

De la memoria corporal hacia la conciencia integral a través de la música

Martha Bayardo

De dónde venimos y hacia dónde vamos

La cultura del cuerpo ha realizado un viaje tan largo y escabroso como el de la historia misma de la humanidad.

Pasaron muchos siglos para poder retomar la importancia del cuerpo y de la naturaleza, y hemos tenido que experimentar su “casi” exterminio, para integrarlos nuevamente como la única manera de poder existir. Cuando el cuerpo se libera colectivamente lo hace porque la cultura va más allá y trasciende desde su imaginario colectivo las amarras que ciñen la libertad de los pueblos. La belleza del cuerpo, en una reflexión estética, no radica en la limitación ni en la subjetividad efímera del gusto, sino en el significado que le conferimos al cuerpo más allá de las individualidades, justamente en lo que nos reconocemos como especie.

El bagaje cultural en relación con el cuerpo es una construcción del ser humano, en la que se imbrican distintos ámbitos, desde los religiosos hasta los científicos. Así, en el cuerpo se trastocan aspectos místicos y científicos. La larga historia está escrita en la conciencia colectiva, pasando por la concepción pecaminosa o nivel inferior de la existencia, aunque finalmente el cuerpo se concibe en nuestros días desde varias visiones.

Este trabajo se ha integrado en la terapia gestalt, y en él se expone la importancia de los movimientos fundamentales (ceder, empujar, alcanzar, agarrar y jalar) que se desarrollan en la temprana infancia y que generan una relación con el exterior o las resistencias a éste. La importancia de este estudio se debe a la identificación de los movimientos primarios como base para el autoapoyo en el trabajo psicocorporal que facilitan el desarrollo del potencial del paciente.

En el ámbito de la psicoterapia se ha realizado otro tipo de aportaciones verdaderamente enriquecedoras en un sentido de plenitud, ya que el cuerpo ha dejado de ser una máquina sincronizada en sus funciones de manera extraordinaria para ser la expresión referencial de la psique. Wilhem Reich integró los principios básicos del cuerpo/mente en la cultura occidental, y hoy en día se ha sumado a esta visión más compleja la propuesta de la core energética de John Pierrakos, que integra a su concepción del ser humano la naturaleza espiritual.

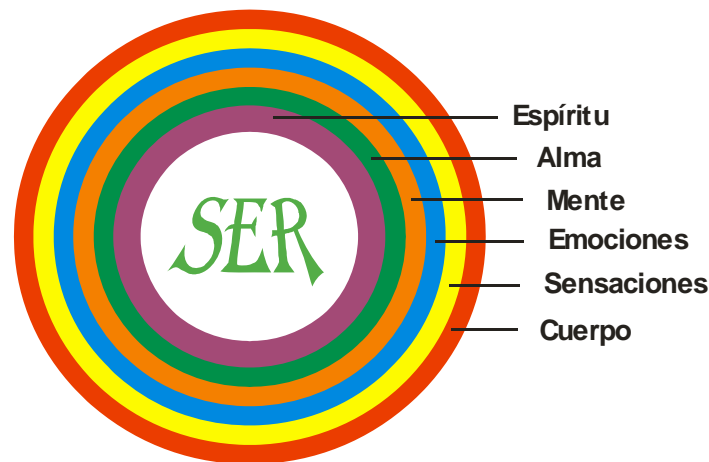
Constitución energética del ser humano

Para explicar el significado del cuerpo como una totalidad me gustaría hacer una analogía entre el ser humano como constitución energética y la estructura de una cebolla.

De la cebolla si desprendemos una a una sus capas hasta llegar a la última, encontraremos que no hay una presencia física concreta que compruebe, por lo menos visualmente, de dónde nació la cebolla, ya que al llegar a la última capa sólo encontraremos un espacio vacío. No obstante, es obvio que la cebolla existe y su existencia se manifiesta, entre otras cosas, por su fuerte sabor y olor. La cebolla es una cebolla desde la primera capa hasta la última (el espacio vacío). Hoy la pregunta sigue vigente: ¿Cómo puede un cuerpo surgir desde el vacío? El asunto del ser es

exactamente igual. La analogía de nuestro origen es la *nada*, el *silencio*, y capa a capa nos constituimos como seres humanos.

