

LA IMAGEN CORPORAL

Sé que hay mucha bibliografía sobre el tema de la imagen corporal, pero no voy a referirme a ella de una forma explícita, ni hacer un recorrido por las referencias más significativas. De todas formas, también sé que no invento nada; que mi bagaje de conocimientos está influido por todas mis lecturas y también por toda mi experiencia en el ámbito de la educación y de la ayuda terapéutica. Un contexto teórico y experiencial mío que, durante muchos años, se situó en el ámbito de la práctica psicomotriz, iniciada por el profesor Bernard Aucouturier; una elaboración teórico-práctica, que continuaron todos los profesionales de las escuelas de formación de la ASEFOP. A esta experiencia me remito, sobre todo, a la hora de escribir sobre este tema.

Hace muchos años que me dedico a la formación de profesionales psicomotricistas en los ámbitos de la ayuda educativa y preventiva y también en el ámbito de la ayuda terapéutica. Al inicio de todos mis actos formativos, explico un concepto teórico, que para mí es fundamental, para poder entender y significar el tipo de intervención que utilizamos en la ayuda psicomotriz. Se trata del concepto de Unidad Corporal.

Es una forma teórica de entender el concepto de cuerpo. A partir del paradigma teórico donde situemos el cuerpo, se llevará a cabo un tipo de intervención u otra, en el abordaje psicomotor tanto educativo como terapéutico.

El concepto de Unidad Corporal hace referencia a la relación entre dos polos que podemos situar en el cuerpo. Uno de ellos hace referencia a las facetas funcional e instrumental corporales, donde podemos ubicar todos los aspectos que situamos del lado del cuerpo real (competencias motrices, capacidades coordinativas, de organización y estructuración del espacio corporal y también del espacio exterior...). Sin que sea del todo exacto, porque nunca las palabras significan con exactitud lo que uno quiere transmitir, podríamos equiparar este polo a lo que conocemos como Esquema Corporal. Un Esquema Corporal sometido a unas leyes de maduración neurobiológicas, dentro de un contexto social y que, para todos los humanos, evoluciona de una forma parecida. En la literatura clásica psicomotriz, se describen las tres grandes etapas del esquema corporal: La vivencia corporal, de los 0 a 3 años; la percepción corporal, de los 3 a los 6 años; la representación corporal, de los 7 a los 12 años. A esta edad se considera que el Esquema Corporal del sujeto está organizado y consolidado y que, como digo, su evolución se realiza de una manera más o menos homogénea para todos, en un ambiente de maduración lo suficientemente armónico.

En el otro polo de esta Unidad Corporal, podemos situar todo lo que se refiere a las emociones y a los afectos; también, toda la vida fantasmática, que se origina en la dinámica interna de la persona. Todos estos aspectos los podemos englobar en lo que, justamente, definimos como Imagen Corporal. Una Imagen Corporal, que, a diferencia del Esquema Corporal, es el resultado de toda la historia de relación del sujeto, de su biografía personal. Una Imagen Corporal que es voluble y modificable, a partir justamente de las interacciones que el sujeto realiza con su entorno. A diferencia también de lo que decía refiriéndome al cuerpo como esquema, la Imagen Corporal empieza a gestarse cuando los progenitores empiezan a pensar en el futuro ser y se completa al final de su existencia. No obstante, existe una “Imagen Corporal de base” (así se describe en la teoría del Desarrollo Psicomotor). Es la imagen que se estructura durante los tres primeros años de vida; una imagen fundamental, porque fundamenta todo el desarrollo posterior de la persona.

Todo este discurso es una pura elucubración teórica, que nos permite comprender la dinámica que se establece en el interior de la Unidad Corporal. Los dos polos no están separados; los dos se condicionan mutuamente. Se trata de una unidad.

Françoise Dolto, en su libro “La imagen inconsciente del cuerpo”, escribe que el hombre establece las relaciones con los demás, a través de su cuerpo real, atravesado por la Imagen Corporal.

A través de la experiencia clínica, podemos ver claramente la interrelación estrecha y la interdependencia que se dan entre estos dos polos. El cuerpo como esquema no puede existir sin el cuerpo como imagen, y al revés. Se trata del investimento que cada persona hace de su propio cuerpo. Emociones y afectos concretos tienen una clara incidencia en las capacidades funcionales e instrumentales del cuerpo. Pensemos, por ejemplo, en las emociones de inseguridad, miedo, terror, que pueden disminuir e incluso llegar a paralizar las capacidades motrices del sujeto. Y, al revés, un cuerpo con unos hándicaps somáticos, por ejemplo una parálisis cerebral, sin duda influye en la Imagen Corporal del sujeto.

