



La Educación Somática y la discapacidad

43

Texto | Dra. Adriana Retana Salazar [Directora Ejecutiva, Consejo Nacional de Rehabilitación y Educación Especial. Costa Rica]

Fotos | M^a Ángeles Tirado Cubas

¿Qué es la Educación Somática? La educación somática es la disciplina que se centra en el entendimiento y apropiación de los procesos orgánicos que dan forma a nuestros estados corpóreo-mentales con el fin de habilitarnos para usar ese conocimiento para el auto-control de nuestros movimientos e intenciones. Lo que significa que su objeto es explorar sistemáticamente las formas concretas de nuestro mundo sensorial interno para encontrar formas individuales de tra-

tar los problemas físicos y emocionales, centrar la atención en la calidad de las sensaciones internas inherentes a procesos somáticos corporales como respirar, comer, moverse y enraizarse a la tierra, activa mecanismos auto-reguladores que pueden calmar el malestar y el dolor, ayudarnos a desarrollar una movilidad más adecuada y a lograr mayor confianza en nuestra capacidad individual de enfrentar creativamente los problemas cotidianos, y por ende, mayor satisfacción emocional.

Los educadores somáticos han demostrado que fijarse en las sensaciones inherentes a nuestro entorno cuerpo-mente puede convertirse en una herramienta de supervivencia que nos habilita para resolver tanto los problemas motrices como los psicológicos. Las exploraciones sobre el cuerpo-mente y sobre el movimiento pueden, de igual manera, ser fuente de inspiración y de expresión creativa. La educación somática es un camino que permite que el ser humano descubra el percibirse





“
*La educación somática
 es un camino que permite
 que el ser humano descubra
 el percibirse en su propio
 movimiento*”

en su propio movimiento, comprendiendo cómo hace lo que hace, generando opciones y eligiendo las más cómodas y eficientes para su desempeño dentro del contexto en el cual se desarrolla.

Lo anterior significa que esta educación ofrece la opción de hacernos más competentes en la gestión de nuestras sensaciones y movimientos, reconociendo que no solo somos usuarios de un cuerpo mecánico que puede ser tratado desde fuera, sino que nuestro cuerpo es viviente, es nuestro soma, el cuerpo percibido desde dentro. Por esta razón, si queremos tratar dificultades físicas o emocionales, será necesario mejorar nuestro ser en su totalidad, percibiéndonos como una persona completa, viva y en movimiento. En este punto la intención cobra un papel muy importante ya que cualquier especialidad, habilidad o conocimiento personal se desarrolla entrenando todos los sentidos corporales con miras a cumplir un objetivo.

Hanna (1976, p. 32) ha señalado que...
 “La meta de la ciencia somática no puede ser el control total ni la predicción absoluta; el proceso somático siempre escapa a ellos. La meta, por el contrario, es lograr una comprensión del proceso somático re-evaluada a cada instante y una serie de guías para su mejoramiento y ejecución modificadas a cada paso. Esto equivale a decir que la ciencia somática es tan cambiante y adaptable como la vida misma”.

La validez de la intervención somática se mide en primer lugar, por el mejoramiento general del rendimiento y por el bienestar que siente cada sujeto, en segundo lugar por la disposición para enfrentar de forma novedosa dificultades físicas y emocionales, y por último por el fortalecimiento personal que se alcanza cuando se adquiere un conocimiento cuya base es el cuerpo. La intervención somática; se

centra en las personas responsables que les dan sentido, implícito y explícito, a sus vivencias, y reconoce que el conocimiento tácito y las creencias o ‘intuiciones’ son tan importantes al momento de resolver nuestros problemas vitales como los hechos mismos.

Este conocimiento adquirido a través de la introspección personal brinda información esencial para actuar en el mundo. Mirar hacia adentro es importante y útil aunque no sepamos todavía cómo teorizar claramente qué estamos haciendo. Los seres humanos somos capaces de modificar el funcionamiento y la calidad de nuestros movimientos centrándonos en algunos aspectos de nuestra estructura, del esqueleto, los músculos, los órganos y las funciones biológicas.