CONFORMACIÓN DEL SER HUMANO



La capa exterior de nuestra estructura energética o nuestros distintos cuerpos, es la forma concreta de la Totalidad. Es el cuerpo que puede tocarse y que posee la energía más densa. Su lenguaje, a través de las sensaciones, conduce tanto al exterior como al interior. Por un lado, este cuerpo es la figura concreta en la que nos reconocemos como únicos e irrepetibles, y por el otro, es un organismo complejo en sí mismo.

El segundo estrato de la conciencia va dirigido hacia nuestra percepción-sensación, que son producto de las reacciones bioquímicas del cuerpo, es decir, del organismo. Son también una base para la formulación de las emociones primarias (MATEA).¹ En dicho estrato de las emociones podríamos hablar sobre el límite entre los aspectos de supervivencia y el inicio del mundo de mayor complejidad, que se relaciona directamente con aspectos de la psique y con necesidades de desarrollo, siempre en relación con la experiencia interna de quienes somos con el ambiente.

Este cuerpo o estrato nos revela tanto nuestra naturaleza más profunda como nuestra naturaleza en vínculo con el ambiente, a través de estos tipos de necesidades psicológicas como de trascendencia, y por lo tanto nuestra naturaleza sensible, revela aspectos más elaborados en donde el proceso psicológico, mental y espiritual son un estrato de la conciencia más conectada con nuestra verdadera naturaleza: “El Ser Superior”. Este estrato de los sentimientos abarca desde aspectos aprendidos

¹ Miedo, Alegría, Tristeza, Enojo y Afecto. Esta teoría de los sentimientos básicos en el ser humano ha sido desarrollada por Myriam Muñoz Pólit.

como los sentimientos sociales², como una conciencia de mayor plenitud expresada en los sentimientos de trascendencia³ que según Myriam Muñoz están estrechamente relacionados o son el síntoma de las necesidades de trascendencia. Este estrato revela una naturaleza compleja en la especie humana. El hecho de que el ser humano sea capaz de ser conciente de quien es a través de su experiencia emocional, nos recuerda de manera palpable que todo fenómeno ocurre a través del cuerpo. La experiencia humana-corpórea, nos permite descubrir nuestra naturaleza espiritual. El cuerpo emocional funciona como un puente entre los procesos de la mente y del cuerpo. Los sentimientos tienen la llave de entrada a los procesos que nos conducen al alma. En la capa donde se aloja la mente se establecen los procesos del pensamiento: la percepción, el razonamiento, el tiempo psicológico: el futuro (tiempo inexistente) o los recuerdos (la memoria) y la inteligencia, así como los procesos cerebrales que rigen los funcionamientos del cuerpo y de la psique.

La conexión del cuerpo con el reconocimiento consciente de las sensaciones es el primer paso para indagar y explorar las memorias corporales que nos definen como entes individuales.

Por otro lado, el alma pudiera ser un cúmulo de memorias y arquetipos personales y colectivos. Nuestro primer acercamiento hacia lo *universal* del ser humano se produce a partir del alma, ya que su estructura es el legado imaginario filogenético y los arquetipos son, en muchas ocasiones, la puerta de entrada hacia los aspectos espirituales;⁴ en ellos se encuentra una forma concreta de manifestarse por medio de la conciencia y la intuición.

La conciencia se relaciona con el estrato más cercano al ser: el espíritu. Desde ahí somos capaces de observarnos sin juicio (la observación no es mental). Por pertenecer a estrato superior, la conciencia tiene la posibilidad de acceder a los cuerpos de estratos menores, como el alma, la mente, los sentimientos, las sensaciones y el cuerpo físico. Las obras de arte son concebidas y creadas desde este lugar, rompiendo la lógica lineal del tiempo. Muchos autores han mencionado que la misión del artista es revelar la presencia de lo espiritual, hacer visible lo que a simple vista no reconocemos como parte de la existencia.

