

INFORME DEL TREBALL
FINAL DE CARRERA

ESTUDIS CULTURALS UOC

COS I CONSCIÈNCIA. El paper de les emocions en la unificació de l'ésser humà



Carolina Arín Solà

Consultora:

Anna Juan Cantavella

14 de gener de 2013

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ
2. ANTECEDENTS I ESTAT ACTUAL DEL TEMA
 - 2.1. MARC TEÒRIC GENERAL
 - 2.2. MARC TEÒRIC ESPECÍFIC
 - 2.2.1. Emocions i Biologia
 - 2.2.2. Simbologia del moviment
 - 2.2.3. Autoconsciència
 - 2.2.4. Identitat – *self* (sí mateix)
 - 2.2.5. Espiritualitat
3. MARC METODOLÒGIC
 - 3.1. CORPUS DE DADES
 - 3.2. CAMP D'ESTUDI
 - 3.3. RECOLLIDA DE LES DADES
4. ANÀLISI DE DADES
 - 4.1. LES PERSONES
 - 4.2. LES PRÀCTIQUES
 - 4.3. LA UNITAT COS – EMOCIONS
 - 4.4. SIMBOLOGIA DEL MOVIMENT: EXPRESSIÓ I CREATIVITAT
 - 4.5. AUTOCONSCIÈNCIA
 - 4.6. IDENTITAT O AUTOIMATGE
 - 4.7. COSMOVISIÓ - ESPIRITUALITAT
5. CONCLUSIONS
6. BIBLIOGRAFIA
7. PUBLICACIONS EN LÍNIA
8. ANNEX

Paraules clau: cos, emocions, consciència, identitat.

El text que presento a continuació explora com es transforma l'autoimatge a partir del treball corporal propi del sistema Rio Abierto, el qual cerca la integració de les diverses intel·ligències, motriu, emocional i mental, que conformen la persona. Les emocions són les que permeten l'encontre entre tots els dualismes possibles, entre altres, cos-ment, biologia-cultura o individu-món social, així com la seua unificació.

1. INTRODUCCIÓ

Mentre era estudiant d'INEF¹, fa trenta anys, vaig tenir el primer encontre amb la *simbologia del cos i del seu moviment*. Va ser en els seminaris d'Antropologia del cos que donava la professora Milagros García. Enfront de la meua ingènua joventut, el cos se m'aparegué com a quelcom més que matèria o biologia. Tot i que en aquella època no ho sabia, es tractava de contemplar el *jo com a cos*², perspectiva des de la qual es reivindica la unitat del jo enfront de dualismes com ara cos-ànima, sensibilitat-enteniment, o la separació entre el jo i el món (ALCOBERRO, 2008: 39). Vaig descobrir també en aquella època, gràcies a la lectura dels psicomotricistes Lapierre i Aucouturier, que la forma òptima d'integrar nous coneixements a l'ésser era mitjançant l'emoció, la qual sempre es trobava sustentada per una modulació tònica de la musculatura (LAPIERRE; AUCOUTURIER, 1985: 35).

Després de creuar el llindar d'aquesta porta, juntament amb els estudis d'activitat física i esports reglats, vaig començar a estudiar i practicar Gimnàstica Holística, Anatomia per al Moviment, Massatge Gestàltic i Expressió Corporal. En aquesta època vaig conèixer el pensament d'autors com Feldenkrais (1985) o Bertherat (1990) on es parlava de la relació entre l'autoconsciència i les activitats corporals holístiques (que integren cos, ment i emoció).

Actualment, a més de treballar com a professora d'Educació Física a Secundària, sóc coordinadora en Moviment i Tècniques Psicocorporals per al Desenvolupament Humà del Sistema Rio Abierto (RA d'ara endavant). M'apassionen el cos humà i la seua dimensió simbòlica, així com aquelles activitats corporals que condueixen a *la salut*

¹ INEF: Institut Nacional d'Educació Física

² *El jo com a cos* és l'aportació principal del filòsof francès Maurice Merleau – Ponty (1908 – 1961). Per a aquest autor, el cos humà és simbòlic i la manera de coneixement idiosincràtica de l'home és simbòlica.

entesa com a desenvolupament harmònic de l'ésser. D'altra banda, en practicar i ensenyar activitats del sistema RA m'he adonat que la persona pot actuar a nivell subcortical (no conscient i no verbal) a través del cos. L'acció simbòlica que es dona en aquestes activitats permet manifestar tensions emocionals subjacents. Aleshores, el moviment expressa quelcom íntim i profund. Autèntic. És en aquest moment, que el gest té una significació simbòlica. (LAPIERRE; AUCOUTURIER, 1985: 136).

El contacte amb les estructures cerebrals més primitives a través de l'emoció generada pel moviment simbòlic permet el desenvolupament del pensament creatiu i espontani (FELDENKRAIS, 1985: 63). Altrament, com diu Graciela Figueroa (2007), moure's amb consciència transforma perquè ajuda a crear nous camins neuronals quan un es mou com mai ho havia fet. La possibilitat d'actuar de manera conscient en la transformació de la pròpia identitat o *self* per part de la persona és un camí de desenvolupament harmònic (FIGUEROA, 2008; PALCOS, 1982; FELDENKRAIS, 1985).

La relació entre les activitats corporals viscudes de manera holística i l'autoconsciència constitueix el meu tema d'estudi. Degut al seu gran nombre i diversitat, les activitats psicocorporals que cerquen integrar el cos, la ment i les emocions han guanyat rellevància en l'actualitat. La seua finalitat és, en general, el desenvolupament harmònic de les potencialitats replegades de les persones per tal d'assolir la salut, entesa com a l'estat de complet benestar físic, afectiu i psicològic i no només com a l'absència de malalties. L'interès del tema rau en entendre com aquest tipus de pràctiques poden modificar el grau d'autoconsciència i, en conseqüència, l'autoimatge o identitat del jo (*self*). Aquesta última intervé en totes i cadascuna de les accions de la nostra vida. Parlem, ens movem, pensem i sentim d'acord amb la imatge de nosaltres mateixos que ens hem construït amb els anys. La seua modificació podria significar la possibilitat d'adquirir noves pautes de resposta amb l'objecte d'assolir una major plenitud de vida (autorealització).

Com a objectiu principal em plantejo l'estudi dels processos a partir dels quals es pot anar des del moviment corporal simbòlic a l'actualització de l'autoimatge. És a dir, el camí de la transformació del *self*. Per tal d'assolir-lo analitzaré, d'una banda, les pràctiques expressives que es donen en el sí de la Formació en Moviment i Tècniques Psicocorporals pel Desenvolupament Humà que ofereix l'Associació *Espacio*

Movimiento - Rio Abierto a Catalunya, les quals integren els processos cognitius, corporals i emocionals de la persona. De l'altra, estudiaré les *carreres de vida*³ (GOFFMAN, 1998) d'algunes de les persones que integren l'associació. Així, la pregunta inicial és la següent: *Com s'actualitza l'autoimatge a partir del cos?* Les preguntes que se'n deriven, mitjançant les quals perseguim objectius més concrets, són:

- a) Com es va vertebrant l'autoimatge a partir de la pràctica d'activitats corporals d'expressió en les quals s'integren els processos emocionals, corporals i mentals - espirituals de la persona?
- b) Es donen variacions en el grau d'autoconsciència? Si la resposta és positiva, quines?
- c) Quin és el paper de les emocions, del cos, de l' intel·lecte i de l'espiritualitat en les pràctiques que es realitzen?
- d) Com es du a terme la integració entre els elements anteriors? Com la viuen els participants?
- e) Què és allò que cerquen les persones que formen part de *Rio Abierto* fent aquestes pràctiques?
- f) Quins valors i creences nous *incorporen*⁴ els practicants? Com? quins valors promou l'associació? Quina és la cosmovisió inherent a aquestes pràctiques i als actors socials que estudio?
- g) Quines diferències principals hi ha entre aquest tipus de pràctica corporal i les activitats físiques convencionals per estar "en forma"?
- h) Quina és la funció subjectiva, social i cultural d'aquestes pràctiques corporals "alternatives" en la modernitat?

Gràcies a l'estudi en profunditat de les pràctiques expressives que es fan a *Espacio Movimiento - Rio Abierto*, així com de la gent que les ensenya i de les persones que les aprenen, a més de les relacions que es produeixen entre aquestes, espero poder esbrinar les pràctiques i els significats socials compartits pels membres de la comunitat objecte d'estudi.

³ *Carrera moral o carrera de vida* és un concepte del sociòleg canadenc Ervin Goffman que fa referència als canvis progressius i significatius que tenen lloc en les creences que una persona té sobre ella mateixa i sobre els altres (GOFFMAN, 1998: 27)

⁴ Quan usem el terme *incorporar* fem referència al cos com a *jo* (MERLEAU – PONTY, 1975), a l'*embodiment* (CSORDAS, 1994 a). Valors o creences que esdevenen cos físic

Podem incloure la present recerca dins el marc dels estudis socials sobre el cos i, per tant, dins dels *Estudis Culturals*. El seu camp d'estudi és la cultura entesa com *les diverses maneres que una determinada societat*, en aquest cas la comunitat que estudiem, *dóna sentit al món*. Aquesta es conforma de pràctiques, costums, significats i representacions compartits (FECÉ, 2012: 16). Altrament, parlem d'un *cos agent* (ESTEBAN, 2004; OTS, 1990), gràcies al qual el subjecte pot assolir un paper creador a l'hora de generar cultura quan respon i resisteix enfront la ideologia dominant (LULL, 1997).

Des de l'àmbit teòric, estudio el cos en la seua dimensió simbòlica, com a lloc d'encontre o interfície entre la subjectivitat individual i el món social. La mirada des de la qual pretenc investigar és aquella que, sense deixar de tenir present que el cos és modelat en la interacció social, es contempla el seu paper i la seua importància en la creació de la cultura (OTS, 1990). Des d'aquesta perspectiva, el cos és concebut com un cos fenomenològic d'experiències percebudes, com un *cos viscut* que transcendeix tots els dualismes, entre altres, cos – ment; naturalesa – cultura; determinisme – llibertat (BOURDIEU, 1980; CSORDAS, 1990; MERLEAU PONTY, 1985; ROSSI, 1985).

Tenint en compte, d'una banda, que l'objectiu principal de l'estudi es centra en com s'actualitza la pròpia imatge (identitat del *self*) a través de l'autoconsciència (FELDENKRAIS, 1985) i, de l'altra, el paper transcendental de les emocions com a pont entre conceptes duals; coma ara subjectivitat – món social o interior – exterior, entre altres (LYON I BARBALET, 1994, LAPIERRE I AUCOUTURIER, 1985), investigaré la relació entre les emocions, el cos i la ment. Això sí, des d'una mirada que tinga la intenció d'esbrinar les lògiques socials i culturals que són viscudes pel cos en les percepcions sensorials i l'expressió de les emocions (LE BRETON, 1995) a l'hora de posar en marxa transformacions enfront de la pròpia cultura. (ESTEBAN, 2004).

Donat el meu propòsit, que és entendre un fenomen social (l'actualització i / o transformació de la *imatge del self* a partir del *cos - viscut*) des d'una perspectiva fenomenològica (punt de vista dels actors), utilitzo un mètode d'investigació qualitatiu. La investigació qualitativa és inductiva, perquè els conceptes es desenvolupen a partir de les dades obtingudes. Observa una perspectiva holística, ja que les persones i els

escenaris formen un tot. Té present que l'investigador afecta les persones que estudia. Pretén conèixer els actors socials dins del seu propi marc de referència. Entén que totes les perspectives són valuoses. Finalment, cerca el rigor mitjançant l'ajustament entre les dades i allò que la gent realment diu i fa (TAYLOR i BOGDAN, 2000). Seguint aquestes línies, per a recollir les dades realitzo un treball de camp etnogràfic (PUJADAS, 2004).

La manera de conèixer i el coneixement que es produeix són sempre parcials perquè el coneixement es troba mitjançat pels subjectes que el generen (HARAWAY, 1995; MONTENEGRO i TARRÈS, 2003). D'altra banda, els significats es construeixen i es fixen en el sí de les relacions socials. Pretenc observar com s'articulen els diferents elements que poden reproduir o transformar els significats i les seues relacions en lloc de voler esbrinar una "realitat" subjacent a la representació (MOUFFE, 1998)⁵.

L'objectivitat de la meua recerca rau en el rigor i el coneixement situat (Hereva 1996). Aquest coneixement es crea a partir de connexions parcials entre posicions materials i semiòtiques. Així, "l'alternativa al relativisme són els coneixements parcials, localitzats i crítics" (HARAWAY 1995)⁶. El rigor sorgeix, primer, a partir de la triangulació entre les diferents fonts de dades (entrevistes, observació participant, documents escrits personals); segon, amb la confrontació entre els postulats teòrics vigents relacionats amb la fenomenologia cultural del cos i les evidències empíriques obtingudes mitjançant el procés etnogràfic; per últim, amb l'ús del triangle antropològic conformat per la descripció, la contextualització i la comparació (PUJADAS, 2004: 9).

2. ANTECEDENTS I ESTAT ACTUAL DEL TEMA

2.1. MARC TEÒRIC GENERAL

Com a punt de partida teòric vull enunciar els postulats de *l'Antropologia del Cos*, recollits per Blacking el 1977 (VELASCO, 2007:52): a) El cos és un camp primari que unifica l'existència humana en tots i cadascun dels nivells cultural, social, psicològic i biològic; b) És, al mateix temps, objecte i subjecte perquè es tracta d'un organisme viu; c) La subjectivitat socialitzada i corporeïtzada conforma la persona; d) El cos és constituït per un doble eix. D'una banda, el de la individualitat i la interdependència; de

⁵ citada per MONTENEGRO I TARRÈS (2003)

⁶ citada per MONTENEGRO I TARRÈS (2003)

l'altra, el d'objecte i subjecte; e) El cos humà manifesta un caràcter social complex lligat a les diverses perspectives: material, fenomènica, biològica, psicològica i cultural.

A l'empendre una recerca sobre el cos s'ha d'estudiar necessàriament Maurice Merleau-Ponty (1908-1961), el qual parla de la unitat que és l'ésser humà, així com del simbolisme del cos i de la manera d'aprendre humana. El filòsof amplia el pensament de Husserl. Segons la *Fenomenologia*⁷, el món és allò que percebem (MERLEAU-PONTY, 1975: 16). A l'igual que el pensador francès, entenc que l'essència només es pot trobar dins l'existència i que solament podem comprendre les persones i el món mitjançant la seua facticitat (MERLEAU-PONTY, 1975: 7). D'aquesta manera,

[el món] "es el medio natural y el campo de todos mis pensamientos y de todas mis percepciones explícitas (...) no hay hombre interior, el hombre está en el mundo, es en el mundo que se conoce." (MP 10). (...) El mundo fenomenológico no es la explicitación de un ser previo, sino la fundación, los cimientos, del ser." (MERLEAU-PONTY, 1975: 20)

És per estar en el món que ens trobem abocats al sentit. Així, la racionalitat es mesura mitjançant les experiències en les quals es revela. Va de la mà de la subjectivitat i la intersubjectivitat, ja que el sentit s'observa en la interacció de les pròpies experiències juntament amb l'encreuament entre les experiències de l'altre i les d'un mateix (MERLEAU-PONTY, 1975: 19).

Per entendre com es pot defugir qualsevol tipus de dualisme a l'hora de parlar del cos, m'interessa destacar el concepte *ser-del-món*⁸. Segons Ponty, és una perspectiva *preobjectiva* amb dues modalitats: per un costat, la percepció com a intenció del nostre ésser total i, per l'altre, el reflex quan s'obre al sentit d'una situació. Tot i haver estímuls i continguts sensibles, tenim una mena de diafragma intern que determina allò que els nostres reflexos i percepcions poden aportar a l'entorn. Ve a ser com una franja d'operacions possibles en la vida. Donat que el *ser-del-món* és una visió preobjectiva, es diferencia tant de qualsevol modalitat de matèria com de pensament. Per tant, fa efectiva la unió d'allò fisiològic amb allò psíquic. (MERLEAU-PONTY, 1975: 98). Si bé els objectes són anteriors i exteriors a les pròpies percepcions, només

⁷ La *Fenomenologia* és un corrent filosòfic del S XX que naix com a reacció a la instrumentalitat positivista, del qual Edmund Husserl (1859 – 1938) és el primer representant. És un mètode de descripció d'allò que apareix a la consciència com a immediatament donat. Allò veritable no és ni el jo ni la cosa per separat, sinó la relació que es dona entre la cosa i el jo. La relació d'ambdós altera la realitat de cadascun (ALCOBERRO, 13)

⁸ *Ser-del-món* (estar-en-el-món; ser-en-el-món) és la traducció de l'expressió francesa "etre-au-monde", la qual fa referència a la pertinença ontològica al món al mateix temps que l'existència dins d'aquest. (PONTY, 1962: 97, nota 19)

comencen a existir per a la persona quan generen en ella uns pensaments i unes voluntats en el moment que es troben amb les seues intencions perceptives.(MERLEAU-PONTY,1975: 101).

“La unión del alma y el cuerpo no viene sellada por un decreto arbitrario entre dos términos exteriores: uno, el objeto, el otro, el sujeto. Esta unión se consuma a cada instante en el movimiento de la existencia. Es la existencia lo que encontramos en el cuerpo al aproximarlo mediante una primera vía de acceso, la de la fisiología⁹” (MERLEAU PONTY, 1975: 107)

Com hem comentat més amunt, els nostres cossos són el sòl dels processos perceptius que acaben en objectivació. Som éssers – *en – el – món*; pertanyem ontològicament al món i només existim dins seu (MERLEAU – PONTY, 1962). Allò que trobem en el cos és l’existència sencera (en totes les seues vessants: física - energètica, emocional i mental - espiritual). Gràcies al filòsof francès, sabem, per una banda, que la percepció comença en el cos (de manera preobjectiva i indeterminada) i acaba en els objectes. Per l’altra, que el sentit apareix quan es creuen les pròpies experiències amb les dels altres. El cos humà és, alhora, una entitat biològica (manera de funcionar) i un fenomen cultural (l’ús que en fem) (DOUGLAS, 1968).

Lligats als conceptes de la fenomenologia de la percepció, ens trobem amb dos termes claus per a la meua recerca: *embodiment* i *habitus*. Seguidor de la fenomenologia de M. Ponty, Thomas Csordas entén el *jo com a cos*. Per tal de poder reflexionar sobre com es crea la cultura en el cos i a través del cos, l’antropòleg americà parla de *embodiment*, paraula que en català traduïm per *incorporació*. El terme fa referència a que és en el cos on prenen existència les percepcions, la consciència i la història de les persones, les quals ens trobem immerses en un medi cultural des que naixem. L’embodiment és un paradigma que ens ajuda a pensar des d’una perspectiva holística (defugint dualismes, entre altres, cos – ment; individu – societat; cultura – biologia) sobre la cultura i la situació existencial de la persona com a ésser cultural.

El terme *ser – en – el – món* conté la condició existencial de possibilitat per a la cultura i per al jo. Quan Csordas parla d’*embodiment*, fa referència a aquest concepte fenomenològic. “[*embodiment* o *incorporació*] és la condició existencial de possibilitat per a la cultura i el self”. L’autor usa el paral·lelisme “text” i “textualitat” per explicar el parell, cos (entitat biològica i material) i *embodiment* (camp metodològic indeterminat definit per l’experiència perceptual i mitjà de presència i compromís en el món)

⁹ El subratllat és meu

(CSORDAS,1972: 6 - 12). El paradigma *embodiment* permet articular les tres dimensions de la subjectivitat: el cos, l'emocionalitat i la percepció, relació que es troba *incorporada* (ROA,2009). Els nostres cossos són, doncs, els subjectes de la cultura (CSORDAS, 1994; ROA, 2009).

*Habitus*¹⁰, per a Bourdieu, és el conjunt d'esquemes generatius mitjançant els quals les persones perceben el món i actuen en ell (MARTÍN, 2009). Es tracta d'un sistema subjectiu d'estructures generades socialment que s'han internalitzat mitjançant el cos, les quals originen principis comuns de percepció, de concepció i d'acció dels individus (MARTÍN, 2009; ROA, 2009). Així, a l'hora d'escollir, les persones no són lliures, ja que l'*habitus* mai és triat lliurement. Ara bé, tampoc es troben totalment determinades, ja que l'*habitus* pot donar un ventall de pràctiques diferents, perquè es pot reactivar dins de conjunts de relacions distintes. Cal destacar que l'*habitus* s'aprèn mitjançant el cos (*s'incorpora*). Es dona un procés d'habituar-se a nivell pràctic que no passa per la consciència (MARTÍN, 2009):

"Historia incorporada, hecha naturaleza, y por ello olvidada en cuanto tal, el habitus es la presencia actuante de todo el pasado del que es el producto: de partida, es el que confiere a las prácticas su *independencia relativa* en relación a las determinaciones exteriores del presente inmediato." (Bourdieu, 1980: 94)¹¹

Amb el paradigma *embodiment*, Csordas relaciona la noció de preobjectivitat del cos de Ponty amb la de l'*habitus* de Bourdieu (BORDA, 2009). Segons Csordas, en l'*habitus* es troba el *modus operandi* de la vida social. El concepte ens permet reflexionar sobre com es dona la pràctica (l'acció) en el món. És un sistema constituït per l'inconscient, conformat de principis inculcats col·lectivament per a la generació i l'estructuració tant de pràctiques com de representacions, en el qual es posa de relleu el contingut viscut dins l'entorn de comportament. *Habitus* sintetitza en un sol terme comportament i medi ambient. Les disposicions de comportament es sincronitzen col·lectivament alhora que es sintonitzen dels uns als altres mitjançant el cos (de manera no conscient o preobjectiva).

¹⁰ *Habitus* és la traducció llatina del terme grec *hexis*. Per a Aristòtil, l' *hexis* es trobava entre l'acte i la potència, d'una banda, així com entre allò exterior i allò interior, per l'altra. Amb aquest concepte podia explicar la interiorització d'allò extern, a més de lligar la història a les actualitzacions del present. Bourdieu és el que dona una formulació sistemàtica i sociològica al terme (MARTÍN).

¹¹ citat per MARTÍN, 2009

Per l'autor esmentat, l'enfocament cultural de *l'habitus* rau en la conjunció entre les condicions objectives de la vida (el producte de la consciència perceptiva) i totes les aspiracions i pràctiques conciliables amb aquestes condicions. D'aquesta manera, *l'habitus* esdevé el mitjancer universalitzador que origina les accions d'un agent individual. Com a tal, la seua funció és dual: quant la seua relació amb les estructures objectives és el principi generador de pràctiques, mentre que en la seua relació amb el ventall complet de pràctiques socials és el seu principi unificador (CSORDAS, 1994: 9).

Finalment, no podem enllestir el marc teòric general sense parlar de símbols: el cos entès com a *ser-del-món* (l'anomenaré cos – viscut¹² per facilitar el discurs) n'és un. El símbol és l'únic mitjà que tenim per a expressar els valors. Com a instrument principal del pensament, regula l'experiència. Ara bé, per tal que es produïska la comunicació, els símbols s'han d'estructurar (DOUGLAS, 1978: 57). La vida de les persones permet entreveure un sistema coherent de símbols, el qual està més estructurat com més organitzat es troba el mode de vida. Així, els símbols no verbals originen un marc de significats dins del qual es relacionen els individus. (DOUGLAS, 1978: 68).

Els símbols naturals són aquells que reflecteixen les característiques dels sistemes socials on s'originen. Per a Douglas, es dona una concordança entre l'experiència simbòlica i la social. Les primeres categories lògiques van ser les categories socials. Igualment, els primers ordres d'objectes van ser ordres d'éssers humans en els quals s'integraven aquests objectes. Així, el nucli del primer sistema natural és la societat i no l'individu. El cos, com a mitjà d'expressió, és un símbol natural, ja que ens dona informació sobre la relació entre l'individu i la societat. Ho és perquè la manera sobre com ha de funcionar el cos o l'actitud a prendre en relació als seus productes residuals palesen el major o menor grau de restricció en l'organització social. És a dir, quan més gran és la pressió social, la conformitat amb aquesta s'expressa mitjançant un major control físic, descorporeïtzant les formes d'expressió, al mateix temps que s'ignoren en major mesura les funcions del cos (DOUGLAS, 1978: 97).

D'aquesta manera, els símbols naturals expressen la relació que existeix entre l'individu i la societat. La tensió entre el cos físic (biologia) i el cos social (com ha de

¹² Usaré el terme *cos – viscut* per a referir-me a la unitat que és l' ésser humà en l'existència. Thomas Ots usa el terme *Leib* que, en alemany, ve a significar el cos com a individu, com una persona constituïda per la qualitat de ser una vida, amb emocions, percepcions, sentiments, sensacions i pensaments. (OTS, 1994). En català no tenim aquest terme.

funcionar) ens permet deduir determinats significats. D'una banda, les relacions socials determinen les formes de comunicació humana (verbals i no verbals). De l'altra, el cos en situacions de comunicació (a l'igual que la parla) exerceix un control del tipus de respostes possibles en un entorn concret (DOUGLAS, 1978: 88, 107).

Si bé més amunt anotava que el cos social determina el cos físic, ara vull fer palès que en la present recerca atendre a les resistències que apareixen en l'enculturació corporal. Parlarem, doncs, sempre del cos agent. Els éssers humans som agents perquè engeguem transformacions, tant a nivell conscient com inconscient, enfront de la pròpia cultura (CSORDAS, 1994; ARIÑO, 1997; ESTEBAN, 2004). Des d'aquesta perspectiva, el cos deixa de ser entès com un objecte per a passar a ser subjecte creador de cultura (OTS, 1990; LYON i BARBALET, 1994; GUARDERAS, 2005; ARIÑO, 1997; FECÉ, 2012). Seguint Lyon i Barbalet, entenc que l'agència social es basa en els fonaments sensorials i afectius que comporta el *ser-del-món* (cos – viscut), és a dir, en la possibilitat de veure el "jo com a cos".

2.2. MARC TEÒRIC ESPECÍFIC

2.2.1. Emocions i biologia

Les emocions originen un camp d'estudi on conflueixen, entre altres disciplines, la biologia, la psicologia social, la sociologia i l'antropologia cultural (HARRÉ, 1989, BELLI i LUCIPINIO, 2008). Podem definir-les com un conjunt de factors subjectius i objectius propiciats per sistemes neurals – hormonals, que: a) donen lloc a experiències afectives com ara sentiments d'excitació, plaer / desplaer, etc.; b) generen processos cognitius; c) activen ajustaments fisiològics generals; d) guien el comportament (HARRÉ, 1989). Dins la meua recerca, m'interesso especialment per la manifestació de les emocions en el cos (PHILIPOT i RIMÉ, 1997; LYON i BARBALET, 1994; OTS, 1994; STEARNS i STEARNS, 1988).

Les emocions són cos i, alhora, són construccions socials (HARRÉ, 1984; STEARNS i STEARNS, 1988; LYON i BARBALET, 1994; GIL, 1999; LUPICINIO i BELLI, 2008). La seua funció és preparar l'organisme per a l'acció social mitjançant la qual es generen les relacions intersubjectives. Els aspectes del cos individual s'arrangen d'una manera particular i directa a partir dels sentiments i l'emoció per tal de crear un cos social (DOUGLAS, 1978: 107). Així, els cossos actius són cossos emocionals. Segons Lyon i

Barbalet¹³ (1994), les emocions possibiliten l'agència corporeïtzada perquè: a) l'emoció té conseqüències socials i b) l'emoció té una ontologia social. Les emocions, doncs, fan de pont entre el món individual i el món social. L'afecte i l'emoció són el canal filogenètic especialitzat mitjançant el qual els estats interns es fan públics. A més, l'acció de la gent té direcció pràctica i força a través de l'emoció. Les emocions fan referència a les sensacions, incloent la sensació corporal de l'experiència que avalua els estímuls, tant interns com externs, en ordre a donar la millor resposta possible.