Sin necesidad de referirnos a situaciones patológicas, toda la expresividad motriz de los niños es el resultado de esta dinámica que se lleva a cabo en el interior de la Unidad Corporal. En psicomotricidad, hablamos de expresividad motriz, refiriéndonos a las relaciones que el niño establece con el espacio, el tiempo, los objetos, los otros...

El cuerpo es un cuerpo de relación y sirve fundamentalmente para relacionarnos. Es a través de estas relaciones que el sujeto organiza y estructura su Imagen Corporal.

Quiero referirme en este punto a un libro, para mí muy significativo, de un psicoanalista catalán, Ramon Riera, sobre el tema de la importancia de la relación y las interacciones en el crecimiento madurativo de las personas. Se titula el libro “La conexión emocional”. Aporto literalmente unos párrafos, que me parecen muy ilustrativos:

“Las emociones del niño, que no reciben una validación empática por parte de los adultos, serán vividas como una tara... Un hecho muy relevante en los humanos es que sólo podemos tomar consciencia de aquellas experiencias, con las cuales nuestro entorno sintoniza emocionalmente. Los hechos traumáticos dejan secuelas, cuando no ha existido un entorno empático, que haya permitido generar una buena toma de consciencia de estos hechos.”

“Los humanos estamos diseñados para nacer en un entorno familiar empático, que sintonice con nuestras emociones y que esté verdaderamente interesado en saber qué sentimos. De la misma manera que necesitamos un ambiente con oxígeno, la biología cerebral necesita encontrarse con un ambiente receptivo de nuestras emociones”.

La intervención psicomotriz, tanto en la educación como en la ayuda terapéutica, es un abordaje global. Y es global, porque aborda y tiene en cuenta la Unidad Corporal del sujeto. Los niños expresan y significan esta Unidad Corporal a través de sus juegos, en cada uno de sus diferentes niveles: De reaseguramiento, presimbólicos y simbólicos. Los niños y niñas manifiestan y representan esta Unidad Corporal a través de su expresividad motriz y plástica a lo largo de la sesión de psicomotricidad. El dispositivo espacial y temporal de la sesión permite que el niño y niña se manifieste desde su globalidad, desde su autenticidad. Las personas somos psicósomas durante toda nuestra vida, pero es justamente en esta etapa infantil, de los 0 a los 6 años, cuando estos dos polos, lo psíquico y lo somático, son más indisolubles.

Las relaciones están en la base de la estructura dinámica de la persona. Hay muchos autores que han hecho un especial hincapié en este tema. Sin olvidarnos de la “madre suficientemente buena” de Winnicott, quiero citar a uno en especial, que se ha referido a los buenos tratos, como un elemento fundamental de la estructura de la persona.

Jorge Barudy, psiquiatra chileno, en su libro “Los buenos tratos a la infancia”, escribe:

“Los buenos tratos a niñas y niños aseguran el buen desarrollo y el bienestar infantil y son la base del equilibrio mental de los futuros adultos y, por tanto, de toda la sociedad. El punto de partida de los buenos tratos a la infancia es la capacidad de madres y padres para responder correctamente a las necesidades infantiles de cuidado, protección, educación, respeto, empatía y apego. La competencia parental en estos aspectos vitales permite que las niñas y niños puedan crecer como personas capaces de autoestima y de tratar bien a los demás. En este sentido, los buenos tratos pueden romper el círculo vicioso de la violencia que se perpetua entre generaciones y crear una cultura general del buen trato en la sociedad”.

Bibliografía

Dolto, Françoise: “La imagen inconsciente del cuerpo”. 1984.
Barudy, J.; Dantagnan, M.: “Los buenos tratos a la infancia”. Gedisa. Barcelona, 2006.
Riera, R.: “La conexión emocional”. Octaedro. Barcelona, 2011.

Josep Rota Iglesias

Psicólogo y psicomotricista

Material del curs: “Fonaments teòrics i pràctica educativa a la primera infància” (Mallorca), maig 2022