

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA

Estudios con Reconocimiento de Validez Oficial por Decreto Presidencial
del 3 de abril de 1981



LA CONSCIENCIA CORPORAL, UNA PUERTA A LA ESPIRITUALIDAD

TESIS

Que para obtener el grado de

MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta

ROSALBA LEMOS GONZÁLEZ

Director: Mtra. Beatriz Soledad Pelcastre Arenas

Lectores: Dra. Silvia Araceli Sánchez Ochoa

Mtro. Marco Bautista Santiago

México, D. F.

2010

Esta tesis corresponde a los estudios realizados con una beca otorgada por la Secretaria de Relaciones Exteriores del Gobierno de México.

Al “Man”,
por el honor y el placer
de vivirme como su hija mimada.

A Juan Sebastián,
quien decidió nacer en mi ausencia
para invitarme a ensayar un nuevas maneras
de sentir, pensar y hacer las cosas.

INDICE

I. INTRODUCCIÓN	6
Síntesis	6
Palabras clave	6
Justificación	7
Antecedentes	10
Planteamiento del problema.....	24
Objetivos.....	25
Objetivo General.....	25
Objetivos específicos	25
II. DISEÑO METODOLÓGICO	26
Hipótesis	26
Tipo de investigación.....	26
Procedimiento	26
Muestra	27
Instrumentos de medición.....	28
Limitaciones de la investigación.....	28
Consideraciones éticas	29
Sesgos	29
III. MARCO TEORICO	31
Consciencia Corporal.....	31
Espiritualidad.....	42
• Desde las grandes tradiciones espirituales.....	44
• Desde la filosofía.....	47
• Desde la psicología.....	50
Desarrollo Humano.....	61
IV. DISEÑO DEL TALLER	67
“LA CONSCIENCIA CORPORAL UNA PUERTA A LA ESPIRITUALIDAD”	67
Presentación	67
Objetivos generales.....	68
Metodología	68
Diseño de sesiones	69
V. RESULTADOS.....	73
CONCLUSIONES	95
Recomendaciones	100
BIBLIOGRAFÍA	101

INDICE DE TABLAS

	pág.
TABLA 1. Relación cuerpo-alma a través de la historia	11
TABLA 2. Dinámica de los sentimientos básicos.....	37
TABLA 3. Espiritualidad en las religiones históricas. Tradiciones espirituales de occidente.....	45
TABLA 4. Espiritualidad en las religiones de interioridad. Tradiciones espirituales de oriente.....	46
TABLA 5. Taller de conciencia corporal. Sesión 1: Explorando mi cuerpo.....	69
TABLA 6. Taller de conciencia corporal. Sesión 2: Lo que conozco de mi cuerpo.....	70
TABLA 7. Taller de conciencia corporal. Sesión 3: Aprendiendo a escuchar mi Cuerpo.....	71
TABLA 8. Taller de conciencia corporal. Sesión 4: Yo soy mi cuerpo.....	72
TABLA 9. Análisis comparativo. Dibujo de la figura del propio cuerpo.....	76
TABLA 10. Respuestas pregunta 1	77
TABLA 11. Respuestas pregunta 2.....	79
TABLA 12. Respuestas pregunta 3.....	80
TABLA 13. Respuestas pregunta 4.....	81
TABLA 14. Respuestas pregunta 5	82
TABLA 15. Respuestas pregunta 6	83
TABLA 16. Respuestas pregunta 7	84
TABLA 17. Respuestas pregunta 8.....	85
TABLA 18. Respuestas pregunta 9.....	86
TABLA 19. Respuestas pregunta 10.....	87
TABLA 20. Respuestas pregunta 11.....	88
TABLA 21. Respuestas pregunta 12	89

INDICE DE ANEXOS

	Pág
ANEXO A. Formado de carta de Autorización video grabaciones.....	106
ANEXO B. Formato de datos socio demográficos.....	107
ANEXO C. Formato y post test.....	108
ANEXO D. Formato guía grupo focal.....	109
ANEXO E. Matriz de datos socio demográficos.....	110
ANEXO F. Dibujos representativos del Test de Machover.....	112
ANEXO G. Material de Trabajo del Taller.....	115
APENDICE.....	138

I. INTRODUCCIÓN

"...Dios nos libre de espíritus sin la carne de la vida"

Pedro Casaldáliga (1978)

Síntesis

Este trabajo presenta a la persona como un ser bio-psico-social-espiritual y plantea la necesidad del desarrollo de la Consciencia Corporal, como requisito para recuperar la unidad personal y a partir de allí vivir de forma genuina e integrada la Espiritualidad, dimensión en la que cada ser puede dar respuestas a las preguntas fundamentales de su vida y dar sentido a la propia existencia. Para ello, se parte de un análisis teórico para llegar a una propuesta integrativa (taller), en donde se propician experiencias que facilitan este proceso.

Palabras clave

Consciencia Corporal, Espiritualidad, Desarrollo Humano.

Justificación

En los últimos años el mundo entero parece haber vuelto su mirada al ser humano. Hoy es común encontrar todo tipo de propuestas que promulgan y dicen trabajar o ayudar en la tarea de que cada individuo se conozca más y logre ser mejor persona. La mayoría de dichas propuestas favorecen el avance de cualidades, actitudes y aptitudes socio - afectivas e intelectuales, no obstante pocas involucran de forma decidida el cuerpo y el espíritu como partes constitutivas distinguibles, pero inseparables de la especie humana.

“El ser humano es una unidad bio-psico-social-espiritual” (González-Garza, 1995, p.208) y en él, el cuerpo (que no puede reducirse a mera apariencia física) con sus percepciones, actitudes y movimientos, es la herramienta mediante la cual contacta, expresa y se relaciona con él mismo y el mundo circundante; como diría Coreth (1991, p.206) sólo a través de la corporeidad se puede estar presente en el mundo y el mundo puede estar presente en las personas. En este sentido, “las sensaciones corporales son un medio principal para que nos cimentemos en la realidad del sí mismo y del entorno. Son también el medio principal por el cual podemos limitar, distorsionar o enturbiar nuestro sentido de sí mismo y del entorno” (Kepner, 1999, p.93).

En relación a la Espiritualidad, esta puede ser entendida como “la dimensión personal constituida por las creencias y convicciones que responden a preguntas básicas del ser humano. Dan sentido a la experiencia en general y a cada uno de sus aspectos en particular. Evoluciona con la ampliación de la consciencia y con la armonía en la satisfacción integral de las necesidades” (Lafarga, 2007, p.5). Esta dimensión del hombre que abarca toda su vida, sus motivaciones, lo que hace, siente, piensa, quiere y busca, se convierte en una opción para superar límites, para vivir el propio sentido de vida e ir mas allá de lo palpable y evidente; y en ella lo corporal se convierte en su forma de expresión, o camuflaje, presente y operante en el mundo.

Por lo tanto, si se quiere hablar de Desarrollo Humano como “educación integral en su más amplio sentido, lo que significa promover y facilitar los procesos de crecimiento, de aprendizaje, de apertura al diálogo, a la experiencia y al cambio, así como de favorecer el germinar lo mejor de las potencialidades humanas, que naturalmente tienden hacia la autorrealización y la trascendencia” (González-Garza, 1995, p.31), no se puede ignorar estas dimensiones, menos en una época que proclama el cambio de la dicotomía cuerpo alma a una concepción integral de unicidad de la persona.

No cabe duda de que

“El cuerpo y el ser son inseparables. Donde el cuerpo no es sentido se disminuye el ser. (...) El problema de anomia (falta de identidad), desapego, falta de involucración y desconexión que parece tan frecuente en nuestra sociedad, llega en parte no de una crisis filosófica, sino de la desensibilización de nuestros sentimientos físicos. Al temer abrir nuestros corazones y sentimientos a las dificultades que nos rodean, hemos apagado nuestro contacto y la forma de involucrarnos en el mundo” (Kepner, 1999, p.105).

De allí que la importancia social de este trabajo de investigación radique en la posibilidad de que las personas se recuperen como cuerpo, ese que por desconocimiento y falta de sensibilidad sigue siendo fuente de tabúes, pecados y disociaciones, y al asumirlo puedan evitar, detener y/o denunciar maltrato físico, sexual o psicológico; y bajo esta condición se dispongan y posibiliten a la resignificación de sus experiencias cotidianas y se preparen a la vivencia de nuevas, lo que sin duda es el punto de partida para vivir su vida con más consciencia, plenitud y responsabilidad, lo que supera la mera supervivencia.

Pero para recuperarlo, no es suficiente reconocer la importancia del cuerpo en la propia integración, se debe trabajar en su reeducación y toma de consciencia, para ser efectivo, esto “exige un esfuerzo particular que corresponde a una forma específica de vigilancia y que a su vez consiste en desplazar la atención desde el entorno hacia el propio cuerpo.

Esta actitud mental menospreciada en nuestras culturas pero muy desarrollada en oriente, corresponde a lo que yo llamo interiorización” (Le Bouch, 1997, p.77); en otras palabras reconocer, sentir y escuchar el cuerpo posibilita la trascendencia, pues quien puede reconocerse como cuerpo se identifica más fácilmente con la vida total sin necesidad de fragmentaciones.

Considerando que la experiencia es la mejor forma de convertir la información en saber, como conclusión de la presente investigación se presentará un taller para el desarrollo de la Consciencia Corporal y en él se evaluará la apertura previa y posterior de sus participantes a la dimensión espiritual.

Lo que le da un carácter original a este trabajo de investigación, frente a otros similares desarrollados en la Universidad Iberoamericana de Ciudad de México, es que con perspectiva humanista se aborda la relación Cuerpo- Espíritu de forma interdisciplinaria; en él, se considera la condición actual de cada persona no como un indicador para dar diagnósticos clasificatorios, sino como la línea de arranque en la superación de las propias limitaciones. Como herramienta práctica, se presenta el diseño y ejecución de un taller que aborda directamente al cuerpo, evaluando sus repercusiones en los participantes.

Antecedentes

Hoy, el ser humano es considerado una unidad bio-psico-social-espiritual, pero llegar a esta conclusión no fue fácil, la historia de occidente marcada siempre por el dualismo fundamentó durante siglos las formas de pensar, de sentir y de actuar personal y social, y de alguna manera lo continua haciendo. Sigue siendo común considerar a cada uno de los individuos de la especie no como un todo, sino como una suma de partes.

Según Le Breton (1995, p.83)

Mientras que en las sociedades tradicionales, de composición holística y comunitaria, el cuerpo no es objeto de escisión alguna, sino que es indiscernible del hombre y se «con-funde» con el cosmos y la comunidad, con el ascenso, durante la modernidad occidental, del individualismo se configura una representación dualística del cuerpo según la cual éste está separado del cosmos, de la colectividad (de los otros) y del mismo sujeto (poseer un cuerpo más que ser un cuerpo).

A continuación y con el fin de hacer un recorrido sintético por la historia de los dualismos, se presenta un cuadro evolutivo elaborado a partir de la integración de la información que brindan: Antiseri & Reale (1992) y Sanz & González (1994), de la relación cuerpo – alma en occidente; en él se asume que en términos muy generales alma y espíritu son equitativos (considerados como un principio de vida interno, que reside en todos los organismos vivos y que posibilita y regula tanto sus funciones fisiológicas como mentales).

TABLA 1: RELACIÓN CUERPO - ALMA A TRAVÉS DE LA HISTORIA

ETAPA DEL PENSAMIENTO	PONENTE	ALMA	CUERPO	RELACIÓN CUERPO - ALMA
Griego	<p>Sócrates</p> <p>El hombre es un ser compuesto: cuerpo – alma.</p>	<p>Existe dentro del hombre, pero no la capta los sentidos.</p> <p>Lo que lo define es su alma racional, su inteligencia tiene vertiente práctica. Es decir, la conducta humana se refiere a cómo actúa el hombre concretamente en su existencia.</p>	<p>Como depósito de los sentidos es una entidad que debe ser cuidada con esmero y respeto.</p>	<p>El alma es superior al cuerpo, porque esta más ligada a su actividad racional y virtuosa</p>
	<p>Platón</p> <p>El hombre es un ser compuesto: cuerpo – alma, Sin embargo el alma se impone sobre el cuerpo</p>	<p>Pertenece al mundo divino de las ideas, es la que informa a la materia, sólo ella puede permanecer inalterable, no se puede descomponer. Ella conoce la esencia de las cosas.</p> <p>Tres tipos de alma:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Racional: principio del conocimiento racional 2. Concupiscible: tendencia hacia el placer 3. Irascible: tendencia hacia el poder, superar las dificultades. 	<p>Es sólo el depósito. Conoce únicamente lo material, la apariencia.</p> <p>Pertenece al mundo sensible, por lo que está sujeto a cambio y corrupción.</p> <p>Es la cárcel del alma.</p>	<p>Accidental: ambas son incompatibles por ser de naturaleza distinta, el alma no necesita del cuerpo para existir.</p> <p>Violenta: pues hay tensión (acción de cuerpos opuestos), cada una quiere algo diferente</p> <p>El alma es principio de vida y movimiento del cuerpo, pero totalmente independiente de él; aspira a liberarse del cuerpo para regresar a su origen divino, para lo cual debe purificarse de su contacto con el mundo sensible alcanzando la sabiduría. Morir, significa descomponerse en partes. El alma deja el cuerpo que es consumido por enfermedades.</p>

	<p>Aristóteles</p> <p>El hombre es a partir de la física un ser natural, porque tiene en sí mismo el principio de movimiento y el de cambio</p>	<p>Todos los seres vivos tienen en sí un principio vital o alma que regula todas sus funciones vitales. El alma es la forma del cuerpo.</p> <p>Los tres tipos de almas existentes se distinguen así:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vegetativa: principio de vida, cuyas funciones son: nutrición, crecimiento, reproducción y muerte. 2. Sensitiva: mediante la cual los animales realizan sus funciones vegetativas y, además, conocimiento sensitivo, movimiento local, función de ataque y huida, defensa. 3. Racional: tiene todas las funciones de los animales, pero además la razón (entendimiento teórico y práctico). 	<p>Es la materia</p>	<p>Esta unión es una unión SUSTANCIAL. Son dos co-principios incompletos que se complementan mutuamente.</p> <p>Elimina el dualismo entre Mundo sensible y Mundo inteligible de Platón, sustituyéndolo por un dualismo entre materia y forma. Dice que el cuerpo y el alma forman un todo que es el hombre.</p> <p>El alma humana no es inmortal, porque está tan íntimamente unida al cuerpo, que muere con él.</p>
<p>Medieval</p>	<p>Cristianismo</p> <p>El hombre es PERSONA, un ser creado por Dios a su imagen y semejanza.</p>	<p>Es inmortal, ha sido creada de la nada por Dios, individualmente para cada ser humano y constituye un puente de unión entre lo material y lo divino.</p> <p>El alma que es puramente espiritual, sin nada de materia, y constituye la intimidad misma de la persona.</p>	<p>Es materia común (carne y huesos) y también materia signada que es concreta e individualizada.</p>	<p>Alma y cuerpo llegan a ser co-principios en la explicación de cómo es el ser humano.</p> <p>El hombre es completamente cuerpo y a la vez completamente alma. Sin embargo, es el alma la que tiene el ser en primer lugar y el cuerpo aparece como lo que está encaminado a ella; es el alma quien exige disposición de la materia.</p>
<p>Moderno</p>	<p>Descartes</p> <p>El hombre es un compuesto de sustancia pensante y sustancia extensa.</p>	<p>Identifica el alma con el YO. Todos los hombres tienen conciencia de sí mismos y a esa conciencia la llama alma.</p> <p>Yo: conciencia llena de contenidos (ideas), “RES COGITANS” o sustancia pensante.</p> <p>La existencia del alma no necesita demostración, sino que se conoce por intuición de una manera directa.</p>	<p>Conciencia del Yo: sensaciones de las cosas (realidad que cambia), “RES EXTENSA” o sustancia que ocupa un lugar en el mundo. Obstáculo para el conocimiento del mundo</p>	<p>El alma que asienta en la glándula pineal, se deja confundir constantemente por sentimientos y afectos relacionados con las necesidades del cuerpo. No obstante, el alma puede independizarse de esos impulsos «bajos» y actuar libremente en relación con el cuerpo.</p>

Un poco más cercano en la historia de la humanidad, en la fenomenología, son interesantes las aportaciones del filósofo Merleau-Ponty (1908-1961) “...que desmonta el dualismo alma-cuerpo o mente-cuerpo que tuvo hegemonía en la tradición cultural occidental. Su reflexión explica el porque tenemos una presencia objetiva de nuestra corporalidad en la que no sólo somos cuerpo objeto sino cuerpo sujeto” (Godina, 2003, 63). Y en el existencialismo, el francés Gabriel Marcel (1889-1973), fue el primero que llevó a consideración filosófica el tema del cuerpo en términos de vivencia subjetiva. Las aportaciones de estos dos autores dieron origen a un nuevo modo de acercarse a este tema.

Los planteamientos aparentemente han evolucionado, sin embargo se puede decir que en la actualidad en occidente existe un prototipo de belleza para el cuerpo, que incluye medidas, raza, vitalidad y edad (estigmatización del envejecimiento y relegación social de la vejez), lo cual ha dado origen a un comercio desmedido, invasivo y en muchos casos irrespetuoso que busca satisfacer la demanda del hedonismo; personas obsesionadas con el cuerpo perfecto, la eterna juventud y la evitación de la muerte, en otras palabras empeñadas en negar su condición carnal.

Este comercio desmedido dice apoyarse en la medicina, ciencia que desde siempre ha sido la que se encarga del cuerpo, de su conservación y de su bienestar. ¿Pero cuál medicina? A través de la historia se pueden distinguir tres corrientes fundamentales, cada una de ellas encierra una cosmovisión del mundo, de la persona y de la enfermedad.

La primera de ellas hace referencia a las medicinas populares, desarrolladas paralelamente en todo el mundo por “las sociedades tradicionales, “...en las que el individuo es indiscernible y el cuerpo no es objeto de una escisión y el hombre se confunde con el cosmos, la naturaleza, la comunidad”. (Le Breton, 1995, p. 22), en ellas los curanderos basan su legitimidad en la tradición y el consenso social que les da reconocimiento, no en el aval académico o científico de su accionar.

La segunda es la medicina china u oriental, es un sistema de pensamiento y una práctica coherente e independiente, que se ha desarrollado durante más de dos milenios y que considera al ser humano como cuerpo, mente y espíritu, formando una unidad; señala que todos los sistemas (digestivo, circulatorio, respiratorio, etc.) son una manifestación física de una función espiritual y ante la enfermedad el tratamiento se dirige a la causa que lo origina.

La tercera es la medicina occidental, heredera de Hipócrates de Cos (460-380?) quien fue filósofo y científico y es considerado el padre de la Medicina, fundador del primer sistema médico, observador profundo de los conocimientos médicos de antiguas civilizaciones, que se preocupó por conocer el cuerpo y su fisiología. Su principal aportación, fue la de dejar de atribuir a los dioses los fenómenos que se producen en el cuerpo humano, enseñando que este depende de la fuerza vital y que los fenómenos biológicos están sometidos a leyes naturales y permanentes; luchó por eliminar de la práctica médica las conjeturas y los remedios aventurados y para ello insistía en que el médico debe estudiar no a la enfermedad sino al paciente (cotidianidad, forma de vida, antecedentes familiares, etc.). Esta medicina distingue entre cuerpo y persona, busca sanar cuerpo y enfermedad y no al ser humano en su unidad bio-psico-social-espiritual indisoluble; aquí el comprender la enfermedad significa, que se descubre una entidad diferenciada que está separada del ser del paciente.

Como es obvio los fines y métodos que utilizan son diferenciables y hasta contradictorios, “Lo que no significa que uno u otro sea falso. La pertinencia de un acto terapéutico no significa que otro sea erróneo, pueden diferir en la modalidad de aplicación y, sin embargo, lograr los mismos resultados positivos”. (Le Breton, 1995, p.175).

No obstante, en nuestras sociedades la medicina occidental es considerada como la válida y poseedora oficial de la verdad, es importante tener en cuenta que ella es la que “... ha puesto entre paréntesis al hombre para interesarse sólo por el cuerpo; se ocupa de la enfermedad, pero no del enfermo,...de este modo se evidencia que, mientras que el

dualismo antiguo oponía el alma o el pensamiento al cuerpo, el moderno dualismo opone, por su parte, el hombre al cuerpo” (Le Breton, 1995, p.135).

Acabar con este dualismo, ha sido el anhelo de muchas personas que han tratado de abordarlo desde diferentes latitudes y perspectivas, desde la psicología encontramos estos claros ejemplos:

William James (1842-1910) Médico, filósofo y psicólogo norteamericano, estudió la conciencia como una fuerza eficaz en la evolución biológica de las especies; creó una teoría de los instintos sobre fundamentos biológicos y la asoció con el desarrollo psicológico de la emoción y el hábito; y en los últimos años de su vida se centró en los aspectos prácticos de la experiencia religiosa y la forma en que influía en la vida diaria.

A este científico no religioso y no creyente, se le comenzó a considerar como el fundador de la Psicología de la religión por el contenido en su libro “Las variedades de la experiencia religiosa” publicado en 1902, en donde “reconoce en las personas la existencia de una religiosidad individual, más allá de las religiones institucionales, y por lo tanto da cabida en su concepto de hombre a las necesidades trascendentes. Habla de la realidad de lo no visible y establece criterios para diferenciar estados mentales patológicos de los que producen las experiencias místicas” (Gómez de Campo, 2006, p.309). James, quien reconoció la existencia de un self espiritual, más interno, subjetivo y dinámico que el self material o social, fue sin lugar a dudas el primero que en medio de un mundo donde primaba la visión positivista y reduccionista del hombre, se atreve a darle valor a experiencias perceptivas surgidas en los diferentes tipos de conciencia, que aunque parten de lo fisiológico lo superan ampliamente, e influyen directamente en la forma y calidad de vida de quienes las experimentan.

En la línea de acabar con la dicotomías vinculando cuerpo, psiquis y cognición, aparece Wilhelm Reich (1897-1957), médico austriaco, discípulo de Freud, al crear la Vegetoterapia, se constituye en el principal pionero de la psicología corporal y la terapia

directamente relacionada con el cuerpo y aunque no habla directamente de Espiritualidad, lo hace tangencialmente al plantear el ser humano como unidad indisoluble que contiene parte del Todo. Para él, los patrones musculares se podían explicar desde el punto de vista de una energía vital que recorre el cuerpo, bioenergía en el organismo de los individuos, como un aspecto de la energía universal presente en todas las cosas, que más tarde llamaría energía orgónica (organismo + orgasmo).

Plantea que la psique de una persona y su musculatura voluntaria son funcionalmente equivalentes, cuerpo y mente forman una sola unidad; los bloqueos psíquicos corresponden a contracciones musculares crónicas y automáticas, creadas desde la niñez como defensa a la ansiedad generada por los deseos sexuales y el temor al castigo, lo que se constituye paulatinamente en la coraza del carácter. Dichos bloqueos, que se perciben como parte del autoconcepto son muy efectivos para la supervivencia, razón por la cual son difíciles de erradicar.

Su método terapéutico busca acercar al individuo a sí mismo, mediante la disolución de la coraza física y psicológica, a partir de la liberación de las tensiones musculares crónicas, con el fin de descargar la energía libidinal contenida y generar en los pacientes reacciones físicas y emocionales benéficas que lo lleven a convertirse en un ser humano más libre y abierto, capaz de gozar de un orgasmo total y satisfactorio.

Aquí no existe separación entre intelecto, emociones y cuerpo, el desarrollo total del intelecto requiere del desarrollo de una genitalidad verdadera, puesto que de lo contrario, este actúa como un mecanismo de defensa, el lenguaje verbal oscurece el lenguaje expresivo del centro biológico. (Fadiman & Frager, 1979, p.231-264).

Otro referente interesante al respecto es Alexander Lowen (1910-2008), abogado, médico y psiquiatra estadounidense, estudiante de Wilhelm Reich durante 15 años y consultante del mismo durante 4. A principios de los años 50 desarrolla su propia forma de terapia psicocorporal en colaboración con otro alumno de Reich, el psiquiatra

estadounidense de origen griego John Pierrakos, a la que le dan el nombre de Análisis Bioenergético, el cual es conocido popularmente como Bioenergética.

De origen psicoanalítico, pero influenciado por el humanismo, Lowen entiende al ser humano como una unidad cuerpo-mente que tiene una dinámica energética particular, “los procesos energéticos del cuerpo determinan lo que ocurre en la mente, lo mismo que lo que ocurre en el cuerpo mismo” (1995, p.43), por eso para que la persona cambie se deben restaurar los procesos energéticos, y cuando eso sucede el cuerpo también cambia. La base biológica de este modelo, en la que el placer constituye una orientación primaria, está en el concepto bioquímico de bioenergía que hace relación a la energía presente en los procesos moleculares y sub-moleculares.

La Bioenergética asume que la persona es su cuerpo y el cuerpo es la persona, de tal modo que no existe parte del sí mismo que no se manifieste y evidencie en el cuerpo. “no hay persona que exista separada del cuerpo vivo en que tiene su ser y a través del cual se expresa y se relaciona con el mundo que lo rodea (...) un cadáver no tiene mente, ha perdido su espíritu y se le ha ido el alma” (1996, p.52), por eso, aunque parezca difícil creerlo, el cuerpo de cada persona revela su historia.

Lowen define el carácter como

“...un patrón fijo de conducta, como la manera especial en que el individuo administra su búsqueda de placer. Está estructurada en el cuerpo en forma de tensiones musculares crónicas y generalmente inconscientes, que bloquean o limitan los impulsos hacia fuera (...) es además un actitud psíquica protegida por un sistema de negociaciones, racionalizaciones y proyecciones y polarizada hacia un ego ideal que afirma su valor” (1996, p.130),

Y aunque establece cinco estructuras de carácter diferentes (esquizoide, oral, masoquista, psicopática y rígida), para él, más que un concepto clasificatorio estas son un referente de cómo las personas establecen típicamente sus defensas en relación a la ansiedad y el placer.

Aquí, los procesos terapéuticos buscan regresar el equilibrio al consultante, devolverle su capacidad de sentir placer y de encontrar las respuestas a sus cuestionamientos de vida, y para ello se trabaja en el proceso de carga y de descarga energética a través de la respiración, el arraigo, la expresión de sentimientos y la movilización de la persona; ejercicios físicos que se realizan a la par de un correlato analítico de corte psicológico, que ayuda a la comprensión de las tensiones musculares como indicadores de defensa a situaciones conflictivas del pasado para facilitar su disolución.

Después de 12 años de trabajo conjunto, John Pierrakos decide dejar la bioenergética para darle un nuevo rumbo a su trabajo e integrado los fundamentos teóricos de Reich, los descubrimientos y aciertos que alcanzó con Lowen, los hallazgos de la física moderna y el enfoque espiritual del Pathwork (enseñanzas del “Guía”, canalizadas por la médium Eva Broch, a quien conoció en 1964, y tiempo después se convirtió en su segunda esposa), cambia su orientación terapéutica de las defensas al ser espiritual dando origen a la Core Energética que se refiere al manejo de la propia energía para alcanzar el CORE que es la esencia, centro o núcleo de todo ser humano.

La Core Energética es un proceso terapéutico profundo pionero en el reconocimiento de lo espiritual, que según Guillén de Enríquez (1996) se fundamenta en la idea de que la única realidad presente y última es el estado de amor; esta corriente que terapéutica se basa en tres principios: la persona es una unidad psicosomática; el poder de curación radica en uno mismo y no en una agente exterior; y todo lo existente forma una unidad que se mueve hacia la evolución creativa. Parte de lo corporal para trabajar sistemáticamente con lo que considera los cinco niveles de la existencia humana: cuerpo físico, sentimientos y emociones, mente y pensamiento, voluntad y espíritu; y facilitar la confrontación, rompimiento y transformación de reacciones defensivas lo que permite abrir el camino hacia el Core que es la fuente de toda sanación, toda sabiduría, alegría y creatividad.

Desde otro punto de vista, un abordaje moderno y que conjuga los elementos esenciales de la relación cuerpo espíritu es el de Ken Wilber. Él es uno de los autores que más se ha interesado en el tema de la conciencia; en su libro *La conciencia sin fronteras* (2005) propone un modelo espectral de conciencia, formado por distintos niveles ascendentes que parten, de la identidad y comprensión completa y natural con el cosmos en un eterno presente. La conciencia de unidad, que es esa sensación de ser uno con el universo, se va estrechando a partir del establecimiento de fronteras que alejan al ser humano de su verdadera naturaleza.

Según él, para dar respuesta a la pregunta ¿quién soy? los seres humanos marcan líneas divisoras que unen y distancian opuestos, trazos ilusorios porque buscan separar lo inseparable, que se convierten en frontera, una línea de batalla en potencia a partir de la cual se define la identidad, pues todo lo que queda dentro hace parte de sí mismo y lo que queda fuera no es él; cuando se establece un límite para obtener control sobre algo, al mismo tiempo el individuo se separa y se aliena de aquello que intenta controlar.

Los niveles de este modelo, no son aislados, cuando se emerge a uno, se asume que las dimensiones que implica el anterior se han integrado, por lo que no da lugar a ningún tipo de dualismo. Dichos niveles ordenados de manera ascendente son:

1.- NIVEL DE LA PERSONA: persona / sombra. Se identifica sólo con aquella parte de la mente que acepta, ocultando a sí mismo inconscientemente aquellos rasgos de su personalidad que le disgustan, construyendo la máscara o distorsión del sí mismo.

2.- NIVEL DEL EGO: ego / cuerpo. Se identifica con toda la mente o ego. El individuo es inconsciente de su cuerpo, no lo tiene en cuenta como parte de su identidad o lo considera como un objeto.

3.- ORGANISMO TOTAL: organismo total (o centauro) / medio externo. La persona se identifica con todo su organismo es la unión de la mente con el cuerpo. La frontera es la propia piel. El individuo consciente de su finitud (en el espacio y en el tiempo).