Montseny (2002) explica que el sistema senso-motriu connecta, entre altres aparells i sistemes de l'organisme, l'aparell locomotor (músculs, ossos i articulacions) amb el cervell. És un circuit d'informació de doble direcció. Els receptors sensorials capten tot allò que passa en la musculatura i envien la informació al cervell. Aquest, a través de les neurones motores, dona les ordres de moviment o d'inhibició de moviment als músculs. Podríem entendre la musculatura, metafòricament parlant, com l'extensió corporal de la intenció del cervell.

A causa d'aquesta connexió entre la percepció, l'emoció i el moviment que es dona a nivell senso - motriu podem trobar una manera d'explicar la relació cos - emoció - consciència i com, qualsevol disfunció en alguna d'aquestes vessants de la persona, afecta a les altres dues. Com més gran és la llibertat de moviment corporal, majors són la sensibilitat física i la percepció. Igualment passa a l'inrevés. Per exemple, quan tenim un braç immobilitzat durant un temps, deixem de sentir-lo i quan comencem a moure'l el tornem a sentir. Altrament, la respiració i el moviment són interdependents. En retenir l'aire, per exemple per un ensurt, bloquegem el diafragma i, amb ell, la resta dels músculs del cos¹⁴. Així, com més gran és la capacitat respiratòria major és la llibertat de moviments i al contrari.

Quan la ment inhibeix l'alliberament o expressió d'un impuls motor (provocat per un sentiment de ràbia, per exemple) cap al món exterior, es manté un estat de contracció muscular major del necessari. En el cas de que es repetisca de manera continuada en el temps, aquest estat de contracció conforma un bloqueig corporal. L'excés de contracció muscular, juntament amb l'absència de moviment, dificulta la irrigació

¹³ LYON i BARBALET, 1994: 48 - 62

¹⁴ El diafragma es troba connectat a totes les cadenes musculars mitjançant les fàscies. El fisioterapeuta Patrick Germain (1993) explica que la fluïdesa i eficiència de qualsevol moviment depèn de la qualitat de les fàscies corporals (membranes de teixit conjuntiu que embolcallen músculs i òrgans), l'elasticitat de les quals condiciona la transmissió dels moviments en el cos. Quan es dona un escurçament permanent del múscul i les seues fàscies la respiració es troba afectada severament.

sanguínia i l'arribada d'oxigen i nutrients a la zona contreta. Nogensmenys, les cèl·lules neurosensorials (receptors dels sentits del gust, olfacte, vista, tacte, oïda, juntament amb el sentit propioceptiu) que es troben en tot l'aparell locomotor, necessiten oxigen per treballar amb eficàcia. Per tant, en no arribar-los oxigen i nutrients suficients, la seua sensibilitat disminueix.

Constatem que la respiració, el moviment i la percepció es troben relacionades entre ells. En conseqüència, un bloqueig corporal comporta, al mateix temps, un bloqueig respiratori i un de perceptiu. Van els tres de la mà; quan es dóna qualsevol dels tres, apareixen els altres dos. Els bloquejos corporals es manifesten a tots els nivells (articular, circulatori, nerviós, digestiu, etc.). Les principals causes del bloqueig corporal són els hàbits posturals erronis (causa física), juntament amb les repressions emocionals i traumes afectius.

La cuirassa emocional és la defensa que ens construïm les persones per a no patir. Consisteix a deixar de sentir, a apartar de la consciència aquelles sensacions, sentiments o emocions doloroses. Aquesta cuirassa sovint es crea en la infantesa, quan el nen sent (sigui real o no) que no es cobreixen les seues necessitats bàsiques afectives. La confusió, el sentiment d'abandonament, la tristesa, etc. es desternen a l'inconscient. Aquesta defensa contra el dolor origina el bloqueig emocional, la finalitat del qual és fer inconscients els sentiments, emocions i estats del ser dolorosos.

Allò psíquic i allò físic són dues manifestacions de la unitat que és la persona. La unió entre la ment i el cos esdevé a través de les emocions. Elles són la clau de la unitat psicocorporal. El bloqueig emocional es dóna gràcies al bloqueig corporal. És a dir, quan la ment permet o inhibeix l'expressió d'una emoció, ho fa a través d'ordres motores de contracció muscular i permet o no l'actuació del múscul. Si una emoció produeix sensacions físiques i necessita d'una expressió cap a l'exterior (per exemple, la ràbia amb un cop de puny), quan volem frenar aquest impuls expressiu cap a fora, de manera necessària, fem un moviment corporal i avortem les sensacions que l'acompanyen. Si aquest fet es repeteix sovint, comporta l'escurçament mantingut de la musculatura i la retenció de la respiració. És per aquest fet que els músculs escurçats registren en la seua memòria cel·lular aquesta emoció o sentiment contingut.

Si entenem la persona com un ésser energètic que pren, dóna i transforma energia de manera constant i que, al mateix temps, es troba immersa en un univers energètic

(PALCOS, 2011: 50; NORTHRUP, 2007: 63), podem entendre que qualsevol bloqueig, ja siga emocional o corporal, produeix un bloqueig energètic. Quan en un lloc del cos es dóna una tensió muscular crònica o s'obstaculitza una emoció, s'obstrueix al mateix temps el fluir lliure de l'energia vital en aquest espai. Certament, qualsevol d'aquests tres tipus de bloqueig origina, alhora, els altres dos perquè, realment, la persona és una unitat psicocorporal; un *cos viscut*. Per tant, tot i que ens ha servit a nivell didàctic la separació en tres tipus a l'hora d'explicar-los, cal tenir en compte que qualsevol bloqueig és un bloqueig psicocorporal (de la persona total), el qual conté al mateix temps cinc aspectes: el respiratori, el muscular, el perceptiu, l'emocional i l'energètic. En definitiva, el bloqueig psicocorporal consisteix a inhibir l'expressió d'emocions doloroses bloquejant la respiració i el moviment per tal de no ser conscients d'elles, amb la qual cosa aquestes es queden en un nivell inconscient. Aquests processos inconscients es manifesten a través del cos mitjançant símptomes, molèsties i malalties (MONTSENY, 2002: 301 - 356).

2.2.2. Simbologia del moviment

Donat que ens trobem mesclats des de que naixem al món i als altres, el nostre cos viscut esdevé un símbol natural de la cultura, la història personal, les emocions, les creences, etc. que hem anat *incorporant* en forma d' *habitus* o maneres de fer en el món. Aquesta *incorporació* o *embodiment* es dóna a nivell preobjectiu o no conscient, és a dir, té lloc en el cos físic.

Las aproximaciones etnográficas a la significación constatan una y otra vez que el “**sentido**” que tienen y cobran **los símbolos** es parte de las **vivencias** de las personas. (..) Víctor Turner llamó la atención sobre el **polo “sensorial”** (además del polo “normativo” o ideológico) de la significación en los símbolos. (..) **el polo sensorial aunque aparentemente fisiológico reclama el significado como vivencia** (VELASCO, 2007: 19)

En el present estudi, en parlar de simbologia del moviment em refereixo al moviment engendrat per les activitats motrius que permeten a la persona el contacte amb un nivell propi menys conscient (preobjectiu i preverbal), en el qual l'acció expressa quelcom íntim i profund. Es tracta d'un simbolisme viscut, interioritzat i directe. La simbologia de l'acció troba les seues arrels en les vivències ontogenètica, filogenètica i

sociogenètica¹⁵. És per això que és la més primigènia i essencial (LAPIERRE i AUCOUTURIER, 1985: 136).

El canal de la comunicació no verbal és el to muscular, el qual és el grau lleuger de tensió en el músculs que es troba tant en actitud de repòs com en el manteniment de la postura corporal o de les activitats de moviment. L'enfocament psicomotriu de la persona rau en la funció tònica. Es tracta d'un fenomen nerviós que varia en funció de la personalitat individual i l'estat d'ànim (SASSANO, 2003: 153). Tant la veu, com la respiració, com l'expressió del cos depenen del to muscular. Les emocions i la imaginació influeixen en la musculatura. El to muscular es tradueix en gestos, actituds i maneres personals d'habitar el cos (RONDINELLA, 2004).

Al llarg del seu desenvolupament, la persona aprèn a exercir un control conscient i voluntari sobre el cos, al temps que la ment aprèn a expressar-se en el món mitjançant el moviment originat pels músculs, a més d'adaptar-lo a les necessitats que es presenten. Ara bé, segons l'ús que hàgem fet del nostre cos durant el desenvolupament psicomotriu, juntament amb les tendències que portem en nàixer, tindrem unes formes i proporcions corporals determinades. Les postures repetides que el cos ha anat agafant per adaptar-se al context vital poden interferir el desenvolupament morfològic corporal harmònic (MONTSENY, 2002).

2.2.3. Autoconsciència

L'autoconsciència és un principi actiu que naix com a resultat de l'activitat pràctica humana dins l'àmbit de la producció social. És la coneixença que té l'individu sobre la seua relació amb el món, sobre el seu propi ésser com a persona, sobre les seues accions, sentiments, pensaments, desigs i interessos (ROSENTAL i IUDIN, 2001). En psicologia de la personalitat es considera l'autoconsciència o autoatenció com aquell estat en el qual la persona orienta la seua atenció sobre si mateixa gràcies a uns determinats estímuls, ja siguin situacionals o externs. Es troba vinculada amb l'inici de la formació de l'autoconcepte (JIMÉNEZ, 2005)

¹⁵ *Ontogènia* fa referència al desenvolupament d'un organisme des de la fecundació fins a l'adulthood. Per la seua part, *filogènia* significa el reflex de la història evolutiva d'una espècie o grup. Finalment, la *sociogenètica* ens parla del desenvolupament que té lloc gràcies a l'acció social.

Es poden distingir dos moments en l'autoconsciència: un primer constituït per un adonar-se'n (*awareness*), i un segon en el qual es dóna la comprensió d'allò que passa en el nostre interior quan estem completament conscients (*consciousness*). Per tal d'avançar en l'autoconsciència la persona ha d'haver posat la seua atenció de manera alternativa dins seu i també en el món que l'envolta. Des d'aquesta perspectiva, la funció de la consciència seria, per un costat, identificar els impulsos i les necessitats orgàniques (del cos - viscut) i, per l'altra, seleccionar els millors mitjans per a satisfer-les. A més, l'augment de la capacitat de consciència ens pot permetre detectar processos i accions antics instal·lats a nivell inconscient, tant per a inhibir-los (si dificulten el desenvolupament harmònic), com per a accelerar-los o acréixer la seua diversitat (FELDENKRAIS, 1985: 55 - 58).

Des de la mirada de la *Fenomenologia de la Percepció*, l'anàlisi ha de començar, més que en l'autoconsciència, en el fet de *com es produeix l'autoconsciència*, en quin moment apareix la percepció i es constitueix al bell mig de l'arbitrarietat i la indeterminació (en el cos preobjectiu). Una percepció que és constituïda per la cultura i que, alhora, la constitueix. La teoria de l'*habitus* ens pot ajudar a entendre com es mobilitzen els discursos i es manegen les relacions de poder. Mitjançant la fenomenologia podem trobar elements que ens ajuden a comprendre com això ocorre en el cos viscut. (CSORDAS, 1997)¹⁶. Recordem que l'*embodiment* és la condició preobjectiva de la vida social i que els nostres cossos són el terreny dels processos perceptuals que acaben en objectivació. Quin és, doncs, el camí que va des d'allò preobjectiu (la percepció en el cos com a ser-del-món) a la consciència?

La percepción (...) es el trasfondo sobre el que se destacan todos los actos y que todos los actos presuponen. (MERLEAU – PONTY, 1975: 10)

2.2.4. Identitat – *self* (sí mateix)

Estudio el *self* des la perspectiva de la fenomenologia cultural per a la qual aquest es troba arrelat en els fenòmens culturals (CSORDAS; 1994, xi). El si mateix es troba *encarnat* o *incorporat*. Existeix perquè és cos. És una manera de *ser-en-el-món* (pertany ontològicament al món i existeix dins aquest) preobjectiva i indeterminada (CSORDAS, 1994, 15) que contempla dues vessants: d'una banda, la percepció o intenció de l'ésser total; de l'altra, el reflex quan s'obre al sentit d'una situació. Així

¹⁶ Explicat per BORDA, 2009

doncs, el *self* es troba a cavall entre la matèria i el pensament. La *incorporació* o *embodiment* ens parla del cos com a terreny dels processos perceptius del *self* que acaben en objectivació (CSORDAS, 1994, 14). Segons Zaner (1981)¹⁷, aquests processos o moments fonamentals del *self* són la reflexivitat i l'esforç.

La referència que fa el *self* de l'ésser total, compost per experiència corporal, *habitus* i món, és una classe d'autoconsciència que resulta del despertar dels sentits a la presència en el món i a la co-presència amb els altres. La consciència del *self* i l'objectivació o creació de cultura subsegüent són inevitables. Els processos de reflexivitat i esforç del *self* són els que aconsegueixen aquesta autoobjectivació de la persona. D'aquesta manera, la persona ja objectivada és una "representació" del *self* constituïda culturalment. Amb la predicació, la reflexivitat esdevé autoconsciència. D'altra banda, amb l'esforç d'actuació es dona l'agència, la qual es basa en l'eficiència de l'acció en un entorn social (CSORDAS, 1994, 14).

La identitat o subjectivitat és la versió narrativa d'un mateix sobre si mateix a partir de l'autoconsciència, de l'agència, i de l'enfrontament amb les limitacions del context social. Es va conformant de manera distintiva mitjançant aquells valors o creences que anem incorporant a la pròpia definició. La narració d'un mateix és poderosa (IÑÍGUEZ, 2001). Nogensmenys, la identitat no s'esdevé de manera independent de la societat ni de la història que la basteix (IÑÍGUEZ, 2001; GOFFMAN, 1956).

Ens referim al *self* com el nucli de la identitat. La relació entre el *self* i la identitat és d'inclusió: el centre del jo (*self*) es mostra gràcies al discurs que elaborem sobre nosaltres mateixos (identitat). La identitat o la subjectivitat ens parla del sentiment positiu d'idiosincràsia, d'unicitat i d'exclusivitat, juntament amb el sentiment de permanència i continuïtat tant en el temps, com en l'espai, com en les diferents situacions socials (PUJAL; 1996, 20). Es tracta del sentit subjectiu de la situació i el caràcter propis que resulten a partir de les diverses experiències socials per les quals passa la persona (GOFFMAN; 1998, 126).

Altrament, les característiques pròpies de la condició de persona són l'autoconsciència i l'agència o llibertat de decidir (reflexivitat i esforç del *self*). Tenint en compte aquestes característiques, pareix que puguem crear el propi *self*. Tanmateix, aquesta *llibertat* d'escollir es veu limitada pel món social en el qual ens trobem immersos (tipus

¹⁷ Citat per Csordas (CSORDAS, 1994: 14)

d'educació, cultura, família, classe social, etc.). Així doncs, només prenent consciència d'aquestes limitacions podem transcendir-les (PUJAL; 1996, 18).

La identitat depèn de les diferents relacions que creem en funció de les situacions que ens hem trobat. Es va transformant i desenvolupant de manera contínua. A causa d'aquest fet, juntament amb la norma social que lliga les accions explícites i externes de la persona a qualitats seues internes (naturals i preexistents), es dona en certa mesura una fragmentació o multiplicitat del jo (PUJAL; 1996, 21). Per la seua part, Goffman (2009) anota que les persones usen unes tècniques per a presentar-se davant els altres d'una manera acceptable socialment. A aquestes tècniques de presentació del jo les anomena estratègies d'interacció. Aquestes estratègies es basen en la dialèctica, enunciada per George Mead (1932), entre el *mi* (controlat per l'herència social i cultural adquirida en la socialització) i el *jo* (consciència dels elements que juguen la situació, a més de l'actuació concreta i singular en aquesta situació) (PUJAL; 1996, 39)

Com que les impressions que produïm en els altres originen uns efectes, aquell que és observat tendeix a manipular la impressió que produeix. La persona esdevé un actor que actua per a un auditori i potser no expressa el que vol realment. D'aquesta manera, posa en joc dos *selves*: el de l'actor i el del personatge que posa en escena l'actor (GOFFMAN; 2009, 282). Així, ens adonem de la importància que tenen els altres en la construcció de la identitat. Altrament, la situació on es dona la interacció també influeix en el fet que es done un tipus de *self* o un altre.

Semblant a l'enfocament anterior, l'*interaccionisme simbòlic*¹⁸, presenta un enfocament relacional i emergent del *self*. Segons Mead, el *self* depèn tant de la interacció amb els altres com del context en el qual es dona la interacció i del significat que donen els actors al context. En conseqüència, la identitat és múltiple i situada, emergent, recíproca, negociada (ajustaments que es donen en la significació compartida), a més de resultat i origen de la interacció social. La psicologia social es fa ressò d'aquest enfocament. Postula que l'individu i la societat es van conformant mútuament i, en conseqüència, la identitat esdevé simbòlica, històrica i construïda. Per tant, el *self*

¹⁸ El terme *Interaccionisme simbòlic* és encunyat per Herbert Blumer l'any 1938. Les figures més rellevants d'aquest moviment són J. Dewey (1859 – 1952) i G.H. Mead (1863 – 1931). Aquest corrent de la microsociologia concep allò social com el marc de la interacció simbòlica entre individus. El primer procés social és la comunicació, gràcies a la qual es constitueixen els individus i els grups que, al seu temps, la fan possible. La interacció es dona a partir dels significats que les persones i els objectes tenen per a les primeres (símbols). Aquests significats s'originen, principalment, en la comunicació, alhora que són seleccionats, organitzats, reproduïts i transformats per les expectatives i objectius dels subjectes.

emergeix en el transcurs de les interaccions socials (PUJAL, 1996, 41-42). És a dir, els éssers humans configurem la pròpia imatge a partir de la mirada que l'altre reflecteix de nosaltres.

Si afegim a tot el que hem comentat més amunt una perspectiva psicomotriu, cal dir que la nostra autoimatge, com anomena Moshe Feldenkrais a la identitat del *self*, es conforma al bell mig de tota acció, en la qual es donen sempre els elements següents: el moviment, la sensació, el sentiment i el pensament. Ens movem, parlem, pensem i sentim en funció de l'autoimatge que de nosaltres mateixos ens hem creat al llarg dels anys. Aquesta es construeix a partir de: l'herència genètica; l'educació (com a membres d'una societat humana) que, per un costat, elimina tota conducta dissident eliminant el recolzament i, per l'altre, inculca valors als individus que inhibeixen els desigs espontanis; l'autoeducació, que és aquella força activa que vol donar pas a allò individual i portar a l'acció l'herència però que, alhora, tendeix a posar en concordança la nostra conducta amb els altres (FELDENKRAIS, 1985: 11 - 23).

Finalment, la identitat del self s'ha de crear i mantenir habitualment en les activitats reflexes del subjecte. Suposa continuïtat en el temps i en l'espai. Els continguts de la identitat del jo varien cultural i socialment. A causa de la seua incorporació, el self es troba exposat als altres constantment. Per tant, el sentiment d'integritat corporal (quan el jo se sent sa i estalvi en el cos) va de la mà de la valoració que de la persona corporeïtzada fan els altres. Constatem que per tal de mantenir una biografia del *self* és imprescindible un control reglat del cos. Principalment, per a la identitat del *self* són molt importants les pràctiques de control de les necessitats orgàniques. Aquestes es constitueixen d'una banda, per les convencions culturals i, de l'altra, pels hàbits personals fruit de la interacció entre la cultura i les inclinacions personals. Les pràctiques esmentades, juntament amb altres, interrelacionen hàbits amb l'aparença corporal (GIDDENS, 1997: 72 - 84).

2.2.5. Espiritualitat

Per tal d'entendre les pràctiques que estudiem en el present treball hem de parlar de l'espiritualitat centrada en l'autoconeixement i el desenvolupament personal. George Ivanovich Gurdjieff (1869 – 1949), amb la seua proposta de *el quart camí* posa l'accent en l'estudi sobre un mateix en la vida quotidiana. El punt de mira del *treball*, com anomena el pensador armeni les pràctiques de treball sobre si mateix, és la idea de

desenvolupament, d'evolució de la humanitat. L'evolució de l'home és l'evolució de la seua consciència. La transformació es dona quan la persona s'adona que té potencials que no usa mai perquè no els veu. El *record de si mateix*, juntament amb l'*observació de si mateix* són transformadors perquè fan obvis els mecanismes d'actuació que utilitzem habitualment en situacions diverses.

El fet d'observar les pròpies mecanicitats ens fa percebre com aquestes resten llibertat a la nostra existència. Es tracta de posar l'atenció en els propis pensaments i les pròpies sensacions de la vida quotidiana; atendre a aquells aspectes que, generalment, no passen per la consciència perquè han esdevingut hàbits. En despertar l'atenció, es desperta també la consciència, la qual cosa possibilita ocupar llocs (maneres de fer) que generalment la persona no habita. A la llarga, es cerca l'*oblit de si mateix*, el qual consisteix en viure *ara i ací*; estar present en els esdeveniments concrets reals, així com en la immediatesa i concreció de la vida diària.

En treballar l'atenció sobre un mateix i augmentar la consciència, millora la nostra percepció i ens fem permeables a aquelles coses que realment són importants. Aprenem a desidentificar-nos de maneres nostres de fer poc eficients i desenvolupem una *plasticitat existencial* o una capacitat d'actuar i sentir en funció de les circumstàncies i les nostres necessitats. Segons Gurdjieff, cadascú de nosaltres tenim molts i diversos jo. Cada jo està lligat a unes circumstàncies, desitjos i necessitats, sense que cap d'ells siga més important que els altres.

El *quart camí*¹⁹ concep la persona simultàniament en les seues tres vessants, física, emocional i intel·lectual, sense donar més importància a una que a una altra. En treballar sobre una de les vessants, es treballa al mateix temps sobre les altres dues. El mètode del *treball* proposa exercicis i moviments en els quals hi ha un "stop", una parada de l'acció que dona pas a l'auto – observació sobre les sensacions, emocions i pensaments d'eixe precís moment. A través de l'experimentació, la persona va aprenent i trobant proves pròpies; allò que per a ella és la veritat (POZZANA, 2008: 51 - 57).

¹⁹ El *quart camí* és com Gurdjieff i els seus seguidors anomenen la seua manera de treballar sobre un mateix. Es diu així per a diferenciar-los d'altres camins de desenvolupament personal que aquest autor anomena: El primer, el camí del faquir (treball sobre el cos físic); el segon, el del monjo (sobre la fe); el tercer, el del iogui (sobre la ment)..

A més de les teories de Gurdjieff, seguint amb el tema del creixement personal, ens trobem amb un altre corrent que també ens pot ser útil per la present recerca. Enllaçant amb el tema dels bloquejos psicocorporals exposat anteriorment, cal anotar el corrent de pensament del qual Montseny (2002) es fa ressò, en el qual els malestars o disfuncions esdevenen el punt d'inici del desenvolupament personal. Els processos inconscients (emocions reprimides, bàsicament) es manifesten a través del cos mitjançant símptomes, molèsties i malalties. Des d'aquest enfocament es poden entendre les molèsties físiques com un missatge del nostre ésser per a resoldre o enfrontar un conflicte emocional no resolt en el passat (NORTHRUP, 2007: 80). És per això que els bloquejos psicocorporals que limiten les nostres capacitats d'autoexpressió i comunicació, poden constituir una eina d'autoconeixement.

3. MARC METODOLÒGIC

Amb el propòsit d'esbrinar el sentit o significat que tenen les pràctiques corporals com a *mode de vida* i *experiència viscuda* que es realitzen en el si de la comunitat que estudio, desenvolupo una etnografia multisituada mitjançant un estudi de cas. El meu objectiu és comprendre per tal d'interpretar (PUJADAS, 2004). Aquest tipus d'etnografia es caracteritza per la "deslocalització" del treball de camp, ja que incorpora com a material etnogràfic, a més de les observacions directes del camp o les dades de les entrevistes, l'anàlisi de textos escrits personals produïts per alguns dels actors socials que estudio i que, lliurement, me'ls han cedit. A més d'això, en la línia de l'etnografia densa propugnada per Clifford Geertz (PUJADAS, 2004 :40) pretenc descobrir i descriure la multiplicitat de lògiques existents que, de vegades, poden resultar contradictòries, entre les quals, la de l'investigador n'és una més (reflexivitat²⁰).

Donat el caràcter cultural del meu tema d'estudi, em situo en una perspectiva èmica, és a dir, em plantejo, "la recerca de les maneres com les coses són dites i pensades pels propis interessats" (MALLART, 2008 : 11). Altrament, tant en les entrevistes com en les observacions em preocupa mantenir una relació humana respectuosa i autèntica. Sovint, les informacions etnogràfiques tenen un caràcter de "confidència" que cal tenir en compte (MALLART, 2008: 7). D'altra banda, no he hagut de fer cap

²⁰ La reflexivitat (HAMMERSLEY i ATKINSON, 1994) consisteix en tenir en compte que he de prendre en consideració el lloc des d'on investigo, ja que des d'aquest lloc m'articulo jo com a investigadora amb el tema que estudio (GUARDERAS, 2005)

procés d'immersió ja que jo sóc membre actiu de l'associació i, actualment sóc "observadora"²¹, per la qual cosa m'ha resultat fàcil parlar còmodament i en confiança amb els entrevistats i prendre notes en el camp.

L'estranyament és una experiència viscuda que he necessitat incorporar a l'hora d'entrar en el meu camp d'estudi. Característica idiosincràtica del mètode antropològic, consisteix a transformar allò familiar en exòtic, de percebre la diversitat en els modes de comportament i comprensió que estudio (LINS, 1998; VELASCO, DIAZ DE RADA, 1997). La meua intenció ha sigut en tot moment trobar la major flexibilitat en la tensió entre l'aproximació i el distanciament al camp d'estudi, la qual cosa no m'ha resultat fàcil i, sovint, m'ha causat cert sentiment d'inseguretat en preguntar-me sobre l'objectivitat de la meua recerca. En ser observadora de RA, comparteixo amb els meus informants una *consciència pràctica* (GIDDENS, 1984)²² característica de les persones que formem part de l'associació objecte d'estudi. És a dir, existeixen dimensions de la realitat social que s'escapen a la percepció en les interaccions, però que són fonamentals per a la relació social (per exemple, el contacte físic afectuós sempre present o donar per descomptat que en el grup se'ns accepta amb facilitat), de les quals jo també participo. Si bé no són inconscients aquestes dimensions, sí que passen desapercebudes fàcilment.

A la manera de Georges Condomines, donat que ben bé "estranya" a l'associació que estudio no ho sóc, tot i haver cercat ser-ho en la mesura de les meues possibilitats, entenc convenient donar a conèixer les meues "coordenades personals", encara que siga breument. D'aquesta manera, serà fàcil trobar les possibles influències que aquestes hagen pogut tenir en els resultats obtinguts en la meua recerca i el lector podrà obtenir una perspectiva més fidel de la realitat que explico en el present text. (CONDOMINAS, 1991: 40 - 44)

Nascuda en una ciutat menuda al costat de la mar, des de sempre m'he viscut des del cos. Corro, ballo, salto i em moc des que tinc ús de raó. He sigut gimnasta tota la vida i

²¹ Sóc *observadora*, juntament amb una altra coordinadora, de la Formació de Barcelona que va començar el curs 2011 -2012. Els observadors són persones que ja han acabat la formació i que tenen interès en seguir aprenent observant com treballen els formadors. Prenen notes de tot el que passa, i ajuden en les tasques on se'ls necessita, com ara preparar material o participar en alguna activitat on falten participants.

