidado de sí mismo. Pero, ¿cómo se puede pretender cuidar de otros en algún contexto (familiar, social, profesional) si uno mismo no hace el camino de cuidar de sí mismo que le permita informar, orientar, guiar en las elecciones pendientes para hacer frente a los retos de la vida? Es deplorable que la concepción dominante de la salud continúe recortando nuestro ser-en el-mundo en trozos: el psíquico, el corporal, el espiritual por una parte y que, en consecuencia, en la concepción médica dominante en Occidente, el cuerpo esté recortado en especialidades y tratado por fragmentos. Esta situación es tanto más deplorable en tanto que en Europa occidental y en América del Norte se vuelve cada vez más difícil encontrar médicos generalistas en un número suficiente.

Como muy a menudo en mis escritos, me gusta dejar la última palabra al escritor o al poeta. Para este texto que habla sobre el lugar del cuerpo en las investigaciones autobiográficas y ofrece una conceptualización de los niveles del cuidado de sí mismo y de las relaciones con nuestro cuerpo, yo invito a Henry Bauchau [26] a testimoniar su propio itinerario y os invito a meditar esta frase extremadamente interpelante:

"… Son los ejercicios de relajación que hago cada día lo que me ha llevado a reconsiderar el cuerpo y la parte que tiene no en el pensamiento intelectual sino en nuestro pensamiento total… Pretendo leer la escritura del cuerpo."

Reciente bibliografía de la autora accesible a los hispanohablantes

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).

 Licencia Creative Commons
Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

– 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.

– 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.

 Licencia Creative Commons
Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

– 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.

Notas

[1] **Esta traducción del francés al castellano ha sido realizada por M. Dolores Jurado Jiménez**

[2] Este texto ha sido presentado en brasileño durante una conferencia que he dado en São Paulo en Julio (2010) y publicado en la obra: *Sentidos, potencialidades e uso da (Auto)biografia*, Paula Perin Vicentini, Maria Helena Menna Barreto Abrahão (orgs) São Paulo, pp. 171-192, Cultura Acadêmica, 2010.

[3] La somatopsicopedagogía, como la *fasciathérapie*, es una de las prácticas de Cuidado y de formación encarnando el paradigma de lo Sensible en el campo de las terapias manuales, de la educación en la salud y del acompañamiento de cambios. Ver referencia de lectura más adelante en el texto.

[4] Por mi metodología de investigación, se hará referencia a mi libro «Expériences de vie et formation», colección Los Clásicos de la (auto)biografía, Paulus/EDIFURN, Natal, Brasil, 2010, versión francesa *Expériences de vie et formation*. Préface de Gaston Pineau, L'harmattan, Juillet 2011, Paris.

[5] Las frases en cursiva indican las ideas principales. Cosmogonía significa una visión del Universo, de la vida en la tierra y de la vida humana heredada de su cultura de origen, que permite aceptar o no los cambios en profundidad en nuestras relaciones con nosotros mismos, nuestro entorno humano y natural. (Ver: http://fr.wikipedia.org/wiki/Cosmogonie)

[6] Véase la obra de Mircea Eliade, referencia imprescindible sobre estas

cuestiones. La página Web para consultar su bibliografía y su biografía es: http://fr.wikipedia.org/wiki/Mircea_Eliade

[7] Gaston Bachelard, 2000, La formation de l'esprit scientifique, Ed. VRIN, Paris. Consultar el conjunto de su obra epistemológica en la página Web: http://www.gastonbachelard.org

[8] Me refiero aquí a casi 30 años de investigación y de formación sistemática y protocolar, desde 1980 hasta hoy, efectuadas en diferentes países, con diferentes poblaciones, en diferentes contextos profesionales e institucionales, con un enfoque esencialmente intelectual, a pesar de que yo lo he desarrollado a través de la pintura, la fotografía y objetos de otros tipos de enfoques biográficos (los relatos escritos son casi 500, pero no todos son historias de vida).

[9] Dado que nuestra Facultad acoge tanto a jóvenes al salir de la escuela secundaria como a profesionales que retoman los estudios, las edades representadas en cada grupo biográfico se sitúan entre la veintena y la cincuentena.

[10] Bernard Honoré es sin duda uno de los autores de la formación del que me siento más cercana ya que en mi tesis doctoral en 1988, fue uno de los autores de referencia. En este texto, sugiero la lectura de su libro *Vers l'œuvre de formation: l'ouverture à l'existence*, primera edición en 2000, L'Harmattan, París. Él es también un autor que desarrolla una perspectiva de cuidar de sí mismo y de los otros, integrando el aprendizaje teniendo en cuenta la globalidad de la persona.

[11] Véase M.-Christine Josso *Experiências de vida e formação*, colección Les Classiques, Paulus/EDUFRN, 2010. En particular el capítulo 2 que presenta un conjunto de esquemas construidos sobre la base de los análisis de los relatos de formación.