4.- CONCIENCIA DE UNIDAD: universo (manifiesto e in manifiesto). Se identifica con la Totalidad de la creación, no hay ni divisiones ni límites. Por lo que termina la lucha inconsciente

Para Wilber, el hombre sólo “crece” cuando realiza un nuevo trazado en su vida, amplía zonas, redistribuye el mapa, lo cual únicamente se logra armonizando y unificando opuestos, descubriendo un fundamento que los trascienda y abarque a ambos; en esta tarea, ayuda indudablemente el trabajo terapéutico y aunque todas las escuelas psicológicas existentes intentan efectuar cambios en la conciencia de la persona, se debe tener en cuenta que según este modelo, el primer nivel de conciencia es pre-personal, el segundo y el tercero son personales o egóicos y el cuarto es transpersonal o transegóico, por lo que cada una de ellas, de acuerdo a sus características incide preferentemente en un nivel diferente del espectro; dichas escuelas en su conjunto se pueden considerar complementarias, no contradictorias. A continuación se presenta una clasificación de los enfoques terapéuticos de acuerdo a cada nivel de consciencia, que no es exacta, puesto que los niveles aunque se separan para su comprensión, en realidad, se superponen entre sí:

- Nivel de la Persona: Terapias de apoyo y el Counseling.
- Nivel del Ego: Psicoanálisis, Psicodrama y Terapias humanistas.
- Nivel del organismo total: Psicósíntesis, Análisis Junguiano, Bioenergética, Hartha Yoga, Gestalt, Focusing, Análisis Existencial, Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y logoterapia.
- Conciencia de Unidad: Budismo Mahayana y Vajrayana, Hinduismo Vedanta, Taoísmo, Islamismo esotérico, Cristianismo esotérico, Judaísmo esotérico.

Además Wilber considera que mediante practicas espirituales adecuadas (esas que más que compromisos con instituciones o prácticas externas, se basan en compromiso con la verdad trascendente vivida, respirada, intuida y practicada durante las 24 horas del día),

el hombre comienza a hacer consciencia de las líneas que hay trazadas en su vida y de la resistencia que tiene para alcanzar la consciencia de unidad, al tiempo que las va frustrando o disolviendo para avanzar en el espectro, por eso se constituyen este tipo de prácticas se constituyen en el camino. “El desarrollo se entiende aquí como un ensanchamiento y expansión de los propios horizontes, una ampliación de los propios límites, exteriormente en perspectiva e interiormente en profundidad (2005, p. 31)

En la misma línea en México, Ana María González-Garza (2009) desde una cosmovisión holística que integra teorías psicológicas, pedagógicas y místicas propone un proceso para llegar a ser, al que llama “Espiral de la Conciencia” este proceso evolutivo se da a partir del desarrollo de las potencialidades y dinamismos humanos que corresponden a cada esfera o dimensión de la naturaleza humana.

Es un proceso evolutivo porque parte en el momento de la concepción al que llama punto Alfa, cuando la conciencia está en un estado de latencia, y tiene su culmen cuando se llega al punto Omega o Totalidad “cuando el hombre habiendo adquirido una identidad personal, es capaz de trascenderla para abrazarse a todo” (p.124), dicho proceso debería darse cronológicamente, sin embargo las interferencias personales, sociales y culturales impiden que esto se de así.

En dicho modelo se plantean 6 etapas ascendentes que acercan a la persona a su ser esencial y a la consciencia del mismo a través del descubrimiento, realización y actualización de su consciencia, a cada etapa corresponde un nivel y una esfera diferente:

1. Intrauterina – Nivel pleromático - Esfera Prenatal
2. Hominización – Nivel arcaico - Esfera Biológica
3. Humanización – Nivel autocéntrico - Esfera Psicológica
4. Socialización, - Nivel personal - Esfera Organismica- social
5. Personalización – Nivel transpersonal –Esfera Espiritual
6. Ultrapersonalización – Nivel trascendente – Esfera Unitaria

Cada uno de estos niveles de conciencia posee características que pueden ser identificadas a simple vista por el propio individuo o por aquellas personas que lo rodean, “es decir, durante el ciclo de la vida la identidad va sufriendo modificaciones cuando al abrirse a la conciencia a otro modo de ser, de estar y de actuar en el mundo el horizonte se amplía al integrar y trascender el nivel anterior” (p.93).

Este modelo constituye un punto de referencia en esta investigación pues en él, sólo se puede llegar a la dimensión espiritual cuando se ha logrado la integración de las dimensiones biológica, psicológica y mental.

Haciendo una revisión bibliográfica en la biblioteca de la Universidad Iberoamericana campus Santa Fe, se encontraron otros referentes menos difundidos, en relación a la integración del cuerpo y el espíritu. El siguiente es un listado de las investigaciones en el tema realizadas en dicha institución:

1. Fontanot, G. (1997). *El Alma en el cuerpo aportaciones al estudio de la somatización desde la teoría psicoanalítica*. Tesis de doctorado no publicada. Universidad Iberoamericana, México DF, México.

Este trabajo busca esclarecer el mecanismo de formación de síntomas desde la perspectiva psicoanalítica diferenciándolos de los Idegenos y de la conversión, con la finalidad de establecer estrategias terapéuticas, como su título indica el abordaje es netamente psicoanalítico.

2. López, G. y Pelcastre, B. (1997). *Musicoterapia y psicodanza como factores promotores del desarrollo de la conciencia del yo*. Tesis de maestría no publicada. Universidad Iberoamericana, México DF, México.

Esta investigación demuestra como la experiencia de musicoterapia y danza acompañadas, desde las actitudes básicas del Enfoque Centrado en la Persona y la conciencia del aquí y el ahora, los participantes aprenden de sí mismos y de los otros.

3. Galindo, J. (2002). *Enfoque Centrado en la Persona y análisis bioenergético, aportaciones del trabajo psicocorporal*. Tesis de maestría no publicada. Universidad iberoamericana, México DF, México.

Este documento realiza un análisis detallado de la teoría bioenergética (de origen psicoanalítico) desde el Enfoque Centrado en la Persona, evidenciando cómo el abordaje psicocorporal puede dar grandes aportes a la teoría Rogeriana.

4. Rodríguez Chaurand, M. (2006). *Desarrollo Humano corporal: un modelo centrado en la persona*. Tesis de maestría no publicada. Universidad iberoamericana, México DF, México.

Aquí se plantea que es posible construir un modelo de Enfoque Centrado en la Persona, vinculando el complejo cuerpo-mente, que provea nuevas bases en la comprensión de la propia persona y a partir de ello se propone un taller.

5. Castro Romero, M. I. (2007). *La danza como factor de Desarrollo Humano desde el Enfoque Centrado en la Persona*. Tesis de maestría no publicada. Universidad iberoamericana, México DF, México.

Esta Tesis tiene como objetivo evidenciar las cualidades naturales que la danza le ofrece al ser humano, así como los aspectos fundamentales del Enfoque Centrado en la Persona para integrarlos en un taller que promueva el Desarrollo Humano donde las bases son los constructos del ECP y el medio de expresión es la danza. Se plantea que estos constructos, aplicados a la actividad dancística (en particular la propuesta de un taller de danza con un Enfoque Centrado en la Persona) contribuyen a lograr un ambiente propicio para alcanzar la integración de cualquier ser humano (sea bailarín o no) y un desarrollo integral que puede llevarlo a una vida plena.

Planteamiento del problema

La presente investigación busca analizar teóricamente la relación cuerpo - Espiritualidad y proponer un taller para el desarrollo de la Consciencia Corporal, que de forma tangencial permita favorecer la apertura de los participantes a su dimensión espiritual y a partir de allí dar aportaciones al ámbito del Desarrollo Humano.

Por lo que la pregunta de investigación se puede definir como: ¿Existe una relación entre el desarrollo de la Consciencia Corporal y la disposición para el desarrollo de la dimensión Espiritual?

Se partirá de la premisa que en los procesos de unificación, crecimiento y desarrollo humano, cada persona debe ser asumida como unidad estructural bio-psico-social-espiritual que permite trabajo sinérgico y/o de flujo y consecuencias uni, bi y multidimensionales, pero que no elimina la necesidad de un abordaje diferencial.

En dichos procesos el cuerpo y el espíritu deben ser tomados no como apéndices, sino como lo que son: dimensiones constitutivas, innegables del ser humano, que por lo tanto lo acompañan inevitablemente en cada una de las etapas de su vida. Sin ellas el desarrollo integral del ser humano, como es lógico, no puede darse.

Objetivos

Objetivo General

Indagar la relación existente entre el desarrollo de la Consciencia Corporal y la disposición para el desarrollo de la dimensión Espiritual.

Objetivos específicos

- Examinar conceptos de Consciencia Corporal y Espiritualidad, la relación que existe entre ellos y su aplicación al Desarrollo Humano.
- Diseñar un taller que tenga por objetivo potencializar el desarrollo de la Consciencia Corporal.
- Describir los cambios evidenciados por los participantes a partir el taller en su Consciencia Corporal, y apertura a la Espiritualidad mediante el instrumento establecido.

II. DISEÑO METODOLÓGICO

Hipótesis

Las personas que tienen mejor desarrollada su Consciencia Corporal, poseen una mayor apertura a la dimensión espiritual.

Tipo de investigación

Esta es una investigación cualitativa, específicamente participativa, porque involucra a una población particular y buscó generar en ella aprendizajes que posibilitaran mejorar sus condiciones de vida. Se usaron los métodos documental bibliográfico, basada en las aportaciones teóricas de autores de diferentes disciplinas y el estudio descriptivo de caso.

Procedimiento

La investigación incluyó las siguientes etapas:

- Estudio teórico que permitió esclarecer los conceptos de Consciencia Corporal y Espiritualidad y la interrelación de ellas para la facilitación de procesos de Desarrollo Humano; y para ello se abordará:
 1. La Consciencia Corporal
 2. La Espiritualidad
 3. El Desarrollo Humano

- Planteamiento e implementación de un taller de Consciencia Corporal, en el que se aplicó lo definido teóricamente.

Los contenidos del taller son:

1. Identificación corporal
 2. Respiración
 3. Control general y segmentario
 4. Arraigo y desboqueos
 5. El cuerpo como medio de expresión de sentimientos y pensamientos
 6. Escucha y lectura del propio cuerpo
 7. Respuestas asertivas a las propias necesidades
- Análisis e interpretación de datos obtenidos en el taller, que cotejados con la teoría permitieron el establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

Muestra

Aunque busca ser una herramienta útil para todas aquellas personas que quieran mejorar su Consciencia Corporal y vivir más genuinamente su Espiritualidad, el taller se desarrolló con un grupo de 15 promotores comunitarios, 1 hombre, 14 mujeres, que de forma voluntaria y posterior a una convocatoria realizada por la coordinación del área del Desarrollo Humano del C.D.C. (Centro de Desarrollo de la Comunidad, A.C.), quisieron hacer parte de la experiencia. Este grupo estuvo conformado por personas mayores de edad, con similares características sociodemográficas, dedican regular y sistemáticamente tiempo y esfuerzo para colaborar en formación humana de otras personas y presenten diferentes estilos e intereses de vida. (Ver anexo E). El taller se desarrolló en las instalaciones del C.D.C. Calle San Marcos #53. Colonia Molino de Santo Domingo. Delegación Álvaro Obregón. México DF.

Instrumentos de medición

Para comprobar empíricamente la hipótesis formulada, se usaron como técnica de recolección de datos pre y post taller tres estrategias a saber:

1. Una variación del test de Karen Machover o dibujo de la figura humana. Test proyectivo gráfico de fácil aplicación, que consiste en la realización de un dibujo de la figura humana completa en una hoja tamaño carta y a lápiz. Este instrumento se desarrolló originalmente para analizar aspectos de la personalidad del sujeto en relación a su autoconcepto, a su imagen corporal y su estado emocional actual. Aquí se denomina variación porque su uso tuvo como objetivo principal, evidenciar los posibles cambios en la Consciencia Corporal de los participantes.
2. Grupo focal en el que 8 de los 15 participantes del taller, elegidos de forma aleatoria, se reunieron, en sesiones independientes a las del taller, para interactuar en una entrevista grupal semiestructurada, focalizada en los temas de Consciencia Corporal y Espiritualidad (ver anexo D).
3. Cuestionario para contestar por escrito, con preguntas abiertas que indagan sobre la Consciencia Corporal y la Espiritualidad de los participantes (ver anexo C).

Las fuentes originales de estos datos, en papel y video grabación, se conservan en archivo personal de la autora para tener posibilidad de análisis futuros.

Limitaciones de la investigación

Por tratarse de una investigación de carácter cualitativa, realizada con un grupo único de promotores comunitarios de la ciudad de México, el trabajo que se presenta no pretende ofrecer una visión completa de la relación entre la Consciencia Corporal y la Espiritualidad; sino una aproximación de lo que en dicho grupo se desarrolló, se analizó y concluyó en relación con los objetivos propuestos.

Así mismo al carecer de un instrumento estandarizado, válido y confiable que permitiera medir la Consciencia Corporal, es posible que la variable del test de Machover utilizada, aunque útil para el propósito de la investigación, por no haber sido diseñada específicamente para este fin, se quede corta en la información que aporta.

Consideraciones éticas

- La participación en el taller fue voluntaria y en su inicio se habló de la importancia del respeto y la confidencialidad.
- En el procesamiento de los datos obtenidos se usaron números en lugar de nombres propios.
- Los participantes firmaron una autorización para la grabación del taller y de los grupos focales. (Ver anexo A).

Sesgos

En la presente investigación existe la posibilidad de haberse presentado algunos sesgos debido a:

- Falta de requisitos de ingreso para los participantes del taller, lo que evitó un diagnóstico preliminar de enfermedades crónicas degenerativas, evaluación del historial médico familiar y personal y/o detección de disfuncionalidades físicas.
- Los participantes del taller fueron promotores comunitarios, lo que les da como característica unificadora el haber sido parte de procesos de crecimiento personal y de supervisión a prácticas sociales, por lo que se pueden considerar personal con experiencia en este tipo de talleres.
- La investigadora es de nacionalidad colombiana, país que aunque se encuentra en el contexto latinoamericano, presenta formas culturales particulares.

- La autora presenta en su historia de vida una relación particular entre cuerpo – espiritualidad, relacionado con eventos traumáticos en su infancia y adolescencia y con su formación profesional.

Dichos sesgos fueron detectados y revisados a tiempo, considerándose en los primeros dos que la población seguía siendo la adecuada, por que no se presentó ninguna limitación funcional – motora evidente en los participantes y el impacto social que podría tener el trabajo con ellos potencializaba los alcances del estudio.

En cuanto a los motivos personales de la autora, se trabajó en la corrección de la influencia cultural mediante la observación y supervisión directa y de video grabaciones, las cuales se realizaron durante su intervención en los dos talleres piloto. Con respecto a la experiencia personal: lo traumático, aunque había sido trabajada en terapia psicológica previamente, se retomó de dos formas: a) en el trabajo personal de acompañamiento que es requisito de la maestría y b) de modo intelectual y emocional con la directora del trabajo de investigación. La formación profesional en las áreas de Educación Física y Ciencias religiosas se consideró más que un impedimento un punto a favor para la realización del trabajo.

III. MARCO TEORICO

Consciencia Corporal

"Sin contacto con el cuerpo uno no tiene sentido de su situación en el mundo o de su presencia física y sus límites.
Sin contacto con sus entrañas y respuestas físicas, es decir con las sensaciones organísmicas internas de uno, hay solo vacío y sensación de no soy nada"
(Kepner, 1999, p.107)

Desde la psicomotricidad la Consciencia Corporal es la posibilidad de estar en contacto real con el propio cuerpo, es la capacidad de sentir sus diversos órganos y partes, movimientos y actividades. "Se desarrolla especialmente en la infancia aunque sigue formándose y perfeccionándose a lo largo de toda la vida. Cuanta más o menos consciencia poseamos de nuestro propio cuerpo, más clara o distorsionada será la imagen que nos formemos en la mente" (Montseny, 2002, p. 160).

En la Consciencia Corporal es básico el esquema corporal "un concepto neurológico que corresponde a las estructuras nerviosas que procesan información propioceptiva (...) que para su estructuración necesita obviamente, la integridad de los sectores corticales programados genéticamente, pero también la intervención de su actividad funcional a lo largo de las diferentes etapas del desarrollo motor" (Le Bouch. 1998, p. 194-195); en otras palabras el esquema corporal es la imagen que se tiene en la mente del propio cuerpo, su estructuración y desarrollo necesita dos fuentes de información: la del propio cuerpo y la relativa al espacio exterior y en ella se pueden distinguir dos niveles de organización, uno inconsciente y otro consciente, lo que permite que dicha imagen se vaya integrando procesual y reflexivamente al propio ser a medida que se manifiestan las capacidades motoras.

Y es que "El cuerpo propio no es un ensamble de órganos yuxtapuestos en el espacio, más bien es la posesión de cada uno de sus miembros por medio de un esquema

corporal, esto es, <<una forma de experimentar que mi cuerpo está en el mundo>>" (Merleau-Ponty, 1986, p.117), por eso en el desarrollo psicomotriz de una persona y específicamente en el desarrollo del esquema corporal, es indispensable el conocimiento, determinación, localización y diferenciación de cada una de las partes del propio cuerpo, porque le permite a la persona situarse en un ámbito concreto, en el que los objetos se ofrecen bajo la estructura de figura-fondo; cuando un individuo está en capacidad de identificar, mostrar y nombrar dichas partes, decimos que ha construido su imagen corporal, esta se deriva de las sensaciones interoceptivas (originadas en las vísceras), propioceptivas (derivado de músculos, articulaciones y el laberinto) y exteroceptivas (provenientes de los órganos de los sentidos), gracias a las cuales el cuerpo sabe su postura en el mundo y conoce la posición de sus miembros en el espacio en el que se desenvuelve, es decir, dichas sensaciones tienen que ver con la impresión subjetiva de la percepción del propio cuerpo y los sentimientos hacia él, y permite la experiencia del espacio y del tiempo. Estos aprendizajes son paulatinos y siguen las leyes de maduración nerviosas: Ley céfalo - caudal: el desarrollo se extiende de la cabeza a las extremidades, y Ley Próximo – distal: el desarrollo va del eje central a la periferia.

Todos sin excepción vivimos este proceso porque como diría Paúl Virilio (1976, p.296) “antes de vivir en el barrio, en la casa, el individuo vive en el propio cuerpo, establece con él relaciones de masa, de peso, de molestia, de envergadura, etc. La movilidad y la motilidad del cuerpo permiten el enriquecimiento de percepciones indispensables para la reestructuración del yo”. Pero una vez alcanzado el mínimo indispensable para la supervivencia, por diferentes razones, casi siempre se suspende el proceso. El cuerpo se comienza a ignorar y hasta a olvidar, a tal punto de no poder llegar a reconocer la existencia, el origen (propio, intero, exteroceptivo), ni la intensidad de las sensaciones, esto perturba a la persona y lesiona las facultades de intervención en la realidad.

Desde la psicomotricidad, Según Cañas y Lemos (2002, p.38), para recuperar la Consciencia Corporal se debe trabajar en la reeducación de los componentes del esquema corporal:

- Identificación corporal: tipificación y representación del propio cuerpo y sus funciones.
- Control segmentario: independencia motriz.
- Lateralidad
- Control respiratorio

La comprensión es importante, pero conocer no es suficiente. Desde el enfoque psico-corporal en cualquiera de sus múltiples opciones (focusing, bioenergética, somatoterapia, etc.) la Consciencia Corporal y el cuerpo se constituyen en algo aún más integrado y trascendente. Según Keleman (1987, p.18) “De nuestro cuerpo surgen impulsos, visiones, códigos y sociedades en las que vivimos y que hacen posibles nuestras vidas y relaciones (...) las estructuras anatómicas de nuestros cuerpos, nuestra limitación corporal, explican el destino de nuestras experiencias”, por eso son punto clave en la manera de vivir, en la forma y el modo en que vemos las situaciones y respondemos a ellas; conocer y sentir el cuerpo, ser consciente de él da identidad, permite conocer las propias necesidades y la forma adecuada de satisfacerlas. Desde el punto de vista fenomenológico, “Para Merleau-Ponty el significado del concepto *Ser-en-el-mundo* se haya unido el cuerpo. Por una parte pertenece el ser humano a una especie biológica determinada por rasgos físicos y fisiológicos; por otra como forma dotada de sentido, es quien modela el caos sensible, estructurando de manera propia. Esto trae consigo un cuerpo vivido que se organiza en un esquema corporal y un cosmos” (Godina, 2003, p. 86).

El ritmo de la sociedad actual ha hecho perder de vista esta realidad, se ha ignorado y descuidado el contacto con el cuerpo y al hacerlo se olvida la vida misma, su sentido profundo, sin embargo no todo esta perdido, “El cerebro y el sistema muscular, así como los órganos internos, son susceptibles de ser educados por medio de la experiencia, y, por tanto, son susceptibles de una conducta estereotipada y de repetir siempre lo aprendido (...), pero nuestros cuerpos también son capaces de reaprender” (Keleman 1987, p.39), y nunca es tarde para comenzar a hacerlo.

Para iniciar el proceso que lleve al desarrollo de la propia Consciencia Corporal es muy importante transitar, a partir de la experiencia, desde la idea de tener un cuerpo a ser un cuerpo, pero... ¿Qué significa esto?, ¿Qué implica?

Todos los seres humanos al nacer tienen un cuerpo y ese cuerpo como objeto de conocimiento es del interés de varias ciencias, que abordan su estudio desde diferentes puntos de vista, por ejemplo: microscópicamente la histología, en cuanto a su estructura la anatomía, en su funcionamiento enzimático la Bioquímica, en su funcionamiento de los órganos la fisiología, en su movimiento la biomecánica, etc. Y los datos que ofrecen cada una de estas disciplinas científicas, permiten conocer de manera general y específica características que identifican la conformación y funcionamiento “normal” de los seres humanos, creando de manera eficiente un condicionamiento cultural que induce a cada persona a vivir el cuerpo como algo extraño a sí mismo.

Desde aquí “tener un cuerpo” habla de la posesión de un objeto, de algo diferente de quien lo posee, algo separable y manipulable que debe funcionar de manera adecuada y que debe tener una apariencia aceptable socialmente, y para que esto sea así, cada cual debería encargarse del cuidado del suyo, pero como pocos toman verdadera posesión de él y en general no se aprende a vivirlo ni a sentirlo, es más fácil ignorarlo y la comodidad lleva a ponerlo bajo la tutela de otros “especialistas en el tema”, abandonándolo pasivamente del mismo modo que se hace con un auto, esperando que lo que le hagan tenga efecto para lograr así ser un propietario más o menos feliz de un cuerpo que sigue designios biológicos propios, que resultan en la mayoría de los casos un misterio para “su dueño”.

El cuerpo como estructura da condiciones de visibilidad, espacialidad y temporalidad, lo que lo hace susceptible de ser tratado como un objeto, pero no puede ser considerado sólo como un objeto porque el cuerpo “...es mi punto de vista sobre el mundo y, con más amplitud, la condición de posibilidad del mundo. El cuerpo propio no es una categoría abstracta, sino el vehículo de *ser-en-el-mundo*” (Godina. 2003, p. 89). Por eso

se hace válido y pertinente distinguir con Merleau-Ponty el cuerpo objetivo del cuerpo fenoménico; el primero es el observado, objeto de estudio de la biología, la anatomía etc., es el segundo el sentido, vivido y en situación que permite establecer vínculos con los demás seres.

“Tener un cuerpo” trae consigo un estilo de vida en el que el cuerpo se convierte en una máquina, una posesión, un instrumento, algo que es posible contemplar desde afuera, que se puede utilizar, carente de significado personal que se administra como una propiedad personal y “cuando la dimensión simbólica se retira del cuerpo, lo único que queda de él es un conjunto de engranajes, una disposición técnica de funciones sustituibles unas por otras. Lo que estructura, entonces, la existencia del cuerpo, no más la irreductibilidad del sentido sino la posibilidad de intercambiar elementos y funciones que aseguran su orden.” (Le Breton, 1995, p.218); así lo ven las especialidades médicas y estéticas de la sociedad individualista moderna, que con el fin de conservar, optimizar, corregir o esculpir han creado una industria que transformó el cuerpo en un rompecabezas (lo que se consideraría, desde el punto de vista ético, inaceptable si fuese realizado sobre un hombre y no sobre un cuerpo disociado), que vende e intercambia “piezas” a un precio económico, social y ontológico muy alto.

Como diría Le Breton, (1995, p.248) “...si el cuerpo fuese realmente una máquina, no envejecería, no sería precario, no moriría. Todas las “piezas” que lo compondrían podrían ser modificadas, rectificadas, remplazadas cuando se gastaran, cambiadas por otras de mayor rendimiento. Como el reloj, el cuerpo marcaría el tiempo, no estaría afectado por el. Sería el testigo, bien protegido en su neutralidad, y no la víctima del tiempo”.

El reto es entonces comenzar a asumir el cuerpo de otra manera, valdría la pena preguntarse ¿qué es lo que conozco de mi cuerpo?, Porque aunque seamos los encargados de asearnos, vestirnos y cotidianamente nos miremos al espejo, ¿en que nos fijamos?, reconocemos las características constitutivas y diferenciales del propio cuerpo

o la atención está concentrada en la imagen con la que se quiere ser reconocido por el mundo. Merleau – Ponty lo plantea de la siguiente manera:

“Mi cuerpo, en el espejo, no deja de seguir mis intenciones como la sombra de éstas, y si la observación consiste en hacer variar el punto de vista manteniendo el objeto fijo, aquél rehúye la observación y se ofrece como un simulacro de mi cuerpo táctil ya que mina las iniciativas de éste en lugar de responderles con un desarrollo libre de perspectivas. Mi cuerpo visual es, sí, objeto en las partes alejadas de mi cabeza, pero a medida que nos acercamos a los ojos, se separa de los objetos, prepara en medio de ellos un semiespacio al que no tienen acceso, y cuando quiero colmar este vacío recorriendo a la imagen de: espejo, ésta me remite a un original del cuerpo que no está ahí, entre las cosas, sino de este lado de mí, más acá de toda visión” (1986, p.109).

Como ya se había dicho, el camino a la Consciencia Corporal, comienza por diferenciar, nombrar y ubicar las “partes constitutivas” del propio cuerpo, si se asume que la persona no es algo distinto de su cuerpo, ésta tarea debe ser tomada no como algo que se hace con un objeto situado frente de si, sino como una auto exploración que permita comparar la imagen mental que se ha diseñado de la estructura física con la real (que aunque parezca extraño pueden tener diferencias abismales), que se comienza a captar en la medida en que se toma el riesgo de realizar un verdadero acercamiento a sí mismo; explorar el propio cuerpo implica ir más allá de lo evidente, permitirse observar, palpar (tarea que genera pánico en algunos), para después comenzar a sentir cada parte; plantea Montseny (2002, p.204) “Los trabajos de percepción corporal permiten además descubrir las zonas sensibles e insensibles. En donde se enfoca la atención, crece la sensibilidad y la vida se vuelve a dar gradualmente esa zona”

Dar un paso más en el proceso, permitirá conectarse con los propios sentimientos (emociones a las que se le ha asignado nombre) generadores de variaciones tónicas, que se manifiestan en el plano de la musculatura estriada y la musculatura lisa visceral, lo que recibe el nombre de sensaciones corporales. En palabras de Le Boulch (1998, p.303)

“El nivel emocional de la conducta relaciona de forma indisoluble los componentes corporales y mentales: las emociones constituyen el nexo entre lo somático y lo psíquico siendo la función tónica la que asegura su exteriorización, es decir, su expresión visible a través de las reacciones posturales, mímicas y gestuales”. Dichas sensaciones corporales dan la información fundamental sobre lo que realmente se es y sobre lo que se necesita orgánicamente para sobrevivir; y a partir de esta información es que se pueden realizar acciones asertivas que lleven, al crecimiento del sí mismo como consecuencia de la satisfacción adecuada de las necesidades que son captadas con todo el ser. La siguiente tabla lo ilustra:

TABLA 2:



En la percepción y escucha del propio cuerpo es fundamental la historia personal, todas las experiencias vividas a través de los sentidos a lo largo de la vida y especialmente en

la infancia, sensibilizan o insensibilizan el cuerpo, facilitan, dificultan o bloquean a la Consciencia Corporal, “porque el cuerpo propio es, afirmó Marcel, el centro ordenador de la totalidad del experiencia” (Godina, 2003, p.84); también intervienen en este proceso los introyectos familiares y culturales acerca del cuerpo y los sentimientos, todo esto influye directamente en el mecanismo anatómico natural del sistema límbico, que es el encargado de “establecer una relación entre el nivel de las necesidades y las posibilidades que ofrece el medio para satisfacerlas, por lo que este sistema desempeñará un papel importantísimo en la expresión de la conducta al mundo exterior en función de las experiencias vividas pasadas” (Le Bouch, 1998, p.303).

Es evidente que socialmente se ha fomentado el temor a los sentimientos propios y ajenos, se ha educado para evitar vivenciarlos, para no expresarlos o para disfrazarlos de forma autónoma o asistida,

La psicofarmacología, que intenta modificar el humor del sujeto por medio de una reacción bioquímica, es también un testimonio de la representación plana del hombre: las emociones y las actuaciones son modeladas por los productos que se ingieren (...) El dolor, el cansancio, la angustia, el insomnio, desaparecen químicamente, no se formulan más preguntas acerca de que significado tienen para el individuo. El uso común de estos productos hace que el sujeto pierda el sentido de los límites. En lugar de modificar ciertos datos de la existencia, fuerza la tolerancia del cuerpo. Muchos individuos pierden, de este modo, la relación íntima consigo mismos. El cuerpo se asimila a una máquina y sus síntomas (cansancio, insomnio, depresión) son analizados como disfunciones químicamente reversibles. Las emociones del hombre son elevadas a la dignidad (científica) de reacciones químicas” (Le Breton, 1995, p.242- 243).

Todo esto lleva a una desconexión con el cuerpo. Cada vez es más difícil ubicar y describir la sensación física, no se sabe en verdad lo que se siente o se confunde un sentimiento con otro y cuando la presión social o personal así lo exige se ocultan a

cualquier precio, sin saber que no existe control de emociones por el simple hecho de ignorarlos, pero que cuando se contactan sin restricciones y se los deja vivir duran generalmente sólo unos minutos, consiguiendo desahogo, equilibrio y en muchos casos satisfacer la necesidad que los genera.

El cuerpo es el lugar del placer y la alegría, pero también de la tristeza, del dolor, del amor, del enojo y el miedo; la falta de contacto con las sensaciones y sentimientos y el no satisfacer en una buena medida las necesidades naturales “mantiene un elevado nivel tónico, asociado a las tensiones mentales, que prolongadas, limitan la eficacia operativa del individuo y son fuente de alteraciones” (Le Boulch, 1998, p.303) lo que se puede manifestar como confusión emocional y/o intelectual, respuestas desproporcionadas a situaciones específicas, exageración de otro sentimiento o de otra necesidad, aparición de angustia disfuncional y finalmente sintomatología y enfermedades.