²² El plantejament d'usar el concepte *consciència pràctica* en l'aproximació etnogràfica és original de Gustavo Lins (1998). La *consciència pràctica* és definida per Giddens com a una de les categories constitutives de l'ésser huma, juntament amb el sistema de seguretat bàsica i la consciència discursiva.

els meus espais habituals d'oci i desenvolupament han sigut els gimnasos i l'aire lliure. Em sento més connectada amb mi mateixa quan ballo o faig activitat física. Vida i moviment són per a mi sinònims. La meua formació inicial en l'àmbit corporal ha sigut conservadora. He entrenat gimnàstica rítmica a la meua ciutat i he estudiat els diferents esports i activitats físiques que conformen els estudis d'INEF a Barcelona. D'aquestes activitats, i del meu entorn familiar, he après l'estima per la superació personal mitjançant el treball.

En la meua facultat vaig descobrir, per primera vegada, la relació entre cos, energia i moviment espontani fent un seminari sobre teràpies manuals de tradició oriental dirigit pel professor de judo Francesc Talens. També vaig realitzar un altre seminari anomenat "Antropologia i cos" impartit per la professora de Teoria de l'Activitat Física Milagros Garcia, en el qual vaig aprendre que el cos no era només cos, sinó que era, alhora, cultura. Aquests dos estudis em portaren a interessar-me per la les relacions entre les estructures socials i el cos, la psicomotricitat i l'expressió corporal. La capacitat expressiva del cos em connectava directament amb el meu ésser, amb allò que jo era. Vergonyosa de naixement, amb el cos em resultava més fàcil comunicar que amb la paraula. Descobrir la connexió cos – ment - emocions va ser un gran regal. A partir d'ací, vaig començar a aprendre altres tècniques corporals no convencionals, les quals m'ensenyaren a escoltar el llenguatge del cos i reconèixer-lo com a llenguatge del jo.

Amb el matrimoni i la criança dels fills vaig restar durant una temporada un poc al marge de tot allò que havia après sobre el cos i sobre mi. Quan mon fill menut va ser un poc més independent, vaig decidir tornar a estudiar. Els estudis a la UOC m'han permès, durant deu anys, retrobar un espai propi segur. Se m'obrí un nou món que, sovint, m'ha servit per a sublimar els patiments de la vida, a més d'aportar-me confiança en les meues possibilitats i un bon maneig en la reflexió crítica, així com en el llenguatge escrit.

Vaig retrobar l'expressió corporal i el moviment simbòlic de la mà del sistema Rio Abierto, en un curs de formació permanent de professors fa pocs anys. Al curs següent ja em matriculava per a fer la formació en el sistema objecte del present estudi. Els quatre anys que va durar aquesta m'ajudaren a transformar la meua manera d'afrontar la vida. Mitjançant el treball corporal, vaig trobar en mi capacitats que desconeixia, tant de moviment, com d'expressió, com de gestió emocional. Augmentaren la meua

sensibilitat i percepció corporals, així com la meua autoconsciència, la qual cosa afavorí una millor comunicació tant amb mi mateixa com amb els altres. Durant l'últim curs de formació, vaig recobrar una espiritualitat senzilla i natural perduda cap als divuit anys, que em va ajudar a arrodonir tot el que havia après.

Quan vaig matricular-me de l'assignatura *la recerca en les Humanitats*, la meua intenció inicial era fer una etnografia relacionada amb l'àmbit de l'educació com a treball final de carrera. Volia introduir la perspectiva de la unitat cos – ment – emocions en les activitats educatives, però no sabia molt bé com plantejar-ho. Finalment, un cap de setmana de treball amb els de primer de formació, fent d'observadora, vaig adonar-me que podia ajuntar l'observació per a la universitat amb la que ja estava fent per a RA. La biologia humana i la seua vessant cultural – expressiva sempre m'han apassionat, així com l'anàlisi d'activitats d'ensenyament – aprenentatge, com ho són les pràctiques que investigo. M'emociona profundament i m'omple de goig poder conjugar els meus aprenentatges relacionats amb el *cos viscut* i els meus aprenentatges universitaris en una investigació vivencial o *incorporada* com entenc el present estudi de camp.

3.1. CORPUS DE DADES

Les dades obtingudes per a la seua posterior anàlisi procedeixen de: a) l'observació participant que he fet en dos intensius de cap de setmana i dos residencials de primer curs de formació del sistema RA; b) divuit entrevistes a actors socials; c) l'observació documental de memòries i escrits autobiogràfics d'alguns dels actors socials objecte d'estudi. Es tracta de *dades originals* obtingudes a partir d'un treball de camp realitzat des del març de 2011 fins l'octubre de 2012.

3.2. CAMP D'ESTUDI

L'Associació [Rio Abierto Catalunya](#) constitueix el meu camp d'estudi, en concret, les persones que realitzen el primer curs (2011 – 12) o ja han finalitzat la *Formació en moviment i tècniques psicocorporals pel desenvolupament humà* que imparteix l'agrupació. L'entitat es dedica a realitzar classes, tallers i formacions de moviment expressiu i tècniques psicocorporals de desenvolupament harmònic. Les activitats, principalment de moviment corporal, cerquen la interacció equilibrada entre les diverses intel·ligències humanes. S'exerciten la percepció o interrelació de la persona amb el seu medi físic i social tot cercant l'equilibri entre cos, ment i emoció per tal de

desplegar de manera harmònica els propis potencials. Es propicia un moviment natural, espontani i creatiu. Altrament, es facilita la consciència i manifestació de sensacions, sentiments o idees que sovint acompanyen les tensions corporals per tal d'identificar-les i, des del cos, guarir-les.

Espacio Movimiento - Rio Abierto Catalunya és una de les seus de Espacio Movimiento - Rio Abierto Espanya, la qual té seus també a Madrid i Bilbao. Dirigeix l'agrupació la ballarina i terapeuta [Graciela Figueroa](#). Rio Abierto Espanya forma part de l'Associació internacional Rio Abierto Mundo, la qual inclou diversos països d'Amèrica i d'Europa. La psicòloga [M^a Adela Palcos](#) és la seua directora. La meua recerca es centra en les experiències viscudes per les persones que fan o han fet la formació esmentada més amunt en els tallers intensius de cap de setmana que ofereix l'associació, així com en l'especificitat de les activitats que es realitzen en el programa.

3.3. RECOLLIDA DE DADES

A) OBSERVACIÓ PARTICIPANT

El programa del primer curs de formació²³ en el sistema RA (curs 2011 – 12) consta, d'una banda, de quatre caps de setmana i dos intensius residencials (de tres i quatre dies) a una casa rural; de l'altra, de treball sobre sí i tres atencions individuals. En el primer cap de setmana, assisteixen només els que fan primer de formació de Barcelona (9 persones). Als altres tres, participen també els alumnes de primer de formació de Bilbao i Madrid. En el primer intensiu residencial, participen els alumnes de primer de Barcelona, Bilbao i Madrid. En el segon, a més dels alumnes de primer de Barcelona, Bilbao i Madrid, participen els de Jerez.

El treball sobre sí²⁴ consta d'una classe setmanal de grup que es fa a Barcelona, amb una durada de dues hores, a la qual assisteixen set alumnes que viuen a Barcelona o rodalies, juntament amb altres persones que no fan formació. Els alumnes de fora (un

²³ El curs de *Formació en Moviment i Tècniques Psicocorporals pel Desenvolupament Humà* dura tres cursos escolars (d'octubre a juliol). Consta de 6 caps de setmana intensius durant el curs, dels quals dos són més llargs (4 dies, de divendres a dilluns). Es fan a Barcelona, Madrid, Bilbao i Aluenda. Els d'Aluenda són residencials de 4 dies on els alumnes i formadors conviuen en una casa rural. Els alumnes són de diferents llocs del territori espanyol. De Catalunya, n'hi ha nou, set dels quals són les persones que estudiaré amb més profunditat.

²⁴ El treball sobre sí consisteix en realitzar moviment expressiu, però amb la intenció de partir del lloc emocional, psicològic o corporal on es troba l'alumne a l'iniciar la sessió i de la necessitat que expressa. Es combinen els exercicis motrius amb els comentaris dels participants sobre les seues vivències.

de Mallorca i una de Lleida) no assisteixen a aquestes classes, per la qual cosa han d'anar a l'estiu a fer un intensiu residencial de set dies a San García (Segòvia), juntament amb tots els altres alumnes dels diferents cursos i formacions d'arreu del territori espanyol que no poden anar a les classes setmanals. Finalment, les tres atencions individuals són realitzades per un tutor que fa un seguiment del desenvolupament de l'alumne. Tenen lloc al llarg del curs.

Entre les activitats anteriors del programa de formació, he fet observació participant per a la present recerca etnogràfica en dos caps de setmana intensius dels quatre que s'han fet (el d'abril i el de juny de 2012), així com en els dos residencials (març i juliol de 2012). Em cal afegir que, si bé descriu i analitza les activitats del grup en general, en relació a les persones que assisteixen als cursos de cap de setmana i als residencials en els quals faig l'observació participant, solament faig referència a les experiències concretes dels set alumnes de primer que m'han donat permís per a fer-ho (els que he entrevistat).

B) ENTREVISTES. INFORMANTS. CARRERES DE VIDA

Per tal de situar-me en una perspectiva etnogràfica densa i poder contemplar els mateixos fets des de diferents punts de vista, he entrevistat tres grups diferents d'informants:

- a) Set persones de les nou que fan el primer curs de formació
- b) Sis instructors que acabaren la formació de Barcelona el curs passat (promoció 2007 – 2011)
- d) Cinc formadors de l'associació, entre els qual es troba la directora Graciela Figueroa.

Els meus informants, un total de divuit, són persones que practiquen de manera habitual les activitats del Sistema RA, juntament amb altres tipus de treball psicocorporal. La majoria tenen gran consciència del propi cos. Pertanyen, en general, al món de la salut, l'educació i l'art. Resulten uns informants òptims a l'hora de parlar del cos, l'emoció i la consciència, elements claus en el meu treball final de carrera.

El tipus d'entrevista que faig és semiestructurada i oberta (COMAS, PUJADAS, ROCA, 2004: 24-25), en la qual jo porto el control de la conversa per tal de focalitzar l'atenció sobre la *carrera moral* (GOFFMAN, 1998) de l'entrevistat, però, alhora,

procuro donar suficient llibertat a l'interlocutor perquè s'expressi des de la seua perspectiva i puguen sortir altres temes no previstos.

El terme *carrera moral* fa referència a la trajectòria social d'una persona a llarg de la seua vida. En la meua recerca l'anomeno carrera de vida, ja que m'interessa pels canvis bàsics i comuns que es donen a través del temps en la vida de les divuit persones que entrevisto. L'avantatge d'aquest concepte rau en el fet que, per un costat, té a veure amb aspectes íntims com la imatge del *self* (aspectes subjectius) i, per l'altre, fa referència a una posició formal, a un estil de vida públic (aspectes objectius). Així, podem anar fàcilment del *self* a la seua societat significativa. Allò rellevant és la seqüència regular de canvis que la carrera introdueix en el *self*, així com en el sistema de creences de la persona a partir de les quals es pensa a ella mateixa i al món (GOFFMAN, 1998: 133).

La guia de l'entrevista, prèviament elaborada per tal d'aconduir-la, se centra en els successos importants en la vida dels actors socials, tant a nivell físic, com emocional, intel·lectual o espiritual abans de tenir contacte amb l'associació i després de formar part d'aquesta. Altrament, pregunto a tots per experiències viscudes en les activitats experimentades en RA de les quals tenen un record més viu, ja siga bo o roïn, per tal d'esbrinar allò que els resulta més significatiu de les activitats. A més, interrogo sobre activitats concretes fetes en alguns dels intensius o residencials per tal de contrastar el seu punt de vista amb el meu fet a l'observació participant.

C) OBSERVACIÓ DE DOCUMENTS ESCRITS PERSONALS. MEMÒRIES, AUTOBIOGRAFIES, REFLEXIONS ESCRITES, EXPRESSIÓ PLÀSTICA.

Dels set informants que fan primer de formació, dos m'han cedit tres memòries²⁵ sobre intensius; un d'ells m'ha facilitat la seua autobiografia²⁶, tres m'han fet arribar fragments de reflexions seues escrites originades pel treball de RA. Tots, menys un, m'han enviat la fotografia del dibuix d'un mandala que van fer en el primer residencial.

²⁵ Les memòries són la reflexió escrita sobre les vivències que el alumne de formació ha experimentat en els diferents intensius i residencials. Són documents d'execució obligatòria per a tenir el títol, que s'envien al tutor que se'ls ha assignat. D'una banda, serveixen com a acte de reflexió i consciència per a l'alumne. De l'altra, serveixen perquè el tutor conega l'evolució en el treball del seu pupil.

²⁶ Cada persona que fa la formació de RA ha de redactar durant el primer curs, la seua autobiografia física, emocional i intel·lectual – espiritual. El seu objectiu és la reflexió i consciència sobre els successos significatius al llarg de la vida per part de l'alumne i el coneixement per part del tutor dels detalls de la vida de l'alumne.

Aquest documents em permeten articular les meues observacions sobre els informants i les experiències amb les seues percepcions amb allò observat per mi o preguntat en les entrevistes. Entenc que la triangulació dels tres mètodes em proporciona rigor i claredat en les meues interpretacions.

D) PER QUÈ AQUESTES TÈCNiques SÓN LES MILLORS PER APROPAR-ME AL MEU OBJECTE D'ESTUDI

Els processos del *self incorporats* que constitueixen el meu objecte d'estudi són processos culturals. Com la cultura no es troba fixada o cristal·litzada, sinó que “és un joc de perspectives en constant negociació”, en el qual es donen una successió d'accions, de relacions, de sentits i de valors, sempre dins un marc intersubjectiu (VELASCO; RADA, 1997: 108), l'única manera d'estudiar-la és a través d'un mètode fenomenològic (descriu l'experiència). Així, la catalogació dels esdeveniments socials sota lleis universals o la recerca de relacions causa – efecte són inoperants. Segons Lévi-Strauss, en les ciències socials l'objectivitat rau en l'accés a la significació (VELASCO; RADA, 1997: 30).

Em situo, doncs, enfront d'un camp d'estudi conformat per una sèrie de persones que realitzen diverses pràctiques psicocorporals i em dispenso a esbrinar com les primeres actualitzen la pròpia identitat o *self* gràcies a la pràctica de les segones. L'estudi d'aquest tema em serveix per anar desvelant a partir de fenòmens existencials (l'experiència corporal de les persones) tot un seguit de temes culturals, com ara la relació entre el cos, les emocions i la ment, els valors i significats culturals dels actors socials o la funció d'aquestes pràctiques en la societat actual. Tot això per a comprendre unes accions humanes concretes. La manera de fer etnogràfica és la que més es correspon amb les intencions esmentades.

El meu enfocament etnogràfic es correspon, d'una banda, amb l'etnografia densa que promou Geertz (VELASCO; RADA, 1997: 49) i, de l'altra, amb la fenomenologia cultural que proposa Csordas (CSORDAS, 1994b: ix). Com a etnografia densa, el meu estudi pretén aïllar els elements simbòlics de l'organització social que examina a través de la caracterització del nucli de símbols o estructures subjacents al voltant dels qual s'ordena i, al mateix temps, expressa (cosmovisió). Per a tal efecte, en primer lloc, descriu o tradueixo les experiències dels actors socials (fenòmens) en categories transculturals que possibiliten el seu estudi (els conceptes del marc teòric). En segon lloc, explico relacions o condicions que donen compte dels fenòmens. Per últim,

interpreto les dades amb l'objecte de descobrir l'ordre estructural del grup social que el fa intel·ligible. A més d'això, des de la fenomenologia cultural, en la qual l'experiència corporal és entesa com el terreny existencial de la cultura i el self. (CSORDAS, 1994b: ix) descriu objectes existencials, fenòmens, i no realitats universals subjacents a l'experiència.

El resultat de la informació que s'origina en el meu treball de camp etnogràfic resulta de la interacció entre el meu discurs com a investigadora i el discurs de les persones que estudio. En l'*Etnografia*²⁷ sobre l'Associació Espacio Movimiento – Rio Abierto Catalunya, l'observació participant em resulta de gran valor perquè dona sentit i articula les informacions obtingudes mitjançant les altres tècniques que he emprat. En participar activament i observar "in situ" la quotidianitat dels informants, puc trobar el sentit de les pràctiques socials que estudio.

D'altra banda, les entrevistes i els documents escrits personals em permeten aprofundir i ampliar la informació que he obtingut en fer l'observació participant sobre les persones objecte de recerca. En conversar, puc entendre les actituds, els motius, les percepcions i les valoracions de la gent. Altrament, els escrits personals són de caràcter voluntari, per tant, expressen allò a què l'actor dóna importància (PUJADAS, 2004). Poden ajudar-me a omplir els buits que resulten de les dades obtingudes en la conversa o l'observació. Així, pretenc *triangular* o combinar en la recerca els diferents mètodes o fonts de dades (notes de camp, entrevistes, documents escrits) per tal d'arribar a una major i més clara comprensió d'allò que investigo i, alhora, sotmetre a control recíproc el relat dels diferents informants.

4. ANÀLISI DE LES DADES

Segons Guarderas (2005), les articulacions possibiliten la construcció de nous significats, alhora que es fixen sentits sobre allò que s'estudia de manera temporal i, així, originen antagonismes amb altres interpretacions. A l'hora d'analitzar les dades, doncs, tinc en compte les diferents categories d'anàlisi, així com les diverses fonts de dades empíriques i teòriques per tal d'obtenir un coneixement situat, el qual em permet observar *com s'articulen* els diferents elements que poden produir o transformar els significats i les seues relacions. A l'hora d'abordar l'anàlisi de les dades m'inspiro en

²⁷ L'Etnografia consta de dos elements: *un treball de camp* o *procés* per a recollir les dades, i *un producte* que resulta de la descripció, l'anàlisi i la interpretació de les dades recollides (PUJADAS, 2004).

l'estratègia que Thomas Csordas (1994 b) usa a l'hora d'examinar els processos de curació carismàtica.

En primer lloc, no hem de perdre de vista el concepte *incorporació*, amb el qual entenem que tota experiència corporal constitueix el terreny existencial de la cultura i del *self*. En segon lloc, cal anotar que les pràctiques que es fan en la formació del Sistema Rio Abierto tracten sobre el *self*, que és, finalment, allò sobre el que tracta la meua recerca. Fer l'anàlisi tenint com a paràmetre el *self* ens facilita la tasca, alhora que la fa més entenedora, perquè aquest és un constructe teòric, producte del diàleg entre la teoria i l'experiència, el qual es pot comparar transculturalment i, en conseqüència, em serà molt útil de cara a la meua interpretació (CSORDAS, 1994b, x,xi). D'una banda, estudio, des del punt de vista de la fenomenologia cultural, les experiències dels participants en les activitats. De l'altra, cerco el significat d'aquestes a partir d'allò que revela el llenguatge dels actors socials (en les entrevistes, en les experiències i en les rodes de paraula).

Es tracta d'estudiar el procés *incorporat* de la percepció que comença en el cos preobjectiu i acaba en l'objectivació de la persona (els altres tenen un paper primordial a l'hora d'objectivar-nos). Per a tal efecte, examino l'eficàcia de les pràctiques en relació al seu efecte sobre la transformació de la identitat o *self*. L'eficàcia és una operació sobre el *self*, el qual té dos moments fonamentals; la reflexivitat i l'esforç (Zaner, 1981)²⁸. Gràcies a aquests dos moments tenen lloc de manera inevitable la consciència del *self* i l'objectivació o creació de la cultura. Agafo la transformació en els participants del dolor físic o de l'estrès emocional, així com de les creences sobre ells mateixos o els altres, com a indicadors d'una nova objectivació del *self*.

La metodologia d'anàlisi concreta se centra en la identificació, tant en les entrevistes com en les observacions i escrits personals, d'unes categories d'anàlisi que em permeten examinar-les des del marc teòric i trobar aquells paràmetres que confereixen eficàcia als processos d'objectivació. Les categories d'anàlisi són els conceptes que estructuren el present capítol i es corresponen amb els del marc teòric: la relació cos – emoció; la simbologia del moviment – expressió; l'autoconsciència; l'autoimatge o identitat; i la cosmovisió – espiritualitat. Altrament, al principi d'aquesta secció introdueixo un apartat per tal d'explicar qui són els actors socials que estudio, a més

²⁸ Citat per Csordas (1994)

d'un altre on comento què és el sistema Rio Abierto, així com l'especificitat de les seues pràctiques.

Per un costat, estudio l'actualització o transformació del *self* a partir del cos. Per l'altre, les pràctiques que analitzo tracten sobre el cos com a *self*. Per tant, aquestes permeten estudiar com el *self* o identitat posa en marxa els processos de reflexivitat i esforç perquè es done la seua actualització. Així, el *self incorporat*, com a símbol natural, conforma el terreny de la cultura, a més de ser el lloc d'encontre entre la subjectivitat i el món social. Allò que connecta aquests dos àmbits (dins – fora) són les emocions. Aquestes es troben en el cos, a més de ser constructes socials i possibilitar l'agència en el món. Així, cal examinar amb profunditat en primer lloc com, mitjançant les pràctiques que analitzo, té lloc la relació cos – emocions.

Aquestes emocions, sovint, es troben en un nivell no conscient. El moviment simbòlic és aquell que permet contactar amb aquestes parts menys conscients. Per tant, pretenc descriure aquelles activitats que cerquen, de manera voluntària, aquesta simbologia del moviment mitjançant l'expressió. Altrament, la persona necessita de l'autoconsciència per tal de construir la pròpia identitat, la qual emergeix de diverses maneres en funció del context d'interacció. La consciència comença amb la percepció preobjectiva (en el cos) i acaba en objectivació (discurs o creació de cultura). En conseqüència observo com es dona la percepció en els informants a l'hora d'experimentar el sistema RA i com aquesta esdevé comprensió per a, posteriorment, esdevenir acció o nova identitat. Finalment, descriu i interpreto la cosmovisió o estructura de significats subjacent que traspuen les pràctiques i les maneres de fer dels actors socials objecte de la meua recerca.

4.1. LES PERSONES

L'associació que conforma la meua unitat d'anàlisi neix formalment l'any 1999, encara que el primer centre a Espanya obre les seues portes a Madrid l'any 2006. Fins aleshores, les classes s'impartien en Estudio 3, una sala al centre de Madrid. Actualment, hi ha 162 instructors²⁹ que han acabat la formació en Espanya, dels quals 128 són dones i 34 són homes. Altrament, hi ha un total de 134 alumnes, 101 dones i

²⁹ Els instructors són aquelles persones que han finalitzat els estudis de formació en el Sistema Rio Abierto. Els formadors són els que imparteixen les classes de formació. N'hi ha de dos tipus; els formadors – fundadors, els quals es formaren directament amb Graciela Figueroa i crearen l'Associació a Espanya, i els formadors – col·laboradors; els quals són instructors formats aquí en Espanya que tingueren com a professors els fundadors de l'entitat.

33 homes, que estan encara formant-se. Per tant, tenim avui en dia 296 persones en el territori espanyol que estan o han estat en contacte amb les pràctiques objecte d'estudi del present treball, a més dels formadors que fundaren l'entitat (8 en total; 6 dones i 2 homes), juntament amb la seua directora Graciela Figueroa que no resideix habitualment a Espanya.

Dels instructors que ja han acabat la formació, un 79% són dones i un 21% són homes. D'altra banda, entre els alumnes que encara estan formant-se, tenim un 75% de dones i un 25% d'homes. Si bé majoritàriament les practicants d'aquest tipus d'activitats són dones, constatem que en els darrers anys s'ha donat un lleuger augment de participació masculina en les activitats, la qual cosa ens indica que, poc a poc, els homes es van interessant més per aquestes experiències. Tanmateix, cal destacar que el major percentatge de participants masculins es dona al Sud de la Península (Jerez).

Les persones que inicien aquests estudis són, principalment, psicòlegs, terapeutes, mestres i professors, assistents socials, metges, actors i pedagogs. Des de que l'entitat començà a funcionar de manera formal s'han anat succeint fins avui en dia 10 promocions, de les quals 6 ja han finalitzat els estudis i 4 encara estan en marxa. Fins la 5^a promoció, les activitats dels estudis es fan a Madrid. A partir de la 6^a promoció comencen formacions a Barcelona, Canàries, Jerez, Bilbao i Murcia. Així, es fa palès que el fenomen que estudiem es dona en gran part del territori espanyol, bàsicament, en els llocs on resideixen habitualment els membres de [l'equip docent](#), els quals han esdevingut focus d'irradiació del mètode que presento en la meua recerca des dels centres on exerceixen la seua professió com a psicoterapeutes i coordinadors en moviment expressiu.

L'any 1987, Marisol Roman, [Lidia García](#) (aquestes dues són membres de l'equip docent actual) y [Carmen Martín](#) coneixen a Graciela Figueroa (la directora de l'associació i de l'equip de formadors), la qual era professora de moviment expressiu en el [SAT](#) que organitza [Claudio Naranjo](#) en Almeria. A partir d'aquest moment, les primeres comencen a arranjar cursos intensius d'estiu a Espanya que imparteix la darrera. Posteriorment, amb [Susana Estela](#), que havia estat en la direcció de Rio Abierto en Buenos Aires, juntament amb Armando García, [Mariano Castillo](#), [Andrea Mizes](#), [Alicia González](#), [Graciela Andaluz](#), [Clara Luz González](#) (aquests sis, membres

de l'actual equip docent) i [Antonio del Olmo](#) formen un grup d'aprenentatge que coincideix amb Graciela Figueroa en intensius, congressos i supervisions. D'aquest grup sorgeix la idea de fer una Formació en Moviment Expressiu i Tècniques Psicocorporals pel Desenvolupament Humà (Sistema Rio Abierto) a Espanya, la directora de la qual serà Figueroa. L'equip docent queda constituït per les persones nomenades més amunt, a excepció d'Estela, del Olmo i Martín. Són professionals de la teràpia psicocorporal provinents de diferents formacions i amb orientacions diverses. En l'equip docent ens trobem amb un biòleg, dues metgesses, tres psicòlegs, una terapeuta i una professora d'expressió corporal, a més de la directora, artista i terapeuta. Tenen en comú una forta base en [Teràpia Gestalt](#).

La meua unitat d'observació³⁰ es troba constituïda pels trenta - sis socis formats a Catalunya, entre instructors i alumnes en actiu. Concretament, els informants que estudio pertanyen a la 1^a promoció (2007 – 2011) i a la 3^a (2011 – 2014) de Barcelona: Són sis instructors, és a dir, persones que ja han acabat la formació (un home: E.H. i cinc dones: P.I.; R.M.; R.S.; A.B.; S.)³¹ i set alumnes de 1r (tres homes: A.E; J.A.; T.G. i quatre dones: G.P.; L.L.; M.Co; M.C.). Incloc també en la meua investigació tres formadors fundadors de l'associació: [Graciela Figueroa](#), [Marisol Roman](#) i [Armando García](#), a més de dos col·laboradors – formadors (2^a promoció de Madrid, 2000 - 2004): [Betlem Casanova](#) i [Pedro González](#).