La música nos cubre o nos toca en la Totalidad al ser una presencia que nos permite llegar a la conciencia tanto de aspectos únicos en cada individuo como a aspectos universales, ya que su presencia crea la posibilidad de acercarnos hacia lo transpersonal, aunque el ser está presente a pesar de las dinámicas mentales y psíquicas, como la presencia del sol en un día nublado. Debido a que el ser humano en vida tiene una estructura integral, es importante señalar que cualquier estrato

² Vergüenza, la culpa neurótica, insatisfacción, etcétera.

³ El amor, la libertad, la culpa existencial, la paz, la felicidad, etcétera.

⁴ Para Ken Wilber los arquetipos (estructura profunda) no se relacionan con la concepción del creador del concepto (Jung), ya que Wilber concibe el arquetipo como una estructura de mayor profundidad y con un nivel superior que el inconsciente reprimido. Recordemos que Jung estableció una relación muy estrecha entre arquetipo e instinto. Se puede llegar a pensar que el arquetipo es un reflejo del instinto que pertenece al inconsciente arcaico, el cual contiene las estructuras menos evolucionadas y que guarda una relación directa con el inconsciente reprimido.

emanado de nuestro ser⁵ es tan respetable como el ser mismo, aunque para algunas autoridades del estudio de la conciencia los cuerpos más profundos tienen dominio o incluyen a los cuerpos más externos o inferiores respecto de la importancia que tiene la concepción del ser, y no conciben la posibilidad de que los cuerpos externos puedan ser un acceso a las manifestaciones superiores. Personalmente en la práctica no está muy clara la delimitación de dónde se inicia el proceso de integración, si parte de lo interior o de lo exterior. En más de una ocasión las prácticas o disciplinas que se derivan de ejercitar los cuerpos más externos repercuten en los más internos; esta interacción se produce gracias a la conciencia relacionada con la naturaleza del espíritu, no como una capacidad del pensamiento o de la mente.

Las distintas teorías de la psicoterapia ofrecen una respuesta al ser humano contemporáneo que busca su desarrollo personal basado en su propio potencial; la tarea a desarrollar es la exploración de diversas maneras de trabajar con principios técnicos que correspondan a esas propuestas. Creo que el nuevo camino apunta hacia una inteligencia construida *con suavidad, sin pretender generar más dolor del que ya existe en la persona*.

La mirada hacia el otro intenta ser una búsqueda del sí mismo. La mirada del cuerpo necesita limpiar su distorsión y ser liberada: “Dime cómo miras al otro y te diré quién eres”. Aunque actuemos en el ejercicio psicoterapéutico como si delante de nosotros estuviera tan sólo un cuerpo con emociones, el hecho es que frente al terapeuta está un *ser total*. El espacio terapéutico se justifica en la medida en que se fija un hasta aquí al flujo del tiempo mecanizado, al flujo monótono de lo ordinario. El espacio terapéutico va más allá de estas formas cotidianas, ya que se comprende que debe estudiarse y abordarse al ser humano a través de lo que es: un *ser corpóreo integral*⁶.

La naturaleza compleja del ser humano esta regida por los misterios de nuestra estructura energética, cada uno de nuestros cuerpos somos en y con cada una de nuestras manifestaciones que nos permiten ser seres y humanos al mismo tiempo.

De lo cotidiano a lo extracotidiano: el espacio psicoterapéutico, un espacio para la conciencia

Un recurso poderoso para crear las opciones de actualización de nuestra visión del ser humano es la presencia energética de la música, que va en búsqueda de la totalidad que somos. Desde el cuerpo hasta su alma⁷ la persona se ve afectada o tocada por la música. Este primer principio de relación estético (por bello) y ético (por el bien que se afirma) nos permite ver el cuerpo del cliente como un ser integrado, respondiendo con su totalidad a la experiencia del aquí y el ahora. Debe mencionarse el poder que tiene la música para crear caminos hacia una conciencia que tenga una conexión directa con el cuerpo (a través de las sensaciones), las

⁵ Todo se genera en la nada, en el silencio.

⁶ Material del Congreso de Musicoterapia en Argentina 2008.