Si se ha comprendido y/o vivenciado este proceso, se puede afirmar con Merleau – Ponty:

...El cuerpo no es, pues, un objeto. Por la misma razón, la consciencia que del mismo tengo no es un pensamiento, eso es, no puedo descomponerlo y recomponerlo para formarme al respecto una idea clara. Su unidad es siempre implícita y confusa. Es siempre algo diferente de lo que es, es siempre sexualidad a la par que libertad, enraizado en la naturaleza en el mismo instante en que se transforma por la cultura, nunca cerrado en sí y nunca rebasado, superado. Ya se trate del cuerpo del otro o del mío propio no dispongo de ningún otro medio de conocer el cuerpo humano más que el de vivirlo, eso es, recogerlo por mi cuenta como el drama que lo atraviesa y confundirme con él. Así, pues, soy mi cuerpo, por lo menos en toda la medida en que tengo un capital de experiencia y, recíprocamente, mi cuerpo es como un sujeto natural, como un bosquejo provisional de mi ser total. Así la experiencia del propio cuerpo se opone al movimiento reflexivo que separa al objeto del sujeto y al

sujeto del objeto, y que solamente nos da el pensamiento del cuerpo o el cuerpo en realidad (1986, p.215).

Decir con propiedad “Yo soy mi cuerpo” representa ser consciente de que ello, supera lo meramente físico, permite ser presencia para otros, tener un rostro que distingue e identifica. Significa sentir el cuerpo como vida, vida que se desarrolla en medio de la historia, pero que ante todo es la propia historia. Quien así lo asume se experimenta a través del cuerpo y en unión con el mundo, como parte de un propósito: el don y la tarea de ser humano, de ser persona y partiendo de allí planea y desarrolla un proyecto personal de vida.

Quien se apropia de ello, habrá dado el paso que permite el cambio de la idea de “Tener cuerpo” a “Ser cuerpo”, y esto, da pie a la recuperación, desarrollo y/o perfeccionamiento de la propia Consciencia Corporal, que permitirá vivirse y relacionarse de una manera diferente, llena de nuevas posibilidades.

Seguramente habría mucho más elementos teóricos que aporten al respecto, sin embargo para que algo sea significativo debe pasar por lo emocional. Así expresa una mujer mexicana, desde lo sentido y a partir de la experiencia, la necesidad del despertar a la propia Consciencia Corporal:

Mi cuerpo es mío

-Ofelia Murrieta-

El terrorismo corporal y la ausencia
han llenado mis últimos días:
sólo ojos,
manos fugaces,
cuerpo hecho añicos,
cuerpo prostituido,
mutilado, dividido, separado.

Cuerpo que colma el abismo del deseo,
cuerpo mío que añora,
disfruta y goza

los placeres del orgasmo.

Llevo contigo
una relación de malvivencia:
te habito y me llenas
y en grandes ocasiones
te niego y te rechazo.

Me pides urgentemente una caricia
y te doy un baño de agua fría.
Te doy las caricias aheladas

y recuerdas otros brazos y me niegas.

Cuerpo mío,
envoltura carnal
de mi alma,
alma carnal
de mi envoltura espiritual.

¿Dónde está el límite?
Ay... ¿es que sigo creyendo
que hay límite?

Pantalón levi's y formas femeninas
ocultan mis deseos;
traje a rayas, corbata color vino,
atrapan y encarcelan
cualquier impulso a la caricia.

Falda al vuelo,
que provoca y rechaza
con su ritmo.

Cuerpo mío de cada día.
Cuerpo mío enajenado.
Cuerpo mío delincuente
que anhela lo que no acepta.
Cuerpo mío,
cuerpo del delito.
Cargo con mi cuerpo y con mi alma social,
no la mía,
la mía personal;
de ésa me libero y te libero.
Cuerpo mío, encarcelado,
rompe los barrotes,
salte, vete libre, no te detengas.

Ni el médico ni el cura
ni tu padre ni el gobierno
te limiten.

Cuerpo mío,
campo de observación,
parturienta
como cheque al portador,

prostituta,
placer del pago sin derecho
al erotismo.

Madre abnegada,
negada y alejada del deseo.
Qué lejos estoy de mi cuerpo
y cómo me hace falta su compañía.
Me miro en el espejo y me desconozco,
pero conservo la esperanza.
Mi cuerpo es mío.
Mi cuerpo es mío.
Mío es mi cuerpo.

No es de la sociedad,
que lo ha ido ablandando.
Ni de mi pareja,
que se ha gozado de él.

No es de mi madre,
que lo lavó, besó, enjugó
y reprimió
más de una vez.

No es de mis hijos,
que comieron, jugaron
y disfrutaron con él.

No es de la iglesia
ni de la calle
ni de la cárcel
ni de mi padre,
que no supo, no quiso o no pudo
saber de su existencia.

Mi cuerpo es mío.
Mío con mi soledad
Y su promesa de compañía.

Mío inhibido y flagelado.
Mío gozado,
disfrutado,
erotizado.

Espiritualidad

"Todas las personas de este planeta
necesitamos sanar nuestros espíritus primero
para sanar permanentemente nuestros cuerpos".
Luisa Hay (1997, p.20)

Frente a la palabra Espiritualidad se generan muy diversos conceptos y constructos personales y colectivos, difícilmente se podría realizar un consenso al respecto. Definir este término genera incomodidad, vacilación, por todo lo que encierra, por lo que genera, en palabras de Maher y Caza "Lo que ha hecho el proceso de la definición (de la Espiritualidad) tan evasivo como un asunto de discurso cognoscitivo es la naturaleza del término mismo. Es un valor tan aparentemente cargado cultural y religiosamente que salta étnicamente, que alguna investigación significativa parece ser inmediatamente un ejercicio en la inutilidad" (1993, p. 22).

El concepto de "Espíritu" se origina en el sustantivo griego *pneuma* que significa sople, viento; aliento, respiración, aspiración; exhalación, hálito o sonido (Sebastián, 1998) y que se traduce al latín como *spiritus*, llega así hasta nuestra lengua la palabra "Espíritu". Se reconoce en él la fuerza de expansión ilimitada a propia voluntad que al desplegarse en la mutabilidad y diversidad de la materia, la armonía se hace patente en todo cuanto existe, exigiendo en ello una permanencia inmortal (Brugger, 1967). El concepto "Espíritu" es la síntesis del *Logos* y el *Nous*, que, en último término, entroncó con la religión en donde se le identificó con Zeus o Dios (Luján, 2006, p. 61).

Una de las dificultades en la definición de la Espiritualidad es su relación con la religión. Como se sabe,

El hogar primitivo del significante "Espiritualidad" era sin duda alguna la institución religiosa, de donde se han ido luego independizando los saberes y las artes, así como los códigos culturales que gobiernan la sociedad, con la aparición

de la modernidad desacralizadora y secularizante, y con ello la Espiritualidad busca calladamente otras modalidades, más o menos “laicas”, pero revestidas de cierta apariencia religiosa. (Vázquez, 2004, p.32).

Ésta es una razón de peso para que espíritu (Espiritualidad) y religión (religiosidad) sean pronunciados y entendidos con frecuencia como una misma cosa y aunque no hay consenso en la literatura de la existencia y la naturaleza de las fronteras entre estos dos conceptos, se pueden establecer diferencias significativas entre ellos.

Etimológicamente, lo más probable es que la palabra Religión tenga su origen en el Latín *religio*, que viene del verbo *religare* que significa unir, ligar, conjuntar en un todo. Comte-Sponville llama “religión a todo conjunto organizado de creencias y de ritos referidos a cosas sagradas, sobrenaturales o trascendentes (en el sentido amplio de la palabra), y especialmente a uno o varios dioses, creencias y ritos que reúnen en una misma comunidad moral y espiritual a quienes se reconocen en ellos o los practican” (2006, p.22). Es la adaptación sociocultural y espacio-temporal de la disposición humana hacia lo absoluto, lo trascendente, que se evidencia en un conjunto de creencias o doctrinas y prácticas institucionalizadas o, su adherencia a ellas.

Por su parte la Espiritualidad se puede considerar como una experiencia profunda, a la vez personal y universal pero más subjetiva, que trasciende las dimensiones más superficiales y que constituye el corazón de una vida humana con sentido, con pasión, con veneración de la realidad y que de alguna manera evidencia la relación entre la persona y un ser superior o lo más profundo de su propio ser, es una cualidad que va más allá de una afiliación religiosa específica, y que “no es una creación de la cultura, una prueba de ello es que en toda sociedad, cultura y tradición se presentan experiencias que confirman su existencia, a pesar de que el contexto social o el oficial las niegue o las prohíba” (González- Garza, 2009, p.124)

Aunque todas las religiones ofrecen modos concretos, caminos de Espiritualidad, por sí mismas ellas no son la Espiritualidad, ni toda Espiritualidad es religiosa.

Con el fin de ampliar la comprensión del concepto Espiritualidad, a continuación se realiza un recorrido sintético por diferentes paradigmas y abordajes que se le ha dado al mismo.

- **Desde las grandes tradiciones espirituales**

Las tradiciones espirituales de la historia de la humanidad están basadas en lo que se consideran las grandes religiones del mundo, cada una de ellas ofrece lineamientos claros a sus seguidores para iniciarse y seguir el camino de su Espiritualidad y ejerce influencia significativa en el contexto en el cual se desarrolla. Cabe anotar que las tradiciones espirituales orientales, más que religiones, constituyen mezclas de espiritualidad, moral y filosofía.

A continuación se presentan a modo de recapitulación las tradiciones espirituales de occidente y de oriente. Los cuadros fueron elaborados a partir de la información encontrada en los textos de: Díaz (2002), González- Garza (2005), Pikasa (1999), y Sievers (2001).

**TABLA 3: ESPIRITUALIDAD EN LAS RELIGIONES HISTÓRICAS
TRADICIONES ESPIRITUALES DE OCCIDENTE**

RELIGION	CONCEPCIÓN DE DIOS		CAMINO DE ESPIRITUALIDAD
JUDAISMO	<p>Monoteísmo profético: Dios se revela positivamente en la palabra y la historia.</p> <p>El Dios israelita está ligado a la esperanza mesiánica de culminación de la historia humana.</p>	<p>Dios, Yahvé el innombrable, actúa y dialoga en la historia y se revela allí donde su pueblo elegido quiere ser fiel a su voluntad.</p> <p>Se esconde porque quiere ser buscado y encontrado.</p>	<p>Apego a la historia y vivencia de la experiencia de comunidad como pueblo elegido, en donde se da el cumplimiento estricto de la ley incluida en la Torah.</p> <p>La búsqueda de Dios es una responsabilidad humana.</p>
ISLAMISMO	<p>Crear en Dios supone apostar por futuro; conocerle es esperarle.</p> <p>Descubren a Dios en el compromiso del pueblo, allí donde los humanos comparten el camino</p>	<p>Dios lejano y poderoso impera sobre el ser humano, pero no dialoga con él. El Corán es un largo monólogo divino. El hombre y la mujer deben sumisión a Alá</p>	<p>Tiene como base la sumisión, que se expresa en el cumplimiento estricto de leyes o preceptos que justifican y hacen agradable al hombre delante de Dios (en ellas están incluidas el ayuno y la peregrinación); donde el contacto más personal entre Dios y el hombre se realiza a través de la oración y la recitación del Corán, libro por medio del cual habla Dios, que se usa como bendición y como señal de protección para sacralizar la vida pública.</p>
CRISTIANISMO	<p>camino mesiánico, abierto a la promesa transformadora de Dios.</p>	<p>Dios Uno y Trino se revela frente al humano, que desde su libertad puede responder.</p> <p>Este Dios apuesta por el hombre.</p>	<p>Dios tiene una relación "filial" con los hombres, por lo tanto es el amor la base del pensar y actuar de todos. El concepto y la experiencia de Dios no es alcanzable a través de la razón ni de los adoctrinamientos externos, sino a partir de la propia experiencia con Él; cualquier avance al respecto se debe a la gracia de Dios que busca al hombre y siempre está dispuesto para él.</p> <p>Se puede resumir como un proceso de actualización del amor, práctica de vida y de salvación en Cristo, que se debe ver reflejado en la vida cotidiana para el establecimiento del Reino de Dios.</p>

TABLA 4: ESPIRITUALIDAD EN LAS RELIGIONES DE INTERIORIDAD
TRADICIONES ESPIRITUALES DE ORIENTE

RELIGION	CONCEPCION DE DIOS	CAMINO DE ESPIRITUALIDAD	
HINDUISMO	<p>Monismo porque tiende a convertir a Dios o a lo divino en totalidad abarcadora que incluye las restantes realidades.</p> <p>El Espíritu Soberano (Dios tres en uno que se puede manifestar en infinitas deidades) está en todas las cosas y las contiene a todas.</p>	<p>La búsqueda de liberación y la vida perdurable (iluminada) a partir de la aceptación del destino para superarlo, asumiendo la suerte en la cadena de encarnaciones, que lleva al descubrimiento de la inmortalidad o salvación. Eso significa que el alma sobrepasa la cárcel del mundo.</p>	<p>Vivir según las leyes del Karma (del acto), del Dharma (deberes, derechos, privilegios y obligaciones de cada una de las castas de la sociedad hindú) y la contemplación de las virtudes y los mecanismos humanos, permite ascender en el camino que lleva a ser asimilado en el seno de Brahman.</p> <p>Existen varios caminos: acción (karma), devoción (bhakti). Sabiduría (jñana) y del yoga.</p>
BUDISMO	<p>Camino de salvación (óctuple) donde lo divino apenas interviene.</p> <p>Buda es reconocido por algunos como deidad y por otros sólo como santo y maestro.</p>		<p>La vida del humano sobre el mundo es sufrimiento, pues todo surge y crece partiendo del deseo. Por eso, el primer dogma o verdad de su camino es vencer el deseo (a través del ascetismo), para superar el sufrimiento, llegando así a otro nivel de la existencia: lo nirvana. Este trascendimiento o paso límite sitúa al ser humano ante el silencio sagrado, ante la verdad sin palabras, más allá de los deseos, en la nueva tierra liberada del misterio.</p>
TAOÍSMO	<p>El Tao o camino es un Principio incommunicable y omnicomprendido del cual surgen todas las cosas (las produce, las completa, las madura, las mantiene y las extiende) pero sin ejercer dominio o presión sobre ellas.</p> <p>Por ser la síntesis de los opuestos, se representa a través de un círculo en donde blanco y negro se entrelazan (Yin y Yang).</p>	<p>El ser humano se dirige hacia la libertad espiritual, hacia la iluminación, a través del fluir con la naturaleza (en donde todo tiene Yin y Yang y está armonizado por el Ch'i) y en conformidad con sus leyes; esto es, obrar espontáneo, totalmente indeliberado y exento de designio, pero adecuado a la situación (inacción).</p> <p>Si se permanece quieto y callado y se escucha la llamada interna del Tao, se actúa sin esfuerzo, de manera eficiente, se logra ser tal y como se es.</p> <p>Para poder ser hombre "realizado" se debe ser como el bambú; recto, simple y útil en el exterior y hueco en el interior.</p>	

Es importante subrayar que a pesar de las profundas diferencias de forma y fondo, ninguna religión es una isla, los acontecimientos intelectuales, morales y espirituales de una religión en particular, afectan en diferente grado la fe y las practicas de las otras (mucho más en un mundo globalizado como el actual). Hoy el aislamiento religioso es un mito.

Al respecto se podría decir con Ken Wilber:

Entonces es cuando empezamos a advertir que, pese a la extraordinaria diversidad interindividual e intercultural, los seres humanos también compartimos notables similitudes. Descubrir lo que nos une representa, pues, un avance que conduce desde lo etnocéntrico hasta lo multicéntrico o “espiritual” (en el sentido en el que se refiere a preocupaciones comunes de todos los seres humanos) (2007., p.25).

- **Desde la filosofía**

Existen diversos planteamientos filosóficos sobre la Espiritualidad, a continuación se presentan dos posturas modernas que aunque parecen antagónicas y son poco conocidas, aportan a la definición de este concepto en el último siglo.

Se denominará como la primera a la enunciada por Erich Kahler, filósofo, historiador y literato de origen Austro - Húngaro (1885-1970), quien aborda la historia humana como una biografía del hombre, en la cual es más importante la experiencia humana que la descripción cronológica de hechos; desde su punto de vista, la mejor forma de comprender la historia y preveer el futuro de la humanidad es estableciendo si existe una cualidad común a todos los hombres que los distinguen del animal y si la historia ofrece o no pruebas de esta cualidad humana.

Kahler llegó a la conclusión de que la característica exclusiva del ser humano es ser espiritual, y lo dijo así “la facultad del hombre de ir más allá de sí mismo, de trascender

los límites de su ser físico. (...) La facultad del hombre de rebasar su propio ser es idéntica a lo que se entiende por la palabra ‘espíritu’.” (1998, p. 20). Para él, la facultad de discernir y trascender (la movilización del espíritu), misión fundamental del ser humano, se manifiesta en las dimensiones de existencia, historicidad y humanidad de la especie humana.

Este autor insiste en no confundir el espíritu con la razón; porque la razón es el acto intelectual, que relaciona y conecta experiencias en cadenas de causa y efecto para sacar conclusiones. Mientras que el espíritu (que surge del organismo humano como un todo y lo hace un complejo indisoluble), es la fuerza que agrupa, coordina y dirige la vida emotiva y racional del ser humano, el hombre al salir de sí mismo, al tocar, al tocarse, al encontrarse con el otro y lo otro logra hallarse, darse cuenta de su existencia, construir su yo; lo que le permite buscar y hallar significado a lo que le pasa a él, a los otros y al mundo en general.

La existencia, que es la forma primaria y general en que se manifiesta el espíritu, es el procedimiento básico de discernir y trascender, de objetivación y subjetivación (o auto-subjetivación), que concibe un no-yo, o un yo, como una entidad exacta, finita. (Kahler, 1998, p. 23).

Para Kahler, el ser humano es considerado el ser espiritual, porque al auto pensarse e integrar sus experiencias con significado trascendente, se comprende a sí mismo más allá de su funcionalidad intelectual y orgánica, construye su identidad personal y social-histórica y desde allí se inserta en el mundo, lo que lo lleva a comportarse de una forma específica con los otros y lo otro, buscando siempre de alguna manera la superación de límites. Para él, esta característica innata de la especie humana, que involucra sin lugar a dudas discernimiento y voluntad, es la que puede impulsar el resurgimiento de un nuevo humanismo y éste a su vez un cambio fundamental en el mundo.

La segunda postura corresponde a lo enunciado por André Comte-Sponville, filósofo francés nacido en 1952, quien se considera así mismo como ateo fiel (y por otros es considerado cristiano ateo), plantea que la Espiritualidad es una realidad que depende más de la experiencia que del pensamiento, dicha realidad se puede vivir sin Dios, sin dogmas y sin religión, aunque en la cultura religiosa monoteísta occidental parezca imposible; para él la Espiritualidad es una función, una potencia, un acto que engloba casi la totalidad de la vida humana, incluso lo desconocido, porque saber que no se sabe es parte de la Espiritualidad; “No es otra cosa que la vida, tal como puede leerse en las escrituras, <<en espíritu y verdad>> ¿Qué aventura puede haber mas decisiva, preciosa y exigente?” (2007, p. 147).

Para Comte-Sponville, el ser humano está dentro del Todo que lo envuelve y lo contiene, cuyos límites (si es que los tiene) están fuera de su alcance, por eso no habla de trascendencia, sino de una inmanencia inagotable que lleva a toda la humanidad en su seno; Por ende, para él vivir la Espiritualidad no es querer llegar a ninguna parte (menos al absoluto), la meta es estar donde se está y seguir caminando en el mismo camino, pero con atención, plenitud, paz, simplicidad, frescura, ligereza, verdad, serenidad, presencia, aceptación y libertad, cosa que lamentablemente se logra pocas veces en la vida y por pocos instantes;

la Espiritualidad es ésta andadura, (...) donde la experiencia mística anida, por espacio de un momento, es el propio camino, pero *subspecie aeternitatis* (desde el punto de vista de la eternidad). Espiritualidad de la vida cotidiana y mística de la eternidad (2007, p. 201).

Y para ahondar en ello, este autor retoma de Freud el concepto de “sentimiento oceánico” que se refiere a un sentimiento de unión indisoluble con el gran Todo y de pertenencia a lo universal (similar a las experiencias pico de Maslow), para hablar de sus propias experiencias y explicar que es posible vivir la sensación de totalidad, la experiencia de unidad sin la necesidad de la mediación de un Dios.

Para Comte- Sponville la Espiritualidad tiene otra característica fundamental: la apertura (en oposición a la interioridad o introspección) y lo dice así:

Creo más en las Espiritualidades que nos abren al mundo, a los otros y a todo: no se trata de salvar al yo [*moi*], insisto otra vez, sino de liberarse de él. No de encerrarse en la propia alma, sino de habitar el universo. (...) se trata de vivir más – de vivir en definitiva en lugar de esperar vivir – y para eso, salir de uno mismo todo lo que se pueda. No de morir a sí mismo pues, sino de abrirse a la vida a lo real, a todo (2007, p. 201 y 204).

Resume su planteamiento en estas cortas pero profundas palabras “¿Qué es la Espiritualidad? Es nuestra relación finita con el infinito o la inmensidad, nuestra experiencia temporal con la eternidad, nuestro acceso relativo al absoluto”. (Comte-Sponville, 2007, p.210).

- **Desde la psicología**

Haciendo un recorrido por la psicología, se pueden encontrar definiciones de Espiritualidad desde diferentes paradigmas y/o corrientes psicológicas a continuación enunciaremos algunas de ellas.

Carl Gustav Jung, psiquiatra, psicólogo y ensayista suizo, trascendió el psicoanálisis freudiano fundando la psicología analítica; para él, el ser humano es un microcosmos inmerso en un macrocosmos. Plantea lo espiritual como primario, algo que no puede derivarse de una fisiología instintiva, le da a la Espiritualidad el nombre de trascendencia y la plantea como un proceso en el que surge un yo o esencia más profunda, para unir a la persona con toda la humanidad y el universo en general, que junto con la individuación (proceso en el que la persona se aleja de los arquetipos y se diferencia de ellos para liberarse de su poder) permiten la autorrealización de sí mismo (Engler, 2001, p. 88).

Víctor Frankl, psiquiatra austriaco creador de la logoterapia, entiende que el ser humano es existencial, dinámico y capaz de trascenderse a sí mismo y presenta la Espiritualidad como la verdadera dimensión de ese ser humano, que le permite superar los condicionamientos biológicos, psíquicos y sociales, en sus palabras:

Lo espiritual no es algo que sólo caracteriza al hombre, igual que lo hacen lo corporal y lo psíquico que son también propios del animal; sino que lo espiritual es algo que distingue al hombre, que le corresponde a él y ante todo a él (1990, p.76).

Por su parte, el precursor de la psicología humanista, Abraham Maslow (1990), propuso el concepto de auto-realización trascendente que lleva un significado espiritual. Para él, el nivel más alto del desarrollo humano implica la capacidad de los seres humanos para apreciar la belleza, la verdad, la unidad, y lo sagrado en la vida. Este psicólogo humanista estadounidense habla de “experiencias cumbre o pico”, es decir, aquella vivencia o acción personal con la que se alcanza un auténtico nivel como ser humano, donde se percibe la sensación de estar integrado. Asegura que la persona concentrada en un acto creador se siente más espontánea, se percibe como un ser agraciado.

La psicología como ciencia, se ocupa de múltiples objetos de estudio; uno que cobra importancia para la comprensión del concepto espiritualidad es el de inteligencia. En la primera década del siglo pasado, Alfred Binet, pedagogo y psicólogo francés, diseñó una serie de instrumentos psicométricos para medir la inteligencia, a partir de ellos se impulsó el concepto de la inteligencia racional o Coeficiente Intelectual CI ó IQ y el modo estandarizado para medirla. En la década de los 90, Daniel Goleman planteó la inteligencia emocional IE y en este siglo se comienza a hablar de una nueva inteligencia, la espiritual IES y aunque diversos autores han desarrollado estudios sobre el tema, Danah Zohar e Ian Marshall fueron los investigadores que acuñaron este término.

Según Danah Zohar, (física, filósofa, psicóloga y teóloga norteamericana) e Ian Marshall (psicólogo, filósofo y médico inglés), las inteligencias cognitiva y emocional no pueden explicar la extraordinaria complejidad de la inteligencia humana; es necesario un tercer

nivel (la IES) que permita el pensamiento simbólico para afrontar cuestiones morales, desarrollar la imaginación, la capacidad de creer en algo y las aspiraciones. En sus palabras

La IES nos da capacidad para discriminar. Nos transmite nuestro sentido moral, una capacidad para atemperar reglas rígidas con comprensión y compasión y una capacidad similar para ver cuándo la compasión y la comprensión han llegado a su límite. (...) para afrontar cuestiones sobre el bien y el mal e imaginarnos posibilidades no realizadas; para soñar, anhelar, levantarnos del lodo (2002, p.34).

Para Zohar, Marshall y otros investigadores existe “el punto Dios del Cerebro”. Neurobiológicamente se ha comprobado que en los lóbulos temporales se generan oscilaciones neuronales a 40 hercios, lo que desencadena una experiencia de exaltación y de intensa alegría como si estuviésemos delante de una Presencia viva. Y, cuando que se abordan de forma intensa y sincera, temas religiosos, Dios o valores que conciernen al sentido profundo de las cosas, se produce esa misma excitación de 40 hercios en los lóbulos temporales.

Según ellos, una IES desarrollada se evidencia por:

- Capacidad de flexibilidad.
- Grado elevado de autoconocimiento.
- Capacidad de enfrentar el dolor.
- Capacidad de aprender con el sufrimiento.
- Capacidad de inspirarse en ideas y valores.
- Rechazo a causar daños a otros.
- Tendencia a cuestionarse sus acciones.
- Capacidad para ver las relaciones entre las cosas (ser «holístico»).
- Tendencia a preguntar ¿Por qué? o ¿Y si? y a pretender respuestas fundamentales.

- Capacidad de seguir sus ideas yendo contra las convenciones.

Desde otra perspectiva, Howard Gardner, psicólogo estadounidense, conocido por su teoría de las inteligencias múltiples afirma:

Una inteligencia implica la habilidad necesaria para resolver problemas o para elaborar productos que son de importancia en un contexto cultural o en una comunidad determinada. La capacidad para resolver problemas permite abordar una situación en la cual se persigue un objetivo, así como determinar el camino adecuado que conduce a dicho objetivo (1995, p. 33).

En 1995, la inteligencia espiritual constituía para Gardner sólo una candidata razonable para hacer la octava inteligencia, pero en la reformulación de su teoría que fue publicada en 2001, le da un poco más de protagonismo y la considera como una de ellas, aunque parcialmente. Le asigna el nombre de inteligencia existencial o trascendente y la define como la capacidad para situarse a sí mismo con respecto al cosmos y de descubrir las verdades respecto de su existencia. Capacidad de ver la realidad de las cosas.

Por su parte, Ken Wilber, filósofo norteamericano afirma: “La inteligencia espiritual no es más que la línea de la inteligencia que se ocupa de la preocupaciones últimas y de las cosas que se consideran absolutas (2007, p. 322).

Este recorrido que partió de las tradiciones espirituales, pasó por la filosofía hasta llegar a la psicología y en ella el abordaje de las inteligencias múltiples, puede generar incertidumbre y confusión, quien lo lea se podrá hacer preguntas como ¿Y al fin qué es la Espiritualidad?, ¿Es todo y nada? Ken Wilber (2007), ayuda a aclarar la situación, según él existe por lo menos cuatro grandes acepciones sobre este término, igualmente válidas, que suelen ser empleadas indistintamente, ellas son:

1. El o los niveles más elevados de cualquiera de las líneas evolutivas (cognitiva, emocional, de necesidades, de valores, etc.) lo que recibe el nombre de “transpersonal”.

2. Cuando se refiere a una línea evolutiva propia que se remonta al inicio de la vida, a lo que se llama inteligencia espiritual.
3. Experiencia religiosa, meditativa o cumbre, se puede decir que es un estado.
4. Formas especiales de comportarse y relacionarse como el amor, la compasión, la sabiduría.

Normalmente cuando en conversaciones no se llega a un acuerdo en este tema, lo que pasa es que cada uno de los implicados se está refiriendo o intentando defender una acepción distinta (o por lo menos en diferente grado) a la de los otros.

Pero además de las significaciones diferentes, Wilber habla de tres formas en que se manifiesta el espíritu y las llama “Personas del espíritu”. La primera persona es el “gran Yo”, el testigo que está presente en todos los instantes; Se vivencia en las prácticas de tradiciones espirituales de oriente (meditación, contemplación). La segunda persona es el “gran Tú” (siempre mayor que cualquier yo), presencia viva y amorosa que restaura en todo sentido, ante la cual el hombre sólo puede desvanecerse para dejarla ser; esta Divinidad al revelarse entra en relación con los otros, lo que le permite manifestarse como un sagrado “nosotros”, y esto se evidencia en las tradiciones teístas. Y la tercera persona es el “gran Ello” la totalidad o el gran orden, que abarca en perfección todo en el mismo instante.; es la idea que manejan muchos de los movimientos espirituales modernos.

Una Espiritualidad integral, sana, debe abarcar las tres manifestaciones o personas del espíritu. “...<<Yo>>, <<Tú/Nosotros>> y <<Ello>> son las tres dimensiones fundamentales del *ser-en-el-mundo*...” (Wilber, 2207, p.271), Cada una aporta al desarrollo del hombre; negar, reprimir o suprimir alguna, es renunciar a realidades profundas y constitutivas de la especie humana, lo que consecuentemente genera desequilibrios. Así, la primera persona facilita el autoconocimiento, pero su exageración puede llevar a la arrogancia; la segunda permite controlar el ego, pero puede degenerar

en desprecio por sí mismo o dependencia; y la tercera permite experimentar la sensación de ser “Uno” con todo, lo que en ocasiones limita la devoción y la entrega a los otros.

Dentro del marco planteado por Wilber con respecto a las diferentes manifestaciones del espíritu se rescatan en este estudio dos abordajes que asumen en su desarrollo, uno de forma doctrinal y otro de forma científica esta aproximación: la Teología de la Espiritualidad Cristiana y la Psicología Transpersonal. La primera de estas, por ser el que enmarca a la sociedad latinoamericana y específicamente mexicana, contexto en el cual se realiza esta investigación; y la segunda por constituirse en un nuevo paradigma interdisciplinario que aborda fenómenos relacionados con la espiritualidad.