A partir de les *carreres de vida* dels informants, he pogut obtenir una visió a l'engròs dels interessos i modes de vida comuns a les persones que estudio, la qual cosa em permet establir relacions entre aquestes i el per què decideixen aprofundir en el sistema RA. Les persones que es decideixen a fer i continuar la Formació que analitzo són, en general i amb algunes excepcions, gent catalana madura amb estudis superiors i tècnics de caràcter social, que viuen amb parella i tenen algun fill. Prèviament al contacte amb l'associació han fet teràpia a partir de crisis laborals, familiars o de parella, a més d'haver fet algun tipus de curs o formació on es relacionen el cos i la psicologia. Altrament, la majoria tenen cura de l'alimentació, entenen que la salut inclou les tres vessants de la persona (física, emocional i mental) i

³⁰ La unitat d'observació és l'observatori o espai que he seleccionat (les pràctiques i la gent de l'Associació Espacio Movimiento Rio Abierto a Catalunya) que pertany a la unitat d'anàlisi o marc històric i social concret al qual es refereix la meua investigació (l'Associació Espacio Movimiento Rio Abierto Espanya en l'actualitat; curs 2011 - 2012). (PUJADAS, 2004 : 11)

³¹ Per tal de preservar la intimitat dels informants que no són de l'equip docent utilitzo les inicials dels seus noms en lloc del nom complet.

que l'espiritualitat té a veure amb el creixement personal. Finalment, a més de notar al moure's vitalitat i alegria, el contacte físic natural i l'aparició d'emocions en fer moviment expressiu del Sistema RA els sorprenen gratament, per la qual cosa es decideixen a iniciar els estudis.

4.2. LES PRÀCTIQUES

El Sistema Rio Abierto (RA) és un mètode de treball psicocorporal creat per la psicòloga argentina M. Adela Palcos. L'aproximació a la realitat es fa en un primer moment des d'un angle intuïtiu i sensible que, a posteriori, es traduirà a un nivell racional. Es considera la persona com un ésser energètic unit a l'univers que l'envolta. Es treballa sobre la mecanicitat o la falsa personalitat (estructures del caràcter cristal·litzades poc eficients) que es manifesta en el cos mitjançant una plàstica o manera psicofísica d'estar i relacionar-se. En el cos poden trobar-se traves o zones de *sobrecàrrega energètica* que poden manifestar - se en forma de rigidesa, tensió, dolor, o malaltia orgànica i, també, *zones desvitalitzades*, amb pertorbacions d'irrigació, trastorns del to muscular, falta de força, etc.

Per últim, l'energia de l'ésser humà s'organitza en centres que la distribueixen de manera funcional. Són els que corresponen als xacres de la tradició hindú: a) el centre motor o del moviment; b) el sexual; c) el vegetatiu; d) l'emocional; e) l'intel·lectual; f) l'intuïtiu; g) l'espiritual. L'objectiu és aconseguir que la persona s'allibere de les seues traves i pugui integrar plenament tots els centres. Les eines d'aquest sistema són: la gimnàstica, la música, la dansa, el massatge, la dramatització, el treball de veu, el treball sobre un mateix, els treballs manuals, la meditació, la respiració i el treball a la natura. Mitjançant aquestes ferramentes es cerca una expansió de la consciència i el contacte amb la pròpia essència (PALCOS, 2011: 49 – 55).

Els continguts que es donen en el primer curs de formació es distribueixen de la manera següent:

1. *TALLERS MONOGRÀFICS DE CAP DE SETMANA*: 1) Dies 3 i 4 de desembre de 2011 (Barcelona): *Introducció. Conceptes bàsics. Recolzaments. La unitat psicocorporal. El jo cos en l'espai. La gràcia i la gravetat*; 2) Dies 14 i 15 de gener de 2012 (Barcelona): *Anatomia. La plàstica corporal i el moviment energètic. Fluïdesa i retenció de la vida en els cossos. L'alegria com a mestra*; 3) Dies 28 i 29 de març de

2012 (Madrid): *Massatge circulatori i respiració*; 4) Dies: 2 i 3 de juny (Bilbao): *Essència i personalitat. Polaritats*.

2. INTENSIVUS RESIDENCIALS A LA CASA TOYA. ALUENDA (prop de Calatayud): 1) Del 9 a l'11 de març: *Etapas de la vida. Etapas del treball. Els tres centres. Paràmetres del treball*; 2) Del 25 al 29 de juliol: *Dinamització de la història personal: El nen amb carències. L'adult present. El nen essencial. Aproximació vivencial als centres d'energia*.

3. TREBALL SOBRE SÍ SETMANAL. Tots els dilluns, a Barcelona es fa treball sobre sí setmanal. La sessió és de grup i dura dues hores. L'objectiu és treballar des del punt on es troba cadascú, ja siga emocional, físic o mental, per tal d'anar cap a una major fluïdesa vital en la quotidianitat. Es combinen el moviment expressiu amb els comentaris dels participants sobre les vivències.

4. RESIDENCIAL D'UNA SETMANA A SAN GARCIA (SEGOVIA): De l'1 al 7 d'agost. Assisteixen els alumnes que no han fet treball sobre sí setmanal de tots els cursos i de tots els llocs d'Espanya. Enguany han sigut 18 persones. De les persones que estudio assisteixen M.C. i A.E.

Totes les activitats que es proposen en les diferents dinàmiques sorgeixen de la combinació entre la música, el moviment i l'expressió. Els tipus de dinàmiques principals que es realitzen en les diverses sessions de treball són: el moviment en grup situats en redona, imitant el formador³²; el moviment lliure de cadascú amb una consigna, el qual permet experimentar i investigar; els exercicis per parelles, trios i quartets de massatge, imitació o dramatització, entre altres; els rituals; la roda de paraules, en la qual els participants expliquen les seues vivències i sentiments; activitats d'expressió plàstica (pintura, plastilina, etc.); i les creativitats per grups (representacions de tema lliure).

³² La formació en redona, drets, permet veure a tots els membres del grup i ser vist per ells. El coordinador no es destaca, sinó que és un membre més de l'agrupació (POZZANA: 2011, 64). És un formació que es dona sempre al principi i al final de cada sessió. Altrament, la imitació permet deixar la responsabilitat i provar de moure's de maneres diferents a l'habitual.

Per a [Armando Garcia](#) (formador – fundador de l'associació) l'especificitat de les pràctiques rau, sobretot, en que: "El trabajo de Río es sintético e integrador. Otra especificidad del trabajo de Río es que trabaja con la vitalidad que genera la alegría que incluye a todas las emociones. (...) Es un trabajo desde el cuerpo, más del lado derecho del hemisferio del cerebro, sin tanta palabra. Un trabajo corporal de desarrollo armónico de la persona, y es un trabajo que, sobre todo con Graciela Figueroa, integra el arte. A María Adela Palcos no le gusta hablar de terapia porque dice que es reducir, pero es un trabajo psicoterapéutico profundo".

En relació a aquest tema, [Graciela Figueroa](#) (la directora i docent de l'associació), comenta que l'especificitat de les pràctiques que es fan en la formació del sistema RA es centra en l'espiritualitat i el cos. Ara bé, tot està en tot; el cos, l'emoció i la consciència són vessants d'una mateixa cosa; l'ésser. Es treballa amb el cos, les emocions i la consciència, alhora que l'espiritualitat ho impregna tot.

La formació que analitzo té un doble objectiu: d'una banda, formar instructors de moviment expressiu i terapeutes corporals. De l'altra, possibilitar el procés de creixement personal dels alumnes. El mitjà per aconseguir-ho és l'entrenament de la percepció corporal. Es tracta d'afinar l'instrument de percepció; el cos (ROSSI, 2005 : 139). Augmentar la percepció permet la millora de la capacitat de sentir i prendre consciència a través de l'expressió motriu. Es cerca moure's des d'un altre lloc a l'habitual, aprendre a sentir d'una altra manera, més d'acord amb les pròpies necessitats (FELDENKRAIS, 1985).

Es proposen activitats en les quals es pretén prendre consciència d'allò social fixat o mecànic (*habitus*) en un mateix i transcendir-ho per tal de desvelar o crear un jo essencial més savi (transformació del *self*). La transformació o desenvolupament passa pel desplegament de "llocs tancats"³³ i, d'aquesta manera, obrir recolzaments nous. Un recolzament pot ser tant una part del cos on col·loquem el nostre pes, com la nostra manera de respirar, entre altres. A més, els recolzaments físics són, alhora, psicològics. En aquest sentit, tal i com ens explica [Betlem Casanova](#) (formadora – col·laboradora) en l'entrevista: "Aquest treball té una cosa en lo físic: col·locar - me físicament, col·locar-me fort en terra, el coll ben centrat, a nivell de la columna [recolzament]. Si estic situat així, ja estic més centrat. A nivell personal, seria més connexió amb la terra en lo quotidià; portar-ho al dia a dia, perquè si no, no val per a res. Es tractaria més de lo real, lo més quotidià, des de tenir cura de tu mateix, guanyar mes diners, ficar ordre... Esta confiança en que som més que un cos físic. Com transcendir el cos físic i sentir este recolzament."

³³ "lloc tancat" és un terme folk de l'associació, el qual significa "bloqueig psicocorporal" (veure punt 1 del marc teòric)

Segons [Marisol Roman](#), en primer lloc, es cerca una sensibilització corporal o una connexió consciència – cos, tenint en compte que en el cos estan les emocions. A continuació l'objectiu general de les activitats consisteix en, primer: “(...) Reconocernos en el presente desde el cuerpo, reconocer mi verdad; lo que siento [tensió, dolor, etc.] A partir de aquí, si le damos espacio [expressant-lo], va a llegar lo que está ahí [l'emoció]”. En segon lloc, en adonar-se de la mecanicitat i expressar-la per tal de, finalment, transformar-la. En relació a aquesta afirmació Graciela Figueroa explica en l'entrevista: “Yo creo que hay que verla primero [la mecanicitat] y que se exprese, y ahí ver cuál es la integración que le damos a esto y cual es la transformación que damos a esto. Es como abrazar esa parte que está retirada. Es entrar en esa parte o permitirle que salga.”

Es tracta, doncs, d'un entrenament de la percepció, del desenvolupament del “observador” (NICOLL, 2009: 42) en la persona. Pel que he pogut comprendre, el que fa l'associació és posar en pràctica, mitjançant les diferents dinàmiques i esdeveniments que proposa, les teories de Gurdjieff sobre el quart camí³⁴, juntament amb la teoria dels centres energètics i els tres paradigmes de plàstica corporal. L'observador (la consciència) és la força que posa en relació l'essència amb la personalitat mecànica. Ara bé, la consciència s'activa en l'expressió de les emocions. El comentari de la directora al respecte ens pot clarificar aquesta idea:

“Hay una personalidad creadora (la esencia) y una personalidad mecánica. El carácter es la personalidad mecánica. Es algo que nos construimos para vivir en el mundo, para tener nuestro lugar. Como si cada uno encontráramos una manera de tener nuestro lugar, de poder vivir aquí. A veces esa manera nos confunde porque nos da cierto tipo de placer, pero no es del ser. Es como si fuera el chupete del ser. Eso nos ayuda también en cierto momento. Todo forma parte de lo mismo. Creo que la falsa personalidad también está al servicio de alguna manera. Cuando te la crees es un impedimento; si yo me creo buena y no puedo decirle a alguien que está matando a mi hijo: ¡vete de aquí!, evidentemente, he perdido la capacidad de reaccionar al instante, estoy como un disco rayado, algo que me ha marcado, y con lo cual reacciono siempre. Una forma petrificada.”

Allò que és la persona queda fixat en el cos; en els seus gestos i moviments (MONTSENY, 2002). La seua plàstica és la manera corporal en què es presenta al món; com es deixa veure. Es parteix de la hipòtesi de que les vivències són psicosomàtiques i que, si canvia alguna cosa en el cos, la psique s'equilibra. D'aquesta manera, en prendre consciència de les mecanicitats en el cos, es prenen

³⁴ veure capítol 5 del marc teòric

consciència de les fixacions del caràcter (maneres de fer cristal·litzades o personalitat mecànica), la qual cosa permet transcendir-les.

Així, el sistema RA treballa sobre la plàstica corporal (l'*habitus*) per tal d'aconseguir una transformació del *self* (ROSSI, 2005) o creixement personal (MONTSENY, 2002). Els seus paràmetres de treball, a més del treball sobre sí, basat en el desenvolupament de l'*observador*³⁵ exposat més amunt, són la pràctica de moviments des dels diferents centres energètics o intel·ligències humanes (corporal / motor; emocional / afectiu; mental / espiritual), així com l'experimentació de tres models de plàstica.

En relació als centres energètics es cerca desenvolupar la sincronicitat (la capacitat d'actuar amb els centres o intel·ligències vital, emocional i mental al temps de manera harmònica); l'alineament (en una situació donada, poder transitar d'un centre a l'altre segons convinga); i la independència (evitar la interferència d'un centre amb un altre). Quant les plàstiques, fan referència a tres estereotips bàsics "d'estar en el món": Apol·lo, Dionís, i Oriental. Amb aquests es treballen els gestos i les emocions de les característiques psicològiques corresponents al propòsit o direcció en el primer; el joc o plaer, en el segon, i l'equilibri, en el tercer. Per tal d'exemplificar allò comentat sobre com treballar els centres i les plàstiques, a continuació exposo dues notes d'observació participant. La primera té lloc a Aluenda, el 9 de març de 2012. L'activitat consisteix en practicar moviment expressiu amb música sobre el centre motor (un dels tres centres que hem comentat). Graciela Figueroa diu a l'hora d'explicar l'activitat:

"Me voy encontrando con una persona. El centro motor guía la inteligencia del movimiento. Jugar a que se suelte la inteligencia del movimiento. Está por todos lados, en cada célula. Uno se deja ir con la inteligencia del movimiento y el otro se deja llevar por la onda de movimiento de su compañero. El que siguió dice en poquitas palabras qué le dio su compañero. Sin música, el otro ya empieza a conectar con la inteligencia motriz, de la vitalidad, de la vida. Esta energía nos ayuda a menudo a conectar con la alegría, con la maestra. Respirando, le digo a la pareja lo que me regaló".

Finalment, l'11 de març de 2012, també en Aluenda, es fa un treball sobre les tres plàstiques esmentades més amunt. Estan tots els participants per la sala després d'haver practicat la plàstica d'Apol·lo. Graciela Figueroa comenta: "Vamos dejando caer a Apolo y dejamos que llegue Dionisio". Es senten crits en la sala: "sí, sí, sí..." Abans de que

³⁵ Desenvolupar l'observador és desenvolupar la consciència (adonar-se'n i comprendre)

comence la música, els participants van agafant la forma corporal del que ells entenen per Dionís. En cap moment la formadora els diu com fer-ho. Han d'anar provant i investigant. Continua parlant Figueroa: “Dejo salir todas las palabras.” Es senten, entre altres, les paraules d'alguns alumnes: “¡soy esta!”, “¡sil!”, “guay”, “¡oh!”, “alegría”, “suavidad”, “sexo” (...) Sonen músiques de cabaret i brasileres. Els participants ballen molt alegres i expressius. Alguns pareixen nens jugant.

4.3. LA UNITAT COS – EMOCIONS

Les pràctiques del sistema RA ens poden ajudar a fer més entenedora la relació entre el cos i les emocions. Podem constatar com es manifesten aquestes darreres en el primer i com es construeixen socialment esdevenint *habitus* degut a la seua funció, la qual és preparar l'organisme per a l'acció social. Altrament, observem com la percepció, a través de la sensació que origina les emocions, es connecta amb l'aparell locomotor quan s'identifica un bloqueig psicocorporal. Així, ens adonem de que les emocions són la clau de la unitat psicocorporal. Precisament, el treball de RA es centra en les emocions com a símptoma de les necessitats personals i com a eina de transformació. En relació a aquest punt, Graciela Figueroa ens explica en l'entrevista:

“La emoción es fundamental, es como el campo del humano, el campo en el que estamos trabajando. (...) Nosotros estamos trabajando todo el tiempo lo de actuar y no reaccionar [agència³⁶]. Todo ese trabajo que hacemos de meditación, masaje, terapias entre nosotros, todo eso va haciendo un poco como decía Gurdjieff. De repente la emoción es un elefante disparado y hay que poner el elefante del cuerpo y el de la mente a estar juntos. Las emociones positivas son ya tercera fuerza³⁷ porque son una potencia de un poder transformativo enorme. Las emociones negativas tienen la velocidad de haber sido construidas para que no muriéramos, para que sobreviviéramos, entonces tienen eso de bueno (...)”

En les observacions i entrevistes realitzades constatem contínuament com els actors socials entren en contacte amb emocions diverses a partir d'una pràctica corporal, sovint, identificades en un lloc concret del cos. Així, veiem que les emocions són cos (PHILIPOT I RIMÉ, 1997; LYON I BARBALET, 1994; OTS, 1994; STEARNS I

³⁶ El desenvolupament de la persona rau en poder modificar la seua manera d'actuar enfront dels estímuls externs. És a dir, no reaccionar passivament, sinó actuar en base a les pròpies necessitats. És a dir, en les experiències, pot ser la causa, en lloc de veure's sotmès als seus efectes (BLAY, 2008)

³⁷ La tercera força és aquella força que posa en relació els dos oposats, a partir de la qual es pot donar una transformació. El desenvolupament de l'observador (la consciència) o les emocions positives són forces amb capacitat d'unir o relacionar; són tercera força (NICOLL, 2009: 273).

STEARNS, 1988). Com a exemple d'aquesta afirmació, tenim les paraules de L.L. (alumna de 1r), la qual parla en l'entrevista de com apareix la tristesa durant un massatge: "(...) en el massatge també se'm despertem emocions (...) em va tocar en el tema del maluc [en l'intensiu de massatge], i em va venir com la emoció de la tristesa, ganes de plorar; em va venir una visió de la nena petita i la mare juntes. També podem palesar-ho mitjançant la relació que estableix Figueroa entre l'estómac i la ràbia. En un exercici³⁸ la professora proposa a l'alumne que deixi l'estómac lliure (no enfonsat) per tal de que aquesta pugui sortir: Es tracta d'un exercici de "neteja"³⁹, J.A. (alumne de 1r) està colpejant el matalàs amb moviments bruscs. Graciela s'acosta i li diu: "Ponte las manos en el estómago. Estate ahí, ¿viste? ya sale la rabia desde ahí, sácalo abriendo los isquiones." [Li toca tota la zona dels isquions tirant del cul cap a fora]. Al estar hundido en el estómago no puedes proyectar..."

Altrament, T.G.(alumne de 1r), en preguntar-li sobre alguna activitat que recorde especialment, conta com apareixen les sensacions de lleugeresa i direcció a partir de l'experimentació d'una dinàmica: "(...) si hagués de tenir una imatge sobre aquest any, em quedaria amb la imatge de la victòria⁴⁰,...saps la imatge de la Victòria de Samotràcia? ...En realitat, he sentit lleugeresa, he sentit direcció i he sentit que *puedo volar...que todo no se hace a base de pegar o de empujar.. Saltar...puedo volar y es fluir*. Per acabar d'entendre la relació cos - emocions, ens pot ajudar força la manera en què l'explica E.H. (instructor que ja ha acabat la formació) quan a l'entrevistar-lo comenta la seua postura corporal: "Yo tenía la cabeza más para adelante, y se ha ido más para atrás. Incluso la rectifico si va hacia adelante. Cuando tengo la cabeza más para atrás, la espalda está más alineada, respiro mejor y me entran una fuerza, una seguridad, una confianza".

A més de ser cos, les emocions són construccions socials (HARRÉ, 1984; STEARNS I STEARNS, 1988; LYON I BARBALET, 1994; GIL, 1999; LUCIPINIO I BELLI, 2008). Altrament, els rituals, on la importància del grup és central, tenen la capacitat per a refermar identitats prèviament assolides (VELASCO, 1986: 66). Com a part dels

³⁸ OBSERVACIÓ. Aluenda, 10 de març de 2012

³⁹ "Neteja" és un terme folk de RA. Significa soltar les tensions corporals o les emocions negatives contingudes a través del moviment corporal i la veu.

⁴⁰ Amb la "Victòria de Samotràcia", T.G. es refereix a la dinàmica "obrir el anhel del alma". Per parelles, l'activitat consisteix en obrir la zona del pit de la manera següent: 1) Drets, un es posa darrera d'altre. El que està davant es deixa fer. Té els braços oberts en creu. El de darrera posa el seu cap entre els omòplats del company, empentant un poc endavant aquesta zona i, amb les mans, tiba de les espatlles de l'altre cap a endarrere. En aquesta posició es dona una gran obertura del pit; 2) El que ha sigut mobilitzat es posa de puntetes. En ser empentat per l'altre, prova de que el moviment, ja siga corrent o caminant, surta des d'aquesta zona oberta.

continguts impartits en el residencial centrat en les etapes de la vida dels alumnes desenvolupat en Aluenda, el dissabte 10 de març de 2012 per la tarda, es va fer un ritual d'adultesa. Durant el matí s'havien estat treballant des de l'expressió la infantesa i l'adolescència, així com la reflexió sobre què seria per a cada alumne "un naixement"⁴¹ en el moment actual. El fil conductor del treball del dia era deixar anar allò que ja no serveix (fixacions de la infància i l'adolescència), per poder agafar allò que es necessita com a adult conscient i sa. És a dir, passar d'una etapa personal obsoleta a una altra més eficient per al subjecte. Es tracta *d'actualitzar la pròpia identitat* de manera conscient i voluntària en funció d'unes necessitats noves palesades a partir de la reflexió sobre un mateix (PUJAL, 1996: 39).

Segons Turner⁴², l'eficàcia dels rituals rau en la doble naturalesa dels seus símbols. En el pol sensorial es concentren els significats que desperten sentiments i desigs. En el pol ideològic, es troben les normes i els valors socials. En el ritual dramatitzat la tarda del dissabte a Aluenda⁴³ conflueixen els dos pols. El gest corporal comporta sempre una sensació, una emoció. Aquesta s'amplifica per l'acompanyament del grup. En el ritual s'experimenta en la pròpia carn una identitat (pol ideològic - social) d'un mateix que es vol assolir. La dramatització, amb els instruments, els vestits, els objectes utilitzats per a tal efecte, juntament amb l'acció del grup confereixen potència i credibilitat al passatge cap a l'adultesa desitjada.

En la proposta que es du a terme, cada grup de cinc persones (en total hi ha set grups) dissenya i elabora el seu propi ritual. La idea consisteix en reflexionar sobre què és allò que un deixa i què és allò nou que vol agafar. Uns usen pedres i plantes que han anat a buscar fora. Altres es vesteixen amb mocadors grans. Cada membre del grup passa a ser l'objecte de *ritual de pas a la maduresa*. El grup d'homes es molt sorollós. Boten, es persegueixen, agafen a l'aire al que fa el pas. En cada racó de la sala hi ha una història. Hi ha cants, música de percussió produïda per bongos o elements de la natura. Uns s'ho prenen més seriosament que d'altres. Quan pregunto a la professora el per què s'usen rituals en RA, explica: "Primero, que el ritual está fuera del tiempo, lo saca de lo temporal. Por eso tiene esa potencia. Y después, que el ritual hace que todos

⁴¹ "Naixement" és usat en aquest context com a transformació o canvi de la pròpia identitat.

⁴² Citat per VELASCO, 1986

⁴³ NOTA D'OBSERVACIÓ. Aluenda, 10 de març de 2012. RITUAL DE PAS

acompañen eso. No eres sólo tú. Cuántas veces nos pasa que yo quiero transformar algo pero en mi casa les encanta esa falsa personalidad mía que es que trabajo y les hago todo a todos (...) Entonces cuando yo quiero cambiar, es tremendo; no me ayudan. En cambio, en los rituales, es una forma de trabajo en la que todos van a ayudar, toda la “tribu” que somos nosotros. Toda la tribu vive lo que la persona va a entregar, todos lo saben y todos la acompañan en ese ritual.”

Segons Marisol Roman (formadora de l’equip docent), la mirada de l’altre és la que confirma que allò que un sent és vertader. En confirmar-lo dóna una major qualitat de realitat al sentiment que un experimenta: “Sobre todo, cuando eso [l’expressió d’un mateix] tiene otro enfrente, por eso el trabajo en grupo es tan importante. El que yo me muestre permite que eso que está en el lado interno sea visto por otro, y entonces, si la realidad en torno la que yo vivo es reconocida, si yo puedo compartir mi realidad interna, yo puedo compartir la forma en que yo percibo mi realidad con la forma en que el otro lo percibe, se vuelve real para mi, porque el otro también lo ve.”

Altrament, podem observar com el cos, l’emoció i la consciència es troben connectats (MONTSENY, 2002; BOADELLA, 1993) a través de l’anàlisi del bloqueig psicocorporal. En el sistema RA, mitjançant la realització de dinàmiques de *consciència corporal*, apareixen emocions. Aquestes dinàmiques consisteixen en exercicis gràcies als quals l’alumne pot sentir més el seu cos. En un primer moment hi ha una relaxació de la tensió muscular i, a continuació, mitjançant el contacte (propri o de l’altre) alhora que es tenen els ulls tancats, la persona va prenent nota mentalment de com es sent a nivell corporal, de com es recolza en el terra, i de l’espai que ocupa o com interactua corporalment amb els companys (de vegades apareixen tensions, de vegades creences o emocions).

Per tal d’il·lustrar el concepte de consciència corporal tenim les paraules d’A.E. (alumne de 1r) quan explica en l’entrevista que aconsegueix connectar amb els sentiments mitjançant la proposta de fer una parada o “stop” mentre es fa un exercici concret, per tal de percebre què es sent: “Jo vaig sentir allò del *stop*, que ens havíem de quedar com estàvem i respiràvem. Ens van passar un paper, vam escriure dos personatges que ens venien amb aquesta postura; el meu pare (no amorós), i el meu gos (amorós). Després ho vam compartir, i vaig trobar que en aquests dos dies [a San Garcia] m’anava obrint, obrint els porus, adonant-te de coses que no havia sentit, que no havia arribat a acceptar.”. Per la seua part, G.P.(alumna de 1r) anota al ser entrevistada com pren consciència d’un bloqueig psicocorporal a partir de les sensacions que nota en el seu maluc: “(...) la cadera em feia mal, no podia ballar mes oriental...i llavors vaig tornar al bloqueig des del moment de l’avortament...però ara, en treballar el bloqueig des del moment de l’avortament també he vist, com era, com son les relacions sexuals de la mare, o de la meua àvia (...) Llavors jo començo a treballar la cadera ...i em començo a adonar de vàries coses, com de

vàries...limitacions i fantasies...i tal, que en el fons estan relacionats, a la seua manera, no? De viure i de pensar la sexualitat, per exemple.”

Finalment, per tal de comprendre la connexió entre el cos, l'emoció i la percepció – consciència podem recórrer a la teoria de David Boadella (1993) sobre les tres capes que conformen l'ésser humà⁴⁴. Segons aquest autor, en el cos es donen tres corrents energètiques o vitals que es troben associades a les capes embrionàries cel·lulars, a partir de les quals es desenvolupen els diferents òrgans i sistemes del cos humà. La corrent emocional es troba en el mesoderm o nucli del cos, en els òrgans profunds del tronc. La corrent de moviment es troba en l'aparell locomotor o el mesoderm. Per últim, la corrent perceptiva, imaginativa i intel·lectual es situa en el sistema neurosensorial o ectoderm.

Així, a l'endoderm corresponen els pulmons i les vísceres. La seua funció és regular la càrrega i la descàrrega energètiques. Els músculs, ossos i articulacions pertanyen al mesoderm, el qual s'encarrega del moviment i l'acció. A l'ectoderm concerneixen els òrgans dels sentits, el cervell, el teixit nerviós i la pell, a través dels quals la persona enfoca la informació sensorial, el pensament i la comunicació oral. Marisol Roman (2008) entén l'endoderm (vísceres – emocions) com un centre d'impulsos bategants en el nucli del cos, envoltat, sostingut i protegit pel mesoderm (músculs - acció). Al mateix temps, l'ectoderm (sistema nerviós - consciència) embolcalla els dos anteriors i els posa en relació amb l'exterior i entre ells mitjançant la pell i el sistema nerviós. En l'embrió, les tres capes funcionen d'una manera integrada, però en nàixer i durant la vida aquesta integració es clivella.