[12] Grégory Bateson describe muy bien los niveles de amplitud de los aprendizajes posibles conocidos hasta la fecha: Bateson, G. (1980). *Vers une écologie de l'esprit*, Vol II, Seuil.

[13] Lo singular portado en cada relato inscrito en lo colectivo-plural (es decir las comunidades de aprendizaje del autor del relato y la historia de estas comunidades).

 Licencia Creative Commons
Reconocimiento-No comercial-Compartir igual

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

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

[16] Ver el esquema sobre las dimensiones de nuestro-ser-en el mundo en «Experiências de vida e formação», Paulus/EDIFURN, 2010.

[17] http://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9thode_Feldenkrais (consultar para más detalles) “El ***Método Feldenkrais*** es una pedagogía donde los alumnos toman consciencia de su movimiento en el espacio y en su entorno, y de las sensaciones kinestésicas que allí son religadas.” …“La mayoría de los partidarios del método Feldenkrais consideran que se trata de una forma de auto-educación y del desarrollo cuerpo-espíritu , más que de una terapia manual.”

[18] Desarrollado por el Dr. Caycedo

[19] Desarrollado por el Dr Schultz

[20] Desarrollado por Gabrielle Roth, en California, trabajo sobre las cinco formas de energía del cuerpo

[21] Fundado por Eugène Gendlin filósofo y psicólogo americano en la tradición humanista y experiencial

[22] Desarrollado por el fisioterapeuta, osteópata, psicopedagogo Danis Bois, ahora Profesor Catedrático en la Universidad Fernando Pessoa, director del Laboratorio CERAP quien gestiona el currículum hasta la Tesis de Doctorado. También fundador de la somatopsicopedagogía. Este enfoque tiene como particularidad proponer una terapia manual movilizando el movimiento interno autorregulador de tejidos conectivos que envuelven todos los órganos, los músculos, los huesos, etc. de nuestro cuerpo, así como un movimiento codificado que moviliza y mantiene la dinámica del movimiento interno y, además, una forma de meditación que da acceso a la dimensión de lo Sensible interno y de las emergencias de sentido. Se lee con gran interés las obras siguientes: *O eu remodelado*, Paulus, S.P. 2008, *O sujeito sensível e renovação do eu*, co-organizadora con Danis Bois e Marc Humpich, Editora Paulus e Centro universitário São Camilo, São Paulo, Brasil, 2008, más recientemente Eve Berger (2009) *Rapport au corps et création de sens en formation d’adultes: étude à partir du modèle somato-psychopédagogique,* Tesis de Doctorado en Ciencias de la Educación, bajo la dirección de Jean-Louis Legrand,

Universidad Paris VIII (la tesis puede ser descargada como otros textos en portugués (ver Revue Réciprocités, bilingüe) en el sitio: www.cerap.org

[23] Hago referencia aquí a las investigaciones efectuadas por mis colegas del paradigma de lo Sensible, presentado un poco más arriba, con los cuales yo trabajo en el acoplamiento de la dimensión biográfica desde 2002 a través de investigaciones, publicaciones, congresos y por tanto experimento los tres componentes de prácticas somatopsíquicas mencionados en el texto. Ver en francés *Vers l'accomplissement de l'être humain soin, croissance et formation*, bajo la dirección de Danis Bois y Marc Humpich, Ed. Point d'Appui, Ivry sur seine (Fr), 2009.

[24] Digo "aparentemente" porque los cuidadores y las personas queridas no pueden comunicarse más con la persona. Pero recientes investigaciones neurológicas (hechas públicas por la televisión de Radio Canadá el jueves 4 de febrero de 2010), ponen de manifiesto que hay una actividad neuronal y posibilidades de comunicar con personas que no pueden absolutamente moverse ni hablar. Dos equipos médicos, uno británico y el otro belga, permitieron a un hombre considerado como en un estado vegetativo desde hace cinco años responder por sí o por no, por el pensamiento. Se encontrarán más detalles sobre otros casos estudiados en Internet en el artículo publicado en New England Journal of Medicine bajo el título siguiente Willful Modulation of Brain Activity in Disorders of Consciousness (en anglais) , http://content.nejm.org/

[25] El "mi-cuerpo" es un concepto utilizado por el psicoanálisis para evocar patologías psíquicas como el autismo (véase www.sciencedirect.com , *La evolución psiquiátrica* de Eliane Allouch, París XIII); aquí, ello no significa que la evidente materialidad o encarnación de Yo.

[26] Extracto de su diario *Les années difficiles*(1972-1983) publicado en Actes Sud (Arles en Francia), página 23. He aquí la página web personal de este gran escritor y psicoanalista, nacido en 1913 en Bélgica: http://bauchau.fltr.ucl.ac.be/

 Licencia Creative Commons
Reconocimiento-No comercial-Compartir igual