La Espiritualidad Cristiana prolonga y actualiza en el mundo la experiencia espiritual de Jesús de Nazaret, quien es la realización plena de la revelación continua y dialogante de un Dios que, por amor, camina al lado de su pueblo. Jesús es Dios encarnado, hecho hombre, que asume riesgos y limitaciones para estar totalmente con los hombres, es “Dios que tomó carne, sangre, sexo, raza, país, situación social, cultura, biología, psicología... Lo asumió todo. Es plenamente hombre, y en Él habita la plenitud de la divinidad (Col 1, 19).” (Casaldáliga & Vigil, 1992. p. 141), lo que invita a todos sus seguidores a asumir, vivir, respetar y amar la condición humana propia y ajena en el contexto donde se encuentre.

Para el cristianismo la vida espiritual es considerada algo concreto, personalizado y dinámico; para entenderlo es importante aclarar que existe diferencia entre Espíritu y espíritu, el primero con mayúscula hace relación al Espíritu de Dios, el Espíritu Santo, el Espíritu de Jesús; el segundo con minúscula

es la dimensión esencial de la persona humana en la que el Espíritu de Dios encuentra la plataforma privilegiada de actuación sobre la misma persona. El Espíritu de Dios actúa en el espíritu de los humanos. Les da espíritu, es decir, profundidad, energía, libertad, vida en plenitud. Se les da a Sí mismo (Casaldáliga & Vigil, 1992. p.36).

La Espiritualidad cristiana como todas las Espiritualidades tiene unas características fundamentales, para Amselm Grüm (2006) son:

- Mistagógica: porque es camino de libertad interior que conduce al hombre a ser él mismo, para desde allí poder introducirse en la experiencia de Dios, dejándose habitar por Él.
- Creadora de unidad: porque genera sentimientos de fraternidad, sororidad y solidaridad; reconoce la dignidad de cada uno, eliminando así clasificaciones y discriminaciones.
- Encarnada: porque se vive en el aquí y el ahora, en medio de la cotidianidad. Se hace notar en el mundo actuando sobre estructuras injustas.
- Buscadora de Dios: porque siempre se debe cuidar de no poner en el lugar de Dios, ni ritos, ni personas, ni sentimientos, ni ideas, ni proyecciones, ni necesidades personales. A Dios se llega por el camino de purificación, del “desierto” enraizado en la vivencia del amor y no de experiencias místicas.
- Global: porque contempla a la persona en la totalidad de su realidad. “La devoción debe confrontarse con la razón y ser capaz de resistir el análisis”. (p.123).
- Humilde: porque en ella cada persona debe tener el valor para aceptarse tal y como es, con fortalezas y debilidades.

Por su parte José María Castillo plantea que

La Espiritualidad cristiana es la fuerza y la vida que asume como proyecto fundamental el proyecto del Reino de Dios, que es sobretodo la causa de los pobres. Es en segundo lugar, la forma de vivir de aquellos que adoptan como ascesis fundamental la lucha por la libertad tanto interior como social. Y es, en tercer lugar, la vida que se deja llevar por el Espíritu, lo que se traduce en mística de oración y en compromiso profético para bien de la iglesia y el mundo (1995, p. 176).

Sin embargo no todos los cristianos lo comprenden y viven así, Grum & Dufner (2007) afirman que en la historia de la Espiritualidad Cristiano-Católica se puede hablar de dos corrientes clasificatorias.

La primera, llamada Espiritualidad desde arriba, parte del ideal del buen cristiano que tiene en cuenta las practicas que se deben realizar para alcanzarlo (oración, lectura y meditación de la Biblia y del magisterio de la iglesia). Se origina en el ideal de ser cada día mejor para acercarse a Dios. Se suscita en la ascética de la edad media. La segunda, a la que se le dio el nombre de Espiritualidad desde abajo, parte de las realidades del mundo para llegar a Dios y regresar al mundo; afirma que Dios habla en la Biblia, pero también a través de la vida del hombre con todo lo que ella implica.

Ampliando esta última, por considerarla como la Espiritualidad que Jesús vivió y predicó, se puede decir que la Espiritualidad desde abajo no es una vía recta, presenta avances y retrocesos y en ella, lo que más acerca a Dios son las propias limitaciones; Dios no quiere seres perfectos, escogió seres débiles y con limitaciones para escribir su historia de amor con los hombres. Mientras más sea la debilidad humana más se muestra la gracia de Dios.

El objetivo de este tipo de Espiritualidad es que cada persona pueda abrirse a una relación personal con Dios, en donde encuentra respuestas a las preguntas fundamentales de la vida, porque “Sólo en el diálogo abierto con sí mismo y con las aspiraciones del corazón se llega a Dios, en cuyo Espíritu se unifica todo, un sincero diálogo sobre la propia realidad desemboca en Dios como experiencia inmediata” (Grüm & Dufner, 2007, p.33). Y esta relación con Dios se evidencia, se hace creíble, en la relación de amor con los hermanos (de respeto y defensa de la dignidad individual y colectiva), porque, "Quien no ama a su hermano a quien ve, no puede amar a Dios a quien no ve" (1 Jn 4,20), Al final de la vida los cristianos creen que serán examinados sobre el amor a los demás y no sobre la fe en Dios (Mt 25, 31-46) y esto porque sólo “El que se sabe

totalmente amado por Dios, ama como Dios: ama indistintamente a todos hasta a sus enemigos (...) amar es dejar que Dios actúe en la vida. Dejar que Dios actúe en la vida es divinizarse y permitir que Dios se humanice. (Boff, 1992, p. 75 y 76).

Para el cristiano la revelación de Dios esta consignada en la Sagrada Escritura, pero tiene la certeza de que Él sigue hablando en la historia, de manera comunitaria, a través de los acontecimientos; y de manera personal en el fondo de cada ser humano, utilizando como medio las propiedades innatas que todos poseen (inteligencia, cuerpo, afectividad, voluntad...), porque el Espíritu Santo sigue actuando y para escucharlo no es necesario el aislamiento, sino vivir la vida plenamente en todos los niveles, partiendo de la oración y el discernimiento que posibilitan tocar el fundamento de la vida, para vivir con sentido y celebrar en comunidad.

El reto de esta Espiritualidad, que tiene como escenario permanente la vida y la realidad, es pasar de la fe vivida como intimismo piadoso-sacramental-caritativo (religiosidad con ley, tradiciones, costumbres, ritos...) a un cristianismo comprometido día a día, que además dé testimonio en los ambientes personales, comunitarios y sociales, y los asuma y los viva como espacios de Dios y de los hombres (en donde se encuentra y se vive a Dios), para un mundo más cerca del Reino.

En relación a la Psicología Transpersonal, se puede decir que es la cuarta fuerza de la psicología, fundada sobre tres aspectos básicos: el científico, el filosófico y el espiritual o místico. Emerge en la segunda mitad del siglo XX, con base en las aportaciones e ideas de un gran número de teóricos, que provienen de diferentes culturas, tradiciones religiosas, disciplinas y corrientes filosóficas, quienes se interesaron en las capacidades y potencialidades humanas últimas que no tienen lugar sistemático en ninguna de las otras corrientes psicológicas (psicoanálisis, conductismo y humanismo). La Psicología Transpersonal no busca substituir ni poner en tela de juicio la validez de las otras

corrientes, si no, atender las necesidades espirituales de los seres humanos, validando, integrando y estudiando científicamente experiencias de conciencia expandida.

La primera definición de la psicología transpersonal formulada en los años 60 dice, afirma que esta “se ocupa de estudiar y promover de manera responsable lo que se ha llamado la vida espiritual, las necesidades innatas de trascendencia (meta-necesidades) y los valores últimos de la raza humana. Promueve así mismo, la conciencia, la comprensión, el éxtasis, la experiencia mística, la actualización del sí, el conocimiento cósmico, la sinergia individual y de la humanidad entera, la meditación, los fenómenos trascendentes y el humanismo cósmico” (González.- Garza 1995, p. 20-21)

Sus principales exponentes son: Aldous, Huxley, Walts, Grof, Capra, Walsh, Dass y Wilber; se debe destacar en México a González-Garza.

El objeto de estudio de la psicología transpersonal es la conciencia, sus niveles y los estados no ordinarios de la misma (experiencias místicas, contemplación, estados de éxtasis, etc.), experiencias en las que la sensación de identidad - el ego - se extiende más allá (trans) de la persona, según el nivel de consciencia en que se encuentre quien lo vive; abarcando aspectos de la vida, la psiquis y el cosmos que antes eran experimentados como ajenos, lo que ayuda a superar crisis existenciales y despierta un sentido de responsabilidad compasiva por los otros seres humanos y el mundo, proporcionando sentido de vida que se evidencia en estados de salud y bienestar psicológicos optimos.

El fin último de esta corriente psicológica es que los seres humanos alcancen la consciencia de unidad, que es el estado natural de la conciencia, que permite la comprensión “del Todo” sin demarcaciones, sin fronteras. En palabras de González-Garza:

... la consciencia de unidad es inherente al hombre. Esto significa que aquello que va unido de forma inseparable a su esencia no es algo que se encuentra fuera,

sino en el interior de si mismo. No constituye un algo que alcanzar sino aquello a lo que se puede despertar” (1995, p.107).

La Psicología Transpersonal considera que los conflictos de las personas tienen su origen en diferentes dimensiones del ser humano y para tratarlos se debe definir su etiología y a partir de allí elegir la terapia correspondiente al nivel de consciencia o dimensión bloqueada; cada enfoque terapéutico se encuentra centrado en un aspecto distinto, pero todos tienen en común la búsqueda del bienestar, la salud y la armonía del hombre para consigo, los demás y con el mundo. En este sentido la psicología transpersonal indica que se deben aprovechar los aportes de cada uno de los enfoques psicológicos y no centrarse en concepciones dogmáticas.

Tanto la teología de la espiritualidad cristiana como la psicología transpersonal, confirman que no existe la conocida escisión de cuerpo y espíritu, la corporalidad evidencia entre otras características: identidad, individualidad y ubicación espacio temporal en el ser humano; tener plena consciencia de ello facilita dar un paso hacia la comprensión del sí mismo, del ser en el mundo y de la trascendencia; y la Espiritualidad es el camino que lleva desde las preguntas fundamentales de la vida a la búsqueda, el reconocimiento, el contacto íntimo y continuo de lo que realmente se es, lo que permite establecer relaciones sólidas y verdaderas con si mismo, los otros, lo otro y el gran Otro.

En este sentido, contrario a lo que suele creerse, vivir una espiritualidad que incluya la relación con las tres personas (como lo plantea Wilber), no implica anular el cuerpo, sino que al tener mayor aceptación y conciencia del mismo, se abre paso a una mejor relación con él, haciendo factible que emerja un nivel superior de consciencia, que lo contiene, lo valora, lo respeta y lo trasciende.

Desarrollo Humano

"El Desarrollo Humano es una disciplina académica enraizada en la experiencia y en la investigación y una praxis profesional orientada a la facilitación y promoción del crecimiento humano, individual y colectivo que considera la persona en todas sus dimensiones".

Lafarga (1992, p.5).

Cuando se escucha el término Desarrollo Humano no todos se imaginan lo mismo. Para algunos el referente será el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), creado en 1965 y su informe anual del Índice de Desarrollo Humano (IDH), una medición a escala mundial que mediante indicadores estadísticos clasifica a los países por promedio nacional y los ordena de mayor a menor a partir de tres páramelos: vida saludable, educación y nivel de vida digno. Otros se ubicarán en el área de la administración y equiparán el término a desarrollo organizacional y/o a capital humano, expresiones que dan cuenta del aprovechamiento de talentos y entrenamiento del personal, en pro de la productividad de las organizaciones. Quizás la mayoría lo relacionarán con la psicología del desarrollo y pensarán en las etapas sucesivas, con características específicas de la vida de los seres humanos (infancia, niñez, adolescencia, juventud...) y seguramente habrán más referentes. Juan Lafarga al respecto afirma:

El Desarrollo Humano (...) Puede ser entendido desde las perspectivas antropológicas individuales y sociales, puede ser abordado como objeto de estudio de la psicología y de la educación, puede ser considerado un período avanzado en la evolución de los seres vivos o una cadena de eventos identificables en la vida de todos los hombres. Puede ser visto como el conjunto de los valores que promueve la psicología humanista o como la meta de todos los procesos educativos. Desde la perspectiva filosófica favorece el desarrollo humano integrado de individuos, grupos y sociedad desde el criterio de la ética. (...) El que existan diferentes formulaciones no quiere decir que unas sean falsas

y otras verdaderas, sino que todas representan alguna forma de aproximación diferente y por tanto son complementarias. (2006, p. 211 y 220).

Entonces ¿Qué se entenderá por Desarrollo Humano en el marco de este trabajo?

Aquí el Desarrollo Humano es entendido como un movimiento y una disciplina académica, que busca mediante la creación de ambientes propicios, en donde se comprende, vive y respira: congruencia, empatía y aceptación positiva incondicional, facilitar procesos de crecimiento personal, a través del conocimiento más profundo de sí mismo, para que cada uno pueda convertirse en ser humano que funciona a plenitud y de esta forma optimice sus relaciones consigo mismo, los otros y su entorno.

Según Dora Isabel Gómez Palacio, egresada del programa de maestría de la Universidad Iberoamericana de Ciudad de México

El Desarrollo Humano, como disciplina, tiene su origen en tres grandes fuentes:

- Las corrientes de pensamiento humanista, fenomenológico y existencial europeas, que sientan sus bases en filósofos y pensadores tales como Edmund Husser, S. Kierkegaard, M. Heidegger, Martín Buber y otros que tienen gran influencia tanto en la psicología como en la pedagogía.
- La psicología humanista que aparece en Norteamérica a finales de los años 30, principios de los 40 con Carl R. Rogers, originador del Enfoque Centrado en la Persona, quien más tarde propondrá un movimiento de desarrollo humano el cual se le conoce como <The Human Growth and Development Movement>
- El movimiento de desarrollo del potencial humano iniciado por Kurt Lewin, fundador del centro de investigación dinámica de grupos, en el instituto tecnológico de Massachusetts, en 1995 (1997, p.66).

El movimiento de Desarrollo Humano se constituyó como tal, a partir de la década de los 60's, y aunque se reconocen las tres fuentes anteriormente citadas, se debe destacar

la segunda, pues el Enfoque Centrado en la Persona es la que le da el fundamento teórico más amplio y sólido, no obstante cabe precisar que el Desarrollo Humano Centrado en la Persona (DHCP, como lo llama Alberto Segrera) “se alimentó desde su origen y cada vez más, de las aportaciones llevadas a cabo, entre otras por la antropología social, las ciencias de la comunicación, las ciencias de la educación, la filosofía, la psicología, la sociología, la teología, las ciencias del trabajo; más se distingue de, y no es asimilable a ninguna de estas ciencias” (Segrera, 2006, p. 31). Es una disciplina que, sin descalificar nada ni a nadie e integrando diferentes “comunidades buscadoras de verdad” pretende ayudar a crear ambientes propicios para que el ser humano pueda ser y estar en armonía y para que desde allí de respuestas personales y colectivas asertivas a las necesidades propias y de la sociedad de la cual hace parte.

En México el movimiento humanista y específicamente el Desarrollo Humano, se inicia de modo formal a finales de los años 60's cuando Juan Lafarga Corona, sj, maestro y doctor en psicología clínica de la Universidad de Loyola en Chicago, regresa al país a realizar su ejercicio profesional en la Universidad Iberoamericana campus Santa Fe; allí a solicitud de estudiantes de psicología de últimos semestres de licenciatura y de posgrado, y pese a la oposición de profesionistas del área, se diseñaron e impartieron programas académicos teórico-prácticos de entrenamiento en psicoterapia para psicólogos y Desarrollo Humano para no psicólogos. Esta iniciativa fue poco a poco consolidándose, complementándose y tomando estructura, hasta convertirse en 1973 en la Maestría en Orientación y Desarrollo Humano de esta institución, que pocos años más tarde y con la ayuda del Dr. José Fernando Gómez del Campo fue llevada, con algunas modificaciones, al ITESO (Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente) de Guadalajara.

Un concepto de Desarrollo Humano elaborado por los académicos del área de Desarrollo Humano, del departamento de Educación y Desarrollo Humano en 1996, para la presentación del programa de la maestría a las nuevas autoridades de la Universidad Iberoamericana fue el siguiente:

"El Desarrollo Humano es un concepto y una actividad específica inmersa en el vasto campo de la educación que, fundamentado en la fenomenología existencial-humanista, conforma un conjunto de conocimientos teóricos, habilidades, técnicas y procedimientos específicos, dirigidos a impulsar los logros individuales, grupales, sociales, organizacionales y trascendentes del desarrollo integral de las potencialidades y de los dinamismos humanos fundamentales, así como promover el aprendizaje significativo, la formación valoral, el compromiso social y las relaciones interpersonales, para aumentar el bienestar común y coadyuvar en los procesos de cambio de las estructuras sociales por otras más justas y humanas".

Una concepción general, tomada del informe al comité académico (2002, p. 2) dice: "El Desarrollo Humano es el campo interdisciplinar de estudio y acción cuyo objetivo es la comprensión integral de las potencialidades, organización, procesos y relaciones de las personas y los derechos humanos, para poder promover el desarrollo autónomo de los mismos como sujetos y actores de su propio destino. El Desarrollo Humano emplea como medio privilegiado la persona misma del promotor, su presencia y sus interacciones con los sujetos con los que trabaja". (Piña, 2002, p. 19)

Para esta disciplina académica "el desarrollo colectivo sólo puede darse en base del desarrollo de las capacidades de cada persona" (Figuerola, 2004, p.59); por eso, plantea una nueva manera de concebir la vida personal y social porque posee una filosofía propia del hombre (y por consecuencia de la sociedad y de las relaciones interpersonales), que promueve el respeto a la libertad y dignidad particular al considerar a cada persona un ser humano único, individual e irreplicable, capaz de conocer y desarrollar libre y responsablemente sus potencialidades, lo que lo lleva a una búsqueda incansable para ser cada día más y mejor persona y desde allí, descubrir, vivir y disfrutar el significado pleno de la propia existencia y ver en los otros: colaboradores, compañeros de camino, seres igualmente dignos y valiosos que son un apoyo para el

propio crecimiento integral; el DHCP formula además, que el adecuado desarrollo y apropiación de la ciencia y la tecnología da oportunidades para hacer de este mundo un territorio más justo y solidario.

El Desarrollo Humano en su continua evolución, asume a las personas como seres pluridimensionales, protagonistas de su propia vida, por lo que busca influir a nivel corporal, emocional, cognitivo, social y espiritual, y aunque difícilmente puede abarcar todas las dimensiones en la misma situación, no se puede negar que el trabajo en una dimensión afecta a las otras; su interés se centra en facilitar procesos sistémicos que favorezcan la adquisición de nuevos comportamientos, habilidades y destrezas, con el fin de potencializar integralmente las capacidades de cada persona y permitirles crecer y desarrollar la consciencia de si mismos como totalidad, "...parte del trabajo corporal perceptual, sensitivo y motor al trabajo emocional, y de este trabajo afectivo se va a un desarrollo cognitivo para darse cuenta. Aquí se da una primera integración cuerpo-mente y una segunda integración será sentimientos-espíritu, en un proceso de crecimiento hacia la trascendencia" (Soto, 2006, p.270).

En estos procesos el papel del facilitador y/o promotor es muy significativo; él es el encargado de favorecer ambientes, de preparar el terreno, de facilitar situaciones para que "sucedan cosas" y la facultad para realizarlo la tiene más que por su preparación teórica (que debe ser idónea, continua, seria y responsable), por sus cualidades humanas, mismas que aunque son naturales y espontáneas en algunas personas, el desarrollista humano debe estar constantemente comprometido e interesado en adquirir, fortalecer y mejorar, para la óptima realización de su labor profesional.

Por todo lo anterior el Desarrollo Humano se convierte en un excelente marco dentro del cual construir e implementar, con fundamento teórico y empírico, una propuesta que permita a las personas, a partir del desarrollo de la propia Consciencia Corporal reencontrarse consigo mismas, para que reconociéndose como cuerpo y a través del cuerpo se dispongan (conscientemente o no) al reencuentro, valoración y

potencialización de su dimensión espiritual y/ o de experiencias espirituales de las tres personas o niveles del espíritu: autotrascendencia, encuentro con el gran Otro y conciencia de unidad (en palabras de Wilber: “gran Yo”, “gran Tú” y “gran Ello”). Lo que facilitará encontrar respuestas a los interrogantes referentes al misterio de la realidad humana, hallarle sentido a la propia vida y comenzar a sentirse parte de todo lo creado al contar con una visión y vivencia más equilibrada e integrada de la realidad, que estimula la transformación y crecimiento de cada individuo en su contexto; proceso que se ve reflejado de manera autónoma en los procesos fisiológicos / corporales de quien los viva.

IV. DISEÑO DEL TALLER

“LA CONSCIENCIA CORPORAL UNA PUERTA A LA ESPIRITUALIDAD”

Presentación

*“Lo que se lee se olvida;
Lo que se ve se recuerda;
Lo que se experimenta se aprende”
Refrán popular*

La incapacidad de conocer el propio cuerpo, de sentirlo, de escucharlo, dificulta significativamente el equilibrio personal y la comunicación sincera y total con sí mismo y quienes están alrededor; identificando dicha realidad este taller busca a partir de actividades sencillas, en las que se involucra directamente al cuerpo y sus sentidos, generar inquietud sobre la propia Consciencia Corporal, permitiendo establecer una relación profunda consigo mismo, que abra la puerta al autoconocimiento y autoentendimiento y que facilite la vivencia y establecimiento de mejores relaciones consigo mismo, con los otros, con la naturaleza y con el “gran Ello”

El taller ha sido planeado como una experiencia personal y comunitaria que se desarrolla en cuatro sesiones, de cuatro horas cada una, de la siguiente forma:

Sesión 1: Explorando mi cuerpo

Sesión 2: Lo que conozco de mi cuerpo

Sesión 3: Aprendiendo a escuchar mi cuerpo

Sesión 4: Soy mi cuerpo

Objetivos generales

1. Diferenciar entre consciencia, conocimiento y desarrollo corporal.
2. Iniciar a los participantes en el desarrollo de la propia consciencia corporal.
3. Evaluar si el desarrollo de la consciencia corporal facilita la apertura a la dimensión espiritual.

Metodología

Para el desarrollo del taller, el facilitador asume y propicia en el grupo los principios de la educación centrada en la persona: actitud positiva incondicional, empatía y congruencia.

- Se presenta la información de forma secuencial, a través de variadas estrategias que al estimular los diferentes canales sensoriales (tacto, audición, visión) propician la aplicación práctica de las ideas.
- En él plantean actividades personales y colectivas que favorecen el análisis y el aprendizaje a partir de la propia experiencia; la cual se nutre después con el compartir voluntario y el procesamiento que de las mismas facilita quien orienta el taller.

Diseño de sesiones

**TABLA 5: TALLER DE CONSCIENCIA CORPORAL
SESION 1: EXPLORANDO MI CUERPO**

OBJETIVO: Explorar la propia relación con el cuerpo

ACTIVIDAD		MATERIAL	OBJETIVO
1 Encuadre del taller. 1.1 Breve presentación personal de facilitadora y participantes. 1.2. Expectativas 1.3. Objetivos del taller 1.4. compromisos personales y grupales	50'	<ul style="list-style-type: none"> • Tablero, • Marcadores, • Hojas de papel. • Objetivos del taller • Hojas de rotafolio • Folders y ganchos 	Establecer los lineamientos generales del taller e iniciar la relación entre facilitador(es) y participantes.
2. Dibujando mi cuerpo- en pequeño (Pre-Test).	10'	<ul style="list-style-type: none"> • Pre- test • Lápices 	Realizar evaluación diagnóstica.
3. La respiración 3.1 Importancia para el cuerpo. 3.2 Tipos. 3.3 Ejercicios de respiración individuales y en pareja. 3.4 Plenaria	30'	<ul style="list-style-type: none"> • Tablero, • marcadores • Colchoneta o cobija por participante 	Iniciar el contacto con el propio cuerpo y preparar a los participantes para la toma de consciencia.
4. Identificando los introyectos sobre el propio cuerpo. 4.1. Escribir en la hoja “lo que me han dicho de mi cuerpo es...” 4.2. ¿Lo que creo de mi cuerpo es? ¿Qué coincide con lo que me han dicho? 4.3. diferenciar creencias edificantes de perturbadoras 4.4. Reformular lo que se quiere cambiar.	50'	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de trabajo N° 1 • Hoja de trabajo N° 2 • Lápices 	Explorar el origen de los introyectos del propio cuerpo y dimensionar su influencia en el autoconcepto y la relación con el mismo.
5. Descanso	20'	<ul style="list-style-type: none"> • Café, te, agua. 	
6. El ritmo que sigo y el ritmo de mi cuerpo (ejercicios para identificar el ritmo personal). 6.1. Ejercicio 6.2. Plenaria grupal.	20'		Identificar el ritmo del propio cuerpo y descubrir si se respeta o se invalida a partir de presiones externas.
7. Automasaje de Pie	35'	Esta actividad es opcional.	Iniciar el acercamiento al propio cuerpo.
8. Cierre del día 8.1. ¿Que descubro hoy de mí? 8.2. Plenaria. En una palabra resumo la experiencia de hoy.	20'	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de trabajo 3 • Canción: Déjame entrar (Diego Torres) 	Recapitular y concretar la experiencia del día.
9. Tarea 9.1. Trabajar respiración abdominal toda la semana. 9.2 Automasaje de todo el cuerpo, frente al espejo. Con aceite, mínimo durante 30 minutos.	5'		Iniciar la reeducación la propia respiración abdominal. Confrontar la relación que se tiene con el propio cuerpo.

**TABLA6: TALLER DE CONSCIENCIA CORPORAL
SESION 2: LO QUE CONOZCO DE MI CUERPO**

OBJETIVO: Identificar el grado de apropiación del propio cuerpo, a partir de un recorrido cognitivo, emocional y sensorial.

ACTIVIDAD		MATERIAL	OBJETIVO
1. Activación. 1.1. Arraigo, 1.2. Recordar respiración. 1.3. Reconociendo mi boca a partir de recorrido guiado de lengua por cavidad bucal. 1.4. Trabajo de desbloqueo de garganta (Expresando sentimientos con jeringonza). 1.5. Plenaria por parejas y en grupo.	45'	Antes de iniciar pedir que todos se laven las manos.	Preparar el cuerpo para el trabajo emocional. Desbloquear el segmento boca y garganta para facilitar la expresión de emociones contenidas.
2. ¿Cómo nos fue con la tarea? 2.1. Experiencia y sentimientos generados, plenaria grupal. 2.2 Releer los compromisos.	25'	Rotafolio de la sesión 1. con compromisos	Poner en común impresiones
3. El cuerpo tiene sus razones Análisis de texto “EL CUERPO ESA CASA QUE USTED NO HABITA” de Thérèse Bertherat. 3.1.La primera hoja se lee en grupo 3.2.Las otras 3 hojas individualmente, señalando lo que “me toca”	40'	<ul style="list-style-type: none"> • Documento N° 1 fotocopiado para cada participante 	Analizar teóricamente la forma en que las actitudes y acciones cotidianas hablan de la propia relación con el cuerpo.
4.Descanso	20'	Café, te, agua	
Continuación del punto 3 3.3. plenaria grupal	20'		Poner en común impresiones y acotar detalles del texto.
5. Rutina de estiramiento 5.1 Estiramiento. 5.2 Plenaria.	70'	<ul style="list-style-type: none"> • Colchonetas. • Toalla por participante. 	Sentir los diferentes músculos del cuerpo.
6.Cierre del día 6.1. ¿Que descubro hoy de mí? 6.2. Plenaria. En una frase resumo la experiencia de hoy.	15'	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de trabajo N° 4 • Lápices. • Canción: Quiero Conocerle (Jesse & Joy) 	Recapitular y concretar la experiencia del día.
7. Tarea 7.1. Repetir cada día frente al espejo mirándose fijamente: soy sabi@ y hermos@; me amo y apruebo. 7.2. Saborear y masticar mejor los alimentos	5'		Usar la expresión verbal consciente como punto de partida para la mejoría o preafirmación del autoconcepto. Ampliar la consciencia sobre los hábitos alimenticios y su relación con el cuerpo.

**TABLA 7: TALLER DE CONSCIENCIA CORPORAL
SESION 3: APRENDIENDO A ESCUCHAR MI CUERPO**

OBJETIVO: Explorar las sensaciones del cuerpo y su congruencia en la expresión de sentimientos.

ACTIVIDAD		MATERIALES	OBJETIVOS
1. Activación 1.1. Arraigo. 1.2. Desbloqueo de diafragma.	20'		Preparar el cuerpo para el trabajo del día y desbloquear el segmento de diafragma para facilitar el reconocimiento de sentimientos.
2. ¿Cómo nos fue con la tarea? Y Desmaquillarse 2.1. Quitar maquillaje de cara y uñas 2.2. Observarse de forma individual en el espejo de mano 2.3. Plenaria. 2.4. Releer los compromisos.	40'	<ul style="list-style-type: none"> • Desmaquillante • Algodón • Quitaesmalte • Espejo de mano para c/ participante. • Música de relajación • Canción: Mi reflejo. 	Compartir experiencias y sentimientos surgidos a partir de la realización de la tarea. Iniciar el proceso de reconocimiento la propia imagen.
3. Análisis del “cuerpo perfecto” trabajo con anuncios publicitarios. Trabajo por tríos o cuartetos. Realizar collage que exprese lo que me dicen que debe ser mi cuerpo y lo que en realidad es.	50'	<ul style="list-style-type: none"> • Revistas • Cartulina • Pegamento • Tijeras • Hojas de rotafolio • Marcadores 	Identificar la influencia social en la imagen del propia cuerpo.
4. Descanso	20'	• Café, te, agua	
3.2. Plenaria “cuerpo perfecto”: Cada subgrupo expone, el facilitador realiza el cierre. Hacer referencia de MATEA (dinámica de los sentimientos básicos)	40'		Poner en común impresiones y conocer la dinámica de los sentimientos básicos.
5. Video: “diciendo si, diciendo no” colección ideas educativas 1 parte.	20'	<ul style="list-style-type: none"> • Computador, cañón, bocinas. • Video 	Señalar la necesidad de ser fiel a las sensaciones generadas por el cuerpo.
6. Practicando “Diciendo si, diciendo no” 6.1. Plenarias por parejas. 6.2. Plenaria grupal.	30'	• Cojín por participante	Ejercitar la posibilidad de ser a las sensaciones corporales.
7. Cierre del día 7.1. ¿Que descubro hoy de mí? Escrito. 7.2. Plenaria. Lo más significativo de la experiencia del día	15'	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de trabajo N° 5. • Lápices. • Canción: Hagamos lo que diga el Corazón (Grupo Niche). 	Recapitular y concretar la experiencia del día.
8. Tarea 8.1. Auto observación de expresión de sentimientos. 8.2. Lectura despertando a Juan ó despertando a María.	5'	Documento N° 2, fotocopia para cada participante (diferenciado por sexo).	Tomar consciencia cotidiana de los propios sentimientos y la expresión de ellos.

