

El cuerpo en la estructura de la personalidad: PRH como modelo de referencia

María Rosario FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ

Correspondencia

María Rosario Fernández
Domínguez

Facultad de Educación
c/ San Juan Bosco 7,
E- 50071 Zaragoza

E-Mail: mrfernan@unizar.es

Recibido: 18/02/2008
Aceptado: 25/04/2008

RESUMEN

A lo largo del presente trabajo se analiza el importante papel que juega el cuerpo en la estructura de la personalidad. Partiendo del esquema explicativo de la psicopedagogía PRH (Personalidad y Relaciones Humanas), enmarcada en la perspectiva humanista de la psicología, creada por André Rochais, y hoy extendida por los cinco continentes, en el presente trabajo se estudian las diferentes instancias de la personalidad y su mutua interacción, deteniéndose con más detalle en el análisis del cuerpo como realidad que es indisociable de nuestro psiquismo y que forma parte de nuestra personalidad. El cuerpo nos ayuda a entrar en contacto con el mundo y los otros, permitiéndonos sentir, experimentar y expresar lo que somos, sentimos o necesitamos. En este sentido es importante escuchar al cuerpo porque nunca miente. En realidad el cuerpo, que está muy ligado a la sensibilidad, nos envía mensajes a través de los cuales podemos descubrir sensaciones ligadas a nosotros y a nuestras relaciones con los demás. El análisis de sensaciones es la herramienta utilizada en PRH para acceder a lo que sentimos y comprender los aspectos inconscientes de la personalidad, que son esenciales en un proceso de crecimiento y de curación. Finalmente, se ofrecen una serie de consideraciones en torno a la importancia de la educación corporal y de la psicomotricidad para el desarrollo de la personalidad infantil, deteniéndose en las aportaciones que el modelo PRH hace a la labor del psicomotricista y a su formación.

PALABRAS CLAVE: Psicología humanista, André Rochais, Formación de psicomotricistas, Sensaciones, Educación corporal.

The body in personality structure: PHR as a reference model

ABSTRACT

This paper analyses the important role that the body plays in the structure of personality. From the explanatory framework of PRH (Personality and Human Relations) psychopedagogy within the humanist perspective of psychology, put forward by André Rochais, and which is currently spread all over the world, this paper explores the different components of personality and its interactions, focusing on the analysis of the body as a reality which cannot be separated from our psyche and which is part of our personality. Our body helps us get into contact with the world and the others, enabling us to feel, experience and express what we are, feel or need. In this respect it is important to listen to our body, as it never lies. In fact, the body, which is very closely linked to sensitivity, sends us messages through which we can discover sensations in ourselves and in our relationships with the others. The analysis of sensations is the tool used in PHR to get access to what we feel and understand the unconscious aspects of personality, which are essential in a development and treatment process. Finally some considerations are offered with respect to the importance of corporal education and psychomotricity for the development of children's personality and, more particularly, on the contribution of the PHR model to the psychomotricist's work and training.

KEY WORDS: Humanist psychology, André Rochais, Psychomotricists' training, Feelings, Corporal education.

Introducción

En este trabajo voy a centrarme en la importancia del cuerpo en la estructura de la personalidad, una cuestión de especial relevancia para los psicomotricistas. Haré asimismo referencias a la educación corporal y a la formación personal de los psicomotricistas.

Es fundamental que el psicomotricista tenga una formación amplia, que incluya un conocimiento global de cómo funciona la personalidad humana, que le permita abordar la amplia variedad de situaciones que pueden producirse en la sala de psicomotricidad. Es muy importante que comprenda que la persona funciona como una globalidad y que el cuerpo es indisociable de nuestro psiquismo; que lo que sentimos, pensamos y somos se refleja en nuestro cuerpo; y que, como psicomotricista, debe estar atento al niño con una mirada positiva, cargada de bondad, aceptación y acogida que le permita desplegarse en todo lo que es.

La educación debe orientarse al desarrollo integral de la personalidad, a un crecimiento sano y armonioso de la misma, siendo la psicomotricidad un

medio muy valioso para su desarrollo y para trabajar los aspectos emocionales y relacionales de la misma. A través del trabajo corporal es posible ayudar a descubrir sensaciones, conectadas con la vivencia interior y con las relaciones interpersonales, que favorecen el autoconocimiento y la comprensión de uno mismo. Además, el trabajo corporal permite la expresión de sentimientos y emociones, y favorece la libre expresión de lo que el niño es y vive en profundidad. En este sentido, es fundamental que el psicomotricista esté disponible ante el cuerpo del niño y sus mensajes, para aprender a descifrar sus vivencias, emociones y sentimientos, acompañándole en su proceso de crecimiento. Por otra parte, es muy importante que el psicomotricista esté junto al niño y sepa verle en lo que es, reconociendo todo lo que de positivo y genuino lleva dentro. Y también es fundamental el amor incondicional y las actitudes de respeto, escucha, atención, cuidado y paciencia. Es evidente que el psicomotricista maduro, que sabe ver al niño, que confía en él, que tiene todas las actitudes positivas de respeto y cuidado por su crecimiento, va a ser un auténtico revulsivo, va a ayudar a que el niño crezca sin necesidad de actuar para buscar aprobación porque ya es aceptado tal cual es.