Figuroa ens clarifica els conceptes de les tres capes quan enraona sobre la **mecanicitat**: “Nosotros tenemos en el ectodermo, en la parte de comprensión, esta parte que ilumina. Puedo tener un “darme cuenta” a través de permitirme sentir, y esta parte va a transformar todo al permitirme sentir. Una parte ayuda a la otra. Si yo me muevo, se desatasca una emoción que estaba atascada. O si yo me permito sentir una emoción, se desatasca algo del cuerpo que estaba atrapado. Es ese contagio, como que cada capa, cada nivel, se salva a si misma y también salva a las otras. También despierta una parte a la otra, cualquier comprensión que yo tenga en cualquier nivel ya actúa en los otros niveles.

⁴⁴ Marisol Roman comenta la teoria de Boadella i la relaciona amb la seua pràctica com a terapeuta Gestalt en els apunts de formació en el sistema Rio Abierto: *Del origen embrionario al proceso terapéutico. Las aportaciones de David Boadella al enfoque psicocorporal*. Fa referència al llibre de David Boadella “Corrientes de vida. Una introducción a la biosíntesis”.

4.4. LA SIMBOLOGIA DEL MOVIMENT. EXPRESSIÓ I CREATIVITAT.

Amb les activitats de RA es propicia la relació de la persona amb una part seua més profunda no verbal, pròxima a l'inconscient. Quan s'aconsegueix aquest contacte, l'acció expressa quelcom intern i pregon amb un gest o una actitud, alhora que poden aparèixer tensions emocionals subjacents. És just en aquest punt on la persona troba la seua veritat (autenticitat) i el seu gest assoleix una significació simbòlica (LAPIERRE, AUCOUTURIER, 1985: 136). A l'hora d'entendre com es produeix aquest contacte, les declaracions de Betlem Casanova (formadora – col·laboradora) ens resulten de molta ajuda: “Este és el treball [el contacte amb els llocs constrets]. Una de les maneres, n'hi ha moltes, a vegades és potenciant les parts que ja estan, més expressives i més expansives. A l'hora de cercar les altres parts [constretes] a vegades ens costa mostrar-nos i, de vegades, apareixen en forma de doloret. A partir d'una pràctica, d'un treball, d'alguna dinàmica... se desperta aquella part. Després, hi ha diferents formes. Si està molt carregada, s'ha d'ajudar a que es solte a través del moviment, potser a través d'una relaxació, d'un contacte.”

De vegades, apareixen emocions en un treball corporal que no es saben explicar o situar en la pròpia història personal. Aquest fet és habitual i normal en les sessions de moviment expressiu. Pedro González (formador – col·laborador) explica al respecte: “(...) a veces el cuerpo necesita que aflore algo sin una palabra concreta, es mejor tirar de la lengua desde lo expresivo. Hay personas que sacan más con lo cognitivo que con lo expresivo... A veces, uno no encuentra las palabras (...) La persona necesita expresarlo y luego ya va a ir colocándolo. Hay alumnos que me dicen esto me ha pasado y no se por qué, y yo los invito a darse tiempo (...) Puede ser una emoción. Puede ser un dolor. E incluso puede ser una sensación física que no habían percibido antes, como un hormigueo en los brazos al aflojarlos. La cabeza enseguida quiere saber por qué y hay que dar tiempo”.

A més a més, en molts casos, les persones tenen la capacitat de sentir bloquejada. Les pràctiques del sistema RA possibiliten que la cuirassa emocional⁴⁵ comence a clivellar-se, amb la qual cosa la persona s'adona que posseeix aquesta capacitat. En relació a aquest fet E.H. (instructor) anota: “Sí, la respiración me ha ayudado a sentir las emociones mas profundas: la alegría y la tristeza. Mi propia ternura y las sensaciones más sutiles que van acompañadas de la respiración, a sacar mi propia feminidad, ponerme más sensible. A no tener dudas de sentir de verdad. El trabajo con Río me ha servido para ser consciente de que siento cosas.”

La lectura corporal ens pot ajudar a fer més entenedor el concepte de simbologia del moviment. És un dels continguts que s'ensenyen en la formació, el qual consisteix en

⁴⁵ Veure punt 2.2.1 (Emocions i biologia)

observar detingudament un cos per tal de copsar les diferències a nivell de les seues parts (tensió, mida, forma, etc.) que ens poden donar informació sobre possibles bloqueigs que ha anat *incorporant* la persona durant la seua vida per tal d'adaptar-se al seu entorn físic i social (ROSSI, 2005: 46). Segons Dürkheim⁴⁶ (2006), els paràmetres corporals que ens poden aportar informació sobre la persona són: a) la posició en l'eix longitudinal, la qual ens dóna notícies sobre la relació en el subjecte entre la ment i el cos; b) la respiració, que ens parla de la relació de la persona amb el món; c) el to muscular, el qual palesa la relació que el subjecte té amb ell mateix. Altrament, Graciela Figueroa parla de "llegir" com es recolzen els peus, els turmells, els genolls, o com es col·loca la columna, a més de la relació entre els malucs, el pit i el cap. En la lectura corporal podem desxifrar, en certa mesura, l'*habitus*.

L'*habitus* es situa entre l'estructura i la pràctica. Es constitueix tal qual és mitjançant el cos, de manera no conscient, segons les condicions particulars de l'existència de cadascú (per exemple, les relacions amb la família, l'escola o grup social de vida). Alhora, organitza les percepcions, apreciacions i accions posteriors de la persona (VELASCO, 2007: 65, 66). Podem relacionar l'*habitus* amb la *plàstica corporal*, contingut amb el qual es treballa en el sistema RA. Es tracta de la postura o actitud corporal. Segons Rossi (2005), són les característiques particulars de cada persona fetes cos mitjançant la forma específica que agafen les distintes parts seues, així com la manera harmònica o no harmònica en que es distribuïxen els diversos segments corporals. Així, el cos expressa la pròpia història, les nostres inclinacions, a més de la imatge que tenim de nosaltres mateixos i de la vida. Per tant, els canvis en les creences i sentiments van de la mà d'un canvi corporal i a l'inrevés. És per això que el treball sobre el cos esdevé necessari (ROSSI, 2005: 49).

S'associen aspectes psíquics i emocionals concrets a les diverses postures corporals. Per exemple, una persona introvertida i melangiosa acostuma a tenir el pit tancat. És més, si un prova de tancar el pit a propòsit, es dificulta l'amplitud respiratòria i apareix cert sentiment de tristesa. Experimentar amb diferents *plàstiques corporals* (pròpies o de diferents personatges) és un recurs que s'usa habitualment en el sistema RA. Quant la importància d'aquest tipus de treball, Pedro González (formador – col·laborador) puntualitza: "[La importància del treball de la plàstica] *tiene que ver con el currículum, la historia. La postura es el mapa de uno (...), que yo tenga esa plástica tiene que ver conmigo mismo.*

⁴⁶ Karlfried Dürkheim (2006): *Hara: el centro vital del hombre*. Bilbao: Mensajero.

Darme cuenta de eso ya es todo un aprendizaje porque de ahí pueden aparecer historias de mi vida. [per exemple] Hay un trabajo con las cadenas musculares, en el que se da un momento en el que te pones unos elásticos en el tronco y todos los músculos de la parte frontal están apretados. Con ello es imposible sentir alegría.”

A més d'experimentar sobre la pròpia plàstica, es pot provar d'adoptar postures diverses en el cos per tal d'experimentar estats psicocorporals diferents i trobar altres maneres de fer que potser ens poden anar bé o ens donen informació sobre la manera de fer de gent propera a nosaltres (com els nostres pares, per exemple). A l'hora de treballar les carències de la infantesa en el residencial II a Aluenda⁴⁷, el professor Armando García proposa una dinàmica per comprovar com es va viure la relació amb els pares i com guarir les mancances d'aleshores que encara afecten l'adult. L'estratègia consisteix en recrear situacions des de les emocions que acompanyen cada plàstica corporal. Els continguts a desenvolupar són les relacions amb els pares, el nen amb carències⁴⁸ i el nen essencial⁴⁹.

Per tal de portar la proposta a la vivència, al cos, es proposa una dinàmica d'imitar la plàstica de la mare. Es duen a terme activitats amb exercicis progressius: primer, cada persona reproduïx en el seu cos el caminar, el gesticular i parlar de sa mare en diferents situacions; quan està a casa, amb amigues, al treball, parlant per telèfon, amb el fill o el marit. Mentre fan aquest exercici, molts ploren, criden, blasfemen o necessiten pegar cops de puny als matalassos. Altres xerren, ballen. La proposta següent és anar agafant la plàstica del nen o nena que cadascú ha sigut. Es demana que cadascú expresse el que necessita expressar des d'aquest lloc de nen. Uns quants estan al terra encongits, altres criden o ploren. Per exemple, J.A. (alumne de primer) pega cops de puny al matalàs. A continuació, per trios, un és aquest nen i continua expressant i netejant el que necessita amb l'ajuda dels companys. Els altres l'ajuden a expressar o l'abracen si ho demana o tenen cura de què no es faça mal, segons convinga. Armando García diu mentre s'està portant a terme l'experiència:

“Vamos a seguir trabajando con esto de limpiar, de decir esto que no se expresó. Los dos amigos ayudan al otro... se puede decir: necesito sacar la rabia, el amor... Hablado, Grito, bailado... y el protagonista

⁴⁷ NOTA D'OBSERVACIÓ. Aluenda, 26 de juliol de 2012. DINÀMICA SOBRE LA PLÀSTICA DE LA MARE

⁴⁸ El nen amb carències és un concepte del sistema que fa referència a aquell jo de la persona que encara sent com el nen que va ser enfront d'alguna dificultat emocional que el marcà i que manté en l'adulthood.

⁴⁹ El nen essencial és una metàfora que s'utilitza en el treball personal per a referir-se a aquell jo més savi (l'observador), no ferit, que pot actuar sense el constrenyiment d'una ferida antiga i, per tant, veure-hi més clar una situació concreta.

está desde el niño... ah... necesitaba un abrazo y no me lo diste.... Tengo mucha tristeza y necesito llorar mucho... los demás ayudan a limpiar al otro, sin calmar tampoco... busquen un espacio y busquen colchonetas mulliditas... que sirven para golpear... “[Algun vomita, altres treuen molts mocs... Mentre es fa l’activitat el formador anima a expressar]: “Eso, sacando todo el ruido. Que se exprese lo que quiero expresarle a mi madre. Me doy aire a lo nuevo. Doy aire a lo que se quiere expresar. Respiro la fuerza.”

La nutrició (acollida i acompanyament per part del companys) i l’expressió tenen un paper bàsic en l’experimentació “real” de les emocions (antigues i noves). Per tal de sentir, és imprescindible expressar. Així ho palesa Betlem Casanova (formadora col·laboradora) en l’entrevista: [l’emoció] està en tot, però la sentim en expressar allò que no hem pogut expressar, quelcom que s’ha quedat per a dir, per a expressar... A vegades depèn de la persona, a vegades es nomes de nutrició, contacte i suavitat, altres vegades ha d’entrar amb més profunditat a donar-li la màxima expressió. Plorar o donar quatre punyades. De vegades, és quelcom molt subtil i amb una dansa i una música poc a poc s’allibera. Ens ajudem del moviment, del contacte i també de la respiració (...).”

Així, l’expressió és un moviment intern que respon portant a l’exterior allò que les impressions del món extern han originat en el nostre interior. La disfunció entre impressió i expressió és una de les més rellevants en la vida psicocorporal. (ROSSI, 2005: 102). El moviment expressiu posa en marxa el cos per a manifestar mitjançant gestos, actituds, sons o postures, una emoció, una sensació o una idea. En el sistema RA es treballa mitjançant el joc, gràcies al qual la persona es dóna permís per a expressar-se més del que ho fa en el quotidià. Pot provar de sortir de les seues expressions habituals i assajar-ne de noves. El joc tracta de fer “com si”, “com que no és veritat”. Ara bé, encara que siga un joc, allò que sentim i expressem en aquest és cert per a un mateix en el moment que ho experimenta. L’expressió permet que, en exterioritzar allò que hi ha dins, es pugui agafar distància, observar-ho i prendre consciència del què es sent i es pensa.

D’una banda, el subjecte cerca expressar allò que hi ha dins (per tal d’identificar parts pròpies inconscients i poder transformar-les si són negatives, o potenciar-les, si són positives) (FELDENKRAIS, 1985: 59). De l’altra, explora noves maneres d’expressar que li resulten més eficients o que el facen més lliure. Des d’aquest punt de vista, l’expressió té a veure amb la creativitat. Aquesta consisteix en la capacitat que té el pensament divergent per a donar noves formes gràcies a la combinació i elaboració d’elements de formes que ja existien (GUILFORD, 1950)⁵⁰. Així, les activitats que

⁵⁰ Citat per MATEU i altres, :20

poden potenciar-la són les que permeten l'exploració. Els principals elements del procés creador són, entre altres, la memòria, la percepció, la fantasia, la il·lusió i l'associació d'imatges.

El moviment expressiu pretén involucrar la persona sencera en l'activitat (cos - emocions - ment) perquè l'experiència siga significativa. Quan això passa es posa en marxa també l'hemisferi dret del cervell; aquella part més intuïtiva que fa servir les metàfores i l'estètica abans que la lògica (ROGERS, 1986: 33). La idea és usar totes les potencialitats de la persona, combinant el cervell lògic amb el cervell intuïtiu. Un dels factors principals que componen les accions creadores és la relació entre el creador i l'ambient. Aquesta relació té lloc a través dels sentits: escoltar, veure, olorar, sentir, tastar, a més el sentit cinestèsic (sensacions a través de les quals percebem el propi moviment muscular, el pes, etc.).

El desenvolupament de les capacitats perceptives és bàsic per tal de desplegar la creativitat. (LOWENFELD i LAMBERT, 1970: 6). Les pràctiques que estudio cerquen la millora perceptiva, així com l'expressió i la creativitat. En relació a aquests aspectes, J. A. (alumne de primer) es pronuncia de la manera següent: “Lo que mes m'agrada són els exercicis creatius. O sigui, que tinguin la part física però..., per exemple, el primer dia vam fer un exercici ...que em va agradar molt. Ens van dir: “ primer fareu d'àngels, després de dimonis i després imagineu-vos que això és el cel i això és l' infern” Però això que era des de dintre, aprofitant la fogositat de molta energia i de moure't... i que, a més a més, siga des de...el teu àngel, el teu dimoni o lo que siga...i emocions...” [C: i això per què t'agradava? Què et feia sentir?] J.A.: perquè, d'una banda, era que te podies relacionar des el moviment i el treball profund i interior d'un mateix, i a més a més, amb l'energia de la terra, i amb una energia celestial, deixant-te fluir i veure com fluïes millor, si en la terra, a l'aire...et relacionaves amb tu mateixa a través del moviment.” A més d'això, les activitats de moviment expressiu permeten dir-se a un mateix quan resulta difícil fer-ho amb paraules. A.B.(instructora), així ho comenta en l'entrevista: “Era una manera d'expressar moltes coses que tenia atrapades dins meu. No sé explicar-ho amb paraules, me fiquen una música i se expressar-la corporalment, però no verbalment.”

4.5. AUTOCONSCIÈNCIA

Amb el moviment es dona una reacció en cadena: En moure el cos físic, s'activa l'energia vital que nodreix les accions musculars. Aquest moviment energètic s'expandeix al cos emocional, el qual donarà pas a sensacions i emocions. Quan la persona es permet sentir aquestes emocions i expressar-les amb el gest, la veu o la cara, exercita la seua part afectiva, la qual cosa permet l'aparició de la consciència

sobre algun aspecte propi del qual no tenia notícia fins el moment (ROSSI, 2005: 93). Altrament, la consciència té dos moments; un primer d'adonar-se'n (*awareness*) i un segon de comprensió i reflexió (*consciousness*) (FELDENKRAIS, 1985: 60).

En les activitats del sistema que analitzo es proposa sovint l'expressió de "llocs contrets o sense espai", els quals fan referència a zones del cos que es senten més tenses o amb dolors o, de vegades, més fredes. L'objectiu és el primer moment de l'autoconsciència; adonar-se'n d'aspectes d'un mateix que fins el moment havien passat desapercebuts. Per tal d'exemplificar la idea comentada exposo part d'una dinàmica realitzada en l'intensiu de Bilbao⁵¹. En la primera tasca es proposa que, per parelles, un dona expressió lliurement a aquells llocs més constrets mentre el company l'ajuda a expressar. Per tal d'ajudar-lo, pot imitar el seu moviment (d'aquesta manera s'emfasitza i es fa més obvi) o proposar sons, gestos, etc. que puguen afavorir l'expressió del protagonista. M. Co. (alumna) mostra una vibració gran en tot el cos en expressar-se. Es toca les costelles, mou el braços i el pit. Per la seua part, M. C. (alumna) mou el pit, el coll i els braços i A. E. (alumne) assenyala la part del seu pit i del plexe solar. Altrament, G. P. (alumna) solta cames, donant cops de peu cap a darrera. Es toca la panxa i la zona lumbar, el pit i, al final, el coll. Després es mou amb suavitat, com una nena.

Els protagonistes gemeguen, treuen mucositat, fan rots, crits, i sospirs. És el llenguatge del cos que s'expressa lliurement amb un menor control corporal del que es manifesta habitualment en la vida quotidiana. Els participants es troben, doncs, en un espai amb poca pressió social (DOUGLAS, 1978: 97), en el qual es senten prou confiats per expressar-se lliurement. Quan pregunto en l'entrevista a Pedro González (formador – col·laborador) per què, sovint, en les activitats d'expressió apareixen mucositats, etc. comenta: *Porque ese es el lenguaje del cuerpo. Es un cuerpo que se está expresando, a veces, el cuerpo necesita tirarse un pedo, tirarse un eructo, porque si en este espacio quitamos lo social y dejamos que el cuerpo esté como necesita aparece todo esto. Incluso las ganas de vomitar es una expresión física de que hay algo que no te quieres tragar, que algo te está sentando mal y el cuerpo quiere vomitarlo. El cuerpo es listo y quiere expulsarlo (...) [treure mucositat] Es el cuerpo soltando toxicidad, lo que no le viene bien, y es que en la vida cotidiana estamos muy apretados y cuando uno se quita el corsé, respira y entonces los mocos dicen, ahora podemos salir, y se suelta todo.*

⁵¹ NOTA D'OBSERVACIÓ. Bilbao, 2 de juny de 2012. Lúdia García i Pedro González, formadors

Per a finalitzar la dinàmica, després d'haver fet altres tasques relacionades amb la que he exposat, es proposa que els participants escriguen sobre l'experiència. Han de posar qualitats a les sensacions corporals que després podran matisar. Estan en silenci escrivint. Alguns ploren. L'alumna G.P. anota en la seua memòria⁵²: "Del trabajo inicial en parejas intentando hacer circular el aire por todo el cuerpo, abriendo las zonas que están/estaban deshabitadas y las zonas donde hay/había mucha concentración de cosas varias, me quedo con la frase de Pedro, uno de los profesores. Me volvió a salir el protagonismo de la cadera y me enfadé conmigo misma porque estoy un poco harta de que esta zona me requiera siempre tanta energía. "Donde hay enfado, hay mucha fuerza", me dijo Pedro, lo que me conectó con una frase de Betlem días antes, cuando me encontré con una traba similar y ella me dijo: "le diste poder a esa persona (...), pero esa experiencia también te dio a ti mucho poder (...)"

En un primer moment, G.P. s'adona del protagonisme dels seus malucs en el seu cos, juntament amb la ràbia que això li desperta i, en un segon moment, mentre escriu, comprèn quelcom sobre ella mateixa: la ràbia porta a sota la qualitat de la força. Constatem, doncs, els dos moments de la consciència. En psicologia de la personalitat es considera l'autoconsciència com aquell estat en el qual la persona orienta la seua atenció sobre sí mateixa gràcies a uns determinats estímuls, ja siguin situacionals o externs (la formació en el sistema que estudio n'és un). Vinculada a l'inici de la formació de l'autoconcepte (JIMÉNEZ, 2005), l'autoconsciència és un principi actiu que naix com a resultat, i és alhora vessant, de l'activitat pràctica humana dins l'àmbit de la producció social (ROSENTAL i IUDIN, 2001). És la coneixença que té l'individu sobre la seua relació amb el món, sobre el seu propi ésser com a persona, de les seues accions, sentiments, pensaments, desigs i interessos.

Gràcies a aquesta consciència es pot intervenir i transformar les situacions, la qual cosa comporta certa llibertat (PUJAL; 1996, 20, 39). Les diverses activitats que es fan al llarg de la formació en el sistema Rio Abierto cerquen aquesta intervenció per tal d'aconseguir una transformació del *self* en vistes a assolir la salut entesa com a desenvolupament harmònic (físic, emocional i mental – espiritual). Per tal d'aconseguir la intervenció òptima, primer cal dur a terme un treball d'exploració sobre un mateix; un autodescobriment. Un exemple que pot il·lustrar aquest fet és el treball de les polaritats fet a l'intensiu de Bilbao, el qual es centra en la teoria de l'essència i la personalitat, juntament amb el desenvolupament de la figura de l'*observador*.

⁵² Els alumnes han d'escriure una memòria per a cada intensiu i residencial, en la qual expliquen com han viscut les diferents experiències.

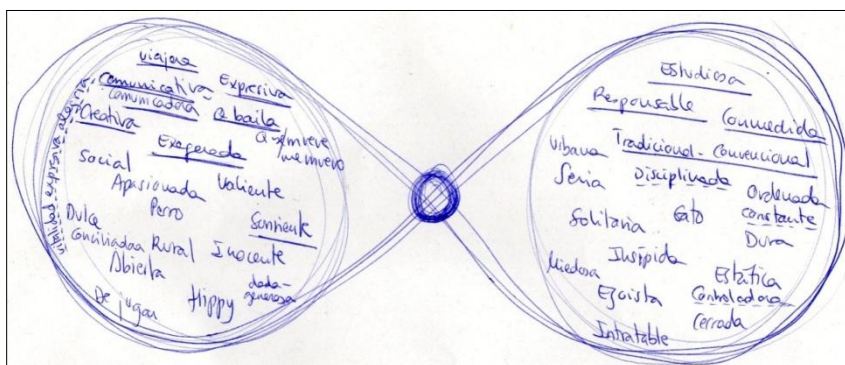
Amb l'objecte d'il·lustrar com es passa de l'adonar-se'n a la comprensió i posterior intervenció, enuncio tot seguit com continua la dinàmica que he començat explicant al principi del present apartat: després d'expressar els llocs sense espai, es proposa un treball d'observació de les pròpies polaritats⁵³. Es treballa, primer, de forma individual i, a continuació, per parelles. L'objectiu és trobar les qualitats que conformen el personatge⁵⁴ habitual des del qual viu la persona, experimentar-les en el cos per fer-les conscients i, posteriorment, assajar les qualitats contràries.



Cada participant escriu en un full les qualitats pròpies que associa a la frase "jo sóc" i en un altre les que associa a la frase "jo no sóc". Al costat de les qualitats de cada full anotarà a continuació, les que per a ell són els seus oposats (els oposats d'una mateixa qualitat poden ser diferents per a cada persona). En acabar, l'alumne dibuixa un cercle en una cartolina en el qual anota les qualitats escrites anteriorment i els seus oposats.

Mapa de les polaritats de G.P.

A continuació, per parelles, s'han de trobar dos grans grups polars; els dos grans blocs de qualitats en els quals es mou la persona en la seua vida. Es tracta d'agafar una qualitat i posar juntes les que van bé amb ella (són els matisos del personatge)⁵⁵.



⁵³ Les polaritats són qualitats oposades de la persona. Per exemple, si un es veu a ell mateix com a seriós, la polaritat contrària podria ser alegre. En les activitats es proposa experimentar sempre tant una com l'altra, per tal de relacionar-les posteriorment.

⁵⁴ El "personatge" és la plàstica corporal, acompanyada per les emocions i arguments (idees) que conformen la personalitat "mecànica", aquella que s'ha anat creant al llarg de la vida (PALCOS, 2011, 85). Té a veure amb la identitat que creem per als altres segons el context d'interacció (GOFFMAN, 2009: 282).

⁵⁵ Les imatges corresponents al mapa de les polaritats de G.P. han estat extrets de la memòria personal de la informant.

Quan s'acaben les tasques anteriors, es continua amb una activitat de dramatització de les polaritats en el cos, per trios. El protagonista escull una de les seues dues polaritats per a donar-li forma i expressió amb el cos. Lidia García (formadora) diu: “El protagonista escoge una de sus dos polaridades. No importa cuál de las dos. Quizás con este ejercicio tengo algo de luz en el mapa que dibujé antes. ¿Con quien quiero trabajar ahora? Una persona trabaja con una de las polaridades. Dándole forma y expresión con el cuerpo. Cojo la polaridad en la que puedo entrar ahora con más facilidad. Las otras dos personas le acompañan. Una se cuida del aspecto de la expresión. La otra, de que vaya cogiendo forma física. Hoy trabaja una persona. Las otras, mañana. Yo soy... fuerte, capaz...grande... Ayudar a darle forma. Poner los matices de la polaridad, adjetivos que rodean esa energía que se quedó fijada ahí. El personaje. Los otros van ayudando a que todo el cuerpo exprese eso. Atender a la parte emocional: todo lo que manifiesta; sonido, voz.”

Quan l'activitat de la primera polaritat finalitza, els formadors proposen que els alumnes expressen amb plastilina l'experiència viscuda. Després, es repeteix l'experiència anterior amb la polaritat oposada, i es torna a representar de nou amb plastilina allò viscut amb el cos. Pedro González (formador) comenta en l'entrevista al respecte: “[l'expressió amb la plastilina] tiene que ver con una expresión no verbal, tiene que ver también con poner afuera la experiencia, verla desde fuera, observarla y también con anclar la experiencia a nivel más terrenal (...) las manos están conectadas con la tierra y con dar forma, que no se quede en una idea.” Per la seua part, M.Co, conta en la seua memòria personal⁵⁶ allò que va experimentar al respecte:



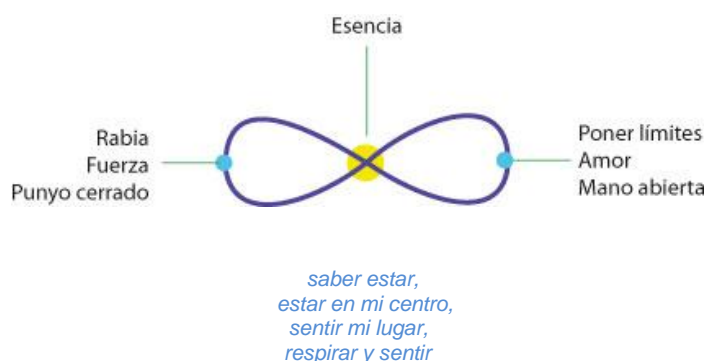
“Después de trabajar la rabia, el poder, la fuerza, el coraje,... con la plastilina me salió un puño cerrado de color naranja. Simboliza la rabia. Esa rabia sale del plexo solar y está en forma de puño, un puño que lo saco cuando me desbordo, allí no hay discernimiento, ni calma, es una reacción animal que casi no puedo controlar; sale la bestia salvaje que llevo dentro. Muy pocas veces le doy permiso para salir, por eso cuando viene está tan contenida que se vuelve una fiera. Una salvaje que podría destrozar a cualquiera. Esa rabia en acción me da fuerza y valor, allí no hay miedo, hay valentía para afrontar todos los monstruos que aparecen.”