**TABLA 8: TALLER DE CONSCIENCIA CORPORAL
SESION 4: YO SOY MI CUERPO**

OBJETIVO: Tener un acercamiento que permita iniciar la integración de la corporeidad al autoconcepto

ACTIVIDADES		MATERIALES	OBJETIVOS
1. Activación 1.1. Arraigo. 1.2. Desbloqueo de cadera. 1.3. Plenaria del baile.	30'	Música para el baile: Danza Árabe, Hips don't lie (Shakira), rock and roll y Fiesta de Tambores (Cabas)	Preparar el cuerpo para el trabajo y desbloquear el segmento de Cadera para facilitar contactar con el placer y las propias necesidades.
2. ¿Cómo nos fue con la tarea? - Relectura de compromisos.	20'	Rotafolio de la sesión 1. con compromisos	Compartir experiencias y sentimientos surgidos a partir de la realización de la tarea.
3. Empatía básica 3.1. En triadas y por turnos imitar la caminata del compañero. 3.2. Sentir que me dice. 3.3 Expresión y confrontación al caminante: Caminas como si..., cuando camino como tú me siento...	20'		Identificar la relación entre la postura corporal y las emociones.
4. Dinámica "Don Matías" 4.1. Ronda 4.2. Plenaria	20'		Crear consciencia de la necesidad de resolver conflictos y situaciones personales pendientes.
5. Descanso	20'	• Café, te, agua.	
6. Activación 6.1. Arraigo	10'		Retomar la actitud de apertura frente al taller.
7. Meditación guiada " despidiéndome de mi cuerpo" 7.1. Visualización guiada. 7.2. Carta al cuerpo. 7.3. Plenaria.	60'	• Guía de la meditación • Grabadora • Música de fondo • Hojas Blancas • Lápices	Identificar la importancia de cada parte del cuerpo y la relación que se tiene con el cuerpo.
8. Dibujando mi cuerpo en pequeño (Post-Test) 8.1. Llenado de formato. 8.2. Comparación con el propio dibujo del primer día.	20'	• Hojas Post-Test • Hojas pre - test	Establecer si hubo diferencia entre el pre test y el post test
9. Evaluación y cierre del taller 9.1 ¿Qué descubro hoy de mí? 9.2. ¿Qué aprendí de mi en este taller? 9.3. Plenaria. 9.4 Evaluación escrita del taller.	30'	• Hojas de trabajo N°6 • Lápices • Formato de evaluac. Canción: Uno mismo (Tony Vega) o "Gracias a la vida" (Mercedes Sosa).	Recapitular y concretar la experiencia del taller y su impacto en los participantes.

V. RESULTADOS

Se usaron tres instrumentos diferentes, con aplicación previa y posterior al taller de Consciencia Corporal (24 de abril y 29 de mayo de 2009, respectivamente) con el fin de comprobar empíricamente la hipótesis formulada, estas herramientas fueron: Test de Machover, Grupo focal y cuestionario escrito. Tanto en la recolección de estos datos, como en el desarrollo de todo el taller se contó con la colaboración de una desarrollista humana, quien según la necesidad se desempeñó como observadora o cofacilitadora.

La secuencia del análisis reúne los datos aportados por los instrumentos aplicados por áreas de la siguiente forma:

1. Área corporalidad.
2. Área espiritualidad
3. Área integrativa cuerpo - espiritualidad

Para el análisis de la primera área se agruparon: el dibujo de la figura del cuerpo humano; un cuadro del cuestionario escrito que indagaba por el respeto al propio cuerpo en cuanto hábitos de vestido, alimentación, descanso y aseo; y la pregunta del grupo focal: ¿Conocen su cuerpo? ¿Cuál es el indicador? Dentro de este análisis se tuvo en cuenta la percepción de tener o ser cuerpo (y las variantes que ello permite), planteadas en el marco teórico correspondiente a Consciencia Corporal de este estudio.

Para la segunda área se integraron: del cuestionario escrito la pregunta ¿Llevas a cabo alguna práctica espiritual o religiosa con frecuencia?, descríbela brevemente; y del grupo focal cuatro más ¿Ustedes creen que todas las personas tienen una misión en la vida?, ¿Cómo hacemos para descubrir nuestra misión?, ¿Qué les genera paz interior? ¿Cómo es una persona espiritual? El análisis del discurso se fundamentó principalmente a partir de la clasificación de las acepciones y personas del espíritu planteadas por Ken Wilber, las

cuales fueron abordadas en el contenido de Espiritualidad del marco teórico de esta investigación.

Para la tercera área se tuvo en cuenta: una pregunta del cuestionario escrito ¿Para ti que es la enfermedad?, y otra del grupo focal ¿Creen que cuerpo y espiritualidad se relacionan de alguna manera? ¿Cuál? ¿Por qué? Su análisis se basó en la integración de los lineamientos teóricos de las otras dos áreas (Corporalidad y Espiritualidad).

Se eliminó del análisis la pregunta del cuestionario escrito ¿Al momento de tomar decisiones en tu vida, que pesa más lo que dice la cabeza o el corazón? ¿Por qué?, por considerar que no aportaba al objetivo del estudio.

Es importante señalar, que este análisis se realizó tomando como sujeto de estudio al grupo y no a los individuos, aunque los datos recolectados posibilitarían hacer seguimiento evolutivo personalizado en cuanto a discurso oral, escrito y al test proyectivo, este nivel de especificidad supera los objetivos de esta investigación.

Se incluye además, de forma complementaria, la evaluación de los participantes acerca del taller, realizado en la última sesión del mismo.

La autora considera que los datos presentados son reales, validos y confiables debido fundamentalmente a tres razones: la primera de ellas por la aplicación del taller piloto, que permitió hacer ajustes a contenido y estructura de los instrumentos de medición; la segunda porque el ambiente de intimidad que se generó en las sesiones de trabajo disminuyó evidentemente el nivel de resistencia inicial del grupo; y la tercera por el compromiso personal y explícito de los participantes, la facilitadora y la cofacilitadora acerca de la confidencialidad frente a lo sucedido durante las sesiones de trabajo y los grupos focales.

Cabe anotar que aunque en el grupo de 15 participantes había un hombre, este se mimetizó rápidamente entre las mujeres, por lo que su presencia no influyó en el desarrollo del taller, ni sus respuestas marcaron pautas diferenciales significativas.

TABLA 9: Análisis comparativo dibujo de la figura del propio cuerpo

(Ver ejemplos representativos en anexo F)

PARTE DEL DIBUJO	FRECUENCIA DE CAMBIOS	ANÁLISIS DE CAMBIO
CABEZA / CARA / RASGOS FACIALES: Hace referencia a las relaciones sociales y a la relación de sí mismo	Ojos 9	Cambio muy frecuente en la apariencia de los ojos, pasando en su mayoría de cerrados a abiertos, lo que está relacionado con su mayor disposición al contacto con el mundo exterior.
	Expresión facial 7	Hay cambios de expresión facial y mayor número de detalles en el rostro en el post- test, se acentúan las sonrisas lo que puede representar una mayor sensación de bienestar y mejor relación con el mundo externo.
	Cabeza proporcional 13	El tamaño de las cabezas se mantiene proporcional a los cuerpos.
BRAZOS, PIERNAS Y PIES. Modo de enfrentar el entorno y la organización emotiva del comportamiento.	Brazos y manos 8	Órganos de contacto. Aparecen rasgos más definidos, cambian de posición, abrazan, esconden, tocan genitales, lo que sugiere un cambio emotivo de estas personas a partir de la participación en el taller.
	Piernas y pies 5	Función de soporte y ubicación en el mundo. Aparecen en algunos dibujos los pies y en otros detalles de ellos lo que nos da un esbozo de un mejor auto sostén, apego a la realidad y ubicación en el mundo
TRONCO, HOMBROS, PECHO, CADERAS Refleja el conflicto afectivo; es el almacén de los instintos	7	Evidencia cambios a nivel emocional. Aparece mayor nivel de detalle en cuanto rasgos y estructura, demarcando mejor los órganos sexuales, parece que ahora son más conscientes de ellos.
DETALLES / VESTIDO Hace referencia a rol exterior y la forma en que cuida las apariencias	4	Clarifican su rol femenino, lo que se evidencia en cambio en el tipo de vestido y detalles de los mismos, se ven figuras desnudas que luego se visten, figuras vestidas que se quitan la ropa y apariencia masculina que cambian a lo femenino.
ASPECTOS ESTRUCTURALES	Movimiento 3	En uno da apariencia de más libertad, en los otros dos posibilidad de movimiento y cambio.
	Tipo de dibujo 3	realizan dibujos en forma de maní u hombre de nieve lo que está relacionado con la evasión de problemas corporales, hay cambio en el post test de uno de ellos.
	Tamaño 8	Aumentan de tamaño que puede evidenciar una mejor percepción de si mismas.
	Número de Partes dibujadas 9	Aumentaron el número de detalles dibujados de su cuerpo lo que habla de un incremento en la consciencia corporal.

TABLA 10: Respuestas. Pregunta 1:
¿Conocen su cuerpo? ¿Cuál es el indicador?

INSTRUMENTO	DECODIFICACIÓN DEL DISCURSO	ANÁLISIS DEL DISCURSO	COMPARATIVO
GRUPO FOCAL 1	<ul style="list-style-type: none"> • Pensar en el cuerpo (distinto a sentir) • Actitud cerrada a la exploración corporal. Evitar la exploración de su cuerpo por otros (médicos), a pesar de trabajar con mujeres con cáncer. • Atención al cuerpo únicamente cuando hay dolor • El cuerpo es el último, primero están los demás, el trabajo, ayudar. • A través del contacto con el cuerpo me he ido descubriendo y queriendo. • Influencia de lo social en la relación con el propio cuerpo. Pelearse con el cuerpo, representa mirarse desde la mirada de los otros. • La aceptación de sí misma y de su cuerpo la lleva a sentirse completa, a quererse a sí misma. • Valoración del cuerpo a partir de la enfermedad y de la pérdida de órganos. • Apertura a la exploración del cuerpo, a partir de la enfermedad. Oposición entre salud y placer (lujuria) • La religión como no apertura a la exploración del cuerpo. El cuerpo como otro. • Comprende el cuerpo como dos partes: una exterior (conocida) y una interior (desconocida) • Conciencia y apertura al cuerpo como diálogo, placer, dolor, sexualidad, percepción de cambios. • Vinculación cuerpo y espiritualidad. • Maternidad como conexión con el cuerpo, aprendizaje 	<p>En esta sección es evidente la influencia que tiene la religiosidad dogmática cristiana en el constructo de cuerpo, en este grupo la mayoría de las participantes relacionan el cuerpo como algo ajeno, la cárcel del alma, el lugar del pecado.</p> <p>Algunas admiten sentirlo, sólo cuando este presenta problemas.</p> <p>Ambos planteamientos hablan de que lo consideran como algo ajeno, accidental.</p> <p>Solo una afirma escucharlo.</p>	<p>Reconocen forma en que se relacionaban con el cuerpo y, como comienza a variar y hasta donde debe llegar (proceso infinito).</p> <p>Se visualiza un cambio en cuanto a la percepción del cuerpo como algo ajeno a algo que les pertenece que les permite ser y estar en el mundo.</p>

	<p>conjunto con su hija. Cuerpo retoma conexión con lo espiritual</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autocuidado para la salud y buen funcionamiento corporal. Escucha al cuerpo, sus necesidades y sabe que debe colocar atención. • indicadores <ul style="list-style-type: none"> • Me tocó mi cuerpo. • Me gusta mirar el cuerpo al espejo. • Recorro cada parte de mi cuerpo. • Me apapacho. • Se cuantos lunares tengo. • Me exploró por salud. • Conozco mis rasgos. • Lo escucho. • Pero sólo exteriormente. • Lo disfruto. • Percibo sus cambios. • Se lo que quiere decirme cuando me enfermo. • Ahora me percató de sus necesidades y trato de respetarlo. 		
<p>GRUPO FOCAL 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si, transición de la percepción por dolor a la consciencia corporal. • Si. Como algo que ahora merece su reconocimiento, Atención, cuidado. • Emociones como formas expresión del cuerpo. • Surgen nuevas inquietudes y exploraciones alrededor del cuerpo. • Si, a partir de una pausa para sentir lo corporal. • Estoy en un proceso infinito, comienzo a sentirlo y escucharlo. • Tener en cuenta al cuerpo 	<p>Reconocimiento de existencia y valía del cuerpo Inician preguntas trascendentes. ¿Quién soy? A partir la visión, percepción y reconocimiento del propio cuerpo.</p>	

TABLA 11: Respuestas pregunta 2:
 Consideras que... ¿Tu forma de vestir respeta tu cuerpo? ¿Por qué?

INSTRUMENTO	DECODIFICACIÓN DEL DISCURSO		ANÁLISIS DEL DISCURSO	COMPARATIVO
PRE TEST	Si	<ul style="list-style-type: none"> • Protege a mi cuerpo • Por recato • Por gusto, armonía, comodidad, (13) • Por belleza, imagen, estilo propio (5) 	El vestir se encuentra relacionado con la imagen y la relación con el medio exterior, el cuerpo es visto desde afuera. “Tengo un cuerpo que debe lucir bien”	Se presenta un cambio en la conceptualización del respeto al cuerpo en cuanto al vestir, ahora son más importante sus propios referentes.
POST TEST	Si	<ul style="list-style-type: none"> • Comodidad, respeto y salud (10) • Visto de la moda lo que me acomoda (2) • Gusto • Adecuado a la edad. 	El respeto al cuerpo en la forma de vestir se orienta al cuidado a partir de las condiciones personales (internas). “yo soy quien define lo que necesita mi cuerpo”	
	No	<ul style="list-style-type: none"> • Me cubro, no me siento 	En una persona se evidencia el descubrimiento de que el vestir puede ser una expresión de su cuerpo	

TABLA 12: Respuestas pregunta 3:
 Consideras que... ¿Tu forma de alimentarte respeta tu cuerpo? ¿Por qué?

INSTRUMENTO	DECODIFICACIÓN DEL DISCURSO		ANÁLISIS DEL DISCURSO	COMPARATIVO
PRE TEST	Si	<ul style="list-style-type: none"> • Variedad, equilibrio • Por necesidad de salud y bienestar (5) • Respeto a Dios. • Disfrute (4) 	<p>Se presentan dos referentes: El primero hace referencia a lo externo (medico y religioso), “lo hago porque eso me dijeron que debía hacer” y otro interno (placer)</p> <p>Se detecta conocimiento de no cuidado al cuerpo en el aspecto alimenticio</p>	<p>La información acerca de la importancia de la alimentación comienza a ser comprendida e interiorizada como elemento relevante en la propia vida.</p>
	No	<ul style="list-style-type: none"> • Abuso • Falta de equilibrio (2) • No hay horarios • El cuerpo reacciona negativamente • Como para llenarme no para nutrirme 		
POST TEST	Si	<ul style="list-style-type: none"> • Satisfacción de necesidades. • Comienzo a suspender lo que le hace daño. • Disfrute (2) • Equilibrio (2) • Cuido de comer más cosas naturales que procesadas. • Ya disfruto mi comida • Hago lo mejor que entiendo • Comienzo a cuidar lo que como (2) 	<p>Surgen evidencias del paso de un conocimiento cognitivo de la importancia de la alimentación a una conciencia de afectación e importancia de modificación desde una perspectiva personal. “si me nutro bien, estaré bien”</p>	
	No	<ul style="list-style-type: none"> • Por el desorden • Desequilibrio (2) • Es urgente modificarlo • No pienso en salud. • Como para llenarme no para nutrirme 		

TABLA 13: Respuestas Pregunta 4

Consideras que... ¿Tu forma de descansar respeta tu cuerpo? ¿Por qué?

INSTRUMENTO	DECODIFICACIÓN DEL DISCURSO		ANÁLISIS DEL DISCURSO	COMPARATIVO
PRE TEST	Si	<ul style="list-style-type: none"> • Es una necesidad vital para todo ser humano (5) • Para mantenerme con buen animo • Cuando me despierto me siento con mucha energía • Gusto 	<p>El concepto de descansar se orienta al dormir y esta relacionado con una necesidad vital limitada por el tiempo disponible que dejan factores externos.</p> <p>“si no lo hago mi cuerpo no funciona”</p>	<p>Se detecta un cambio en la concepción del descanso al pasar del “deber ser” a lo que cada uno requiere y necesita de manera personal no sólo a nivel fisiológico.</p>
	No	<ul style="list-style-type: none"> • Por saturación de actividades (6) • Por mis horarios de trabajo. • No respeto el tiempo de hacerlo, lo hago por necesidad 		
POST TEST	Si	<ul style="list-style-type: none"> • Es una prioridad el dormir bien y darme tiempo para rezar y meditar. • descanso a mis horas • Si, descanso mínimo 8 horas diarias. • Por necesidad (4) 	<p>Se presenta una relación entre descanso y tiempo para si mismo, como una necesidad no sólo vital sino de comunión con las diferentes dimensiones del si mismo (mental – estrés, espiritual- rezar, físico-dormir).</p> <p>Inicia consciencia de necesidades individuales, al responsabilizarse del manejo de su propio tiempo.</p> <p>“Descansar es propiciar mi bienestar”</p>	
	No	<ul style="list-style-type: none"> • Me cuesta equilibrar el tiempo de trabajo con el de descanso. • Cuando hay estrés el sueño no es reparador. • Procuo que sea suficiente • Quiero comenzar a hacerlo • Me di cuenta que no descanso lo suficiente. • Lo hago porque toca, no lo disfruto (2) 		

TABLA 14: Respuestas pregunta 5:
 Consideras que... ¿Tu forma de asearte respeta tu cuerpo? ¿Por que?

INSTRUMENTO	DECODIFICACIÓN DEL DISCURSO		ANÁLISIS DEL DISCURSO	COMPARATIVO
PRE TEST	Si	<ul style="list-style-type: none"> • Sintiéndome limpia me gusta mi cuerpo, es la casa donde vivo y me gusta sentirme bien • representa el como estoy por dentro (2) • Si porque sin ser obsesiva me siento libre y a gusto. • Es hábito • Por gusto (3) • Es importante (2) • Por necesidad (3) • Salud (3) 	<p>Se evidencian dos ideas generales, la primera el deber ser y la segunda como representación externa de quien soy.</p> <p>“lo hago porque toca”</p>	<p>No hay cambios significativos.</p> <p>Tanto en el pre test como en el post test las referencias al “no” permiten destacar el conocimiento del cuidado que se le puede brindara al cuerpo a través del aseo.</p>
	No	<ul style="list-style-type: none"> • No le doy la importancia suficiente 		
POST TEST	Si	<ul style="list-style-type: none"> • Por gusto (7) • Por cuidado (2) • Por respeto (2) • Por hábito. • Salud • Necesidad (2) 	<p>Las dos ideas citadas siguen siendo evidentes.</p> <p>Se esboza la relación posible entre necesidad y placer.</p> <p>“asearme puede ser placentero”</p>	<p>Pesa mucho el deber ser.</p>
	No	<ul style="list-style-type: none"> • Debe ser un gusto no una costumbre (2) • Lo hago por costumbre, no le doy el tiempo, pero estoy mejorando. 		

TABLA 15: Respuestas Pregunta 6:
 ¿Llevas a cabo alguna práctica espiritual o religiosa con frecuencia? Descríbela brevemente

INSTRUMENTO	DECODIFICACIÓN DEL DISCURSO	ANÁLISIS DEL DISCURSO	ANÁLISIS COMPARATIVO
PRE TEST	<ul style="list-style-type: none"> • Diálogo con Dios, oración. • Acción de gracias • Asistencia cultos. • Colaboración en iglesia. • Meditación. • Yoga • Tiempo para sí misma. • Contemplación de la naturaleza 	<p>Se identifica la práctica espiritual con experiencia religiosa y la de forma de comportarse.</p> <p>En cuanto a las personas del espíritu se evidencia relación con “el gran Yo” en yoga y meditación y tiempo para si misma.</p>	Se mantiene sin modificaciones el pre y el post test.
POST TEST	<ul style="list-style-type: none"> • Culto. • Oración • Contacto con la naturaleza. • Colaboración con iglesia. • Encuentros consigo. • Acción de gracias. • Peticiones. • Procurar bienestar propio y ajeno. 	Relación con “el gran Tu” en diálogo con Dios, asistencia a culto, acción de gracias, oración.	

TABLA 16: Respuestas pregunta 7:
¿Ustedes creen que todas las personas tienen una misión en la vida?

INSTRUMENTO	DECODIFICACIÓN DEL DISCURSO	ANÁLISIS DEL DISCURSO	COMPARATIVO
GRUPO FOCAL 1	<ul style="list-style-type: none"> • Cada una tiene una misión especial en la vida (no como misión de otros, o general, sino propia) • La misión desde el nacimiento y la superación de las dificultades. • Las personas son diferentes y por eso cada una tiene un objetivo propio en la vida • La vida humana tiene un propósito. • La misión en la vida está relacionada con aportar, expresar, aprender. • La misión tiene un carácter circular, en el sentido de que al aportar, se recibe, y lo que se recibe permite seguir compartiendo, y eso te hace ser mejor persona. • La misión como algo que se devela. • Cada uno es una parte de un todo espacio temporal. 	<p>Las respuestas están más orientadas a lo pragmático; al hacer más que al ser.</p> <p>Desde la relación con las personas del espíritu, estas respuestas se pueden ubicar en “el gran Yo”</p>	<p>Se evidencia un cambio substancial en ambas categorías de análisis</p> <p>En el primero la misión se refería al hacer y a un trabajo personal, en el segundo la misión se refiere al ser y se concibe como parte de una totalidad.</p>
GRUPO FOCAL 2	<ul style="list-style-type: none"> • La misión es el aporte personal, la participación y presencia en el mundo. • Misión como legado. • Si, la pertenencia a un todo y mi grado de especialidad en ese todo, define mi misión. • Misiones diferenciadas y complementarias que dan equilibrio. • Complementariedad de los seres humanos en cuanto a su misión. • Ser feliz y hacer feliz a quienes me rodean • La misión es trascendencia. • Existir da certeza de que tenemos una misión 	<p>Estas respuestas apuntan a la acepción conocida como inteligencia espiritual puesto que hacen referencia a su propia línea evolutiva generacional y a pretender respuestas a preguntas fundamentales. Ya no se sienten aisladas, hablan de hacer parte de un todo conservando el valor como persona.</p> <p>En cuanto a la relación con las personas del espíritu, se evidencia conexión con “el gran Ello” porque se sienten parte de un todo y su existencia tiene razón de ser como génesis de cambio en donde se encuentran.</p>	

TABLA 17: Respuestas pregunta 8:
¿Cómo hacemos para descubrir nuestra misión?

INSTRUMENTO	DECODIFICACIÓN DEL DISCURSO	ANÁLISIS DEL DISCURSO	COMPARATIVO
GRUPO FOCAL 1	<ul style="list-style-type: none"> • Lo que apasiona. • No es un conocimiento intelectual sino emocional. • En este texto, tiene otro sentido o se vincula la pasión, con la acción (a diferencia del anterior) • Visión crítica en la adolescencia frente al mundo y a la gente, que a través de un “otro”, de un interlocutor válido, para ella, llega al descubrimiento de su misión: ser agente de cambio. • En la otra, también en la adolescencia encuentra su misión en el hacer, del trabajo comunitario, ya que descubre que las personas tienen necesidades distintas a las propias. • Encontrar la misión y vivirla genera un sentimiento de felicidad. • Aunque elijas cambiar de rumbo, la vida te vuelve a las circunstancias que llevan a tu misión • La fe, ayudó a hacer caer en cuenta de la misión. • Consciencia de lo que se tiene (la vida, y lo que ha recibido gratuitamente) y su uso adecuado como retribución. 	<p>Estas respuestas son auto referenciales, orientadas al quehacer, no se evidencia relación con ninguna de las tres personas del espíritu. Basadas en el hacer, existen porque hacen y tiene una opción de vida.</p>	
GRUPO FOCAL 2	<ul style="list-style-type: none"> • A través de la experiencia laboral o profesional. • A través del rol en la familia o en la sociedad. • Siendo lo que soy. • Evolución desde el nacimiento a partir de las características personales. • Si lo que se hace se disfruta. • Determinismo en la misión. • Manifestación del propio ser. • El camino del autodesarrollo me lleva al encuentro con el otro y allí está la misión, • A partir de la sensación de plenitud. • Compartirse. 	<p>En este grupo focal las opiniones se pueden clasificar en tres niveles:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se vislumbran algunos visos de desprenderse de lo pragmático sin embargo todavía no es claro. 2. Intuición cognitiva de trascendencia, pero no es vivencial. Se habla de escucharse a si mismo y a la vida. 3. En su discurso se hace evidente la percepción de la existencia como parte del todo. 	<p>En palabras de Wilber parece haber un nuevo trazado de líneas, una redistribución del mapa de la propia identidad de las participantes. Sin embargo amplitud y profundidad de esa nueva demarcación es diferente encada una de ellas.</p>

TABLA 18: Respuestas pregunta 9:
¿Qué les genera paz interior?

INSTRUMENTO	DECODIFICACIÓN DEL DISCURSO	ANÁLISIS DEL DISCURSO	COMPARATIVO
GRUPO FOCAL 1	<ul style="list-style-type: none"> • El contacto con la naturaleza y ver bien a los seres queridos. • El autoconocimiento. • Consciencia tranquila. • Conocer y perseguir la paz interior y la ausencia de problemas. • Comunicación y cercanía con Dios. • Perdonarme y creer en Dios 	<p>Las respuestas hacen referencia a una visión religiosa más que espiritual. La mayoría se orienta a la relación con un ser superior.</p>	<p>Se pasa de una referencia externa a una interna, de la divinidad al si mismo en su autoconocimiento y reflexión.</p>
GRUPO FOCAL 2	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer la esencia, el valor y el significado de las cosas y de si mismo. • El sentir paz interior es el estar bien conmigo, el aceptarme como soy, el reconocermme y el respetarme, el amarme, el estar en un estado de paz. • No sentir angustia. • Conexión con ser superior. • Reconocerse merecedor de amor y proveedor del mismo. • Lugar que considera sagrado. • Compartirse. • Sentirme aceptada, aceptarme y aceptar lo que me rodea. • Intensidad teniendo cuidado por si misma y los demás. 	<p>Estas respuestas están ubicadas en cuanto a acepción como transpersonal, pues supera la necesidad básica de aceptación externa para centrarse en la auto aceptación.</p> <p>A nivel de persona del espíritu inicia el contacto con “el gran Yo”, lo que genera paz en sí mismo más que en la relación con una presencia externa que controla el comportamiento.</p>	<p>Se pasa de lo religioso a una visión espiritual.</p>

TABLA 19: Respuestas pregunta 10:
¿Cómo es una persona espiritual?

INSTRUMENTO	DECODIFICACIÓN DEL DISCURSO	ANÁLISIS DEL DISCURSO	COMPARATIVO
GRUPO FOCAL 1	<ul style="list-style-type: none"> • Que confía plenamente en Dios católico. • No es necesario pertenecer a una religión. • Persona su capacidad de expresarse, comprender y armonizar con su entorno. • Tienen claras las herramientas para enfrentar la vida. • Personas que conocen su misión, que se interesan por su auto conocimiento. • Personas con nivel de consciencia muy elevado. • Persona que ha desarrollado su potencial espiritual. • Persona que en cualquier circunstancia de la vida, privilegia su relación de fe. • Persona con fortaleza espiritual. 	<p>La discusión gira alrededor de los términos espiritualidad y religiosidad. Algunas los equiparan, otras o diferencian</p> <p>Se puede ubicar en la acepción de lo transpersonal y en otros casos la de religiosidad.</p> <p>En cuanto a la relación con las personas del espíritu se categorizaría en relación con “el gran Tu”, porque hablan de diferentes caminos de espiritualidad, la referencia es una divinidad.</p>	<p>Se nota un proceso de crecimiento en cuanto al concepto de espiritualidad y su diferenciación con lo religioso.</p>
GRUPO FOCAL 2	<ul style="list-style-type: none"> • Desprendida de lo material. • En contacto con su interioridad. • Armonía de su forma de estar que irradia. • Persona que ama y respeta a los otros. Que irradia congruencia y honestidad. • Persona que vive en el aquí y en el ahora • Persona con nivel superior de consciencia. • Persona cálida, respetuoso de los otros (proponer no imponer). • Persona en relación con otros. • Presencia de alegría en su cotidianidad. • Da sin esperar. 	<p>El discurso se centra en la propia experiencia que genera paz y relaciones armónicas que puede ser percibida por los demás “el gran Yo”.</p> <p>Se enfoca en la acepción de espiritualidad comportamental y relacional</p>	

TABALA 20: Respuestas pregunta 11:
¿Para ti qué es la enfermedad?

Nota: El Primer Grupo focal se realizó el viernes 24 de abril de 2009, día en que en México se declara la emergencia sanitaria por el virus de la Influenza AH1N1.

INSTRUMENTO	DECODIFICACIÓN DEL DISCURSO	ANÁLISIS DEL DISCURSO	COMPARATIVO
PRE TEST	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermedad física, dolor, limitación, funcionalidad en roles, síntomas, virus, contagio • Enfermedad mental • Enfermedad espiritual • La enfermedad no es algo natural • La enfermedad del cuerpo es una consecuencia del malestar emocional • La enfermedad como destino 	<p>Hay una relación entre cuerpo y emociones, Distinguen entre enfermedades físicas, mentales y espirituales lo que habla de escisiones.</p>	<p>Se evidencia un cambio en los dos momentos en el primero la enfermedad es abordada por la mayoría como una entidad diferenciada que está separada del ser del paciente.</p> <p>En el segundo, la escisión entre cuerpo, mente y emociones comienza a eliminarse, la enfermedad refleja desequilibrio en una o varias dimensiones, dando el primer paso para una integración del ser como un todo.</p>
POST TEST	<ul style="list-style-type: none"> • Amenaza de integridad física. • Falta de equilibrio • Inconsciencia. • Expresión del cuerpo frente a necesidad insatisfecha. • Inestabilidad. • Ineficiencia en un sistema de relaciones. • Limitación. • Algo natural. • Escape • Desorden entre lo físico y lo espiritual. • Freno a la evolución • Falta de salud 	<p>Hay una relación entre cuidado del cuerpo y consciencia corporal</p> <p>Necesidad equilibrio emocional para prevenir enfermedad.</p>	

TABLA 21: Respuestas pregunta 12:
¿Creen que cuerpo y espiritualidad se relacionan de alguna manera? ¿Cuál? ¿Por qué?

