

Entrevista con Miguel Albiñana

1º) *¿Hay diferencias entre el cuerpo que se ve y el cuerpo que se siente, es decir entre cuerpo y corporalidad?*

El *cuerpo que se ve* es una percepción visual con resonancias de identidad. En esas resonancias participa activamente la mente y todos los sentidos. Por ejemplo, si veo una cicatriz en mi mano me trae un recuerdo y unas sensaciones que pueden implicar a los demás sentidos y en todo caso a la imagen que tengo de mi mismo.

Cuando hablamos del *cuerpo que se siente* implicamos una recogida de sensaciones que se están produciendo con mayor o menor conciencia.

Por tanto pienso que la diferencia es sobre todo una cuestión de consciencia, de atención al punto de contacto. Ver no es lo mismo que mirar. Sentir no es igual que darse cuenta de que se siente.

2º) *¿Podrías contarnos desde tu perspectiva cómo se desarrolla el proceso de habitar el cuerpo y cómo ves el producto final de ese proceso ?*

Bien. *Habitar* el cuerpo es algo que hacemos necesariamente, ya sea consciente o inconscientemente. No depende de nosotros. No hay un alma que *habite* un cuerpo. Simplemente, hay una atención o conciencia corporal que es darse cuenta de lo que a uno le pasa. La imagen que uno tiene de sí mismo tiene una repercusión fuerte corporal. Una de las afirmaciones del hinduismo es que nos reconocemos o identificamos equivocadamente con el cuerpo, como también con las emociones o con el (falso) "yo". Darnos cuenta que nuestro cuerpo forma parte de nosotros como totalidad, como unidad cambiante, es un elemento importantísimo para la evolución y para la aceptación de nuestro carácter efímero.

Por tanto, si llamamos proceso a la progresión adecuada para el crecimiento, el producto final es la aceptación de lo que uno es en el tiempo y en el espacio, con total entrega y responsabilidad.

3º) *¿ Cómo enfocas desde la psicoterapia el trabajo sobre el cuerpo?*

A lo largo de mi vida profesional he tomado formación en bioenergética, expresión corporal, masaje, lectura corporal, tai chi. Pienso que para lo que más me ha servido y para lo que lo utilizo como orientador es para ayudar a que la persona entre en mayor contacto con sus sensaciones corporales, con sus expresiones inconscientes, con su manera de moverse, con las partes de su cuerpo menos percibidas o más reprimidas. Es decir, en lugar de pensar acerca de lo que pasa permitirse el sentir como sucede a través de lo que su cuerpo expresa. Por otro lado, hay personas a las que aconsejo que tomen clases de movimiento, de danza o se integren

en grupos en donde el cuerpo sea el principal medio de darse cuenta. Después discutimos lo que sucede y de esa manera se íntegra mejor la experiencia de movimiento con la del pensarse a sí mismo.

4º) *¿ Crees que la formación en Terapia Gestalt da suficiente importancia a lo corporal?*

Creo que lo corporal es un término algo ambiguo. Partimos casi siempre de una diferenciación entre lo mental y lo corporal, producto de la vieja escuela platónica. El cuerpo es una forma de verse a sí mismo, al igual que el pensamiento y las emociones. El "yo" o factor de identidad, tiene una tendencia a identificarse más con uno de esos aspectos, siendo todos ellos, en mi opinión, factores cambiantes y sujetos al tiempo y al espacio, además de a introyectos familiares, sociales o culturales.

La Formación en TG debe, a mi juicio, reflejar que la persona es una totalidad, una unidad maravillosa comprensiva de estos aspectos y contribuir a que la persona sea una, espontánea y libre de prejuicios. En ello influye la imagen corporal, la coraza de la que habla Reich, el carácter o como quiera que lo llamemos.

No podemos dejar de lado ni el cuerpo ni el pensamiento. Son enfoques de una misma unidad.

La formación en Terapia Gestalt debe tomar en cuenta sus raíces, entre las que está muy destacadamente implicado el cuerpo y su expresión, pero en íntimo contacto con todo lo que la persona es.

5º) *Según Perls, el sí mismo o "self", no es otra cosa que el sistema de funciones de contacto. Este concepto es complejo y puede resultar confuso. ¿Podríamos decir que el "self" es fundamentalmente un fenómeno corporal?*

Bueno la pregunta contiene ya algo de afirmación. Yo no identifico el self con un fenómeno corporal. Es cierto que la cuestión de las *fronteras* de contacto y todo ese asunto es muy debatida entre unos y otros. La imagen que uno tiene de sí mismo tiene un contacto intrínseco, es decir en relación a lo que se siente que se es. Otro extrínseco, en relación a como uno se proyecta y otro sistémico que tiene que ver con como uno juzga y se piensa juzgado, el orden en todas sus facetas. Así es como lo entendemos en la axiología hartmaniana. Por tanto no creo que sea únicamente corporal. Uno tiene fronteras cuando escucha una sinfonía, cuando se piensa inteligente, cuando desea tocar, cuando requiere apoyo de sus hermanos Y también cuando conoce a otra persona, cuando bebe agua etc. Para mi la discusión de la fronteras de contacto y de la identidad con lo corporal me resulta poco excitante.

6º) *¿Quieres añadir a este cuestionario algún aspecto relevante en relación al trabajo con el cuerpo que se esté llevando a cabo en el presente y que tú conozcas?*

Yo me formé en México, entre otras áreas, en expresión corporal, con Yolanda González, una terapeuta argentina hoy en día conocida en España. Me enseñó a estar en contacto a través de

la música, del silencio, del contacto conmigo y con los demás, con mi cuerpo y con mis emociones y fue un trabajo que completó de manera muy intensa la terapia individual y la formación universitaria. Aunque yo casi he dejado de enseñar específicamente ese trabajo, la huella que ha dejado es importante y uso el movimiento como forma de ayudar a la persona a darse cuenta de lo que pasa, de los traumas ocultos y de los espacios que deja sin ocupar, acostumbrada a ocupar siempre los mismos.

El enfoque corporal tiene muchas maneras de acercamiento y estoy convencido de que cada terapeuta ha de encontrar el suyo.

Pero alguno hay que tener. El cuerpo es nuestro sostén. El diván, como la silla, es un instrumento de los muchos que se puede utilizar. El trabajo corporal es otra posibilidad, pero no creo que el exclusivo ni tan siquiera el esencial. Hoy que tomar conciencia desde todos los puntos de vista. El viejo adagio latino: "mens sana in corpore sano" expresa bien esta forma de pensar.