“Después de hacer el trabajo de la sumisa, me salió una mano verde. Esta mano verde viene del corazón, es suave y sale de mi brazo extendido hacia delante a la altura de mi corazón. Esta mano verde dice ¡basta! Es un basta con dulzura y a la vez firme, es poner el límite en el momento preciso, en su lugar preciso, y en su tono preciso. Esta mano marca mi lugar, es la mano que me protege sin hacer daño al otro.”



⁵⁶ Les fotos, juntament amb el comentari, corresponen a la memòria escrita personal sobre l'intensiu a Bilbao de l'alumna M.Co.

L'esdeveniment de les polaritats acabà el diumenge 3 de juny al matí, amb el treball de l'observador o 3^a força⁵⁷. En aquest punt és on pot aparèixer la intervenció, després de l'*adonar-se'n* i *comprendre*. Podem comprovar aquest fet amb la imatge que M.Co introdueix en la seua memòria personal sobre aquesta dinàmica. La proposta havia sigut que cada persona seguera al terra i col·locara una plastilina a la seua dreta i l'altra a la seua esquerra, mentre ella mateixa es situava al mig de les dues, observant-les. L'alumne feia d'*observador* o *tercera força* (aquella que posa en relació els dos oposats) per tal d'observar les pròpies polaritats contràries. Els participants es quedaren uns minuts en actitud de reflexió silenciosa:



M. Co. Escrit memòria personal

M.Co comprèn que la intervenció en el seu cas ha d'anar encaminada a respirar i sentir el propi lloc o centre a l'hora de jugar entre el poder i la submissió: saber quan posar límits amorosament, i quan cal enfadar-se.

Varela (1988)⁵⁸ comenta que, si bé a partir dels estudis en intel·ligència artificial, els científics consideren el cervell com a xarxes cooperatives que s'agrupen per a determinades funcions, s'ha de tenir present que aquestes xarxes existeixen gràcies a les capacitats de sentir i actuar del cos humà. Podem entendre el cos, doncs, com una multiplicitat, com diferents processos o cossos treballant de manera cooperativa. Per tant, a l'hora de conèixer s'han de tenir en compte dos factors. Primer, que la persona sol·licita les diverses capacitats sensomotrius del cos per assolir el coneixement. Segon, que aquestes capacitats es troben condicionades pel context biològic i cultural (MERLEAU PONTY, 1975; CSORDAS, 1994a, 1994b). El terme *enacció* (VARELA,

⁵⁷ OBSERVACIÓ. Bilbao, 2 de juliol. DINÀMICA 3^a FORÇA

⁵⁸ Citat per POZZANA (2008), p. 125

1988), que relaciona els dos aspectes anteriors, fa referència a l'emergència en el límit entre el cos i el món, així com a una cognició pròpia del cos. Té a veure amb un tipus d'acció que es dona gràcies a processos sensorials locals.

Cos i consciència formen una unitat, ja que la reflexió al·ludeix a una manera de connexió del cos amb el món. S'estimula al cos a pensar mitjançant una posició en el món, unes sensacions i unes accions determinades. Així, la percepció es troba lligada al context en el qual es dona. Aquest context varia segons l'activitat de l'agent. Per tant, l'estructura sensomotriu de la persona cobra importància en comparació a allò observat. Per tant, a més de a l'àmbit de la representació, el coneixement correspon al terreny de l'acció corporal.

El món emergeix a partir de les interaccions successives al llarg de la nostra vida entre diferents dominis cognitius, sempre compartits. Així, coneixem gràcies a la creació de *micro-móns*. Tot allò que sentim i pensem és cos; és consciència que pertany al cos. Els afectes *incorporats* ens demanen eficiència en l'acció i ens situen en un terreny de producció d'accions, de pràctiques i de coneixements. Quan parlem de consciència corporal fem referència a una consciència en el cos que inclou el cervell i tot el sistema nerviós. Una consciència que emergeix entre el *self* i el món. Es tracta d'una unitat: La unitat cos – consciència. La consciència i el món es donen a través del cos (POZZANA, 2011: 124-130). Així, situem la consciència en el pla de l'experiència fenomenològica.

Per tant, la consciència sempre és corporal i, en conseqüència, viscuda. En el sistema que analitzo, els estímuls que poden portar cap a l'autoconsciència i la transformació d'una situació (PUJAL, 1996) són necessàriament viscuts per la globalitat o unitat que és la persona, com ara els que he exposat amb els exemples d'aquesta secció. En conseqüència, són experimentats en tots els cossos de la persona; el físic, l'emocional i el mental. És per això que són significatius.

4.6. IDENTITAT

Hem vist en els apartats anteriors com les emocions, construïdes socialment, són cos. Sovint, algunes emocions no expressades en el seu moment produeixen bloqueigs psicocorporals que es queden en un nivell inconscient. La persona pot contactar amb

aquests a través de les experiències viscudes en la formació de RA. En adonar-se'n i expressar-los corporalment apareix la comprensió; l'autoconsciència que origina la identitat o versió narrativa d'un mateix. La manera de cercar la transformació del *self* o nova identitat per part de la institució (equip de formadors), mitjançant les dinàmiques dutes a terme en els diferents intensius, es basa en una metodologia en la que es prioritzen la recerca i el descobriment per part dels participants, a més d'un clima de confiança, així com els efectes benèfics del treball en grup.

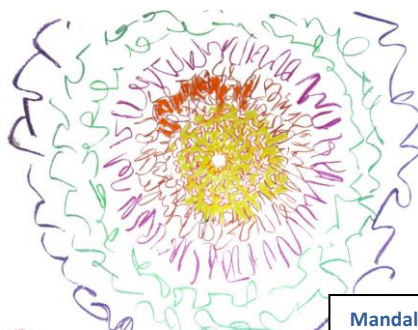
Per tant, a l'hora d'intervenir i crear alguna cosa nova (cercar situacions de més llibertat o salut en la vida) calen, primer, un *adonar-se'n* del que hi ha (què és el que la persona sent en el *cos viscut* en el present), acompanyat per una *nutrició* (quelcom nou que la persona *incorpora* i pot usar com a combustible pel treball personal) conformada per la fluïdesa experimentada en moviments i maneres de fer no habituals que s'assoleixen a l'hora d'expressar allò del que un s'ha adonat. Altrament, l'*expressió* continua aportant noves consciències basades, ara, en la *comprensió*. Finalment, a través de l'experimentació de noves maneres de fer, mitjançant la dramatització d'escenes o situacions personals, apareix l'*acció creativa* que pot conduir a un grau major de consciència *en el cos com a jo* (experimentada des de totes les diferents intel·ligències del subjecte), mitjançant la qual la persona pot anar al seu entorn quotidià amb una nova identitat que li permet intervenir en aquells aspectes que considera necessaris.

La persona ja objectivada (amb noves creences sobre sí mateixa o nova identitat) és una representació del *self* constituïda culturalment a partir de les diferents experiències viscudes pels participants en les pràctiques dins d'un grup i un context concrets (a més de la història que cadascú porta), en aquest cas, les experimentades als diferents intensius i residencials. Primer tenim el *self* com a "capacitat indeterminada d'orientació en el món". A través de la percepció i l'acció en el medi físic i social al qual pertany, originats per la reflexivitat i l'esforç, es produeix l'objectivació o creació de cultura (CSORDAS, 1994 b); la identitat del *self* o autoimatge. Aquestes micro-identitats com diria Pozzana (2011) es donen en un espai "laboratori". Un entorn segur en el qual els participants poden experimentar amb altres "versions" d'ells mateixos en diferents contextos. Ara bé, la identitat es transforma i es desenvolupa de manera contínua. En tornar a la vida quotidiana, el més habitual és tornar a les pròpies mecanicitats. Així, si el que es pretén es una transformació duradora, cal experimentar

aquests tipus d'activitats de manera continuada. El treball sobre sí setmanal permet aquesta continuïtat.

Comença i acaba l'intensiu residencial Aluenda I⁵⁹ amb la dinàmica sobre un [mandala](#)⁶⁰. La primera activitat que demana Graciela Figueroa als participants en començar l'intensiu és el dibuix d'un mandala que podran anar retocant al llarg del cap de setmana. El dibuix representa la vida de la persona des del naixement fins el moment present. El centre del cercle és l'essència i els voltants són tot allò que "la persona ha anat lluitant en la vida; jocs, germans, novies, carreres, etc.". Figueroa comenta que es tracta d'un procés de concientització. És a dir, donar una mirada cap a darrera perquè la personalitat mecànica es pose al servei de l'essència i la persona prenga consciència de sí mateixa. La proposta és deixar-se jugar amb aquesta idea des d'allò artístic.

Els informants M.Co i A.E., en explicar els seus dibuixos l'últim dia del cap de setmana a instàncies de la professora, parlen sobre el desenvolupament de la seua personalitat, així com del moment en què se n'adonen de quelcom que els fa ser més conscients. Expliquen, doncs, la imatge que d'ells mateixos tenen després de sis mesos d'haver començat la formació.



Mandala M.Co.

M. Co apunta: "A mí me faltaba cartulina. Lo amarillo es lo último. Mi niñez, espontanea, contenta y con muchas actividades. La adolescencia la viví bien, más anaranjada: probaba todo. Luego una etapa lila mas dura cuando empezaba la adultez, cuando me dio la depresión. Allí di un salto para ver que había dentro. Es la evolución que he ido haciendo."

A.E comenta: "Lo he ido dejando, soy así, no completo las cosas. Zona de color, pequeña; es una etapa más turbulenta. Cruces consignas, reglas, razones. Mi casa está vacía, estoy fuera. El agua va por ahí. Mi esencia no me convencía, está como dividida. Esto naranja se iba expandiendo con la luz, el calor i la energía, e introduce



Mandala A.E.

⁵⁹ NOTA D'OBSERVACIÓ. Aluenda, del 9 a l'11 de març de 2012.

⁶⁰ Un mandala és el dibuix d'una estructura integrada (en aquest cas, la vida de la persona) organitzada al voltant d'un centre unificador (en aquest cas, l'essència).

cambios a ese océano de agua.”

Per últim, amb l'objecte de fer palesa la transformació de la narració sobre un mateix o identitat que experimenten els alumnes que han fet primer de formació, exposo tot seguit l'evolució de la imatge sobre ells mateixos que han anat explicant els informants al llarg del curs. Les notes d'observació⁶¹ fetes als intensius, anotades de manera cronològica, juntament amb les entrevistes, ens ajuden en aquest propòsit. A.E. comenta en la primera roda de la formació (desembre de 2011) el seu sentiment de que està naixent a quelcom. Prèviament, havia explicat la seua temor a obrir-se. Al residencial Aluenda I (març de 2012) experimenta confiança. Finalment, al juliol, explica que “l' stop” (observació de sí) li serveix força. En l'entrevista feta a l'agost explica que respira millor i aguanta més la mirada, a més de sentir una major acceptació cap a ell i cap als altres, així com menys exigència. Altrament, sent més les emocions i es troba més obert i positiu.

T.G., per la seua part, explica el desembre de 2011 que no accepta el seu cos i que es jutja a ell mateix. En març de 2012 augmenta la seua consciència corporal, a més d'experimentar tendresa i confiança gràcies al contacte físic. Al mes següent, a la roda de l'intensiu de massatge, comenta que sent acceptació i que es dóna permís per a no “tenir que agradar”. En l'últim residencial de l'any s'adona que allò que no accepta dels seus pares és allò que no accepta d'ell mateix. En l'entrevista feta al juliol, comenta que té una major consciència corporal, així com una major sensibilitat en el sentir. Sent que no vol ser més “actor” en la vida.

Al desembre de 2011, L.L es sent continguda i rígida en no poder expressar. Al gener de 2012, nota una major connexió amb ella mateixa. Ja al març, en Aluenda I, pinta un mandala on apareix l'expressió d'ella mateixa cap a l'exterior. A l'abril, es dóna permís corporalment per explorar tot el que hi haja per explorar. Finalment, al juliol, sent la seua terra [el cos]. Es percep forta i amb poder gràcies a un cos que ha obert rigideses. En l'entrevista (setembre) apunta que nota més vitalitat, major espontaneïtat, menys rigidesa i una millora en les necessitats fisiològiques. És capaç de dir el que pensa. Nota més el seu cos i pot mostrar-se a través del moviment.

⁶¹ Notes d'observació extretes de les rodes de paraula als diferents intensius del curs.

G.P. observa un bloqueig psicocorporal al maluc que va treballant al llarg de tot el curs. Si bé constata aquí un dolor antic, també s'adona de la seua fortalesa actual gràcies a aquesta trava. Al juny en Bilbao, anota que el treball li aporta confiança, així com integració entre les seues polaritats "estudi – diversió". A final de curs està contenta perquè ha pogut treure cap a fora tota la ràbia (que ella veu com un monstre). Altrament, en ser entrevistada, anota que percep canvis amb el timbre de la seua veu. Els peus se li han fet més amples. Sent que surt a la vida i que és capaç de posar límits.

J.A. explica al gener que li costa connectar amb ell mateix i els altres. Li costa respirar. Al març, en Aluenda I, constata que se li fa difícil connectar amb la seua pròpia força, així com expressar cap a fora allò que sent. A l'abril, s'adona que li fa temor sentir. En l'últim residencial del curs, veu que el seu principal conflicte rau en la relació amb sons pares. Sent ràbia i, ahora, confiança. Quan és entrevistat apunta que té un major control respiratori, a més de ser capaç de gaudir més. Es sent més tranquil, no s'autolesiona, va obrint-se, i es sent més en pau.

M. Co enuncia al gener de 2012 que sent sovint ansietat, a més de necessitar posar límits i enfrontar-se. En març, explica que vol recuperar l'autenticitat per tal de no deixar-se arrossegar tant per els altres, a més d'adonar-se que li costen els vincles i els conflictes. Al juny, en Bilbao, troba una manera d'estar entre les polaritats "poder" i "submissió" per a, finalment, al juliol, trobar-se observant l'obertura i tancament del seu cor, juntament amb la connexió amb el poder que, de vegades, no controla. En l'entrevista diu que es sent més energètica, alegre i equilibrada emocionalment. Sent el cor més obert, a més de percebre que va transformant-se cada dia.

Finalment, M. C. comenta el primer dia de la formació que té temor al contacte amb les emocions i molta vergonya a l'hora d'expressar-se. Més endavant, en Aluenda I, al març, nota un bloqueig a nivell de gola, a més d'experimentar més escolta d'ella mateixa i obertura. En Bilbao s'adona de la pròpia autoexigència gràcies a que s'escolta més. Ja en San Garcia, a l'agost, pren consciència de que ha de posar límits als altres i aprendre a acceptar-se tal i com és.

D'altra banda, els instructors entrevistats expliquen allò significatiu que ha canviat en ells mateixos després d'haver acabat la formació en el sistema Río Abierto. P.I, en

relació a la major escolta de les pròpies necessitats, puntualitza: “(...) Río m’ha donat una sensibilitat pel cansament, pel dolor i per el cuidar-me. Em fa adonar del que necessito. És una major escolta del cos. (...) Amb Río, amb tot el que hem fet, he deixat anar la angoixa, amb la confiança, amb tot el que fèiem. M’he tret un pes de sobre.”. R.M., per la seua part, també s’expressa en termes de respecte per les pròpies necessitats: “Jo sento que, en els recolzaments, puc activar el xacra base quan necessito més autoconfiança (...). Altrament, sé que em fa bé trucar a un amic o sortir a fer esport, però sé que hi ha una nèura que tendeix a fer que em quedi tancada. Jo se quin és el camí, però a vegades no em dóna la gana de fer-ho (...) Sento que a Río he après a donar-me el meu temps, al meu ritme, sense rebots.”

Altrament, S. relata com s’adona de la mecanicitat en la seua vida i de que pot transformar-la: “Aprendí que de pequeños podemos tomar una actitud de resolver las cosas y que eso te lleva a creer que es tu forma. Eso sería la fijación. Eso me quedó como un flash, como que yo percibía esa energía. Podemos transformarnos, hay cosas fijadas y creemos que somos así, pero seguro que es más amplio el tema. Creo que ahí tengo un trabajo y que en Río he abierto espacios que me han permitido darme cuenta.”. Per a R.S. l’augment d’autoconsciència li permet veure’s amb una major capacitat: “Ara em veig més com sóc, no veia la meua rígidesa, i ara l’ he vist (...) Sóc més forta del que pensava, em costava veure’m amb força. Tant de físic com de caràcter.”

Així, podem constatar com allò generalitzat que es dóna en la nova identitat dels actors socials estudiats és una major autoconfiança associada a l’augment de la consciència corporal, amb la consegüent escolta de les pròpies necessitats i desigs.

4.7. COSMOVISIÓ - ESPIRITUALITAT

A l’hora d’explicar les activitats i conduir les diferents sessions als intensius, he pogut constatar que els formadors usen un llenguatge folk específic que revela una cosmovisió concreta subjacent a les pràctiques. A continuació descriu, alhora que explico els termes més rellevants.

En començar el treball del dia, quasi sempre en cercle, imitant els moviments del formador, tots els professors sense excepció proposen fer “una bajadita” o “juntar el cielo y la tierra”. Aquestes paraules s’acompanyen amb un gest corporal en el qual, des de la posició drets, amb els braços estirats dalt el cap, poc a poc, es baixen aquests pel costat del cos. Pedro González (formador – col·laborador) explica en preguntar-li al respecte: “[És] Conexión pura y dura. Quitar el espacio y el tiempo y que la bajada implique que yo soy, que aquí estoy y aquí empiezo el trabajo. Es todo, físico y mental, yo lo hacía como una idea cuando era alumno. Como profesor, yo sabía que me sentaba bien, que me concentraba. Ahora, tiene otra implicación más profunda que tiene que ver con lo espiritual.”

Sovint, en acabar el treball del dia, Graciela Figueroa dóna la bona nit recomanant als participants que a l'hora de dormir s'embolcallen amb "el mantito de amor y sabiduría del universo", la qual cosa fa referència a lliurar els problemes actuals a alguna instància superior més sàvia i amorosa que la persona. D'altra banda, en les meditacions es proposa als participants que estiguen oberts a les informacions que els puguen arribar del propi cos o d'un *jo més savi*, la qual cosa es manifesta mitjançant l'expressió "dejarse llegar".

En un terreny més físic, els formadors demanen de manera freqüent "alinearse / antena", la qual cosa vol dir posar la columna vertebral recta, ben recolzada en la pelvis. Aquesta expressió té també una connotació espiritual, ja que s'entén la columna com una antena que harmonitza la relació "cel – terra" i a l'inrevés. Altrament, "limpiar" / "soltando lo que nos sobra", significa deixar anar les tensions corporals i emocionals a través del moviment, la veu, els cops de peu o de puny, etc. "Respirar lo nuevo" vol dir posar consciència en la respiració i moure's des de la consciència dels llocs del cos on s'han alliberat tensions. La "expresión de los lugares sin espacio" apunta moure's expressivament des de la consciència de les parts del cos on s'ha detectat una trava, tensió, o dolor. Altrament, s'anomena a diferents parts del cos usant metàfores que les relacionen amb sentiments o creences. Per exemple, la zona del pit, a la qual s'associen les emocions, se l'anomena "anhelo del alma", així com la "fuente sagrada" fa referència als malucs, la zona que es correspon amb la vitalitat i la creativitat (on es produeix la vida, la qual és sagrada).

Finalment, entre els diferents paràmetres del sistema RA, s'inclou la "contemplación de sí" en la qual, segons Figueroa, s'han de tenir en compte dos punts importants. Primer, que cal refusar el judici, la qual cosa vol dir que la persona s'ha d'observar a ella mateixa com si fora un paisatge, sense jutjar. En segon lloc, el subjecte ha de tenir sempre present que no és un, sinó que és el conjunt de varis i molt diversos personatges. Aquell que contempla és més interior que allò contemplat. És la tercera força o l'observador, el qual és l'ambaixador de l'essència. Aquesta *contemplació de sí* fa referència clarament al quart camí de Gurdjieff (NICOLL, 2009: 116).

Així, podem constatar com aquest tipus de llenguatge apunta a un tipus d'espiritualitat concreta. Allò sagrat és l'univers o la vida, de la qual un mateix n'és part, per la qual cosa cada persona té un *jo més savi* o essència. Bàsicament, es tracta d'obrir-se a la

possibilitat d'existència d'altres realitats. Armando Garcia (formador) així ho manifesta en ser preguntat respecte a l'espiritualitat que el sistema palesa: "Hay una voluntad de contactar con lo espiritual, con lo más sutil, las aspiraciones más elevadas del ser humano. Abrirse a otras realidades, al Universo, abrirse más a la vida, a la naturaleza, y eso tiene que ver con el amarás al Dios del cristianismo. Ama al otro y ámate a ti. Graciela sintetiza el trabajo de Río como amor en acción.". Per a Betlem Casanova (formadora – col·laboradora) l'essència és "quelcom que va més enllà i que ens uneix a tu i a mi. No sé com és i a partir d'aquí és com provar i deixar-se sentir. De vegades no és creure-ho, sinó sentir-ho. A les classes s'aconsegueix. Amb el treball que s'ha fet, resulta que hi ha quelcom que ens uneix."

L'espiritualitat en la formació no s'explica, sinó que va implícita amb el llenguatge que s'usa per part dels professors, com hem pogut comprovar més amunt, així com en les activitats que es proposen. Graciela Figueroa, en relació a aquest punt anota: *Esto [la espiritualidad] está explícito desde el primer fin de semana, pero cada uno lo toma como quiere. Porque hay gente que siente que para hacer algo espiritual tiene que tomar algo. Gente que es espiritual cuando se para, va a misa, o se toma una ayahuasca y cantan viva Dios en las alturas. Y para nosotros eso está en todos los trabajos que hacemos. Está explícitamente en ellos, pero no lo andamos diciendo. El cuerpo espiritual está desde el primer día. Si vienes con cosas muy fuertes intelectuales que te han dado firmeza y te han colocado en la vida tú, de repente, no puedes oír tan rápidamente eso, porque no lo sientes como un agregado. Lo sientes como que puede destruir algo de lo que tú tienes. Todavía no tienes los apoyos, no para soltar lo que tienes, sino para integrarlo.*"

De les experiències que he observat durant aquest primer curs de formació, he constatat tres tipus d'acte ritual: la meditació a primera hora del matí; el ritual de pas a l'adultesa; i la representació d'una escena de la vida quotidiana com un acte màgic. La **meditació** consisteix en seure en silenci de manera relaxada sense quedar-se fixat en cap pensament, és a dir, asserenant la ment per tal d'entrar en un estat mental de quietud i alerta. Sovint s'aguditzza la intuïció i es produeixen estats de consciència alterada. La seua pràctica rutinària aporta beneficis emocionals i físics ja que ajuda a afrontar l'entorn de manera més efectiva (SMITH I WILKS, 1997: 11-13). En Aluenda es practica la meditació a primera hora del matí, en dejú. Acostuma a durar una hora. Primer es fan uns exercicis de sensibilització corporal (estiraments, manipulacions, respiració, etc.). Els últims deu - quinze minuts es dediquen a seure en silenci per tal de restar en un estat meditatiu.

Segons Figueroa, el matí, el dejuni i els exercicis afavoreixen la connexió amb el silenci i la joia. Aporta el record i l'oblit de sí mateix. Es tracta de *"una oportunitat de estar con nosotros mismos y enchufar con la fuente que siempre está ahí. Generalmente es un momento de profunda sanación sincrónica y resonante"*. Per la seua part, Armando García afegeix que treballar el cos a aquestes hores del matí, després del descans, ens prepara per al dia, obrint les articulacions i fent camí pels espais oberts el dia anterior. Altrament, als participants no

sempre els agrada matinar i posar-se en estat meditatiu. Per exemple, J.A. (alumne) comenta que preferiria quedar-se dormint i que quan es troba en la sala per a la meditació no li ve de gust fer els exercicis, a més de voler haver esmorzat abans. Per la seua part, a G.P. (alumna) li costa, però acaba trobant-li el gust quan ja està fent els exercicis.

Com ja he explicat el ritual de pas a l'adulthood en l'apartat segon de l'anàlisi, passo a comentar la **representació d'una escena de la vida quotidiana**. Aquest darrer ritual té l'objectiu d'experimentar en tots els cossos (físic, emocional i mental - espiritual) la plàstica corporal corresponent a una escena que la persona voldria que es donara en la seua vida quotidiana, en la qual es posen de manifest aquelles qualitats que vol fer seues (per exemple, autoconfiança, enfrontar-se a algú o quelcom, etc.). Generalment, es fa en grups de tres persones com a activitat última de l'intensiu, abans de la roda final de paraules. El protagonista planteja l'escena i els seus companys representen el rol que se'ls assigna (mare, parella, germà, cap, et.). Els participants viuen intensament els seus papers, per la qual cosa l'experiència acostuma a impactar força i se la considera com un acte màgic (que pot reproduir-se en el món real total o parcialment).

Els rituals analitzats, com a actes simbòlics, pressuposen una sèrie de valors (DOUGLAS, 1978: 21): primer, s'espera que l'experimentació de rituals aporte unes **transformacions** desitjades, en aquest cas, una eficàcia sobre els processos de reflexivitat i esforç del *self*. En segon lloc, mitjançant el ritual s'entra en contacte amb el **misteri**, en aquest cas, amb un jo més savi o essència; un quelcom més gran i poderós que un mateix (Vida, Univers, Déu), la qual cosa atorga cert poder a la persona a l'hora d'enfrontar la seua vida. Finalment, palesen la concepció de **l'ésser humà com a una unitat** amb diferents cossos o intel·ligències.

Ja per acabar el present apartat, exposo de manera sintètica allò que comentaren els actors socials en relació a la seua espiritualitat quan van ser entrevistats. Tots els informants, excepte dos casos, manifesten sentir una espiritualitat que no es correspon amb cap religió. Aquesta espiritualitat té a veure amb el creixement personal i l'obertura a altres realitats, al misteri. Alguns d'ells practiquen la meditació a la manera budista de manera habitual. Altres troben allò sagrat en la natura, de la qual el propi cos en forma part. Tres comenten no tenir cap sentiment espiritual, però que es troben oberts de manera respectuosa a l'espiritualitat que es palesa en els formadors i les activitats que es proposen. Els altres quinze l'entenen com una part més de la vida.

5. CONCLUSIONS

Les pràctiques del sistema Río Abierto són un exemple de com el *self* posa en marxa els seus processos de reflexivitat i esforç per tal d'actualitzar-se o transformar-se enfront dels estímuls externs. Hem pogut descobrir en aquestes una manera d'explicar quin és el camí que va des de la percepció preobjectiva fins a l'autoobjectivació o construcció d'una narració d'un mateix (cultura). A partir d'experiències corporals que són significatives per la persona perquè sol·liciten les seues diferents intel·ligències, es dona un augment de l'autoconsciència que permet introduir canvis en la pròpia identitat.

Els passos que es donen en el sistema RA per fer possible que la persona pugui intervenir en les situacions personals que inhibeixen la seua expressió saludable són: en primer lloc, sensibilitzar el cos per tal de millorar la percepció de sí mateix i de l'entorn. En segon lloc, propiciar el contacte amb emocions contingudes i l'expressió de les mateixes. A continuació, facilitar l'exploració de maneres noves de fer. Tot seguit, possibilitar la comprensió de les pròpies fixacions i la identificació de les respostes més eficients als estímuls externs des de l'escolta de les pròpies necessitats. Per últim, encarnar, mitjançant la dramatització, situacions o vivències en les quals es puguen experimentar les noves comprensions.