INSTRUMENTO	DECODIFICACIÓN DEL DISCURSO	ANÁLISIS DEL DISCURSO	COMPARATIVO
GRUPO FOCAL 1	<ul style="list-style-type: none"> • Si, la perfección el que tiene el cuerpo debe ser creación divina. • Si, porque contiene las emociones. • El cuerpo refleja la fuerza del espíritu. • No existe cuerpo sin el espíritu. • El cuerpo refleja el estado del espíritu. 	<p>Cuerpo como origen en lo divino.</p> <p>Cuerpo como contenedor y medio de expresión del espíritu.</p>	<p>El cambio es evidente de una visión claramente dicotómica entre cuerpo y espiritualidad a una integración por lo menos cognitiva de estos dos elementos.</p>
GRUPO FOCAL 2	<ul style="list-style-type: none"> • Cuerpo y espíritu son unidad. • Lo de dentro se refleja afuera • Cuerpo al servicio del espíritu. • Cuerpo contenedor del espíritu. • El espíritu necesita ser educado al igual que la mente y el cuerpo. • El espíritu puede tener diferentes identidades. • El espíritu da vida al cuerpo. • El espíritu es algo vivo que se le puede alimentar o dejar dormido. • La enfermedad se expresa en el cuerpo cuando reprimimos emociones. 	<p>Se concibe al hombre como unidad cuerpo/espíritu.</p> <p>Incrementa consciencia corporal y concepto de unidad con lo espiritual.</p> <p>Expresa trascendencia a través de una vivencia, en la que el espíritu influye en el cuerpo para que haya continuidad en la vida.</p> <p>Definición de espíritu desde la acepción que habla de comportamiento, sin embargo sigue siendo dicotómica.</p>	<p>Es importante resaltar que una de las participantes señala consciencia de un proceso de trascendencia vivido previamente (lo que no sucedió con la misma pregunta en el primer grupo focal).</p>

Evaluación del Taller Conciencia Corporal.

1. ¿Cómo te pareció el Taller? ¿Por qué?

1= Mágico por todo lo vivido, por el material teórico y humano.

2= Muy bueno e interesante, porque aprendí a conectarme y a comunicarme con mi cuerpo adorarlo y a agradecerle.

3= Me gusto, descubro que me amo mucho.

4= Interesante y valioso por su mensaje de crecimiento y auto conocimiento... a pesar de no poder asistir a la primera sesión.

5= Muy completo, está bien estructurado, porque aprendí a reconocer mi cuerpo, a escucharlo.

6= Muy importante, porque me hizo tomar conciencia y darme cuenta de que estoy descuidando mi cuerpo, tanto en alimentación como en descanso.

7= Muy bueno, bien organizado, muy bien explicado.

8= Muy bien porque estuvo muy organizado, equilibrado en teoría y práctica.

9= Muy práctico, ágil, emotivo y enriquecedor, porque se realizaron muchos ejercicios, se aprovecho el poco tiempo que teníamos y se sintió la confianza para sacar sentimientos profundos.

10= Muy interesante, me permitió descubrir como es que mi cuerpo se comunica conmigo.

11= Bueno pero corto, bueno porque me ayudo a descubrir mi cuerpo como un todo pero creo que es poco tiempo.

12= Me pareció bueno porque me hizo reflexionar acerca del cómo y qué apodos le pongo a mi hija acerca del cuerpo. ¡Eso dolió!

13= Me gustó mucho, ya que realmente me hizo tomar conciencia de mi cuerpo, es mi equipo de vida, mi mejor herramienta, pero no sólo es materia sino que guarda recuerdos de hechos y emociones, y realmente a veces no le he dado el trato que se merece , a veces no lo he respetado.

14= Excelente, tomé consciencia de mi cuerpo.

15= Es muy enriquecedor y me permite recordar que tengo un cuerpo, reconectarme con él al sentirlo y reconocerlo como lo más preciado que tengo.

2. ¿Qué fue lo que más te gusto?

1= La amalgama de capacidades de las promotoras, su alegría, simpatía, respeto y otros atributos de gente que con su “buena madera” proporcionan crecimiento y dejan huella de amor y profesionalismo.

2= Que fuera vivencial aunque con sus fundamentos teóricos.

3= El darme cuenta que soy una mujer completa.

4= Que es un taller a través de una visión personal y llega a otras dimensiones personales.

A5= Las dinámicas, todo el taller y sus facilitadoras que son todos unos grandes seres humanos.

6= Me gusto muchísimo la dinámica de la muerte, porque es algo que me hace trabajar, porque a la muerte no acepto.

7= Los ejercicios, las técnicas de respiración, las meditaciones, la música, la disposición de las instructoras, las lecturas, los compañeros, la retroalimentación.

8= Los ejercicios, la música, las canciones.

9= Los ejercicios para desbloquear la mandíbula y la cadera y el hecho de que aunque los temas se presentan mucho a dispersarse, las conductoras inmediatamente lograba regresar al punto.

10= Las dinámicas.

11= El ambiente y tranquilidad.

12= Me gustó la actividad de imaginarnos que el cojín era algo que queríamos mucho. También la actividad de imitar cómo caminamos ja,ja,ja. Ah! Y me gustó también el video de los niños.

13= Eso el ver a mi cuerpo en toda su dimensión corporal, y su historia que es mi propia historia me ha hecho dar cuenta de su valor real y cómo puedo darle el valor que me beneficia a mi.

14= Contactar conmigo y sentir mi cuerpo.

15= - La importancia de la respiración

- Tocar, sentirlo.
- Reconocer mi ritmo actual.
- Hacerle una carta y decirle lo importante que es para mí.

3. ¿El contenido del taller cumplió con tus expectativas?

1= Las superó, la convivencia con mis compañeros me permitió conocerlas más, recibí el regalo de acompañamiento de las dos mujeres que lo acompañaron asertivamente y con gran calidad de gente.

2= Si mucho.

3= Si.

4= Sí, en líneas generales me mantuvo interesado y curioso.

5= La mayoría se cubrieron.

6= Para mí las cumplió al 100% a hora tengo que hacer y aplicarlo.

7= Si, es importante que este tipo de talleres llegue a más personas.

8= Sí, me gusto mucho que nos dieran material por escrito.

9= Definitivamente, pues me dio herramientas accesibles para establecer comunicación conmigo misma a partir de un trabajo de concientización corporal, que me ayudará a desarrollarlo de un crecimiento personal más integral.

10= Si, aprendí a escuchar mi cuerpo, a valorarlo y a reconocermelo en mi cuerpo.

11= No porque creo que es poco tiempo.

12= pondría que... fue el inicio de aprender a escuchar a mi cuerpo.

13= Si, aunque creo que el tiempo fue un tanto corto, hay como algunos aspectos que hubiera querido que se ampliara.

14= Si

15= Si.

4. ¿Qué cambiarías?

1= Del curso nada, si se pudiera le añadiría más tiempo.

2= Ir por la vida con consciencia de mi cuerpo.

- 3 = Los tiempos muy cortos me gustaría que fuera más tiempo.
- 4= No sé ahora.
- 5= Nada.
- 6= El vivir más plenamente y de hacerlo conmigo misma.
- 7= El horario, que fuera en la mañana, y que fuera obligatorio usar calcetas.
- A8= El espacio, si hubiera posibilidad trabajar en uno más amplio.
- 9= Ampliar los temas y la duración de los mismos.
- 10 = Me pareció que fue muy corto, pero entiendo que esto de escuchar a mi cuerpo es un trabajo de día a día, y que no termina. Y con este taller descubro herramientas para este fin.
- 11 = Me gusta poder escuchar al máximo de participaciones.
- 12= No dar tantas hojas a leer, cambiarlos por dinámicas o pocas hojas para leer, porque la gente que tarda mucho en leer la tuvimos que esperar y para mí, lo considero que es tiempo que lo podríamos aprovechar en otra cosa.
- 13= En el ejercicio o dinámica de fuerza con el cojín, al terminar cada quién se fue con una serie de pensamientos y emociones y creo que se daba como para comentarlo entre dos, o sea hacer un espacio de escucha entre las dos personas que pugnamos por el cojín.
- 14= Nada, bueno agregaría 5 ó 6 sesiones más, para poder conocerme más.
- 15= Disminuiría algunas actividades para dar espacio al compartir de experiencias.

5. ¿Si pudieras transmitir experiencia en una frase, ¿Cuál sería?

- 1= Fue un encuentro significativo con mi cuerpo.
- 2= Gozo, alegría, agradecimiento.
- 3= Yo soy, “me conozco” mi cuerpo, me amo, me respeto, me cuido, soy plena.
- 4= Sigo creciendo y no me encuentro sólo.
- 5= Vivir en plenitud y con consciencia.
- 6= Amarme a mí misma es amar a los demás.
- 7= Sólo yo, puedo hacerme responsable de mi salud.
- 8= Una experiencia colectiva, que fortalece mi individualidad y mi gozo.

9= El vivir plenamente conlleva dejar aflorar con intensidad nuestros sentimientos y emociones.

10= Doy gracias a Díos por ser quien soy.

11= Consciencia

12= “Aprendiendo a vivir mi vida junto a mi cuerpo” por qué... porque vivía mi vida como una rutina, como robot, olvidándome de que mi cuerpo me pide y necesita. Por eso vivir a la par.

13= Chévere!!!!!!

14= ¡Alerta! Cuídate eres tu cuerpo.

15= Mi cuerpo es el recipiente mas sagrado que me permite resguardar la divinidad que hay en mi.

SUGERENCIAS U OBSERVACIONES ADICIONALES...

1= Que nos regalemos otro curso con relación a este, yo he platicado con amigos y están dispuestisimos, que fuera posible.

4= Gracias por la invitación.

5= Para mi es necesario los ejercicios y música.

6= No tengo sugerencia porque a mi me encantó y me sirvió mucho.

8= - Que las letras de las canciones nos las proporcionen por escrito.

- Que se pudieran incluir poemas respecto al tema.

9= Prevenir, contemplando otras alternativas el hecho de que la computadora puede fallar.

10= Agradecerles en todo lo que vale, su trabajo, esfuerzo para realizar este taller.

12= Únicamente lamento no haber asistido todo el último día.

13= Ninguna, sólo agradecer el compartirnos una experiencia en la vida tan especial...

14= Que el taller contara con una segunda parte para reforzar lo aprendido en él.

15= Favorecer el trabajo en pequeños grupos, para facilitar el poder compartir en plenaria.

CONCLUSIONES

El presente estudio logró, como estaba propuesto en su objetivo general, indagar la relación existente entre el desarrollo de la Consciencia Corporal y la disposición para el desarrollo de la dimensión Espiritual. Para llegar a este punto, se verificó el cumplimiento de cada uno de los objetivos específicos de la siguiente manera:

- El marco teórico logró recuperar en un abordaje multidisciplinario información que permite conocer y conceptualizar dos dimensiones del ser humano, que históricamente se han planteado como irreconciliables: corporalidad y espiritualidad; lo que se constituye en un aporte directo al Desarrollo Humano como disciplina académica que busca la comprensión integral de las personas para promover y favorecer de manera idónea y responsable su desarrollo autónomo como sujetos y actores de su propio destino, seres que funcionan a plenitud.
- Se diseñó y aplicó un taller para potencializar el desarrollo de la Consciencia Corporal de sus participantes. Para la validación del mismo, se aplicó este a dos grupos piloto con el fin de evaluar la coherencia y pertinencia de los contenidos, tiempos e instrumentos.
- En el análisis se describen los cambios evidenciados por los participantes, a partir el taller en su Consciencia Corporal y apertura a la Espiritualidad mediante los instrumentos establecidos.

En cuanto a la hipótesis planteada, el desarrollo de este trabajo permitió comprobarla a nivel teórico y empírico, brindado elementos que permiten afirmar con propiedad que las personas que tienen mejor desarrollada su Consciencia Corporal, poseen una mayor apertura a la dimensión espiritual.

A partir del cumplimiento de dichos objetivos y la comprobación de la hipótesis se concluye lo siguiente:

- El desarrollo de la propia consciencia corporal es un proceso siempre continuo e inacabado, la forma más eficaz de mantenerlo vigente es el compromiso personal; poder identificar, sentir y escuchar el propio cuerpo y sus partes, además de proporcionar identidad e individualidad, da poder y genera libertad. El reconocimiento de ser cuerpo da vida a la propia vida, posibilita la toma de decisiones asertivas que tienen como referente el sí mismo y sus necesidades, posibilitando la construcción del sentido de vida contextualizado en las circunstancias únicas de cada persona.
- La espiritualidad es un tema que cada vez debe ignorarse menos, dejó hace mucho de ser un asunto de místicos y religiosos y trascendió lo subjetivo e individual para ser una experiencia característicamente humana, que implica un esfuerzo de ser consciente de sí mismo, lo otros, lo otro y el gran Otro, y convertirse en objeto de estudio de múltiples disciplinas.
Por lo tanto, quien quiera asumirla como tema de estudio u objeto de trabajo práctico, debe conocer sus multifacéticos abordajes, acepciones; trazar límites del alcance de su labor y ser claro al plantearlo, lo que permitirá evitar malos entendidos al respecto.
- El Desarrollo Humano como disciplina científica, y el programa académico de Maestría en el área que se imparte en la Universidad Iberoamericana, deben asumir desde lo teórico y de forma directa las dimensiones Corporal y Espiritual del ser humano, para poder dar respuesta idónea a su compromiso con la promoción del crecimiento humano individual y colectivo integral; e incluirlo en los contenidos programáticos de la preparación de especialistas en el área, pues es importante que el desarrollista humano, aunque este tópico no sea de su interés personal específico, se haga consciente de la existencia de ellas y esté preparado

para abordar, aunque sea de forma elemental, diferentes niveles y dimensiones del ser.

- El ser humano es un ser integral y desde cualquiera de los dos abordajes presentados en este estudio (pluridimensional y de niveles de conciencia), es indispensable el contacto con el cuerpo para autotranscender los límites impuestos, para desarrollar el propio potencial, para llegar a ser lo que realmente se es. Pero, no se pretende catalogar al cuerpo como más importante que la espiritualidad o viceversa, porque se generaría de nuevo la ya conocida dicotomía, sino que se propone una posición integradora que de sentido y significado y que permita trabajar de forma teórica y práctica, dando a cada una de las dimensiones del ser humano el lugar que le corresponde como elemento constitutivo indispensable.
- Para influir en la dimensión de Espiritualidad, en relación a la percepción, conceptualización y vivencia que se tiene de ella, no es necesario tenerla como objetivo de una propuesta práctica de Desarrollo Humano, puesto que tal como se diseñó y aplicó el taller en este trabajo de investigación, sólo se abordó la Consciencia Corporal, generando a partir del trabajo de este constructo repercusiones en la dimensión espiritual de los participantes. Esto confirma una vez más que el ser humano es una unidad, que no se puede separar en partes y que el trabajo en una de las dimensiones de la persona tiene, conscientemente o no derivaciones en otra(s).
- Los tres instrumentos usados, aportan evidencias de cambio en los participantes a diferente nivel: a) consciente, que se manifiesta en el discurso oral y escrito, en donde se nota el manejo de nuevos conceptos y formas de relación con sí mismo y el entorno; y b) inconsciente, que se revela de forma proyectiva en el dibujo de la figura humana, en cuyo análisis y para ser coherentes con el objetivo de su

aplicación, sólo se describen elementos constitutivos y mínimas interpretaciones psicoanalíticas.

- El taller de Consciencia Corporal permitió, a partir de la experiencia y no del diagnóstico, cambios a nivel emocional, cognitivo, relacional y posiblemente comportamental (en cuanto a autocuidado), constituyéndose en las bases que posibilitará el avance entre tener y ser cuerpo, que supera lo meramente anatómico y se constituye en el primer paso para una integración del ser como un todo.
- Tener consciencia del cuerpo ayuda a tomar consciencia de sí mismo, desde lo que se es frente a la vida y clarificando el rol que en ella cada uno tiene, resultado evidenciado en el análisis de los dibujos de la figura humana, puesto que la presencia de nuevos detalles en el post test permitieron el cambio gráfico (que es proyectivo) de rasgos / características masculinos a femeninos, teniendo en cuenta que la mayoría de la población participante eran mujeres.
- El abarcar múltiples temas en la recopilación de la información bibliográfica posibilitó a la autora tener más elementos de análisis e intervención, así como permitirá al lector contextualizarse ampliamente en el tema de estudio y dar paso a muchos interrogantes que pueden ser incentivo para futuras investigaciones de tipo empírico o teórico que conlleven a la profundización en el tema.
- La parte práctica de esta investigación fue desarrollada en una población urbana de extracto popular de la Ciudad de México con personas de clase media baja, por lo que los resultados y conclusiones de dicho componente son válidos únicamente para este contexto específico; sin embargo, el fundamento teórico que se presenta permite desarrollar y aplicar el taller con otras poblaciones esperando efectos similares. En el momento de implementación en otro contexto, quien decida

hacerlo, deberá contar con el manejo teórico y práctico del tema que le permita evaluar y estudiar la pertinencia de adecuaciones en cuanto a contenido, estructura y resultados esperados.

Recomendaciones

- Es importante que el desarrollista humano como profesionista encargado de facilitar procesos de crecimiento personal, trabaje de forma regular y sistemática en el desarrollo de su propia Consciencia Corporal, lo que le permitirá tener un conocimiento más profundo de sí mismo y a partir de allí ganar en cualidades fundamentales de la disciplina como lo son la congruencia, empatía y asertividad.
- El trabajo de desbloqueo psicocorporal abre procesos personales e históricos insospechados, por lo tanto, cuando se utilice dentro del contenido de un taller requiere que el facilitador posea necesariamente formación teórico practico en lo que es propiamente la psicoterapia corporal, lo que le permitirá usar herramientas adecuadas y oportunas a cada circunstancia para facilitar y contener lo que surja en los participantes.
- En el desarrollo de un taller la atención, más que el cumplimiento de la planeación de cada sesión, debe estar orientado al ritmo que el grupo plantea y necesita; siendo consciente de que lo que se hace puede influir, dependiendo del momento en el que este cada persona, en diferentes dimensiones y niveles de consciencia.
- El Centro de Desarrollo de la Comunidad, como asociación civil comprometida con el desarrollo humano personal y comunitario de poblaciones menos favorecidas, debería integrar en la formación básica de sus promotores un modulo de consciencia corporal, lo que, como plantea esta investigación, brinda elementos fundamentales para la estructuración o reestructuración del yo y la adquisición de habilidades de comunicación aplicables al trabajo social, favoreciendo directa o indirectamente a todos los beneficiarios de sus servicios.

BIBLIOGRAFÍA

- Antiseri, D. y Reale, G (1992). *Historia del pensamiento filosófico y científico*. Barcelona: Herder.
- Battro, A. (2001). *El cerebro, la mente y el espíritu: El aporte de las neurociencias cognitivas*. Conferencia de la Embajada de la República Argentina ante la Santa Sede. Recuperado en 09/10/2009, de la fuente <http://www.byd.com.ar/cme.htm>.
- Bretherat, T. (1990). *Las estaciones del cuerpo: cómo observarse y mantenerse en forma a través de la antigimnasia*. México: Paidós.
- Bretherat, T. (1988). *El cuerpo tiene sus razones: autocura y antigimnasia*. Barcelona: Paidós.
- Boof, L. (1992). *Una Espiritualidad liberadora. Selección de textos espirituales*. Navarra: verbo Divino.
- Cabarrús, C. (2006). *La danza de los íntimos deseos. Siendo persona en plenitud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Casaldáliga, C. (1978). *Fuego y ceniza al viento. Antología espiritual*. Bilbao: Sal Terrae.
- Casaldáliga, P. y Vigil, J. M. (1992). *Espiritualidad de la liberación* Bilbao: Sal Terrae.
- Cañas, M. E. y Lemos, R. (2002). *Relación cuerpo mente en el nivel de desarrollo del pensamiento proposicional*. Tesis de especialización no publicada. Universidad Santiago de Cali. Colombia.
- Comte-Sponville, A (2006). *El alma del ateísmo. Introducción a una Espiritualidad sin Dios*. Barcelona: Paidós.
- Coreth, E. (1991). *¿Qué es el hombre? Esquema de una antropología filosófica*. Barcelona: Herder.
- De Mello, T. (1979). *Sadhana, un camino de oración*. Bilbao: Sal Terrae.
- Díaz, C. (2002): *El Budismo*. Salamanca: Pack.
- Engler B. (2001). *Introducción a las teorías de la personalidad*. México: Mc Graw Hill.

- Fadiman, J. & Frager, R. (1979). *Teorías de la personalidad*: México: Alfaomega.
- Figueroa, M. E. (2004). *Aportes recíprocos entre Desarrollo Humano y la cultura. Prometeo: fuego para el propio conocimiento*, 40, pp.58-64.
- Frankl, V. (1990). *Logoterapia y análisis existencial*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1995). *La presencia Ignorada de Dios. Psicoterapia y religión*. Barcelona: Herder
- Galindo, J. (2002). *Enfoque Centrado en la Persona y análisis bioenergético, aportaciones del trabajo psicocorporal*. Tesis de maestría no publicada. Universidad iberoamericana, México DF, México.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Godina, C. (2003). *El cuerpo vivido una mirada desde la fenomenológica y la teoría de género*. México: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- Gómez, D.I. (1997). *Principios fundamentales del Desarrollo Humano. Un instrumento para su difusión*. Tesis de maestría no publicada. Universidad Iberoamericana, México DF, México.
- Gómez del Campo, J. F. (2006). *Lo Transpersonal en el Desarrollo Humano comunitario*. En: Figueroa, M. E. (coord.). *Cultura de Desarrollo Humano. Visiones humanistas de la dimensión simbólica del individual y lo social*. (pp.307- 333) México: instituto Mexiquense de cultura
- González – Garza, A. M. (1995). *De la sombra a la luz*. México: JUS - UIA.
- González – Garza, A. M. (2005). *Colisión de paradigmas. Hacia una psicología de la consciencia unitaria*. Barcelona: Kairós.
- González – Garza, A. M. (2009). *Educación Holística. La pedagogía del siglo XXI.* Barcelona: Kairós.
- Grüm, A. (2006). *La salud como tarea espiritual*. Madrid: Nacea.
- Grüm, A. y Dufner, M. (2007). *Una Espiritualidad desde abajo. El diálogo con Dios desde el fondo de la persona*. Madrid: Nacea.
- Guillén de Enriquez, J. (1996). *Bioenergética, Corenergética: Cuerpo emociones, pensamiento y espiritualidad*. En: Alemany, C. y Gracia, V. (Eds.). *El Cuerpo Vivenciado y analizado*. (pp.117-184). Bilbao: Desclée De Brouwer.

- Hay, L. (1997). *El mundo te está esperando*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Kahler, E. (1998). *Historia universal del hombre*. México: FCE.
- Keleman, S. (1987). *La realidad somática. Proceso de la persona*. Madrid: Narcea, S.A.
- Kepner, J. I. (1999). *Proceso corporal. Un enfoque gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. México: El Manual Moderno.
- Lafarga, J. (1992). *El Desarrollo Humano hacia el año 2000. Prometeo: fuego para el propio conocimiento*, 0, pp.4-10.
- Le Breton, D. (1995). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires, Nueva Visión.
- Le Bouch, J. (1998). *El movimiento en el desarrollo de la persona*. Barcelona: Paidotribo.
- López, G y Pelcastre, B. (1997). *Musicoterapia y psicodanza como factores promotores del desarrollo de la conciencia del yo*. Tesis de maestría no publicada. Universidad Iberoamericana, México DF, México.
- Lowen, A. (1993). *La Espiritualidad del cuerpo: bioenergética, un camino para alcanzar la armonía y el estado de gracia*. Barcelona: Paidós.
- Lowen, A. (1995). *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Herder
- Lowen, A. (1996). *Bioenergética. Terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente*. México: Diana.
- Luján, R. H. (2006). *El Sustento de la Conciencia y Autoconciencia*. Tesis de maestría no publicada. Universidad Iberoamericana, México DF, México.
- Manchover, K. (1987). *Proyección de la personalidad en el dibujo de la figura humana*. Bogotá: Ediciones cultural.
- Maslow, A. (1990). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México: Trillas.
- Maher, M. F. & Caza, T. K. (1993). *La Espiritualidad volvió a considerar. Aconsejar y Valorar*, 38, pp.21-28.
- Merleau –Ponty, M (1986). *Fenomenología de la percepción*. México: Planeta.

- Moreno, R. M. (2003). *Taller de sexualidad para la liberación de la persona*. México: Seminario conciliar de México.
- Montseny, R. (2002). *Integración cuerpo-mente. Desbloqueo psico-corporal e integración personal*. Barcelona: Índigo.
- Pikasa, X. (1999). *El fenómeno religioso. Curso fundamental de religión*. Madrid: Trotta.
- Piña, L. (2003). *Desarrollo Humano y Derechos Humanos*. Tesis de maestría no publicada. Universidad Iberoamericana, México DF, México.
- Rodríguez, M. (2006). *Desarrollo Humano corporal: un modelo centrado en la persona*. Tesis de maestría no publicada. Universidad iberoamericana, México DF, México.
- Rogers, C. (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos aires: Nueva visión.
- Sanz, J. J. y González, L. J. (1994). *Filosofía Grecorromana*. Bogotá: Ediciones USTA.
- Segrera, A. (2006). *El Desarrollo Humano centrado en las personas: sus fundamentos teóricos y profesionales*. En: Figueroa, M. E. (coord.). *Cultura de Desarrollo Humano. Visiones humanistas de la dimensión simbólica del individual y lo social* (p.25-59) México: instituto Méxicense de cultura.
- Sievers, J. (2001). *Espiritualidades judía y cristiana: ¿Caminos diferentes, metas semejantes? Conferencia dictada en la sede de la Conferencia Episcopal Argentina*. Recuperado en 06/13/2009, de la fuente http://www.carmelopuzol.org/formacion/temas/Espiritualidades_jud%C3%ADa_y_cristiana.html.
- Soto, E. (2006). *Aplicaciones del movimiento del potencial humano al trabajo de promoción cultural*. En: Figueroa, M. E. (coord.). *Cultura de Desarrollo Humano. Visiones humanistas de la dimensión simbólica del individual y lo social* (pp.257- 289) México: instituto Mexiquense de cultura.
- Stein, E. (1998). *Escritos espirituales*. Madrid: Biblioteca de autores cristianos.
- Vallés, C. (1996). *Mis amigos, los sentidos: teoría y práctica de la integración orgánica en la vida del espíritu*. Santander: Sal Terrae.
- Vázquez, A. (2004). *De las religiones a la Espiritualidad*. Recuperado en 3/10/2009, de la fuente <http://www.iglesiaviva.org/222/222-11-VAZQUEZ.pdf>

Virilio, P. (1976), *Essai sur l'insécurité du territoire*, Paris, stock.

Wilber, K. (2005). *La consciencia sin fronteras. Aproximaciones de oriente y occidente al crecimiento personal*. Barcelona: Kairós.

Wilber, K. (2007). *Espiritualidad integral. El nuevo papel de la religión en el mundo*. Barcelona: Kairós.

Zohar, D. y Marshall, I. (2002). *Inteligencia Espiritual*. Barcelona: Plaza & Janes Editores S.A.

ANEXO A: FORMATO CARTA DE AUTORIZACIÓN VIDEO GRABACIONES

Ciudad de México a 8 de mayo del 2009

CENTRO DE DESARROLLO DE LA COMUNIDAD A. C.
A quien corresponda:

Por medio de la presente autorizo a la señorita Rosalba Lemos González estudiante de la Maestría en Desarrollo Humano de la Universidad Iberoamericana Ciudad de México y facilitadora del taller “Consciencia Corporal”, la video grabación de las partes del proceso que se considere convenientes para la sistematización y supervisión del mismo.

Las video grabaciones efectuadas en los grupos Focales y las sesiones del taller quedan en resguardo de la facilitadora y sólo podrán ser utilizadas con fines educativos.

Atentamente,

Nombre y firma del usuario.

ANEXO B: FORMATO DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

TALLER DE CONSCIENCIA CORPORAL GRUPO FOCAL DATOS SOCIO DEMOGRAFICOS

FECHA: _____ ENTREVISTADOR: _____

NOMBRE: _____ EDAD: _____ SEXO: _____

Sección 1: Datos personales

1.1. Lugar de nacimiento _____

1.2. Estado civil

Casado () Unión libre () Soltero-a () Divorciado- a () Viudo- a ()

1.3. Escolaridad _____

1.4. Colonia donde vive _____

1.5. ¿Cuántos años lleva viviendo allí? _____

1.6. ¿Cuál es su ocupación actual? _____

1.7. ¿Trabaja en alguna organización en apoyo de la comunidad donde vive?

1.8. ¿Cuál? _____

1.9. Labor que desempeña allí _____

Sección 2: Datos Familiares

3.1. ¿Con quien vives actualmente? _____

3.2. ¿Cómo esta conformada tu familia?

Madre () Edad _____

Padre () Edad _____

Hijo 1: edad _____ Sexo F M

Hijo 2: edad _____ Sexo F M

Hijo 3: edad _____ Sexo F M

Hijo 4: edad _____ Sexo F M

_____ : edad _____ Sexo F M

_____ : edad _____ Sexo F M

ANEXO C: FORMATO PRE Y POST TEST

PRE (POST) –TEST CONSCIENCIA CORPORAL

Nombre: _____ Fecha : _____

1. ¿Llevas a cabo alguna práctica espiritual o religiosa con frecuencia? Descríbela brevemente

2. ¿Al momento de tomar decisiones en tu vida, que pesa más lo que dice la cabeza o el corazón? ¿Por qué?

3. ¿Para ti que es la enfermedad?