⁷ Cabe mencionar que el concepto alma varía según la corriente de estudio; en el nivel personal es concebida como el cúmulo de las memorias tanto individuales como universales o colectivas.

emociones y las imágenes. Esto coloca a nuestro oficio en el campo del ejercicio y el desarrollo del poder de la conciencia.

En la metodología de la musicoterapia humanista hay una etapa llamada preparación, que trata de la importancia que tiene facilitarle al paciente las condiciones necesarias para ingresar a su interior. Es importante señalar que todo trabajo corporal, desde el más sencillo hasta el más complejo, debería tener una fase previa de calentamiento corporal —bajo las reglas objetivas y claras de la kinesiología— como una forma de abordar las fuerzas sutiles que le pertenecen a la integración del cuerpo-psyque. El cuerpo humano tiene un lenguaje específico desde el cual es posible abordarlo, tanto en su relación compleja de los segmentos corporales como en su relación con el espacio (la gravedad) y, por supuesto, desde la conexión de la red total que somos. Es necesario conocer al cuerpo desde su forma concreta y sus mecanismos en los que coinciden todas las técnicas corporales, como los ejes imaginarios horizontales y verticales del cuerpo, la forma de soltar el peso del cuerpo a la gravedad, el centro del cuerpo como un aspecto medular del equilibrio y la importancia de la base de sustentación en cualquier postura corporal, entre otros.

Otra posibilidad de integración en nuestro trabajo es la utilización de apoyos de utilería para graduar el trabajo y apoyar el desarrollo de la conciencia y la expresión del paciente.

¿Qué aporta la música en el trabajo psico-corporal?

La música no nos toca por fragmentos, su presencia energética va en búsqueda de todo lo que somos. Este principio de relación permite ver el cuerpo de un paciente como un ser integrado con sensaciones, emociones y posiblemente con imaginación, sostenido sobre su propia naturaleza espiritual a pesar de las expresiones de aparente limitación en su potencial; por ello es fundamental una buena elección musical, de manera que, aprovechando su propia naturaleza, podamos abordar al paciente en el nivel energético.

El trabajo corporal facilitado con la música permite que la dignidad humana impere ahí, en un cuerpo total y pleno. Lo ordinario y cotidiano se abren y se forma un espacio y tiempo extracotidiano, permitiendo que la conciencia se dé cuenta de lo que es necesario descubrir. La música toca la memoria de nuestra historia y da luz a la oscuridad del inconsciente, permite la revelación del siguiente paso para el crecimiento de la persona, ya que cuando se ancla el darse cuenta en el cuerpo se concreta un proceso sutil e interno. La ilusión de que tan solo somos un cascarón con mente es incompleta, por lo que, a través de la conciencia, puede lograrse que la persona asuma que es algo más que su historia, ya que en los procesos de trabajo transpersonal es posible llegar a tal verdad.⁸

Después de una trayectoria personal y profesional de trabajo corporal puedo reconocer, en la relación terapéutica entre la música y el ser humano, las

⁸ La simple presencia de la música en el contexto en el que se pretende abordar a la persona en nuestro modelo lleva implícita la posibilidad de ir más allá de una experiencia de memoria, pero también es necesario afinar los mecanismos técnicos que permitan un proceso de mayor alcance o profundidad en el trabajo corporal.

características del proceso de transitar de la memoria a la conciencia, ya que podemos acceder a la conciencia de la totalidad que somos, no como un fenómeno mental sino como un hecho espiritual. La música permite la proyección de la psique ya que su naturaleza es superior a este estrato. La música es más que un acto creativo, es un camino de crecimiento espiritual, si el escucha esta listo para recibirla, su vínculo con la música le revela el umbral de su verdadera esencia.

Bibliografía

Mircea Eliade (1987), *Patañjali y el yoga*, México: Paidós.

Frank Ruella (2004), *La conciencia inmediata del cuerpo*, Madrid: Sociedad de Cultura Valle Inclán.

Eckhart Tolle (2000), *El poder del ahora*, México: Norma.

Ken Wilber (2003), *Los tres ojos del conocimiento*, Barcelona: Kairós.