El recorregut esmentat més amunt esdevé un estímulo que actua sobre els processos del *self*. La seua capacitat d'incidència sobre aquests rau en la manera de desenvolupar la metodologia de treball, la qual afavoreix el sentiment de confiança necessari perquè els alumnes puguen deixar anar les cuirasses que els acompanyen en la vida quotidiana. El sentiment d'integritat corporal es troba lligat a la valoració que els altres fan d'un mateix. Així, l'aparença habitual de la persona es constitueix per les actituds corporals controlades a través de les quals aquesta reproduïx la cuirassa protectora en condicions de "normalitat". El sentiment de seguretat ontològica, del jo sa i estalvi en el cos, rau en la capacitat de mantenir una aparença normal adient per la crònica biogràfica del subjecte. Els éssers humans palesen una divisió entre la seua identitat i les seues actuacions en funció del context d'interacció (GIDDENS, 1997: 79).

La confiança es troba vinculada directament amb la seguretat psicològica del subjecte i del grup. Significa *llançar-se* i comporta una qualitat de "fe" irreductible. En aquesta es

recolzen la majoria de decisions quotidianes que orienten les nostres activitats. (GIDDENS, 1997: 31, 32). L'angoixa sorgeix en les relacions amb el altres i està relacionada amb l'autoestima. Quan apareix l'angoixa, la identitat es veu amenaçada. Altrament, els éssers humans desenvolupem la confiança bàsica en la infantesa (com una vacuna emocional), la qual ens protegeix dels riscos dels contextos d'interacció. Consisteix en deixar en suspens a l'hora d'actuar possibles successos que puguin amenaçar la integritat de la persona. La cuirassa protectora que totes les persones tenim per a tirar endavant en la vida es recolza emocionalment en aquesta confiança bàsica. Així, l'aparença normal de la persona reproduïx la cuirassa protectora en condicions normals (GIDDENS, 1997 :63, 64).

En les dinàmiques de Rio es crea un clima de confiança en el qual l'alumne pot retirar la cuirassa protectora (GIDDENS, 1997: 63, 64) o desprendre's del seu rol habitual (GOFFMAN, 1998: 170) per tal d'experimentar altres maneres de fer. Es tracta d'un entorn segur, com una bombolla, en el qual la persona es pot exposar sense risc. Aquest ambient de confiança permet introduir les desviacions en la carrera moral de la persona (com ara incloure les eines del sistema RA a la pràctica professional o en la vida personal), la qual cosa origina modificacions en la visió que un té sobre ell mateix. La possibilitat de treure's la cuirassa protectora permet l'aparició de l'espontaneïtat i del moviment autèntic connectat amb l'ésser més real (ontològicament parlant).

La confiança es dona gràcies a una absència de judici que promouen els formadors i que els aprenents fan seua, la qual cosa genera un sentiment d'acceptació generalitzat. La creença en un self essencial savi permet tolerar allò que desagrada de la falsa personalitat (caràcter) i, alhora, entendre-ho com a oportunitat de creixement si es treballa. Altrament, es dona un fort sentiment de pertinença a un grup on totes les persones estan en lo mateix; el desenvolupament personal a través de la transformació del *self* mitjançant els seus processos de reflexivitat i esforç. Les pràctiques sol·liciten la manifestació de les carències assolides al llarg de la història personal com a éssers socials per tal de transformar-les. Els participants ploren, suen, vomiten, criden, etc. els uns davant dels altres. A més, al treballar en parelles, trios, etc. es desplega una actitud de posar-se al servei del que treballa per tal d'ajudar-lo en la seua tasca d'aprenentatge.

El contacte físic proper i afectuós es desenvolupa de manera natural. És quelcom que la gent agraeix molt. En la vida quotidiana moltes persones es troben mancades de contacte físic proper habitual (abraçades, besos, massatges). En les diferents sessions es promou aquesta proximitat amb massatges i contactes amb l'objecte de nodrir la persona i treballar en un ambient afectuós i càlid. La metodologia del sistema incideix en treballar primer sobre allò que sí funciona i, a partir d'ací, amb suavitat, escolta i respecte, anar cap allò tancat o constret (que segurament no agrada gens; una qualitat, una manera de fer pròpia) per tal de, primer, veure-ho (adonar-se'n) i, després, acceptar-ho com a propi per tal de poder transformar-ho. El treball personal que es fa en la formació és una expressió de la reflexivitat del jo (GIDDENS, 1997: 50).

La nostra societat es caracteritza per la provisionalitat, així com pels canvis de sentit i de valors, per la qual cosa la identitat es veu qüestionada. En aquestes circumstàncies, el cos proporciona a l'existència la qualitat d'aprehensible. Altrament, el dualisme de la modernitat insta la persona a convertir el seu cos en un objecte que ha de modelar, mantenir i personalitzar, alhora que la cultura origina la seua ocultació. En l'actualitat van cobrant importància pràctiques corporals que es rebel·len contra l'amagament o infrautilització de l'espai sensorial possible. Es fa necessari explorar els sentits i usar el cos d'una manera nova. Els massatges, el ioga, les arts marcials, la sofrologia, entre altres, en són exemple. Es dona una preocupació per la integració dels moviments i els sentiments del quotidià en les pràctiques corporals, les quals cerquen l'objectiu de la unificació del subjecte. (LE BRETON, 1990: 171, 172). Les pràctiques de RA s'emmarquen en aquest context.

Crespo comenta que els antecedents de la crisi de la subjectivitat apareguda en la modernitat es troben en el qüestionament de la racionalitat instrumental moderna. Amb Freud la raó s'insereix en un cos amb desigs i la consciència reflexiva i de representació que fonamenta l'objectivitat, passa a ser considerada com un enginy defensiu i repressiu (CRESPO, 2001: 11). Altrament, donat que el cos s'entén habitualment com el lloc on apareix la individualitat diferenciadora, amb l'actual crisi de l'individualisme es cerca que el cos siga el punt de connexió amb els altres més que el de separació. (LE BRETON, 2002: 11).

La característica principal de la postmodernitat és el dubte, la incertesa de la raó, la qual cosa té sèries repercussions en la confiança bàsica que desenvolupen les

persones en la infantesa. Aleshores, es fa necessària l'adquisició de nous coneixements i destreses tant en la intimitat personal com en les relacions socials per tal de poder disminuir el sentiment de risc que tota relació genera (GIDDENS; 1997: 16) i restituir el sentiment de confiança en un mateix i en els altres per tal d'assolir la felicitat. Des d'aquesta perspectiva, el treball de creixement personal i la teràpia es poden entendre com a eines de salut i, per tant, de llibertat.

El treball que es fa a Rio Abierto consisteix en transcendir allò social (deconstruint l'*habitus incorporat*) per tal de desvelar un self essencial més savi i creatiu que permeta el desenvolupament de micro – identitats, o identitats diferents que aniran emergint segons els diferents contextos d'interacció. Aquesta perspectiva permet pensar en un *ser-en-el-món* amb múltiples identitats, tantes com situacions es presenten a l'àmbit de la percepció i, per tant, sense un jo substancial i comandant. (POZZANA, 2011: 122). Així, els processos de reflexivitat i esforç del *self*, afavorits per un clima de confiança i el treball en grup, poden portar cap a la seua transformació i actualització. Aquesta darrera proporciona eines a la persona per tal d'augmentar la confiança en sí mateixa i en els altres i, al mateix temps, disminuir el sentiment de dubte sobre tot i sobre tots que acompanya la postmodernitat.

6. BIBLIOGRAFIA

- ALCOBERRO, R. (2008): *Fenomenologia i existencialisme*. TERRICABRAS, J.M. (coord) en *Filosofia I*. Barcelona: UOC
- ARIÑO, A. (1997) *Sociologia de la cultura. La constitución simbólica de la sociedad*. Barcelona : Ariel Sociologia.
- BLAY, A. (2008): *Creatividad y plenitud de vida*. Iberia: Barcelona
- BOADELLA, D. (1987): *Corrientes de vida. Una introducción a la biosíntesis*. Buenos Aires: Paidós
Ariño, A. (1997) *Sociologia de la cultura. La constitución simbólica de la sociedad*. Barcelona : Ariel Sociologia
- COMAS, D., PUJADAS, J.J. I ROCA, J. (2004): *L'etnografia com a pràctica de camp: mètodes i tècniques*. Barcelona: UOC
- CONDOMINAS, G. (1991). *Lo exótico es cotidiano*. Madrid: Júcar Universidad

-
- CRESPO, E.; SOLDEVILLA, C (eds) (2001): "La constitución social de la identidad" Madrid: Catarata
 - CSORDAS, T.J.(1994): *Embodiment and experience. The existential ground of culture and self*. Cambridge: University Press.
 - CSORDAS, T.J. (1994): *The sacred self. A Cultural Phenomenology of Charismatic Healing*. Berkeley / Los Angeles / London: University of California Press.
 - DÍAZ DE RADA, Á.(1997): *La lógica de la investigación etnográfica: un modelo de trabajo par etnógrafos en la escuela*. Valladolid: Trotta
 - DOUGLAS, M. (1978): *Símbolos naturales*.Madrid: Alianza
 - ESCRIBANO, X. (1999): "Maurice Merleau – Ponty: El anclaje corpóreo en el mundo". *Concepciones y narrativas del yo. Thémata*, n 22, pp. 67 - 69
 - ESTEBAN, M.L. (2004). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona: Edicions Bellaterra
 - FECÉ, J.L. (2012) *El circuit de la cultura: comunicació i cultura popular*. Barcelona: UOC
 - FELDENKRAIS, M (1985): *Autoconciencia por el movimiento*. Barcelona: Paidós
 - FIGUEROA, G. (2008): *Prólogo*. A: CARBAJAL, L (autor): "Hablar con el cuerpo". Barcelona: Comanegra (pp. 11 – 16)
 - GERMAIN, P. (1993): *La armonía del gesto*. Barcelona: La Liebre de Marzo
 - GIDDENS, A. (1997): *Modernidad e identidad del yo. El yo y la sociedad en la época contemporánea*. Península: Barcelona
 - GIL, A. (1999). *Aproximación a una teoría de la afectividad*. [Tesis Doctoral], Universitat Autònoma de Barcelona.
 - GOFFMAN, E. (1998): *Internados. Ensayos sobre la situación social de los enfermos mentales*. Buenos Aires: Amorrortu
 - GOFFMAN, E. (1998): *Estigma. La identidad deteriorada*. Buenos Aires: Amorrortu.
 - GOFFMAN, E. (2009): *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Buenos Aires: Amorrortu.

-
- GUARDERAS, M.P. (2005): “La investigación de “mujeres migrantes”. Reflexiones desde una trayectoria. *Atenea Digital. Universidad Autónoma de Barcelona*, otoño, n 008
 - HAMMERSLEY, M. I ATKINSON, P. (1994): *Etnografía. Métodos de investigación*. Barcelona: Paidós
 - HARRÉ, R. (1989). “*Emotion and social change*”. *American Journal of Sociology* (95, 3, 807-809)
 - IÑÍGUEZ, L. (2001): *Identidad: de lo personal a lo social. Un recorrido conceptual*. A: CRESPO, E.; SOLDEVILLA, C (eds): “La constitución social de la identidad” (pp. 209 – 226). Madrid: Catarata
 - LAGARDE, M. (2005): “Reflexiones sobre la observación antropológica y una crítica a los modelos observacionistas postmodernos. La necesidad de nuevas propuestas. *Ludus Vitalis*, vol XIII, n 24, pp. 93 – 106.
 - LAPIERRE, A., AUCOUTURIER, B. (1985): *Simbología del movimiento*. Madrid: Editorial Científico Médica
 - LE BRETON, D. (1990): *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva visión
 - LE BRETON, D. (2002). *La sociología del cuerpo*. Buenos Aires: Nueva visión
 - LE BRETON, D. (1998). *Las pasiones ordinarias. Antropología de las emociones*. Buenos Aires: Nueva visión.
 - LOWENFELD,V.; LAMBERT, W. (1970): *Desarrollo de la capacidad creadora*”. Buenos Aires: Kapelusz.
 - LYON, M.L.; BARBALET, J.M. (1994): “Society’s body: emotion and the “somatization” of social theory”. A: CSORDAS, T.J (coord): *Embodiment and experience. The existential ground of culture and self*. Cambridge: University Press.
 - MARCUS, G. (2008): “El o los fines de la etnografía: del desorden de lo experimental al desorden de lo barroco”. *Revista de Antropología Social*. N 17, pp. 27 -48

-
- MAUSS, M (1934): *Les techniques du corps*. A: TREMBLAN, J.M. (prod): “Les classiques de les sciences sociales”. [llibre online] Chicoutimi: Université de Québec. [data de consulta: 25 d’octubre de 2012]
<http://classiques.uqac.ca/classiques/mauss_marcel/socio_et_anthropo/6_Techniques_corps/Techniques_corps.html>
 - MERLEAU-PONTY (1975): *Fenomenología de la percepción*. Edicions 62: Barcelona.
 - MONTSENY, R. (2002): *Integración cuerpo – mente: desbloqueo psico – corporal e integración personal*. Argentina: Indigo, pp. 301 - 356
 - NICOLL, M. (2009): *Comentarios psicológicos sobre las enseñanzas de Gurdjieff y Ouspensky*. Kier: Buenos Aires.
 - NORTHRUP, C. (2007): *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*. Barcelona: Urano
 - OTS, T.(1990): “The angry liver, the anxious heart, and the melancholy spleen. The phenomenology of perceptions in Chinese Culture”. *Culture, Medicine and Psychiatry* (14 (1))
 - OTS, T (1994): “The silenced body – the expressive “Leib””. A: CSORDAS, T.J (coord): *Embodiment and experience. The existential ground of culture and self*. Cambridge: University Press.
 - PALCOS (2011): *Del cuerpo hacia la luz: El Sistema Río Abierto*. Kier: Buenos Aires.
 - POZZANA, L. (2008): *El cuerpo en conexión. Sistema Río Abierto*. Méjico: Río Abierto Laguna.
 - PUJADAS, J. (coor) (2004): *Etnografía*. Barcelona: UOC
 - PUJADAS, J. (2004): “L’etnografía com a mirada a la diversitat social i cultural” A: PUJADAS, J. (coor): *Etnografía*. Barcelona: UOC.
 - PUJADAS, J.; ROCA, J. (2004): “L’etnografía com a descripció de les societats humanes”. A: PUJADAS, J. (coor): *Etnografía*. Barcelona: UOC.
 - PUJAL, M (1996): *La identitat (el self)*. A: IBÀÑEZ, T (coor): “Psicologia Social” (Mòdul didàctic 2). Barcelona: UOC.
 - ROGERS, C. (1986): *Libertad y creatividad en educación*. Barcelona: Paidós.

- ROMAN, M. (2008): *Del origen embrionario al proceso terapéutico. Las aportaciones de David Boadella al enfoque psicocorporal. A: apunts de formació en el sistema Rio Abierto*. Barcelona.
- ROSSI, V. (2005): *La vida en movimiento, els Sistema Río Abierto. Sanar los bloqueos emocionales*. Buenos Aires: Kier
- SASSANO, M. (2003): *Cuerpo, tiempo y espacio. Principios básicos de la psicomotricidad*. Stadium: Buenos Aires
- SMITH, E.; WILKS, N (1997): *La meditación. Introducción a al técnica, sus tradiciones y sus beneficios*. Ontro: Barcelona
- TORNÉ, M. (2011): *Cos i espiritualitat. In – corporant rituals i creences en les noves formes d'espiritualitat*. A: JUAN ,A (consultora); ENGUIX, B.(professora). [Informe Final del TFC]. Barcelona: UOC:
- VELASCO, H. M. (2007): *Cuerpo y espacio. Símbolos y metáforas, representación y expresividad de las culturas*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces
- VELASCO, H. M.. (1986). "Rituales e identidad. Dos teorías y algunas paradojas". *Revista de Occidente*, núm. 56, pp. 65-75

7. PUBLICACIONES EN LÍNIA

- AYUS, Amfis; EROZA, Enrique (diciembre – mayo, 2008): "El cuerpo y las ciencias sociales". *Revista pueblos y fronteras digital* [article en línea]. (núm 004). Universidad Autónoma de Méjico. [data de consulta: 14 de gener de 2013]
<<http://redalyc.uaemex.mx/pdf/906/90600403.pdf>>
- BAILEY, L. (2010): "*The mandala project*". [Pàgina web] [data de consulta: 14 de gener de 2013]
<http://www.mandalaproject.org/About/Index.html>
- BASTOS, L. (2007): "Graciela Figueroa: danzando hacia el propósito del alma". *Fundación Ananta*. [Entrevista en línea]. [data de consulta: 14 de gener de 2013]

-
- <http://www.fundacionananta.org/serendipity/index.php?/archives/72-Graciela-Figueroa-danzando-hacia-el-proposito-del-alma.html>>
- BELLI, Simone; IÑÍGUEZ, Lupicinio (2008): “El estudio psicosocial de las emociones: una revisión y discusión de la investigación actual” A. *PSICO, PUCRS*, V. 39, N 2, PP. 139-151, ABR/JUN 2008. Porto Alegre [podem trobar-lo en PDF al web de LUPICINIO] UAB [data de consulta: 14 de gener de 2013] <<http://psicologiasocial.uab.es/lupicinio/index.php/2012-02-17-16-30-01/publicaciones>>
 - BORDA, Carolina (2009): “La *incorporación* y los límites de la conciencia. Nuevas rutas de diálogo entre la fenomenología de Merleau-Ponty y la filosofía de la acción de Pierre Bordieu”. A: *Desacatos*, núm 30, maig-agost 2009, p. 163 – 167. [article en línia].Centro de Investigaciones y Estudios superiores en Antropología Social – Occidente. Mèxic [data de consulta: 14 de gener de 2013] < <http://www.ciesas.edu.mx/desacatos/30%20Indexado/resenas1.pdf>>
 - CALCAGNO, Marcelo (2003): “Análisis bioenergético”. A: QUIROGA, A. (dir): *La página psicológica*. [página web] Buenos Aires. [data de consulta: 14 de gener de 2013] <<http://psicopaq.galeon.com/abio.htm>>
 - CORTINA, Ruth (2004): “La hermenéutica del cuerpo, significativo y significado en el hombre posmoderno”. *Facultad de Ciencias Humanas UNLPam* [article en línia] Anuario N° 6 (87-100). La Pampa. [data de consulta: 14 de gener de 2013] <http://www.biblioteca.unlpam.edu.ar/pubpdf/anuario_fch/n06a06cortina.pdf>
 - COMM, Editorial (2009): “Entrevista a Graciela Figueroa. En cuerpo y alma”. *Montevideo COMM*. [Entrevista en línia]. [data de consulta: 14 de gener de 2013] <http://www.montevideo.com.uy/nottiempolibre_80451_1.html>
 - DUKUEN, Juan (2010): “La gènesis de la nocions de habitus en Bordieu y el problema de una ontología no dualista en antropología del cuerpo y las emociones”. A: CABRERA (dir), P. *Antropología de la subjetividad*. [article en línia] UBA. [data de consulta: 14 de gener de 2013] <http://www.antropologiadelasubjetividad.com/trabajos_investigacion_antropologia.htm>

-
- GASCÓN, Carmen (pres.) (2011): “La terapia gestalt”. A: *aetg. Asociación Española de Terapia Gestalt*. [página web de l'associació] Madrid. [data de consulta: 14 de gener de 2013] <<http://www.aetg.es/terapia-gestalt/>>
 - JIMÉNEZ, José Antonio (2005): “Autoconciencia”. *Escritos de psicología*. [article en línia] (7:44-58). Universidad de Málaga. [data de consulta: 14 de gener de 2013] <http://www.escritosdepsicologia.es/descargas/revistas/num7/escritospsicologia_7_revision2.pdf>
 - LINS, G. (1998): “Descotidianizar. Extrañamiento y conciencia práctica, un ensayo sobre la perspectiva antropológica”. A: Boivin, M. et. alt. *Constructores de otredad*. Eudeba: Buenos Aires, pp. 233-235. [article en línia] [data de consulta: 14 de gener de 2013] <http://iidypca.homestead.com/FundamentosAntropologia/01_01_Lins_Ribeiro_Descotidianizar.pdf>
 - MARTÍN, Enrique (2009): “Habitus”. A: REYES, R (dir.): *Theoria – UCM. Diccionario Crítico de las Ciencias Sociales*. [article en línia] Universitat de Sevilla. [data de consulta: 14 de gener de 2013] <<http://www.ucm.es/info/eurotheo/diccionario/H/habitus.htm>>
 - MONTENEGRO, Marisela.; PUJOL, Joan (2003): “Conocimiento Situado: Un Forcejeo entre el Relativismo Construcccionista y la necesidad de fundamentar la Acción”. *Revista Interamericana de Psicología* (Vol 37, N 2, pp. 295 – 307). [article en línia] Puerto Rico. [data de consulta: 14 de gener de 2013] <<http://www.psicorip.org/Resumos/PerP/RIP/RIP036a0/RIP03722.pdf>>
 - PALCOS, M^a Adela (2004): “Escritos”. *Fundación Río Abierto*. [article en línia] Buenos Aires, Argentina. [data de consulta: 14 de gener de 2013] <<http://www.rioabierto.org.ar/esp/articulos.php>>
 - PATERSON, Mark (2009): “Haptic geographies: ethnography, haptic knowledges and sensuous dispositions. A: *Progress in Human Geography*- 33 (6), p. 766 – 788 [article en línia]. Universitat d'Exeter. [data de consulta: 14 de gener de 2013] <<http://www.badnewthings.co.uk/playfulsubjects/Haptic%20Geographies.pdf>>
 - PHILIPOT, Pierre; RIMÉ, Bernard (1997): “The perception of bodily sensations during emotion: A cross – cultural perspective”. [article en línia] *Universitat de*

- Lovaina. *Unitat de psicologia clínica i social*. Lovaine-la-Neuve [data de consulta: 14 de gener de 2013]
<http://www.ecsa.ucl.ac.be/personnel/philippot/Intercult_Polish.pdf>
- RIZO, Marta (2011): “De personas, rituales y máscaras. Erving Goffman y sus aportes a la comunicación interpersonal. A: *Quórum ACADÉMICO*, vol 8, núm 1, enero – junio, pp. 78 – 94 [article en línia]. Universidad de Zulia. Venezuela [data de consulta: 14 de gener de 2013]
<<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/1990/199018964005.pdf>>
 - ROA, Maria Luz (2009): “Los/as jóvenes de familias tafereras de los barrios periurbanos: Aspectos teóricos para la comprensión de la subjetividad en transformación”. A: CABRERA, P: *Antropología de la subjetividad* [pàgina web amb articles en línia]. Universitat de Buenos Aires. [data de consulta: 14 de gener de 2013]
<http://www.antropologiadelasubjetividad.com/trabajos_investigacion_antropologia.htm>
 - RONDINELLA, Carola (2004): “La eutonia. El tono muscular armonioso”. A: *DW*. [REVISTA DE PREMSA ALEMANYA ONLINE] Berlín [data de consulta: 14 de gener de 2013] <<http://www.dw.de/la-euton%C3%ADa-el-tono-muscular-armonioso/a-1342886-1>>
 - RODRÍGUEZ, José Luis (2005): “Reificación y mistificación el cuerpo como símbolo identitario moderno”. *Nómadas. Revista crítica de Ciencias Sociales y jurídicas* [article en línia] (11, 2005-1). Murcia: Universidad Católica de San Antonio. [data de consulta: 14 de gener de 2013]
<<http://www.ucm.es/info/nomadas/11/jlrregueira1.pdf>>
 - ROSENTAL i IUDIN (2001): “Autoconciencia”. A: *Diccionario Soviético de Filosofía, 1946, 1965. Proyecto Filosofía en español* [article en línia] Oviedo. [data de consulta: 14 de gener de 2013]
<<http://www.filosofia.org/enc/ros/autocon.htm>>
 - RUIZA, Miguel (dir) (2004: “Wilhelm Reich”. A: *Biografías y vidas* [empresa proveïdora de continguts online]. Cerdanyola. [Data de consulta: 14 de gener de 2013]
<<http://www.biografiasyvidas.com/biografia/r/reich.htm>>

-
- SANCHÍS, I. (2012): “Entrevista a Graciela Figueroa: Según te mueves cambian tu cuerpo y tus emociones”. *La Vanguardia*. [Entrevista en línea]. [data de consulta: 14 de gener de 2013]
<<http://www.lavanguardia.com/lacontra/20120409/54283091418/graciela-figueroa-segun-te-mueves-cambian-tu-mente-y-tus-emociones.html>>
 - STEARNS, C.; STEARNS, P. (1988): *Emotion and social change: Towards a new Psychohistory*. Holmes & Meter: New York [llibre electrònic publicat a questia] [data de consulta: 14 de gener de 2013]
<<http://www.questia.com/read/89784556/emotion-and-social-change-toward-a-new-psychohistory>>
 - TAYLOR, S.J. i BOGDAN, R. (2000): *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. [llibre online] Barcelona: Paidós [data de consulta: 14 de gener de 2013] <<http://asodea.files.wordpress.com/2009/09/taylor-s-j-bogdan-r-metodologia-cualitativa.pdf>>
 - VOLK, Évelyne (2000): “Prise de conscience par le mouvement. Méthode Feldenkrais”. *Encycl. Méd. Chir. (Editions Scientifiques et Médicales Elsevier SAS, París). Kinésithérapie – Médecine physique – Readaptation* [article en línia] (26 – 061 – B – 10) [data de consulta: 14 de gener de 2013]
<<http://www.facilsalud.com/libros/ENCICLOPEDIAS%20DEPORTIVAS/Medicina%20Fisica/Metodos/Autoconciencia%20Por%20EI%20Movimiento.pdf>>

8. ANNEX

A) CARRERES DE VIDA DELS INFORMANTS

B) CATEGORIES ENTREVISTES

C) ELEMENTS EN COMÚ ENTRE ELS ENTREVISTATS

D) CATEGORIES D'OBSERVACIÓ

Per tal de preservar la intimitat dels actors socials objecte d'estudi, s'han suprimit del present annex les entrevistes i les notes d'observació a partir de les quals s'ha elaborat la recerca.

A) CARRERES DE VIDA DELS INFORMANTS (A PARTIR DE LES ENTREVISTES)

CANVIS QUE DETECTEN LES PERSONES ENTREVISTADES DESPRÉS DEL CONTACTE AMB LA FORMACIÓ DE RIO. QUÈ ELS APORTA.