4. ¿Consideras que:

Forma de	Respeta tu cuerpo	Por...
Vestir		
Alimentarte		
Descansar		
Asearte		

5. Al respaldo de la hoja realiza un dibujo de ti mism@

ANEXO D: FORMATO GUIA GRUPO FOCAL

GUIA GRUPO FOCAL

AREA ESPIRITUALIDAD

1. ¿Ustedes creen que todas las personas tienen una misión en la vida?
2. ¿Cómo hacemos para descubrir nuestra misión?
3. ¿Qué les genera paz interior?
4. ¿Cómo es una persona espiritual?

AREA CORPORALIDAD

1. ¿Conocen su cuerpo? ¿Cuál es el indicador?

AREA INTEGRATIVA CUERPO – ESPIRITU.

2. ¿Creen que cuerpo y Espiritualidad se relacionan de alguna manera? ¿Cuál? ¿Por qué?

**ANEXO E: MATRIZ DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS
TALLER CONSCIENCIA CORPORAL
DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS**

Fecha: 24 de abril de 2009.

Entrevistador: Rosalba Lemos González

Sección 1: Datos personales

Nº	Nombre	Lugar de Nacimiento	Edad	Sexo	Estado Civil	Escolaridad	Colonia donde vive	¿Cuántos años lleva allí?	¿Cuál es su Ocupación Actual?
1.	Patricia Magali Mamani	La Paz Bolivia.	37	F	Casado	Universitaria	Arboledas	3 años	Promotora en Dllo Humano
2.	Ma. Eugenia Soriana Mtz.	México D.F	34	F	Casada	Estudiante de Psicología.	Molinos de Sto. Domingo	10	Estudiante y Promotora en Dllo Humano
3.	María Eugenia Baca Gutiérrez	México D.F	43	F	Divorciada	Licenciatura inconclusa.	San José de la Escalera.	Año y medio	Promotora en Dllo Humano.
4.	Patricia Nieves Acosta	México D.F	49	F	Casada	Contador Privado.	Fracc. Lomas de Cartagena.	29 años.	Promotora en Dllo Humano.
5	Lilia Muñoz Muetto	México D.F	49	F	Casada	Normal	Benito Juárez	42 años	Mtra. Primaria. Promotora en Dllo Humano
6.	Maria de Lourdes Hernández García	México D.F	40	F	Casada	Licenciatura	Cuajimalpa	40	Promotora de Dllo Humano.
7.	Juana Vázquez Herrera	Ojo cliente Zacatecas.	66	F	Soltera	Primaria	El Palmar, Zacatecas.	45	Promotora en Dllo Humano.
8.	Celia Baca Gutierrez	México D.F	47	F	Casada	Técnica	Villa del Carbón Edo Méx.	11	Ama de Casa Promotora en Dllo Humano
9.	Jenny Leticia Díaz	México D.F	33	F	Casada	preparatoria	Lomas de San Agustín.	15 años	Promotora en Dllo Humano
10.	Inés Cruz Bruno.	Estado de Guerrero	45	F	Casada	Secundaria	Plan de Ayala.	33 años	Promotora en Dllo Humano
11.	Juilia Orillano A	Estado de México Toluca.	59	F	Divorciada.	Enfermera y	América.	22	Ama de Casa Promotora en Dllo Humano
12.	Beatriz Baca Gutierrez	México D.F	44	F	Soltera	Licenciatura	San José de la Escalera	20	El Hogar Promotora en Dllo Humano
13.	Ana María Esquivel Rodríguez.	México D.F	45	F	Casada	Preparatoria	La mexicana.	45 años	Ama de casa Catequista
14.	Jurdi Pannon Bonilauri	México D.F	47	F	Casada	Universidad	La Mexicana	6 años	Profesor de Teatro y Clown
15	Ma. Teresa Piña.	Cd. Hidalgo Mich.	52	F	Divorciada	Lic. Economía.	Contadero, Cuajimalpa.	17 años	Promotora en Desarrollo.

Sección 2: Datos familiares

N°	¿Trabaja en alguna organización. en apoyo a la comunidad donde vive? ¿Cuál?	Labor que desempeña allí	¿Con Quién vives Actualmente?	¿Cómo ésta conformada tu familia?					
				Madre Edad	Padre Edad	Hijo 1: edad: Sexo	Hijo 2: edad: Sexo	Hijo 3: edad: Sexo	Hijo 4: edad: Sexo
1.	SI. Desarrollo de la Comunidad AC.	Facilitadora- en Dllo Humano.	Mi familia	37		8 M	6 M		
2.	Si. Desarrollo de la Comunidad AC.	Asistente de Coordinación	Mi esposo	53	61	9 F	4 M		
3.	SI. Desarrollo de la Comunidad AC.	Apoyo organizativo. Promotora en Dllo Hno	Con mi familia nuclear	76	76	13 años.			
4.	Si. Desarrollo de la Comunidad AC.	Dar Talleres de Dllo Humano.	Con mi esposo	48	53	29 F	26F		
5.	SI Desarrollo de la Comunidad AC.	Escuela de hijos y padres Promotora.	Con mis hijos	49		24 F	20 M		
6.	SI. Dllo de la Comunidad AC. PAM.	Facilitadota procesos de Dllo Humano.	Mis 2 hijos y mi esposo.	40	34	14 M	8 M		
7.	SI. Desarrollo de la Comunidad AC.	Facilitadora de Dllo Humano.	Conmigo	66	41 M	46 F	48 F	44 F	
8.	NO		Con mi esposo	44	46	20 M	16 M		
9.	SI Desarrollo de la Comunidad AC.	Facilito talleres Desarrollo Humano.	Con mi familia	35	38	14 F	12 F	8 F	
10	Desarrollo de la Comunidad AC.	Facilitadora de Dllo Humano	Esposo e hijos	45	51	24 F	19 M	16 M	
11.	Desarrollo de la Comunidad AC.	Promotora de Dllo Humano	Con mis hijos	59		24 M	26 F		
12	NO		Papas, hijo hermanos y sobinas	75	75	13M			
13.	SI Parroquia del Santo Sepulcro	Doy Clases de catecismo	Con mi esposo						
14.	Directamente no. Colaboro con la Ibero en algunas actividades que realiza en el barrio	Proyecto de Talleres Artísticos entre otros.	Con mi esposa						
15.	SI. Dllo de la Comunidad AC. PPAM. Asociación de mujeres OMA. A.C	Cursos de desarrollo Humano.	Con mis 3 hijos	53	54	22 F	19 F	11F	

ANEXO F: DIBUJOS REPRESENTATIVOS DEL TEST DE MACHOVER

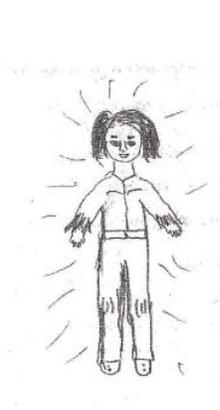
Los dibujos aquí presentados aunque fueron manipulados para su escaneo, todos ellos guardan exacta proporción con los originales en papel. Se ubicaron en paralelo con el fin de facilitar la comparación de las imágenes pre – post.



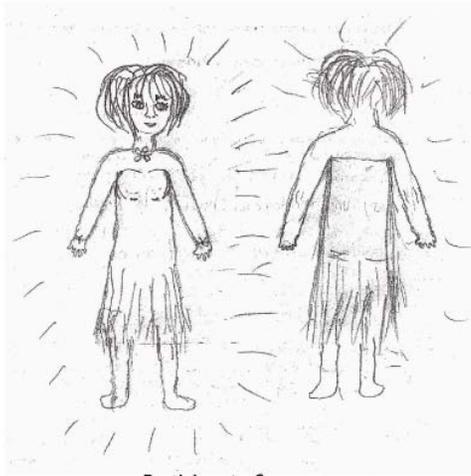
Participante 8
Pre



Participante 8
Post



Partecipante 6
Pre



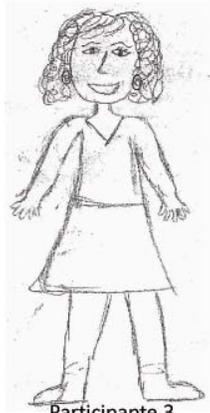
Partecipante 6
Post



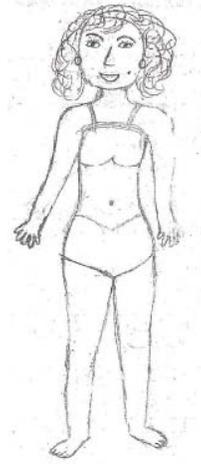
Partecipante 2
Pre



Partecipante 2
Post



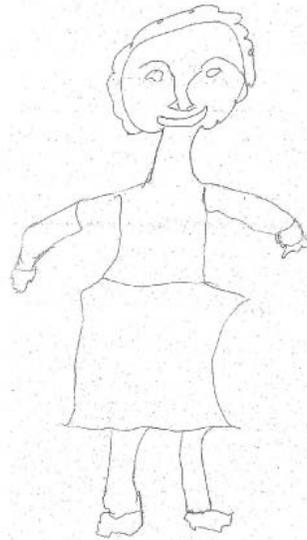
Partecipante 3
Pre



Partecipante 3
Post



Partecipante 11
Pre

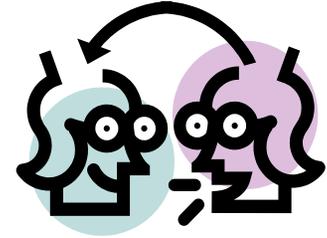


Partecipante 11
Post

ANEXO G: MATERIAL DE TRABAJO DEL TALLER

Hoja de trabajo N° 1

Lo que me han dicho de mi cuerpo es...



A large, empty rectangular box with a thick black border, intended for writing the response to the prompt above.

Hoja de trabajo N° 2

Lo que creo de mi cuerpo es...

A large, empty rectangular box with a thick black border. On the right side of the box, there is a large, hollow arrow pointing to the right, indicating a space for writing or drawing.

Hoja de trabajo N° 3

SESION N°1 “EXPLORANDO MI CUERPO”

Lo que descubro hoy _____ de mi es...

Mi compromiso para esta semana es...



Hoja de trabajo N° 4

SESIÓN N°2
“LO QUE CONOZCO DE MI CUERPO”

Lo que descubro hoy _____ de mi es...

Mi compromiso para esta semana es...



Hoja de trabajo N° 5

SESIÓN N°. 3
“APRENDIENDO A ESCUCHAR MI CUERPO”

Lo que descubro hoy _____ de mi es...

Mi compromiso para esta semana es...



Hoja de trabajo N° 6

Sesión No. 4: “Yo soy mi cuerpo”

Lo que descubro hoy _____ de mi es...

El aprendizaje que me llevo del taller es.....

De ahora en adelante me comprometo con mi cuerpo a...



Evaluación del Taller Consciencia Corporal

Sede: _____

Fecha: _____

6. ¿Cómo te pareció el taller? ¿por qué?

7. ¿Qué fue lo que más te gustó?

8. ¿El contenido del taller cumplió con tus expectativas?

9. ¿Qué cambiarías?

10. ¿Si pudieras resumir tu experiencia en una frase cuál sería?

Sugerencia u observaciones adicionales...

SU CUERPO, ESA CASA QUE USTED NO HABITA

I

A la señora A., célebre abogada, que teme perder autoridad si abandona la rigidez de su nuca y la expresión agresiva de su rostro y que confunde la imagen de sí misma con su imagen de marca.

Al almirante B., que sintiéndose disminuido al llegar la edad del retiro, ha aprendido a respirar, a mantener alta la cabeza (y no la mandíbula)... y ha crecido tres centímetros.

A la señora C., que se ha hecho la cirugía estética de la nariz, de los párpados, de los senos, pero que vierte auténticas lágrimas cuando se da cuenta de que no puede hacerse la cirugía estética de la vida.

A D., que lleva su cuerpo para que lo cuiden del mismo modo que lleva el coche al garaje. "Haga usted lo que crea necesario. Yo no quiero ocuparme de eso". Sin embargo, no tengo nada que decirle que él no sepa ya en el fondo de sí mismo.

A la señorita E., virgen y mártir, que se ha pasado cuarenta años afirmando que le gustaría eliminar su vientre, grueso como el de una mujer en estado de ocho meses. Siempre sonriente y amable, se niega, no obstante, a efectuar los movimientos que la librarían de él.

A la señora F., que odia su propio cuerpo, afirma que adora los que no se parecen al suyo, pero sólo trata de humillarlos.

A G., que cuando era una adolescente, supo cerrar tan bien los ojos sobre sí misma que, durante años, llegó a dormir dieciséis horas al día. Con los hombros encorvados, la cabeza echada hacia atrás, andaba por la vida como una sonámbula, hasta el día en que, con los ojos desorbitados por la incredulidad, tropezó en el espejo con una mujer avejentada.

Al conde de H., que considera que su salud es un "asunto de Estado", ya que se niega a admitir que padece una enfermedad si la Seguridad Social no se hace cargo de los gastos.

II

En este momento, en el lugar preciso en que usted se encuentra, hay una casa que lleva su nombre. Usted es su único propietario, pero hace mucho tiempo que ha perdido las llaves. Por eso permanece fuera y no conoce más que la fachada. No vive en ella. Esa casa, albergue de sus recuerdos más enterrados, más rechazados, es su cuerpo.

"Si las paredes oyesen..." En la casa que es su cuerpo, sí oyen. Esas paredes que lo han oído todo y no han olvidado nada son sus músculos. En el envaramiento, en las crispaciones, en la debilidad y en los dolores de los músculos de la espalda, del cuello, de las piernas, de los brazos, del diafragma, del corazón, y también en los de la cara y en los del sexo, se revela toda su historia individual, desde el nacimiento hasta el día de hoy.

Sin siquiera darse cuenta, desde sus primeros meses de vida usted reaccionó a las presiones familiares, sociales, morales. "Ponte así, o asá. No toques eso. No te toques. Pórtate bien. ¡Pero, vamos muévete! Date prisa. ¿A dónde vas tan de prisa...?" Confundido, se plegaba a todo como podía. Para conformar, tuvo que deformarse. Su verdadero cuerpo, naturalmente armonioso, dinámico, alegre, fue sustituido por un cuerpo extraño al que acepta mal, que en el fondo de sí mismo rechaza. "Es la vida -dice-. ¡Qué le vamos a hacer! Pues yo le digo que sí, que se puede hacer algo y que sólo usted puede hacerlo. Aún no es demasiado tarde. Nunca es demasiado tarde para liberarse de la programación del pasado, para hacerse cargo del propio cuerpo, para descubrir posibilidades todavía insospechadas.

Existir significa nacer continuamente. Pero ¿cuántos hay que se dejan morir un poco cada día, integrándose tan bien en las estructuras de la vida contemporánea que pierden su vida al perderse de vista a sí mismos?

Dejamos a los médicos, a los psiquiatras, a los arquitectos, a los políticos, a los patronos, a nuestros esposos, a nuestros amantes, a nuestros hijos el cuidado de nuestra salud, nuestro bienestar, nuestra seguridad, nuestros placeres. Confiamos la responsabilidad de nuestra vida, de nuestro cuerpo a los otros, a veces a personas que no reclaman esa responsabilidad, que las abrumba, y con frecuencia a quienes forman parte de instituciones cuyo primer objetivo consiste en tranquilizarnos y, en consecuencia, en reprimirnos. (¿Y cuántas personas hay de toda edad cuyo cuerpo pertenece todavía a sus padres? Hijos sumisos, esperan en vano a lo largo de toda su vida el permiso de vivirla. Menores de edad psicológicamente, se prohíben incluso el espectáculo de la vida de los demás, lo que no les impide convertirse en sus censores más estrictos.)

Al renunciar a la autonomía, abdicamos de nuestra soberanía individual. Pertenece así a los poderes, a los seres que nos han recuperado. Reivindicamos tanto la libertad precisamente porque nos sentimos esclavos; y los más lúcidos nos reconocemos como esclavos-cómplices. ¿Y cómo podría ocurrir de otro modo puesto que ni siquiera somos dueños de nuestra primera casa, la casa de nuestro cuerpo?

Sin embargo, es posible encontrar las llaves de nuestro cuerpo, tomar posesión de él, habitarlo al fin, para hallar en él la vitalidad, la salud, la autonomía a que tenemos derecho.

¿Pero cómo? No, desde luego, considerando el cuerpo como una máquina forzosamente defectuosa y molesta, como una máquina formada por piezas separadas, cada una de las cuales (cabeza, espalda, pies, nervios...) ha de confiarse a un especialista, cuya autoridad y veredicto se aceptan ciegamente. No, desde luego, contentándose con ponerse de una vez para siempre la etiqueta de "nervioso", "propenso al insomnio", "estreñido" o "frágil". Y no, desde luego, tratando de fortalecerse mediante la gimnasia, que no es más que la doma forzada del cuerpo-carne, del cuerpo considerado como no inteligente, como un animal al que es preciso disciplinar.

Nuestro cuerpo es nosotros mismos. Somos lo que parecemos ser. Nuestra manera de parecer es nuestra manera de ser. Pero nos negamos a admitirlo. No nos atrevemos a mirarnos. Por lo demás, no siquiera sabemos hacerlo. Confundimos lo visible con lo superficial. Sólo nos interesamos en lo que no podemos ver. Llegamos incluso a despreciar el cuerpo y a quienes se interesan por su cuerpo. Sin detenernos en la forma -el cuerpo-, nos apresuramos a interpretar el contenido, las estructuras psicológicas, sociológicas, históricas. Durante toda la vida hacemos juegos malabares con las palabras para que éstas nos revelen las razones de nuestro comportamiento. ¿Y si tratásemos de buscar, a través de las sensaciones, las razones del cuerpo?

Nuestro cuerpo es nosotros mismos. El es nuestra única realidad aprehensible. No se opone a la inteligencia, a los sentimientos, al alma. Los incluye y los alberga. Por ello, tomar conciencia del propio cuerpo significa abrirse el acceso a la totalidad del propio ser... porque el cuerpo y el espíritu, lo psíquico y lo físico, incluso la fuerza y la debilidad, representan, no la dualidad del ser, sino su unidad.

En el tratamiento del cuerpo hay métodos naturales de quienes consideran que el cuerpo es una unidad indisoluble. Hay movimientos que no embrutecen, sino que, al contrario, desarrollan la inteligencia muscular y exigen *a priori* la perspicacia de quienes los practican.

Esos movimientos se originan en el interior del cuerpo; no vienen impuestos desde el exterior. No hay nada en ellos de místico o de misterioso. Su objetivo no estriba en escapar del propio cuerpo, sino en evitar que el cuerpo continúe escapándose de nosotros, y la vida con él.

Hasta ahora, sólo hemos definido dichos movimientos por lo que no son: ni ejercicios ni gimnasia. ¿Pero qué palabra puede hacer comprender que el cuerpo de un ser y su vida son una y la misma cosa, y que no vivirá plenamente su vida si, como moción previa, no ha despertado las zonas muertas de su cuerpo?

Antes de escribir no me había preocupado nunca por encontrar la palabra. La práctica de los movimientos y su resultado me parecían una definición suficiente. A decir verdad, cuando me preguntaban qué era lo que yo enseñaba, respondía: "Antigimnasia...", añadiendo siempre que eso sólo podía comprenderse mediante el cuerpo, a través de una experiencia vivida.

Pero un escrito sólo está hecho de palabras. Entonces traté de inventar una para resumir lo esencial de esos movimientos, únicamente conocidos hasta ahora por quienes los practicaban. Combiné en todos sentidos una multitud de raíces griegas y latinas. Todos los resultados eran parcialmente apropiados, nunca del todo satisfactorios. Y de pronto, un día, un término que existía ya y que antiguamente había servido como nombre común, un término simple del que yo me servía con frecuencia, me sonó justo. Premoción. Las premociones. En consecuencia, llamaré premociones a los movimientos que preparan el cuerpo -el ser en su totalidad- para vivir plenamente.

Es posible dejar de desgastarse inútilmente, de envejecer prematuramente, empleando, no una energía diez o cien veces mayor que la necesaria, como se hace por regla general, sino sólo la energía apropiada para cada gesto.

Así podrá usted permitirse dejar caer sus máscaras, sus disfraces, sus posturas afectadas, dejar de actuar "como sí", sino ser, y tener el valor de la propia autenticidad.

Podrá aliviarse de una multitud de males -insomnios, estreñimiento, problemas digestivos-, obligando a trabajar para usted, y no en contra suya, músculos que actualmente ni siquiera es capaz de identificar.

Podrá despertar sus cinco sentidos, aguzar las percepciones, tener y saber proyectar una imagen de sí mismo que le satisfaga y que pueda respetar.

Podrá afirmar su individualidad, recuperar la iniciativa, la confianza en sí mismo.

Podrá aumentar sus capacidades intelectuales, mejorando primero las conexiones nerviosas entre el cerebro y los músculos.

Podrá olvidar los malos hábitos que le obligan a favorecer y, por lo tanto, a superdesarrollar y deformar ciertos músculos, quebrar los automatismos de su cuerpo y recobrar su eficacia, su espontaneidad.

Podrá convertirse en un poliatleta que, en cada momento, cualquiera que sea el movimiento que realiza, cuenta en su haber con el equilibrio, la fuerza y la gracia de su cuerpo.

Podrá liberarse de los problemas de frigidez o de impotencia y, una vez traspasadas las prohibiciones de su propio cuerpo, conocer la rara satisfacción de habitarlo en pareja.

Cualquiera que sea su edad, podrá desembarazarse de las coacciones que han sembrado de trampas su vida interior y su comportamiento corporal, y revelarse a sí mismo al ser hermoso, bien constituido y auténtico que debería ser.

Tomado de Teresa Bertherat
El cuerpo tiene sus razones: autocura y antigimnasia (1988)

DESPERTEMOS A JUAN

Juan, ¡Juan! ¡Gritemos a Juan! El puede ser cualquiera de nosotros; tiene todos los nombres y vive en todos los cuerpos. Blanco o negro, mestizo o mestiza, Juan es la persona humana. Un hombre, una mujer. Tú.

Temprano por la mañana, Juan se despertó aún con las imágenes borrosas de un sueño en el que podía volar; tan vívido que miró sus brazos para constatar que no eran alas. Volar había sido uno de sus sueños de siempre; intentó dormirse de nuevo para volar otra vez y, como aún no había despertado completamente, pronto se vio sumergido en ese estado especial en el que uno sabe que está soñando, un lugar de la conciencia donde uno no está despierto ni dormido.

Al entrar a la ducha, sus pensamientos lo llevaron por otro espinoso camino. ¿Qué es realidad, qué es sueño? Nunca había tenido una experiencia tan vívida y real. “¿Será – se preguntaba – que eso que yo llamo realidad es un sueño?” Cuando un poco de jabón le ardió en los ojos, nuevamente cayó en cuenta de que se estaba duchando, que uno puede estar dormido cuando está despierto. Gritó fuerte hacia adentro: ¡Juaaaaannnn!... Sintió el eco de ese grito interior retumbar en su cerebro. “Eso es. ¡Despertar es la clave! De día o de noche, pero despierto; despierto también en los sueños. La clave es despertar. En sus pensamientos sobre el despertar, pronto se convirtió en el autómatas que repite los hábitos de todas las mañanas, hasta que una heridita en la barbilla le recordó que se estaba afeitando; de nuevo tuvo que gritar hacia lo profundo de sí mismo. Advirtió que otra vez se había ido lejos del momento, muy lejos de sí mismo. Sintió que el secreto podía ser estar despiertos en el momento, en el ahora. Por primera vez en la vida sintió que afeitarse no era una tortura que había que soportar. Tuvo conciencia de la cuchilla, de los milagros de la tecnología, de la maravillosa física de la crema de afeitar protegiendo su piel, del prodigioso crecimiento de su barba día a día, de las células de los folículos pilosos trabajando incesantemente para que él tuviera la oportunidad de verse un poco carisucio cada mañana. Se rió también, por primera vez, en el cuarto de baño – que él no consideraba más que un lugar de paso obligado – cuando pasaron por su mente imágenes de los pobres cavernícolas tratando de afeitarse con una piedra afilada. Cuando llegó el momento de enjuagarse la cara sintió, de nuevo, por primera vez, la caricia del cristal líquido de agua que porta el mensaje de la vida. ¡Y pensar que hacía dos minutos su caricia había pasado desapercibida en la ducha! Cerró unos segundos los ojos y dio gracias a esa lluvia matinal que todos los días limpiaba su cuerpo. Juan comprendió, afeitándose, lo que no había logrado en centenares de libros que invadían su biblioteca, su clóset, el comedor, la oficina y, a veces, cuando su esposa no lo advertía, también el cuarto de baño.

Había tenido siempre una sed insaciable de conocimiento; cada vez iba más de prisa en busca de él. La gente que lo conocía veía en Juan a alguien que vivía en otro mundo, en busca de asuntos trascendentales que hacía que la luz de su cuarto sólo se apagara a

altas horas de la noche. Era también el primero en levantarse en todo el vecindario. Su ducha era como un chorro de agua fría para el sueño de su esposa, que tenía que despertarse entonces una hora antes de lo necesario. Buscaba no perturbar a nadie, pero esa búsqueda hacía que todos tuvieran miedo también de perturbarlo, y ello se volvía en la vida cotidiana la mayor de las perturbaciones posibles.

“La realidad en un vuelo en alas del momento”, se dijo Juan.

Cuando su pequeño gruñó – los pequeños gruñen como gaticos cuando se despiertan –, otros oídos lo oyeron; ese bostezo, que algunas veces le pareció exagerado, esta vez fue como una música para sus oídos. Traía un mensaje especial que evocó en Juan toda la ternura que vibra en el instinto animal. Cuando lo tomó en sus brazos, sintió que ese hijo también era un osito panda, un elefántico, un cachorro de todos los animales en un niño. Pudo sentir que la ternura es una fuerza tan penetrante y universal que las lágrimas rodaron sin vergüenza por sus mejillas. Como si la capacidad de disfrutar hubiera renacido, Juan sintió qué es ser padre y qué es ser hijo cuando un sentimiento paterno inundó su corazón.

Eran las seis y media de la mañana en su reloj cuando bajó a tomar el desayuno.

Hojeaba el periódico mientras tomaba su taza de café, cuando advirtió que no había respondido siquiera a los buenos días de la empleada. El ¡Juaaannn! Retumbó esta vez más profundo en su conciencia, programada toda una vida para hacer mil cosas a la vez. Se dio cuenta de que en unos instantes su mente había estado en la oficina; recordó las noticias de la noche anterior, pasó revista por el saldo en rojo en el banco y aún tuvo tiempo para pensar en el programa que iba a proponer para las próximas vacaciones. Tan pronto como algún pensamiento pasaba por su cabeza, ya había otros tres atropellándose para ocupar su puesto. Así se sucedían día a día todos los instantes del desayuno.

Un ligero malestar estomacal que casi siempre experimentaba una hora después del desayuno le recordaba que su digestión no era muy buena. Hoy se dio cuenta de que también había sido una máquina de tragar pensamientos sin digerir. Sentado al borde de la silla, sintió un ardor en la punta de la lengua. Se había quemado inadvertidamente. ¡Es el colmo, Juan, que ni siquiera te hayas sentado completamente y que no percibas cuán caliente puede estar el café para tu lengua! Ya hoy, al menos, sabía que inadvertidamente había ido muy lejos por el camino de los zombis. Respiró profundo. Todo el tiempo respiraba como un perrito, fatigado por una loca carrera cuya meta era desconocida. Exhaló un profundo suspiro de alivio al ser consciente de que nadie lo estaba presionando para resolver todos los problemas de la vida en el momento del desayuno. Volvió a respirar más profundo esta vez y corrigió su postura, la de su cuerpo, la de su mente. Se sintonizó con el desayuno.

Primero advirtió que, efectivamente, sentía hambre y empezó a seguir esa sensación, casi agradable, que percibió como un suave vacío en la boca del estómago. Cuando miró el huevo se le ocurrió que un pequeño sol había aterrizado en la cacerola.

Sintió todo el organismo prepararse para el primer bocado, la boca se le hacía agua, el sentido del olfato se hizo más agudo y se dio cuenta de que un suave aroma de café estaba perfumando el ambiente. Olor de pan, olor de queso, olor de huevos; casi había olvidado que estos olores existían. Antes de probarlos, ya sentía en la boca la sensación del sabor de los alimentos.

¡Qué distinto, Juan, de sentarse a devorar! Sintió los alimentos en su boca, pensando en su color y en su textura, sintiendo su sabor. Lo salado, lo amargo, lo dulce, eran como una sinfonía de sabores que también nutría una parte de su ser. El olor y el sabor también nutren, pensó. Nos nutrimos de vibraciones que entran por los sentidos, continuó pensando mientras masticaba lentamente, consciente de que el triturar los alimentos liberaba algo así como su quintaesencia. Se dolió de pensar cuántos días de su vida había torturado su pobre estómago con alimentos mal masticados; halló la causa simple de lo que su gastroenterólogo se había declarado impotente para encontrar, después de realizar múltiple y minuciosos chequeos. La causa de su molestia matinal en el estómago era que, en lugar de presentarle alimentos bien triturados y semidigeridos por la saliva, lo atacaba literalmente a piedra con trozos de alimentos duros, a medio morder, que él tenía que ayudar a pasar con abundante líquido para que no se quedaran detenidos en el esófago. Ese fue el primero de muchos días en que la sensación de peso no le recordó a las ocho que su estómago existía. Haciendo memoria, encontró que ni siquiera en vacaciones se había permitido comer con tranquilidad. No sabía lo que hacía.

Perdonemos al Juan o la Juana que hay en nosotros, porque no saben lo que hacen. Pero gritemos fuerte en su interior para que aprendan a hacerlo. En su loca carrera por ser felices, a Juan y a Juana se les ha olvidado disfrutar el infinito de sus instantes.

Pero ya Juan da indicios de despertar. Pensó en cuántos hombres, en cuántas mujeres, cuántas civilizaciones transcurrieron para que cultiváramos trigo. Para que el trigo llegara a la panadería, y el pan fresco pudiera estar en su mesa. Para hacer posible su vida, muchos seres entregaron su vida. Y dio gracias al Creador por su alimento. El Creador estaba en todos ellos.

Cuando se fue a despedir de su esposa y de su pequeño recordó cuántas veces había hecho gestos mecánicos de despedida, sin siquiera detenerse a mirar los ojos profundos de esa mujer que tanto amaba y en quien a veces no lograba ver los mil detalles con que quería manifestarle la ternura, el espíritu sensible y delicado, o el gesto preocupado, el rostro bello, la piel suave y amorosa, los labios dulces con los que hacía tiempo no tenía contacto en el beso de despedida. Había puesto su atención en el desayuno y en el periódico, pero no había estado presente a quienes lo acompañaban en la mesa. Juan despertó en el momento de desear un día feliz a esa mujer y a esos hijos que tanto quería.