Las intenciones implícitas y explícitas de nuestros movimientos reflejan las interacciones cuerpo-mente en las que participamos con nosotros mismos y con los entornos físico y social. El educador somático busca estimular las intenciones más prometedoras para facilitar la solu-





“
*No solo somos usuarios
 de un cuerpo mecánico que
 puede ser tratado desde
 fuera, sino que nuestro
 cuerpo es viviente, es nuestro
 soma, el cuerpo percibido
 desde dentro*”

ción de conflictos sensorio-motrices que impiden el funcionamiento físico y psicológico óptimo. La educación somática puede hacernos conscientes del potencial de nuestros movimientos, redescubrir nuestra propia forma de movernos incluyendo todo el cuerpo, descubrir y respetar nuestros límites, armonizar y adaptar el uso de nuestro cuerpo al medio ambiente, encontrar las posibilidades que nos ofrece el movimiento que por diversas razones no practicamos.

La intencionalidad

El diseño del cuerpo y la organización del movimiento están dados por nuestro pasado **filogenético** (historia evolutiva de las especies) y **ontogenético** (evolución personal de cada individuo). La herencia genética proporciona un repertorio pre-programado, **inconsciente o involuntario**, de movimiento, tendiente a satisfacer las necesidades básicas de supervivencia. Nuestras experiencias vitales determinan el grado hasta el cual podemos activar ese potencial. Las elecciones de movimiento **consciente o in-**

tencional dependen de las alternativas disponibles. Cuando los patrones iniciales de organización del movimiento son ineficaces, tanto la elección consciente como la inconsciente serán limitadas.

La intencionalidad, pues, se construye desde los patrones inconscientes iniciales de la vida fetal hasta la adquisición del equilibrio mediante la movilidad consciente. Pasamos por varios estados sucesivos y crecientes de organización; cada fase subyace y posibilita la siguiente. El desarrollo incompleto o insuficiente en cualquier nivel puede producir limitaciones diversas, desde dificultades en la realización de movimientos cotidianos en niños y adultos hasta discapacidades importantes.

Las intenciones se concretizan mediante la movilización de tejidos corporales específicos. Para Gómez (1988) describimos movimientos articulados en la medida que las partes del cuerpo involucradas se mueven exclusiva y directamente hacia el efecto buscado. El punto de inicio del movimiento traduce a términos físicos la intención de quien se mueve, y además determina



“
Mirar hacia adentro es importante y útil aunque no sepamos todavía cómo teorizar claramente qué estamos haciendo”

“
La educación somática puede hacernos conscientes del potencial de nuestros movimientos”



la secuencia, la forma como se transmite el movimiento al resto del cuerpo, y cómo se aplican las fuerzas para que éste se mueva. La organización o patrón del movimiento indica, entonces, cómo se coordinan las diferentes partes del cuerpo para alcanzar metas dadas en relación con los límites físicos impuestos por el entorno. El ritmo del movimiento hace manifiesto los cambios de esfuerzo y recuperación, y por ende, las cambiantes tensiones corporales con relación al tiempo.

En el proceso de movimiento es posible identificar si las intenciones se acompañan de un **foco de atención interno, o externo** o de ambos. Esto indica el equilibrio que conserva la atención de cada persona entre el interior y el entorno. La atención puede estar, o no, capturada totalmente por la intención de movimiento, o alineada con ella lo cual se expresa en el grado de **involucramiento personal** manifiesto en el movimiento.

Los estados 'corpóreo-mentales' reflejan el tipo de interacción que realizamos con los **entornos interno** (cuerpo) y **exter-**

no, así como las **respuestas afectivas** concomitantes. Podemos participar en actividades que favorecen el **ser** —simplemente estar consigo mismo—, y el **sentir** —la observación y medición de las sensaciones—; o la **percepción** —la organización e interpretación de las mismas—; o el **deseo** —la formulación y anticipación de deseos e intenciones—; o el **actuar** —la ejecución de movimientos intencionales que siempre están acompañados de **sentimientos** provenientes de la actividad visceral concomitante, lo que traduce el valor afectivo de la experiencia—; o el **conocer** la representación de las experiencias en conceptos y símbolos (Gómez, 1988).