	PER QUÈ COMENÇA	CANVIS FÍSICS	CANVIS EMOCIONALS	CANVIS MENTALS	QUÈ T'APORTA RIO / AGRADA
DESPRÉS D'UN ANY DE FORMACIÓ (ALUMNES)	M.Co: feia moviment de Rio i l'interessava molt aprofundir	1) més energètica	1) més equilibri emocional; 2) més alegre; 3) cor més obert	1) va transformant-se cada dia	1) veu el que hi ha dins d'ella; 2) desperten i surten aspectes d'ella que estaven tancats; 3) li ajuda a descobrir qui és; 4) valora l'espontaneïtat;
	G.P.: cercava canvi professional. Li'n parlen al ioga	1) canvis en el timbre de veu; 2) planta del peu més gran	1) surt a la vida; 2) posa límits	1) se n'adona de les seues coses veient les dels altres	1) es diverteix molt; 2) sortida professional) ; 3)li agrada que és primitiu i imitatiu i moure's des del "stop";
	A.E.: Va anar a San Garcia i l'impressionà el sentiment de comunitat del grup, així com sentir i obrir-se	1) respira millor; 2) aguanta més la mirada	1) accepta més; 2) menys exigència; 3) més positiu; 4) s'obre més; 5) sent més les emocions	1) en la feina de metge es salta els protocols	1) alegria; 2) formar part d'una família; connexió amb sí mateix; 4) li agrada lo corporal; 5) li agrada observar-se al "stop"
	L.L.: Va anar a San Garcia i li impressionà l'energia de 90 cossos movent-se junts. S'ho va plantejar com a desenvolupament personal	1) menys rigidesa; 2) balla; 3) millora en les necessitats fisiològiques; 4) més vitalitat	1) pot dir "no em pareix bé"; 2) millora en el no deixar les coses per demà	1) medita	1) mostrar-se a través del moviment; 2) espontaneïtat; 3) vitalitat; 4) consciència cos; 5) nutrició; 6) cobreix la necessitat d'un treball sobre sí mateixa; 7) Rio com a camí
	M.C: li interessava l'expressió. Li'n parlen a numerologia	1) més consciència als genolls			1) li agrada perquè inclou tot: ball, teràpia, massatge, dramatització, meditació, etc.") li interessa l'expressió
	T.G: Li'n parlen al Proto. El contacte físic el sorprèn	1) més consciència del cos; 2) pot adoptar una plasticitat femenina al ballar	1) major sensibilitat en el sentir; 2) es capaç de sentir tendresa; 3) sent ràbia i tristesa	1) no vol ser més "actor"; 2) s'adona que tristesa i tendresa van juntes, així com la ràbia i la força	1) vol ser instructor de Rio Abierto; 2) li agrada i li sorprèn el contacte físic;
	J.A: li recomanen que faça quelcom relacionat amb la terra (no mental)	1) major control respiratori; 2) gaudeix més	1) més tranquil; 2) no s'autolesiona; 3) es va obrint; 4) torna a viure; 5) es sent en pau		1) li va bé moure's i treure la "bèstia"; 2) és l'única manera de treure l'emergia de forma gratificant; 3) el moviment té una transcendència; té realitat i creativitat (moviment simbòlic)

	PER QUÈ COMENÇA	CANVIS FÍSICS	CANVIS EMOCIONALS	CANVIS MENTALS	QUÈ T'APORTA RIO / AGRADA
DESPRÉS DE 4 ANYS DE FORMACIÓ (INSTRUCTORS)	A.B: fa un curs amb Betlem a la RV. L'interessa l'expressió des del cos (la verbal li costa)	A.B: 1) escolta més el seu cos; 2) em deixo anar (menys control)	A.B: 1) accepta més els altres; 2) sent confiança		A.B: 1) li agrada la manera de fer: "investigar"
	P.I: coneix el sistema a San Garcia. El fa com a treball interior	P.I: 1)major sensibilitat al cansament; 2) sent que flueix més energèticament	P:I 1) sent menys angoixa	P.I: 1)des de l'essència troba lleugeresa; 2) a nivell professional el cost no ha de ser tan alt; 2) treballar les coses de la vida des de l'observador	P.I: 1) Rio forma part d'una manera de viure: comunitat
	S: estava estancada a nivell de cos. Una amiga li'n parla	S: 1) es troba més alta; 2) habita el seu cos	S: 1) més a gust amb ella mateixa; 2) accepta més els altres; 3) sent més confiança ; 4) s'obre més	S:1) més intuïció	S: 1) un espai per a ella mateixa; 2) deixar l'estancament
	R.M: li'n parlen a la formació Gestalt. L'interessa fer coses de cos	R.M:; 2) deixa les plantilles	R.M: 1) respecta els seus ritmes sense rebots i es dona temps	R.M: 1) introdueix en les sessions de teràpia amb els seus pacients els recolzaments i sentir el cos	R.M: 1) l'enfocament corporal
	R. S: estava estancada i el professor de ioga li'n parla. Vol millorar com a persona	R. S: 1) li costa menys perdre pes; 2) fa més esport, 2) fa moviment expressiu	R. S: 1) major importància al contacte físic; 2) no s'enfada tant; 3) més espontaneïtat	R. S: 1) harmonia	R. S: 1) soltar i deixar el control ; 2) l'enfocament físic i emocional alhora; 3) l'espontaneïtat; 4) la possibilitat de sentir por al soltar el control i traspasar-la
	E.H: feia moviment amb Xavier Muro. Fent la formació de Gestalt ja es va interessar pel cos i Rio.	E.H: 1) més sa i fort; 2) respira millor; 3) canvi postural	E.H: 1) major consciència de la seus part femenina; 2) més sensibilitat; 3) menys dubtes a l'hora de sentir; 4) noves relacions	E.H: 1) a través del cos arribem a l'ésser	E.H: 1) el treball des de l'hemisferi dret; 2) la creativitat; 3) eines

FETS DE VIDA DE LES PERSONES ENTREVISTADES

ALUMNES 1r	alumne / formador sexe / edat	on viu / viu amb	fills / pares	infantesa / adolescència	malalties / traumes	estudis / professió	formació psicocorporal i afectiva	alimentació / medicina / activitat física/ concepte salut	espiritualitat
A.E.	Alumne que ha fet 1r Home 58 anys	Mallorca Viu sol Té parella	2 fills Pares morts	Bici Jove solitari Escola infantil alemanya repressora. El castigaven	Mor mare. Té 18 a Es separa als 54 a. Canvi de vida Gasos, diarrees per nervis a la feina	Llicenciat en medicina Metge familiar	Teràpia per la separació Teatre, psicodrama, expressió corporal, SAT i Proto.	Medicina al·lopàtica Menja de tot Natació i bici	De jove ONG cristiana (Teologia Alliberament) Actualment actitud oberta. Medita de tant en tant
L.L.	Alumna que ha fet 1r Dona 46 a	Província Barcelona Viu amb el marit	Sense fills Viu son pare	Feia excursionisme i ballava a casa Escola de monges Vergonyosa i bona nena	Salut feble de petita Mare dominant i protectora Mor la mare (adulta). Li falten les forces i té sensació de buit al pit anèmia Actualment, intolerància al gluten	Idiomes Dóna classes particulars	Teràpia als 30 a (relació mare) Teràpia Psicocorporal Integrativa; meditació; eneagrama; moviment corporal Rio; San Garcia Diferents tallers d'expressió	Menja sense gluten Prova l'homeopatia SALUT: sentir-me a gust amb mi. Tenir cura de mi. To junt: físic i emoció	De petita tenia l'espiritualitat molt a dins (cristiana) Actualment ,una espiritualitat d e dins, d'autoconeixement. Recerca de l'autenticitat i l'estar bé amb ella mateixa
T.G.	Alumne que ha fet 1r Home 42 anys	Sant Cugat sol	Sense fills	Sedentari Es sentia fràgil físicament Treballava com un home a l'empresa familiar	als 22 anys trenca amb la novia. Pren pastilles i s'engreixa molt la família s'arruïna un parell de vegades. Ell agafa les regnes del negoci als 27 -30 anys pren drogues	Estudis d'hoteleria Fa de gestor d'un ressort hoteler	Teràpies clíniques; Numerologia; El Protoanàlisis i el SAT Actualment 2 sessions setmanals de teràpia		No és una persona religiosa, però respecta les que sí ho són
M.Co.	Alumna que ha fet 1r Dona 44 a	Província de Barcelona Viu amb el marit i sa filla	Una filla Casada Viu sa mare	Molt activa jugant Dificultats lectura Es deixava dominar amigues	Abusos sexuals (tocaments) Depressió pel treball. El deixa i marxa a l'Índia	Disseny gràfic Dissenya pàgines web	loga; Activitats espirituals; xamanisme; ensenyances de Blay (Jo ideal)	Medicina natural vegetariana	

<p>M.C.</p>	<p>Alumna que ha fet 1r Dona 38a</p>	<p>Lleida Viu amb parella</p>	<p>Embarassada Pares vius</p>	<p>Poc menjadora, la renyien i obligaven a menjar Vergonyosa i bona nena</p>	<p>Maltractament físic i abusos sexuals (tocaments) Escola de monges repressora Separació de la parella. Desenvolupa ansietat. Insomni. No l'expressa.</p>	<p>Educació Social Professora de Cicles Formatius</p>	<p>Exercicis espirituals arrel de l'ansietat; meditació; reconexió, ioga</p>	<p>homeopatia</p>	<p>De petita era creient. Després deixa de ser-ho. D'adulta torna a creure. Fa exercicis espirituals (d'església) Actualment, l'entén com autocreixement.</p>
<p>J.A.</p>	<p>Alumne que ha fet 1r Home 30 anys</p>	<p>Lloret Viu amb sons pares</p>	<p>No té fills Pares vius</p>	<p>Natació de petit. Sobreprotegit pels pares Pocs amics Dificultats de relació Tics; ansietat; Desconnexió sentits Adolescència va al psicòleg. Pren medicaments que l'anestesien</p>	<p>Embogeix sa iaia quan té 11 anys i Ofega la ràbia. Manies i sorolls. Homosexualitat en secret Té una experiència místic a als 24 a. Sent que renaix i que vol viure</p>	<p>Filosofia sense acabar Professor particular; jardiner</p>	<p>Teràpia amb diferents psicòlegs; tallers diferents per contactar més amb la terra (jardí, etc.)</p>	<p>Menja de tot Medicina al·lopàtica</p>	<p>Actitud oberta. Respecta l'espiritualitat de Rio</p>
<p>G.P.</p>	<p>Alumna que ha fet 1r Dona 28 a</p>	<p>Barcelona sola</p>	<p>Sense fills Pares vius</p>	<p>Natació; patinatge;</p>	<p>Als 18 anys avortament Posteriorment no pot caminar sense haver tingut cap lesió</p>	<p>Audiovisuals Humanitats Dóna classes particulars; treballa per una cadena de televisió</p>	<p>Teràpia morfoanalítica (arrel no poder caminar); Taixi; Xi Kun; dansa; ioga</p>	<p>Vegetariana Medicina natural</p>	<p>De menuda molt catòlica per la iaia. Després canvia religió per política Ara relaciona l'espiritualitat amb la natura, meditar, contactar amb ella mateixa.</p>

INSTRUCTORS 2007-2011	alumne / formador sexe / edat	on viu / viu amb /fills / pares	infantesa / adolescència	malalties / traumes	estudis / professió	formació psicocorporal i afectiva	alimentació / medicina / activitat física / concepte salut	Després d'acabar la formació en el Sistema Rio Abierto	espiritualitat
S.	Ha acabat formació Dona 54 a	Província de Girona Procés de separació 2 fills Viu la mare	Vivia a Andalusia i volia marxar a Barcelona amb sons oncles. Finalment ho va fer	Una sinusitis la porta al naturisme	Auxiliar d'infermeria Auxiliar d'infermeria a l'hospital massatges	Teràpia i naturisme als 18 anys; Gestalt, Bioenergètica;; hatha ioga; psicomotricitat; dansa, expressió corporal; acompanyament al part natural; massatge; Reiki	Vegetariana Medicina natural	Treballa d'auxiliar d'infermeria a l'hospital Fa massatges Fa acompanyaments a parts naturals	Entre els 18 i els 23 fa tallers relacionats amb l'espiritualitat; meditació i contemplació; espiritualitat en el quotidià
R.M.	Ha acabat formació Dona 51 a	Província de Barcelona Amb el marit 2 fills casada	Natació Necessitat de reivindicar ser com és	Als 6 anys sa mare es casa de nou Problemes psiquiàtric germana; Ja casada mor un amor platònic Dificultats amb la mare	Farmàcia; Formació Gestalt; Cuina Terapeuta i dietista	Teràpia arrel mort amic; Tantra ioga; Biodansa; Katsuguen, Proto, Hoffmann SAT 1	Vegetariana Medicina natural Va a córrer	Fa teràpia psicocorporal Ha obert un centre de cultura i creixement personal, en el qual imparteix cursos de cuina energètica i de moviment conscient	Als 18 a va estar en un grup de fe. Ara practica el budisme tibetà. Ha après ha estimar-se a ella mateixa.
A.B.	Ha acabat formació Dona 52 a	Roquetes sola 1 fill Pares vius	No feia activitat física Molt controlada . A casa Havia de tenir cura dels germans i ajudar la mare	12 anys de matrimoni amb maltractament verbal i psicològic. Divorci traumàtic	Auxiliar de clínica; Auxiliar de tècnic educador Treballadora familiar a la residència de malalts mentals	Teràpia arrel del divorci durant un any Tallers d'expressió	Menja de tot Medicina natural	És educadora al centre de malats mentals d'Amposta Imparteix classes de Moviment expressiu per a drogo dependents	Sempre ha sigut creient. Primer, catòlica. Arrel del divorci és testimoni de Jehovà.
P.I.	Ha acabat formació Dona 49 a	Tarragona sola Sense fills El pare viu	Esport escolar Adolescència difícil; enfadada	Mor sa mare Ansietat i insomni pels estudis (18a)	Magisteri d'Educació Infantil; Pedagogia. Doctorat Professora d'Universitat	Teràpia als 18 a per l'ansietat Expressió corporal; Cant Coral; Kinesiologia; microgimnàstica	No pren llet de vaca ni farina de blat Medicina natural	Dóna classes a la Universitat . Està escrivint el seu 2n llibre	Practica una espiritualitat d'autoobservació i de contacte amb l'essència. Entén que Déu som tots; que és l'essència.

R. S.	Ha acabat formació Dona 46 a	Província de Girona Amb el marit i les filles Viu la mare	No feia activitat física Molt tímida	Mare vídua es tornà a casar: sobreprotecció Ja casada, problemes de parella	Filologia anglogermànica Professora de secundària	loga; rebirthing; himnoteràpia	Menja de tot, amb cura Medicina natural SALUT: Com vius la vida. Tot està relacionat	Dóna classes d'anglès a secundària Dóna classes de moviment expressiu	Creu en una força divina de l'univers. La nota en la natura.
E.H.	Ha acabat formació Home 42 a	Barcelona Amb sa mare. Té parella Sense fills	Sensació de desprotecció. Ambient de tensió i por a casa.	Violència a casa Crisis existencial en deixar-lo una novia	Administratiu Formació de Gestalt loga; Zen; Tao	Teràpia en deixar-lo a novia; creixement personal i coneixement dels xacres	Menja de tot, però posa atenció a l'alimentació	Dóna classes de moviment expressiu i treball sobre sí setmanals. Imparteix tallers de Gestalt i Cos.	Fa meditació. El dijous és el seu dia sagrat. Entén que mitjançant el cos arribem a l'ésser (l'essència)
FORMADORS	formador sexe / edat	on viu / viu amb /fills	infantesa / adolescència	malalties / traumes / dificultats	estudis / professió / carrera professional formació psicocorporal i afectiva		alimentació / medicina / concepte salut	espiritualitat	
G. F.	Directora Formació Dona 68a	Montevideo Sola 1 fill	Casa ambient artístic; als 6 anys ballava en la companyia Dalica	Amb son fill ha de fugir de Xile quan el cop d'Estat	Estudia dansa; Coreògrafa i terapeuta corporal Estudia Dansa amb Elsa Vallerino; Gimnàstica conscient amb Bayertal. És cofundadora del teatre d'avantguarda "Teatro Uno" (1961) ; balla a Nova York; El 1971 està en Xile amb contacte amb els alumnes Claudio Naranjo i altres treballs espirituals. Funda el grup "Coringa" (1974), amb el qual va a Brasil.. En Brasil coneix M ^a Adela Palcos. En 1990 és directora de Espacio de desarrollo Armónico – Rio Abierto Uruguay, el de Colòmbia i Espacio Movimiento- Rio Abierto Espanya		Principalment vegetariana Medicina natural	De menuda tenia aquests "darme cuenta" . Tenia certa consciència de la falsa personalitat.	
M. R.	Formadora Dona 52 a	Bilbao En parella Té una filla	Gimnàstica esportiva; dansa Mentre tenia cura dels germans els feia ballar Va sentir en el cos l'energia com a vibració mentre ballava "Black is Black	De petita va marxar de Murcia per a viure a Bilbao:	Psicòloga, terapeuta psicocorporal. Bioenergètica Gestalt. Psicoteràpia integrativa y eneagrama SAT. Membre AETG Mentre estudia la carrera entra en contacte amb la Bioenergètica a través d'Antonio Asín. En acabar Psicologia obre un centre a Bilbao. Eren pioners en tècniques psicocorporals alternatives El 1987 coneix Figueroa i, al poc temps, participa en la creació de l'Associació Espacio Movimiento – Rio Abierto España. Actualment exerceix de terapeuta psicocorporal a Bilbao i és formadora del Sistema Rio Abierto.		Principalment vegetariana Medicina natural	Època hippy cristiana. Pertanyia a un grup d'església. El capellà feia missa en cercle. Després passà a una espiritualitat més de tipus oriental	

<p>A. G.</p>	<p>Formador Home 54 a</p>	<p>Madrid Amb la seua parella No te fills</p>	<p>Bàsquet, natació, busseig; Era molt expressiu De jove descobrí el ball</p>	<p>Crisis laboral i contacte amb la psicoteràpia</p>	<p>Llicenciat en Biologia. Docent RA. Co-director del centre a Madrid. Psicoteràpia integrativa (Eneagrama, Sat) Anàlisis bioenergètica. Creativitat y recursos artístics. Escola de Teatre de Cristina Rota</p> <p>Entra per primera vegada en contacte amb la psicologia als 24 anys amb l'Institut Hortaleza, on hi havia jesuïtes – psicòlegs Coneix Graciela l'any 1989. Posteriorment, amb la resta de l'equip formarà l'associació</p>	<p>Principalment vegetariana</p> <p>Medicina natural</p> <p>DEFINICIÓ SALUT: es la completud</p>	<p>De jove formà part d'un grup de joves cristians</p> <p>Ara practica el budisme tibetà. Més que una religió és un tipus d'espiritualitat.</p> <p>L'espiritualitat de Rio és amor en acció. Obrir-se a altres realitats; obrir-se a la vida, a l'altre, a un mateix.</p>
<p>B. C.</p>	<p>Col·laboradora Dona 45 a</p>	<p>Deltebre Amb el seu marit i sa filla</p>	<p>Patinatge De jove activitats natura</p>	<p>trastorns digestius Crisis laboral</p>	<p>Llicenciada en E.F. i Esports. Coordinadora del Sistema Rio Abierto, 2ª promoció.</p> <p>Teràpia Corporal Integrativa amb Carvajal; Expressió; pràctiques psicofísiques alternatives relacionades amb Arco Iris.</p> <p>Professora de secundària. Directora d'Espai Delta – Espai de Desenvolupament harmònic. Introdutora del sistema RA a secundària. Col·laboradora en la formació. Dóna classes del sistema Rio Abierto. Fa atencions individuals.</p>	<p>Principalment vegetariana</p> <p>Medicina natural</p>	<p>De menuda, cristiana. Després atea. Rio Abierto la connecta de nou amb l'espiritualitat. Entén l'essència com a quelcom que va més enllà d'un mateix i que uneix les persones</p>
<p>P. G.</p>	<p>Col·laborador Home 40 a</p>	<p>Madrid Amb la seua dona i son fill</p>	<p>Futbol; judo</p> <p>Confusió en el col·legi religiós. Rebuig de la religió</p>	<p>Mort del pare; malaltia de la mare i la germana</p>	<p>Estudia interpretació al centre Coraza. Fa teràpia Gestalt, Moviment autèntic; tallers de veu i interpretació. SAT. Coordinador del Sistema Rio Abierto, 2ª promoció. Col·laborador en la formació. Formador d'educadors en centres de menors en la relació música i emocions. Dóna classes del sistema Rio Abierto.</p>	<p>DEFINICIÓ SALUT: contacto íntimo con lo que uno es. Libertad.</p>	<p>Es reconcilia amb l'espiritualitat després de Rio. Des d'un sentiment d'humilitat en sentir-se en altres mans.</p>

B) CATEGORIES ENTREVISTES

CATEGORIES EN COMÚ ENTREVISTES:

- LENGUATGE FOLK
- CONFIANÇA
- EXPRESSIÓ
- CANVIS
- COS – EMOCIÓ (EXERCICIS)
- GRUP
- INVESTIGACIÓ-DESCOBRIMENT-EXPERIMENTACIÓ
- COSMOVISIÓ-ESPIRITUALITAT
- PER QUÈ RIO
- QUÈ T'APORTA RIO
- CRÍTICA

C) ELEMENTS EN COMÚ ENTRE ELS ENTREVISTATS

1. EDAT / HOMES / DONES

12 dones: 1 de 27 anys; 1 de 38; 5 d'entre 40 i 49; 4 de més de 50.

6 homes: 1 de 30; 3 al voltant de 40; 2 de més de 50

Tenim més dones que homes (acostuma a ser habitual en les classes del sistema) Les persones que estudiem, excepte dos casos, un home i una dona, són persones madures, amb més de 40 anys⁶². Ens trobem amb el doble de dones que d'homes. Això és així, perquè en la promoció 2007-2011, només hi havia dos homes, un dels qual no va voler participar en la recerca. Altrament, cal tenir en compte que en el grup de formadors, tot i trobar-se dins d'aquesta franja d'edat actualment, estaven al voltant dels 30 quan feren ells al seu temps la formació. Per contra, els de la promoció 2007-2011 i els que ara han acabat primer fan la formació es troben en una franja d'edat similar.

2. ESTAT CIVIL / FILLS / RESIDÈNCIA

Excepte quatre formadors, que són de Madrid, Bilbao i Uruguay, la resta de persones que estudiem viuen a Catalunya. La majoria, prop de Barcelona. Hi ha un de Mallorca i una de Lleida. 7 persones no tenen fills. 11 (61 %) en tenen entre 1 i 2. La majoria (72 %) viuen en parella, excepte 5.

3. ESTUDIS / PROFESSIÓ / FORMACIÓ

⁶² Subratllem aquelles característiques que comparteixen 3 o més entrevistats.

Quant els estudis: 9 tenen estudis superiors de caràcter social (4 educació, 1 medicina, 1 Biologia, 1 Psicologia, 1 Farmàcia, 1 Humanitats). Els altres 9 tenen estudis tècnics (1 escola de dansa; 1 escola de teatre; 2 auxiliars educació i infermeria, 1 administratiu; 1 idiomes, 1 disseny, 1 hoteleria, 1 batxillerat). Tenen la Formació Gestalt (4 anys) 2 formadors i 2 instructors. Han fet la formació de Bioenergètica 2 formadors. Han fet el SAT 7 persones: 4 formadors, 1 instructora, 2 alumnes de 1r. Tots han fet pràctiques psicocorporals (ioga, expressió corporal, biodansa, etc.). La majoria han assistit a teràpia en algun moment de la seua vida. Molts d'ells han fet activitats espirituals (meditació, Zen, etc.)

Les professions són en totes els casos menys un, de caràcter social: donen classes, donen suport terapèutic, atenen malats, treballen de cara al públic (hoteleria).

4. INFANTESA / JOVENTUT

Dels 18, 10 feien esport de menuts i joves. Visqueren l'escola com a repressora, 5. Es sentien fràgils físicament, 4. Són conscients de que tingueren dificultats en l'adolescència o infantesa, 11.

5. TRAUMES / MALALTIES

Mort d'un familiar: 6. Abusos: 3. Crisis laborals, de parella o familiars:13

6. ALIMENTACIÓ / MEDICINA / SALUT

La majoria practiquen la medicina natural. 6 són vegetarians. La majoria té cura de l'alimentació. Dos formadors entenen la salut com a desenvolupament dels propis potencials o completud. Altres entenen que ho engloba tot: emoció, psique i cos.

7. ESPIRITUALITAT

Tots, excepte 2 casos manifesten sentir una espiritualitat que no té a veure amb cap religió. Aquesta espiritualitat té a veure amb el creixement personal i l'obertura a altres realitats. L'amor juga un paper fonamental.

8. ACTIVITATS DESPRÉS D'ACABAR LA FORMACIÓ

En aquest cas parlem dels instructors i formadors col·laboradors, ja que els de 1r encara estan fent la formació. Els 6 instructors, menys un, i els dos col·laboradors inclouen el sistema Rio Abierto en la seua pràctica professional. 1 Es dedica exclusivament a Rio. Dues persones han obert centres de creixement personal o desenvolupament harmònic. La resta donen classes de moviment expressiu compaginant-les amb la seua professió habitual. De les persones que fan 1r, 4 han manifestat que volen dedicar-se professionalment a Rio Abierto.

9. PER QUÈ COMENCEN LA FORMACIÓ

Tots els que proven el moviment expressiu (instructors i formadors-col·laboradors del grup objecte d'estudi), ja siga a San Garcia, al Sat o per lliure, decideixen fer la formació. En fer aquest tipus de moviment senten alegria i vitalitat. El contacte físic o

l'aparició d'emocions sorprenen. Altres la fan perquè necessiten mobilitzar el cos, és a dir, un major contacte amb la terra (gent més mental o espiritual). Uns quans estan interessats per l'expressió.

10. CANVIS DESPRÉS D'HAVER TREBALLAT EL SISTEMA

- A nivell físic: canvis en els peus i la postura; millor respiració; més vitalitat; menys rigidesa; major consciència del cos; major sensibilitat al cansament; Millora de les necessitats fisiològiques.
- A nivell emocional: major espontaneïtat; equilibri emocional; alegria; obrir-se; acceptar els altres; sensibilitat en el sentir; més confiança; menys angoixa; menys enfadar-se.
- A nivell de consciència – idees: transformació diària; adonar-se'n de les coses d'un mateix; meditar; saltar els protocols mèdics; voler deixar de ser "actor"; major intuïció; des de l'essència apareix la lleugeresa i la facilitat; introduir eines de Rio a la feina; arribar a l'essència a través del cos.

11. QUÈ APORTA EL SISTEMA RIO ABIERTO

Aprofundir en el treball de creixement personal (P.G.)

Confiança en el cos físic gràcies a una millor col·locació física (recolzament) al terra. Una gran connexió amb el quotidià (B.C.).

Desplegar qui sóc (A.G.)

Una alegria íntima quan algú allibera una part seua que estava oprimida. És com si fora bo per a tota la humanitat (M.R.)

Pels que han acabat 1r i els instructors de la promoció 2007 – 2011: a) Alegria; b) espontaneïtat; c) vitalitat; d) creativitat; e) una manera de viure; formar part d'una comunitat; f) eines per a la vida quotidiana i professional

12. CRÍTiques A L'ASSOCIACIÓ

T.G. i S. veuen una escissió entre M^a Adela Palcos i Graciela Figueroa, la qual cosa no els sembla bé. Altrament, el primer es pregunta si fer la formació et porta a estar sol. Hi ha molta gent separada o en vies de separació.

L.L. comenta que els residencials suposen molts diners i que per a ella és un gran esforç. No sempre pot anar.

A.E. és escèptic amb el tema dels canals d'energia. D'altra banda, els desplaçaments des de Mallorca se li fan molt pesats.

G.P. critica el que per a ella és dogmatisme d'alguns formadors. Que li diguen "esto es así" no li va bé. Voldria que es donaren més referències en la informació escrita.

Per a P.I., de vegades hi ha poca transparència i els formadors són poc accessibles. De vegades li ha fet por dirigir-se a ells.

D) CATEGORIES OBSERVACIONS

1- us del llenguatge metafòric, folk (només de Rio): “*anhelo del alma*”, “*fuentes sagrada*”, “*soltando lo que nos sobra*”; “*bajar el cielo a la tierra: juntando el cielo y la tierra*”; “*manto de amor – sabiduría*”.

2- espiritualitat

3- adonar-se'n – observador - consciència

4 -caràcter - plàstica

5 - confiança

6- donar espai

7 – expressió

8- cos-emoció

9- grup

10 - alegria

11 - manera de treballar

12- acció - creació: moure's des dels espais oberts; de d' allò nou

Carolina Arín Solà

Benicarló, catorze de gener de 2013

TREBALL FINAL DE CARRERA. HUMANITATS UOC