Al salir de la casa se encontró con una sorpresa. Un suave perfume de rosas frescas le anunció que los rosales existían. Los pájaros picoteaban los mangos maduros en el

jardín, el lechero tarareaba y una muchacha le sonreía con picardía. Ya no murmuró las maldiciones al perro que todos los días en la madrugada demarcaba su territorio sobre las ruedas del automóvil. Esta vez no regañaría a los niños por el “delito” de ser los propietarios de un pequeño universo de pelos y ternura.

Permitió que el motor se calentara. No saldría a pequeños impulsos, como otras veces. Noble y fuerte, el viejo automóvil, con su ronquido disparejo, había sido un fiel amigo. Hombre, Juan, ¿Le habrás echado aceite? ¿Cuánto llevas, Juan, sin abrir el capó? Recuerda, Juan, que también tu mecánico necesita comer.

Ya iba a pegarse del pito, para anunciarle al de adelante que el semáforo estaba por cambiar, cuando una voz interior le interrogó: ¿En qué quedamos Juan? Una pitada desde atrás le recordó el segundo que él también tenía que arrancar y le hizo de nuevo despertar. Qué complicado es estar despierto, pensó Juan un momento, recordando la eternidad de esa mañana.

En los ríos del tráfico que a esa hora inundan las calles de las grandes ciudades, no es fácil mantener la conciencia de sí mismo. Todo allí parece nutrirse de una prisa contagiosa que se va haciendo competitiva y se convierte en una disyuntiva entre conducir a la ofensiva o a la defensiva. En la manera como la gente a su lado miraba el reloj o hundía el acelerador, pudo reconocer facetas ocultas de la personalidad humana. Hubiera jurado que podía decir muchas cosas de una persona con el solo sonido del motor de su automóvil al acelerar, o por el modo de frenar cuando llegaba a cada esquina. Aquella mañana el tráfico no le produjo aquella sensación de importancia y resignación que otros días experimentaba al dirigirse a la oficina. Advirtió el encanto de los árboles que en las avenidas sobreviven al aire enrarecido, y sintió compasión de aquel hombre cuyos pies desnudos alcanzaban a salir de los cartones que le servían de refugio cada noche bajo el puente. Otra ciudad se revelaba a sus sentidos; sintió por primera vez en la vida que también él era habitante de esa urbe.

– ¡Qué bueno verlo tan contento!– le dijo su secretaria. Se preguntó cuántas veces esta mujer había buscado en la cara de él un fugaz regalo de alegría. Ahora que lo hacía consciente, se daba cuenta de que su secretaria era muy sensible a sus estados de ánimo. Se detuvo a intercambiar con ella unas palabras. Pudo reconocer el resto del día que esa mañana estuvo especialmente atenta a responder a su trabajo. Si le hubiera dado un gran jalón de orejas no habría demostrado una eficiencia mayor, se decía Juan, reconociendo que una pizca de ternura es un ingrediente más importante en la oficina que el orden impecable para manejar los archivos. El que había sido ordenado hasta el perfeccionismo, advirtió que aquella pulcritud le había impedido poner un poco de simpatía en su vida.

A las diez llamó a su mujer, entre otras cosas porque le había rendido como nunca el tiempo. Como no tenía el hábito de llamar a su casa, tuvo que cerciorarse bien para no marcar el número equivocado. Contento de hacerlo, sentía que estaba rescatando una dimensión perdida y amable de su vida. Su mujer casi se muere del susto; no esperaba

nunca la llamada del marido, excepto para cosas urgentes, en su memoria estaba fresco el día en que la llamó al promediar la mañana para comunicarle que había tenido un accidente de tránsito que le dejó veinte días incapacitado. Esa llamada le recordó a ella la época de noviazgo, en que Juan, lleno aún de todos los detalles que la enamoraron, la regalaba con flores o llamadas en los momentos más inesperados. Pasado el susto, en su corazón de madre brilló una chispa de la amante y, el resto de aquel día en que se descongeló la rutina, los recuerdos de los mejores momentos con Juan pintaron de amor el trabajo gris de la casa.

Vivir en el momento, ahora y aquí, pobló de sucesos desconocidos la vivencia de aquel día. El sentirse parte del instante presente le llevó a reconocer muchas cosas que normalmente llenan de sentido cada momento; paradójicamente, el tomar conciencia presente de sí mismo le abrió las puertas a la conciencia del entorno. Cuando uno se da a sí mismo la oportunidad de ser, cuando se tiene conciencia de sí, el resultado son esas pizcas de amor que de uno se van desprendiendo. Y Juan comprendió que el sentido de ser estaba en lo que su ser podía ofrecer a otros. Sintió que podía ofrecerles a todos algo, así fuera algo aparentemente tan pequeñito como escucharlos en silencio. Hasta la barrendera advirtió que algo bueno ocurría con su patrono, cuando amablemente le ayudó a correr el escritorio para que pudiera realizar su trabajo.

Ese sentido de enajenación en el que uno no se compromete con lo que vive, había ido llenando su vida de un peligroso sin sentido, pero hoy estaba dispuesto a recuperar el sentido realmente trascendente y mágico de lo cotidiano. Aunque era lunes, ese día gris que señala en el calendario de los condicionamientos el comienzo del trabajo gris, reservó para esa noche una mesa en el restaurante. Estaba dispuesto a convertir la rutinaria noche de lunes en una ocasión irreplicable. Comprendió que las ocasiones se fabrican en el corazón, que cualquier día puede ser de fiesta interior, que todos los meses pueden ser Navidad, cuando el ser profundo que hay en nosotros vuelve a nacer en el corazón.

¡Cómo te extraño Juan! dijo en voz baja, dirigiéndose a su ser interior que le había mostrado el camino de la alegría.

No todo fue color de rosa en los días, meses y años que siguieron en la vida de Juan. Como malezas de raíces profundas, las antiguas creencias por tantos años cultivadas volvían a crecer como cizaña en el trigal dorado de su vida. Pero cada vez con mayor diligencia, Juan podía reconocer la cizaña por su fruto de dolor y de nuevo se llamaba a sí mismo a la vivencia del momento. ¡Juaann!... y el Juan era como el santo y seña para despertar su conciencia interior. Y ese ser lo conducía otra vez hasta el trigal del servicio, donde el amor transformaba el trigo en pan de vida.

Tomado y adaptado de Jorge Carvajal
Un arte de curar, Norma 1995

DESPERTEMOS A MARÍA

María, ¡María! ¡Gritemos a María! Ella puede ser cualquiera de nosotros; tiene todos los nombres y vive en todos los cuerpos. Blanca o negra, mestiza o mestizo, María es la persona humana. Una mujer, un hombre. Tú.

Temprano por la mañana, María se despertó aún con las imágenes borrosas de un sueño en el que podía volar; tan vívido que miró sus brazos para constatar que no eran alas. Volar había sido uno de sus sueños de siempre; intentó dormirse de nuevo para volar otra vez y, como aún no había despertado completamente, pronto se vio sumergida en ese estado especial en el que uno sabe que está soñando, un lugar de la conciencia donde uno no está despierto ni dormido.

Al entrar a la ducha, sus pensamientos la llevaron por otro espinoso camino. ¿Qué es realidad, qué es sueño? Nunca había tenido una experiencia tan vívida y real. “¿Será – se preguntaba – que eso que yo llamo realidad es un sueño?” Cuando un poco de jabón le ardió en los ojos, nuevamente cayó en cuenta de que se estaba duchando, que uno puede estar dormido cuando está despierto. Gritó fuerte hacia adentro: ¡Maríaaaa!... Sintió el eco de ese grito interior retumbar en su cerebro. “Eso es. ¡Despertar es la clave! De día o de noche, pero despierta; despierta también en los sueños. La clave es despertar. En sus pensamientos sobre el despertar, pronto se convirtió en la autómatas que repite los hábitos de todas las mañanas, hasta que un ardor en la encía le recordó que se estaba lavando los dientes; de nuevo tuvo que gritar hacia lo profundo de sí misma. Advirtió que otra vez se había ido lejos del momento, muy lejos de sí misma. Sintió que el secreto podía ser estar despierta en el momento, en el ahora. Por primera vez en la vida sintió que lavarse los dientes no era una tortura que había que soportar. Tuvo conciencia del cepillo, de los milagros de la tecnología, de la maravillosa de la pasta dental protegiendo sus dientes y su boca, de la maravilla de tener dientes día a día, de la anatomía bucal que trabajaba incesantemente para que ella tuviera la oportunidad de hablar, de comer, de diferenciar los sabores. Se rió también, por primera vez, en el cuarto de baño – que ella no consideraba más que un lugar de paso obligado – cuando pasaron por su mente imágenes de los pobres cavernícolas tratando de lavarse los dientes con el dedo, o... ¿no lo hacían? ¡Qué horror! Cuando llegó el momento de enjuagarse la boca sintió, de nuevo, por primera vez, la caricia del cristal líquido de agua que porta el mensaje de la vida. ¡Y pensar que hacía dos minutos su caricia había pasado desapercibida en la ducha! Cerró unos segundos los ojos y dio gracias a esa lluvia matinal que todos los días limpiaba su cuerpo. María comprendió, lavando sus dientes, lo que no había logrado en centenares de libros que invadían su biblioteca, su clóset, el comedor, la oficina y, a veces, también el cuarto de baño.

Había tenido siempre una sed insaciable de conocimiento; cada vez iba más de prisa en busca de él. La gente que la conocía veía en María a alguien que vivía en otro mundo,

en busca de asuntos trascendentales que hacía que la luz de su cuarto sólo se apagara a altas horas de la noche. Era también la primera en levantarse en todo el vecindario. Su ducha era como un chorro de agua fría para sus familiares, que tenían que despertarse entonces una hora antes de lo necesario. Buscaba no perturbar a nadie, pero esa búsqueda hacía que todos tuvieran miedo también de perturbarla, y ello se volvía en la vida cotidiana la mayor de las perturbaciones posibles.

“La realidad en un vuelo en alas del momento”, se dijo María.

Cuando en la otra habitación su padre tosió – los adultos mayores tosen y se quejan como hábito matutino –, otros oídos lo oyeron; esa tos, que algunas veces le pareció exagerada, esta vez fue como una música para sus oídos. Traía un mensaje especial que evocó en María toda la ternura y agradecimiento que fue capaz, Cuando recordó la imagen de su padre, pudo sentir en un instante todo el amor y dedicación que ese viejo le había dedicado por tantos años y la fortuna de tenerlo aún vivo, y las lágrimas rodaron sin vergüenza por sus mejillas. Como si la capacidad de disfrutar hubiera renacido, María sintió qué es ser padre y qué es ser hijo cuando un sentimiento paterno inundó su corazón.

Eran las seis y media de la mañana en su reloj cuando bajó a tomar el desayuno.

Leía el informe que presentaría esa mañana mientras tomaba su taza de café, cuando advirtió que no había respondido siquiera a los buenos días de su madre. El ¡María! Retumbó esta vez más profundo en su conciencia, programada toda una vida para hacer mil cosas a la vez. Se dio cuenta de que en unos instantes su mente había estado en la oficina; recordó las noticias de la noche anterior, pasó revista por el saldo en rojo en el banco y aún tuvo tiempo para pensar en el programa que iba a proponer a sus amigos para las próximas vacaciones. Tan pronto como algún pensamiento pasaba por su cabeza, ya había otros tres atropellándose para ocupar su puesto. Así se sucedían día a día todos los instantes del desayuno.

Un ligero malestar estomacal que casi siempre experimentaba una hora después del desayuno le recordaba que su digestión no era muy buena. Hoy se dio cuenta de que también había sido una máquina de tragar pensamientos sin digerir. Sentada al borde de la silla, sintió un ardor en la punta de la lengua. Se había quemado inadvertidamente. ¡Es el colmo, María, que ni siquiera te hayas sentado completamente y que no percibas cuán caliente puede estar el café para tu lengua! Ya hoy, al menos, sabía que inadvertidamente había ido muy lejos por el camino de los zombis. Respiró profundo. Todo el tiempo respiraba como un perrito, fatigado por una loca carrera cuya meta era desconocida. Exhaló un profundo suspiro de alivio al ser consciente de que nadie la estaba presionando para resolver todos los problemas de la vida en el momento del desayuno. Volvió a respirar más profundo esta vez y corrigió su postura, la de su cuerpo, la de su mente. Se sintonizó con el desayuno.

Primero advirtió que, efectivamente, sentía hambre y empezó a seguir esa sensación, casi agradable, que percibió como un suave vacío en la boca del estómago. Cuando miró el huevo se le ocurrió que un pequeño sol había aterrizado en la cacerola. Sintió todo el organismo prepararse para el primer bocado, la boca se le hacía agua, el sentido del olfato se hizo más agudo y se dio cuenta de que un suave aroma de café estaba perfumando el ambiente. Olor de pan, olor de queso, olor de huevos; casi había olvidado que estos olores existían. Antes de probarlos, ya sentía en la boca la sensación del sabor de los alimentos.

¡Qué distinto, María, de sentarse a devorar! Sintió los alimentos en su boca, pensando en su color y en su textura, sintiendo su sabor. Lo salado, lo amargo, lo dulce, eran como una sinfonía de sabores que también nutría una parte de su ser. El olor y el sabor también nutren, pensó. Nos nutrimos de vibraciones que entran por los sentidos, continuó pensando mientras masticaba lentamente, consciente de que el triturar los alimentos liberaba algo así como su quintaesencia. Se dolió de pensar cuántos días de su vida había torturado su pobre estómago con alimentos mal masticados; halló la causa simple de lo que su gastroenterólogo se había declarado impotente para encontrar, después de realizar múltiple y minuciosos chequeos. La causa de su molestia matinal en el estómago era que, en lugar de presentarle alimentos bien triturados y semidigeridos por la saliva, lo atacaba literalmente a piedra con trozos de alimentos duros, a medio morder, que él tenía que ayudar a pasar con abundante líquido para que no se quedaran detenidos en el esófago. Ese fue el primero de muchos días en que la sensación de peso no le recordó a las ocho que su estómago existía. Haciendo memoria, encontró que ni siquiera en vacaciones se había permitido comer con tranquilidad. No sabía lo que hacía.

Perdonemos a María o al Mario que hay en nosotros, porque no saben lo que hacen. Pero gritemos fuerte en su interior para que aprendan a hacerlo. En su loca carrera por ser felices, a María y a Mario se les ha olvidado disfrutar el infinito de sus instantes.

Pero ya María da indicios de despertar. Pensó en cuántos hombres, en cuántas mujeres, cuántas civilizaciones transcurrieron para que cultiváramos trigo. Para que el trigo llegara a la panadería, y el pan fresco pudiera estar en su mesa. Para hacer posible su vida, muchos seres entregaron su vida. Y dio gracias al Creador por su alimento. El Creador estaba en todos ellos.

Cuando se fue a despedir de su madre, recordó cuántas veces había hecho gestos mecánicos de despedida, sin siquiera detenerse a mirar los ojos profundos de esa mujer que tanto amaba y en quien a veces no lograba ver los mil detalles con que quería manifestarle la ternura, el espíritu sensible y delicado, o el gesto preocupado, el rostro ajado por los años y las mejillas con las que hacía tiempo no tenía contacto en el beso de despedida. Había puesto su atención en el desayuno y en el informe, pero no había estado presente a quien la acompañaba en la mesa. María despertó en el momento de desear un día feliz a esa mujer que tanto quería.

Al salir de la casa se encontró con una sorpresa. Un suave perfume de rosas frescas le anunció que los rosales existían. Los pájaros picoteaban los mangos maduros en el jardín, el lechero tarareaba y un muchacho le sonreía con picardía. Ya no murmuró las maldiciones al perro que todos los días en la madrugada demarcaba su territorio sobre las ruedas del automóvil. Esta vez no regañaría a los niños de los vecinos por el “delito” de ser los propietarios de un pequeño universo de pelos y ternura.

Permitió que el motor se calentara. No saldría a pequeños impulsos, como otras veces. Noble y fuerte, el viejo automóvil, con su ronquido disparejo, había sido un fiel amigo. María, ¿Le habrás echado aceite? ¿Cuánto llevas, María, sin abrir el capó? Recuerda, María, que también tu mecánico necesita comer.

Ya iba a pegarse del pito, para anunciarle al de adelante que el semáforo estaba por cambiar, cuando una voz interior le interrogó: ¿En qué quedamos María? Una pitada desde atrás le recordó el segundo que él también tenía que arrancar y le hizo de nuevo despertar. Qué complicado es estar despierta, pensó María un momento, recordando la eternidad de esa mañana.

En los ríos del tráfico que a esa hora inundan las calles de las grandes ciudades, no es fácil mantener la conciencia de sí mismo. Todo allí parece nutrirse de una prisa contagiosa que se va haciendo competitiva y se convierte en una disyuntiva entre conducir a la ofensiva o a la defensiva. En la manera como la gente a su lado miraba el reloj o hundía el acelerador, pudo reconocer facetas ocultas de la personalidad humana. Hubiera jurado que podía decir muchas cosas de una persona con el solo sonido del motor de su automóvil al acelerar, o por el modo de frenar cuando llegaba a cada esquina. Aquella mañana el tráfico no le produjo la sensación de impotencia y resignación que otros días experimentaba al dirigirse a la oficina. Advirtió el encanto de los árboles que en las avenidas sobreviven al aire enrarecido, y sintió compasión de aquel hombre cuyos pies desnudos alcanzaban a salir de los cartones que le servían de refugio cada noche bajo el puente. Otra ciudad se revelaba a sus sentidos; sintió por primera vez en la vida que también ella era habitante de esa urbe.

– ¡Qué bueno verte tan contenta!– le dijo su una de sus compañeras de trabajo. Se preguntó cuántas veces esta mujer había buscado en la cara de ella un fugaz regalo de alegría. Ahora que lo hacía consciente, se daba cuenta de que esa compañera era muy sensible a sus estados de ánimo. Se detuvo a intercambiar con ella unas palabras. Pudo reconocer el resto del día que esa mañana estuvo especialmente atenta a responder a su trabajo, reconociendo que una pizca de ternura es un ingrediente más importante en la oficina que el orden impecable para manejar los archivos. Ella que había sido ordenada hasta el perfeccionismo, advirtió que aquella pulcritud le había impedido poner un poco de simpatía en su vida.

A las diez llamó a su mamá, entre otras cosas porque le había rendido como nunca el tiempo. Como no tenía el hábito de llamar a su casa, tuvo que cerciorarse bien para no marcar el número equivocado. Contenta de hacerlo, sentía que estaba rescatando una

dimensión perdida y amable de su vida. Su madre casi se muere del susto; no esperaba nunca la llamada de la hija, excepto para cosas urgentes, en su memoria estaba fresco el día en que la llamó al promediar la mañana para comunicarle que había tenido un accidente de tránsito que la dejó veinte días incapacitada. Esa llamada le recordó a ella la época de la niñez, en que María, llena aún de toda la ternura infantil, la regalaba con flores que encontraba en el camino de la escuela a la casa o las cartitas que le escribía en los momentos más inesperados. Pasado el susto, en su corazón de madre brilló una chispa de felicidad y, el resto de aquel día en que se descongeló la rutina, los recuerdos de los mejores momentos con María pintaron de amor el trabajo gris de la casa.

Vivir en el momento, ahora y aquí, pobló de sucesos desconocidos la vivencia de aquel día. El sentirse parte del instante presente le llevó a reconocer muchas cosas que normalmente llenan de sentido cada momento; paradójicamente, el tomar conciencia presente de sí misma le abrió las puertas a la conciencia del entorno. Cuando uno se da a sí mismo la oportunidad de ser, cuando se tiene conciencia de sí, el resultado son esas pizcas de amor que de uno se van desprendiendo. Y María comprendió que el sentido de ser estaba en lo que su ser podía ofrecer a otros. Sintió que podía ofrecerles a todos algo, así fuera algo aparentemente tan pequeñito como escucharlos en silencio. Hasta la barrendera advirtió que algo bueno ocurría con su patrono, cuando amablemente le ayudó a correr el escritorio para que pudiera realizar su trabajo.

Ese sentido de enajenación en el que uno no se compromete con lo que vive, había ido llenando su vida de un peligroso sin sentido, pero hoy estaba dispuesta a recuperar el sentido realmente trascendente y mágico de lo cotidiano. Aunque era lunes, ese día que señala en el calendario de los condicionamientos el comienzo del trabajo gris, reservó para esa noche una mesa en un restaurante e invitó a sus padres. Estaba dispuesta a convertir la rutinaria noche de lunes en una ocasión irrepitable. Comprendió que las ocasiones se fabrican en el corazón, que cualquier día puede ser de fiesta interior, que todos los meses pueden ser Navidad, cuando el ser profundo que hay en nosotros vuelve a nacer en el corazón.

¡Cómo te extraño María! dijo en voz baja, dirigiéndose a su ser interior que le había mostrado el camino de la alegría.

No todo fue color de rosa en los días, meses y años que siguieron en la vida de María. Como malezas de raíces profundas, las antiguas creencias por tantos años cultivadas volvían a crecer como cizaña en el trigal dorado de su vida. Pero cada vez con mayor diligencia, María podía reconocer la cizaña por su fruto de dolor y de nuevo se llamaba a sí misma a la vivencia del momento. ¡Maríaaaa!... y “María” era como el santo y seña para despertar su conciencia interior. Y ese ser lo conducía otra vez hasta el trigal del servicio, donde el amor transformaba el trigo en pan de vida.

Tomado y adaptado de Jorge Carvajal
Un arte de curar, Norma 1995

RELACIÓN DE CANCIONES USADAS PARA EL TALLER

Sesión 1: Explorando mi cuerpo

- Déjame Entrar - Diego Torres

Sesión 2: Lo que conozco de mi cuerpo

- Opción 1: Quiero Conocerte - Jesse & Joy
- Opción 2: Te Conozco -Silvio Rodríguez

Sesión 3: Aprendiendo a escuchar mi cuerpo

- Mi Reflejo (de la película Mulán) – Lucerito
- Hagamos Lo Que Diga El Corazón - Grupo Niche

Sesión 4: Soy mi cuerpo

- Fiesta de tambores -Andrés Cabas
- Rock and roll
- Las caderas no mienten- Shakira
- Opción 1: Uno Mismo – Tony Vega
- Opción 2: Gracias a la Vida - Mercedes Sosa

GUIA PARA VISUALIZACIÓN

DICIENDO ADIOS A TU CUERPO

Imagina que desde hace ya un tiempo sabes que hoy es el día de tu muerte y que te has despedido de todo el mundo antes de que ello ocurra, ahora solo te quedan una o dos horas de vida y has reservado este momento para ti y para tu cuerpo.

Comienza pues realizando un recorrido por todo tu cuerpo, visualiza y siente cada uno de los órganos y miembros que lo conforman. Ahora que mueras ¿Qué pasará con ellos?, ¿Serán sepultados y regresaran a la tierra?, ¿Serán incinerados y pronto se convertirán en polvo? O... ¿Has decidido que serán donados a otras personas para que continúen viviendo?

Ahora céntrate en tus manos, tómalas, acarícialas, diles cuanto las amas... lo útiles que han sido para ti... todo lo que las aprecias... agrádeceles todo el servicio que te han prestado... Dale tu amor y tu agradecimiento ahora que se aproxima el momento de tu muerte.

Ve ahora a tu corazón, tómalo, acarícialo, dile cuanto lo amas... lo útil que han sido para ti... todo lo que lo aprecias... agrádecele todo el servicio que te ha prestado... Dale tu amor y tu agradecimiento ahora que se aproxima el momento de tu muerte.

Lleva tu atención ahora a tu cerebro, tómalo, acarícialo, dile cuanto lo amas... lo útil que han sido para ti... todo lo que lo aprecias... agrádecele todo el servicio que te ha prestado... Dale tu amor y tu agradecimiento ahora que se aproxima el momento de tu muerte.

Elige ahora un órgano, sentido o miembro de tu cuerpo, tómalo, acarícialo, dile cuanto lo amas... lo útil que han sido para ti... todo lo que lo aprecias... agrádecele todo el servicio que te ha prestado... Dale tu amor y tu agradecimiento ahora que se aproxima el momento de tu muerte. (Hacerlo 3 veces)

Lleva tu atención ahora a tus genitales, tómalos, acarícialos, diles cuanto los amas... lo útil que han sido para ti... todo lo que lo aprecias... agrádecele todo el servicio que te han prestado... Dale tu amor y tu agradecimiento ahora que se aproxima el momento de tu muerte.

Despídete ahora de tu cuerpo como un todo, con su forma y apariencia especial... con su color, altura y rasgos. Inunda todo tu cuerpo con amor y agradecimiento por el servicio que te prestó durante todos los años de vida que tuviste y disponte a abandonarlo ahora. Poco a poco ve alejándote de él... mira como queda inerte y registra las sensaciones que quedan en ti.

Tomado y adaptado de Antony de Mello
Sadhana, un camino de oración (1979).

APENDICE: ACTO CULTURAL

Durante la última sesión, además de agradecer a los participantes su aporte personal y colectivo a la dinámica del grupo y el desarrollo del taller, se les recordó lo importante que para la investigación era su participación en el último grupo focal que se llevaría a cabo en el horario habitual una semana después.

La sorpresa fue que una semana después estaban listos para dicha actividad, no solo los 8 que habían participado en el primer grupo focal sino 12 de los 15 miembros del grupo. Querían estar allí, participar escuchando a sus compañeros y dando su propia opinión, lo cual se les permitió de manera parcial. El papel que ellos desearían sería el de observadores y al finalizar la ronda, si así lo deseaban, aportarían su opinión; aceptadas las condiciones de parte y parte se inició la sesión que duró una hora.

Pero seguían las sorpresas, ellos no querían que todo terminara de esa forma y pidieron un espacio de tiempo más para expresar “a su manera” cómo se sentían de haber participado en el taller de Consciencia Corporal y fue así como presentaron dos poesías: una hablaba de Dios, (qué casualidad, en el taller nunca se hizo referencia a Él); la otra se refería al cuerpo de la mujer. Adicionalmente, una de las mujeres preparó un relato de cuentería que hablaba de la libertad y una más escribió unas coplas para la ocasión. Fue un rato muy agradable que dio respuestas a preguntas no realizadas, que permitió quitar rigor académico a la jornada y llenar de gozo el corazón.

Para terminar y como es típico en las costumbres mexicana, las personas ofrecieron guisados, bebidas, postres y botanas, según ellos para no olvidar al cuerpo, ese que ahora ya no era un extraño sino su inseparable compañero de camino al que no querían olvidar.

Por el placer de compartir a continuación se presenta lo recopilado en dicho espacio.

Me encanta Dios

Me encanta Dios. Es un viejo magnifico que no se toma en serio. A él le gusta jugar y juega. Y a veces se le pasa la mano y nos rompe una pierna y nos aplasta definitivamente. Pero esto sucede porque es un poco cegatón y bastante torpe de las manos.

Nos ha enviado a algunos tipos excepcionales como Buda, o Cristo o Mahoma, o mi tía Chofi, para que nos digan que nos portemos bien. Pero eso a él no le preocupa mucho: nos conoce. Sabe que el pez grande se traga al chico, que la lagartija grande se traga a la pequeña, el hombre se traga al hombre. Y por eso inventó la muerte: para que la vida -no tú ni yo- la vida sea para siempre.

Ahora los científicos salen con su teoría del Bing Bang... Pero ¿qué importa si el universo se expande interminablemente o se contrae? Esto es asunto sólo para agencias de viajes.

A mi me encanta Dios. Ha puesto orden en las galaxias y distribuye bien el tránsito en el camino de las hormigas. Y es tan juguetón y travieso que el otro día descubrí que ha hecho -frente al ataque de los antibióticos- ¡bacterias mutantes!

Viejo sabio o niño explorador, cuando deja de jugar con sus soldaditos de plomo y de carne y hueso, hace campos de flores o pinta el cielo de manera increíble. Mueve una mano y hace el mar, mueve otra y hace el bosque. Y cuando pasa por encima de nosotros, quedan las nubes, pedazos de su aliento.

Dicen que a veces se enfurece y hace terremotos y manda tormentas, caudales de fuego, vientos desatados, aguas alevosas, castigos y desastres. Pero esto es mentira. Es la tierra que cambia -y se agita y crece- cuando Dios se aleja.

Dios siempre esta de buen humor. Por eso es el preferido de mis padres, el escogido de mis hijos, el más cercano de mis hermanos, la mujer más amada, el perrito y la pulga, la piedra más antigua, el pétalo más tierno, el aroma más dulce, la noche insondable, el borboteo de luz, el manantial que soy.

A mi me gusta, a mi me encanta Dios.

Que Dios bendiga a Dios.

Jaime Sabines. 1926 – 1999

Y Dios Me Hizo Mujer

-Gioconda Belli-

Y Dios me hizo mujer,
de pelo largo,
ojos,
nariz y boca de mujer.
Con curvas
y pliegues
y suaves hondonadas
y me cavó por dentro,
me hizo un taller de seres humanos.
Tejió delicadamente mis nervios
y balanceó con cuidado
el número de mis hormonas.
Compuso mi sangre
y me inyectó con ella
para que irrigara
todo mi cuerpo;
nacieron así las ideas,
los sueños,
el instinto.
Todo lo que creó suavemente
a martillazos de soplidos
y taladrazos de amor,
las mil y una cosas que me hacen mujer todos los días
por las que me levanto orgullosa
todas las mañanas
y bendigo mi sexo.

COPLAS

I

La Consciencia Corporal
se abordó en este taller
y llegamos al final
ampliando nuestro saber

II

Mi cuerpo es una casa
que tengo derecho a habitar
si se me pierden las llaves
las debo recuperar.

III

Las paredes de mi cuerpo
reflejan todavía estudia
y es que el paso del tiempo
si guardan también memoria

IV

A veces con debilidad
y atrás con el dolor
o quizás con ansiedad
porque ha vivido temor.

V

Para habitar mi cuerpo
tomar posesión de mi luz
los caminos reinvento
para encontrar la salud.

VI

Y si puedo liberarme
del pasado programado
lo que pudo limitarme
ahora me he edificado.

VII

Que mi cuerpo soy yo misma
y mi manera de ser
pero no sólo es carisma
si no poderme querer

VIII

Para Rosalba y Gaby
gracias por acompañar
los procesos del encuentro
y podernos escuchar.

María Eugenia Baca Gutiérrez