El intercambio entre el ser, sentir, percibir, desear y conocer vuelve efectiva la acción. Los sentimientos incluyen las reacciones somáticas siempre presentes que develan la naturaleza de la respuesta afectiva: nos sentimos bien o no mucho (ser y sentir); triunfamos o fracasamos (actuar); juzgamos agradables o desagradables nuestras percepciones, o la ejecución y resultado de nuestras acciones (conocer); sentimos un deseo compulsivo



por cambiar o conservar algo, o por el contrario nos sentimos apáticos o desmotivados. Y bien podríamos reprimir o reconocer nuestras respuestas afectivas.

El reto para el educador somático es contribuir a que la gente logre alinear al máximo su **atención** con las intenciones de movimiento, a menudo no todavía formuladas, que con más probabilidad les proporcionen un control exitoso de movimiento, así como equilibrio y facilidad en el mismo. El tipo de atención de la persona, su tendencia a centrarse en los estímulos internos o externos, así como su forma preferida de interacción (ser, sentir, percibir, desear, actuar, conocer), pueden tender a imponerse sin que importe si son apropiadas o no para la situación. El tipo de situación afecta igualmente la elección. Así, la distancia del piso puede determinar las fuentes de estímulo a las que se atiende: estar más cerca incrementa la posibilidad de que el foco sea interno, mientras que estar más alejado crea la tendencia de que sea externo.

Las intenciones, los afectos y el foco de atención están íntimamente relacionados e indican cómo evolucionará el movimiento. La mayoría de las veces deseamos o tendemos a las cosas que consideramos dentro de nuestras posibilidades. Si no fuera así, la frustración sería el resultado constante. El educador somático está a tono con esas relaciones y busca la base corporal de los miedos, las inhibiciones, los bloqueos, las actitudes negativas, la estrechez de los horizontes de percepción, e igualmente, las fuentes de placer, fortaleza, y satisfacción, en tanto todas ellas se manifiestan en aspectos específicos o generales del cuerpo en movimiento.

En discapacidad

De lo anterior se deduce que la consciencia somática es estar despierto a la

vez que se comprende lo que sucede dentro de ella, es darse cuenta de lo que se hace, se piensa y se siente cuando se está consciente del movimiento que se realiza, lo cual adquiere gran importancia en el ámbito de la discapacidad pues significa apoyar a la persona para que adquiera conciencia de su presencia corporal, y de cómo puede auto regular sus movimientos.

La consciencia somática es una función relativa que puede ser muy amplia o muy reducida dependiendo del nivel de conocimiento sensoriomotriz que posea el individuo; para muchas personas con discapacidad, por su condición y experiencia sensorial, este conocimiento es muy reducido y, aunque esta consciencia no es estática, poco a poco el repertorio se torna fijo, se transforma en hábitos, y disminuye el potencial individual. La intervención en la discapacidad supondría un conocimiento sensoriomotriz de la estructura, superficie, contenido y funciones corporales. A mayor consciencia mayor posibilidades de autonomía y auto regulación, lo que facilita la vida independiente.

En el trabajo con personas con discapacidad el objetivo sería centrar la atención en actividades somáticas que normalmente están bajo control inconsciente o que son automáticas, con el fin de desarrollar la capacidad para reconocerlas, controlarlas voluntariamente y reorganizarlas. Esto es lo que los expertos llaman "Corporización", concepto utilizado en el ámbito somático para describir el proceso de hacer consciente lo inconsciente y, luego de controlarlo, integrarlo de nuevo para que apoye la actividad intencional.

Las sesiones se dirigen a mejorar la correspondencia entre la intención-la atención y la acción. El reto es contribuir a que las personas con discapacidad equi-



libren al máximo su nivel de atención con las intenciones del movimiento, lo que les permitirá un autocontrol eficiente de la acción y facilidad en su ejecución. Sin duda la capacidad para moverse influye sustancialmente en el grado de autoestima, control y confianza en sí mismo, lo que mejora la calidad de vida de todos los individuos.



Bibliografía

- GÓMEZ, N. (1988). *Movimiento, Cuerpo y Conciencia: Proceso de Exploración Somática*. Departamento de Educación Física, Universidad de Montreal. (Traducido en el año 2005).
- HANNA, THOMAS. (1976). "The field of somatics". *Somatics* 1-1, 30-34. [(1976) El área de la somática.]