En este contexto es fundamental la formación personal de los psicomotricistas. Es necesario que lleven a cabo un proceso de crecimiento personal que les conduzca a la madurez, a la adultez psicológica (ZACARÉS, 1998) y que les permita ser dueños de sus vidas. Desde su solidez personal, el psicomotricista podrá hacer frente a las situaciones conflictivas y a los procesos transferenciales en la sala de psicomotricidad, y podrá mantener la serenidad ante los niños y ser un punto de referencia seguro para ellos.

PRH (Personalidad y Relaciones Humanas), que se enmarca en la perspectiva humanista de la Psicología, puede ser un modelo de referencia en la formación personal de los psicomotricistas, quienes tan sólo desde su solidez personal podrán ayudar a niños y adolescentes a conocerse y comprenderse, a distinguir lo que sienten, lo que piensan y las ideas heredadas; a que aprendan a escuchar y a sentir su cuerpo, así como a descifrar sus señales y a cuidarlo. También a crecer en madurez emocional, a que se escuchen y sean auténticos y no actúen para agradar o para cumplir las expectativas de otros. Y, finalmente, a que distingan y saquen las riquezas que llevan dentro, el valor que tienen como personas, lo que ellos son en lo más profundo. En definitiva, el psicomotricista puede contribuir a que los niños sean ellos mismos y felices y puedan disfrutar de la vida, a que crezcan en respeto, en escucha y en aceptación de las diferencias como forma de riqueza y, finalmente, a que sean más ellos mismos sin olvidarse de los otros (FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, 2005).

1. Acerca de Personalidad y Relaciones Humanas (PRH)

Personalidad y Relaciones Humanas (PRH) pertenece al ámbito de la psicología dinámica, situándose en particular en la línea de Carl Rogers. Surge en Francia de la mano del sociólogo André Rochais, en la década de los 60 del pasado siglo, y se ha ido desarrollando a lo largo de los años en el *Organismo de Formación PRH*.

Rochais nace en 1921 en Francia, en una familia humilde. Desde muy pronto comienza a interesarse por la educación y por las relaciones entre el ser humano y la sociedad (PRH, 1997). Su investigación estuvo impulsada por el deseo de contribuir a la realización de los hombres y las mujeres y a la humanización de la sociedad. Centró sus trabajos en todo lo relacionado con el ser humano y su crecimiento. Su deseo era llegar a describir la estructura básica de la personalidad humana, aquella que está presente en todas las personas, sea cual sea la cultura a la que pertenecen. Así fue elaborando un sistema explicativo del ser humano dinámico, es decir, en crecimiento. Desde el principio presintió que en todas las personas existe una zona sana a partir de la cual es posible conocer la propia personalidad y vivir de una forma armoniosa. Además, deseaba encontrar medios eficaces que favorecieran el autoconocimiento, la comprensión de uno mismo y, ante todo, el crecimiento personal. Todo esto le condujo a una investigación psicológica exhaustiva para descubrir la estructura de la personalidad y sus modos de funcionamiento.

A partir de 1971, junto a un grupo de colaboradores, expande por todo el mundo la formación PRH, que hoy está implantada en unos 40 países de los cinco continentes (PRH, 1997, 282-283).

André Rochais estuvo muy marcado por el ambiente obrero en el que vivió su familia. Era un hombre sencillo y le gustaba expresarse para que todo el mundo pudiera comprenderle y acceder a lo que él iba descubriendo. También le influyeron los métodos pedagógicos activos (Freinet, Montessori), que le condujeron a elaborar su metodología de autodescubrimiento, así como su formación psicosociológica y los movimientos de contestación social de la época, como el mayo francés del 68.

Pero sobre todo le influyó Rogers (PRH, 1997, 26-27). Los libros *El proceso de convertirse en persona* (1961) y *Psicoterapia y relaciones humanas* (1971), marcaron decisivamente su investigación. También influyeron mucho en él Freud –sobre todo por sus estudios del inconsciente–, Adler y Jung, V. E. Frankl, Maslow y Max Pagés, con su obra *La orientación no directiva en psicoterapia y en psicología social*; así como Nacht, el psicoanalista que defendió la existencia de un fondo

positivo en el ser humano. Finalmente, su visión antropológica está muy conectada con las ideas de Mounier, Maritain y Teilhard de Chardin.

Sin embargo, él era muy riguroso y su deseo de encontrar lo esencial del ser humano, le conducía a situarse a distancia de todo, concediendo una importancia máxima a la observación de los fenómenos en directo.

Para A. Rochais, el ser humano es esencialmente dinámico, existiendo en él una tendencia a crecer y desarrollarse en todas sus potencialidades. Esto le hacía tener una fe profunda en el ser humano, cuya personalidad es esencialmente positiva, jugando un papel fundamental en su construcción la interacción con los otros. Los comportamientos desarmoniosos se deben a traumatismos de la infancia o a formas erróneas de funcionar aprendidas en el ambiente. Por otra parte, existe en toda persona, además de la potencialidad de ser libre, una aspiración a amar y una necesidad de ser amada. Y esta es una necesidad tan fuerte, que el desarrollo psicológico se verá influenciado por la satisfacción o frustración de la misma. André Rochais asegura que en todo ser humano existe una dimensión de *apertura a una transcendencia*, es decir, a realidades que no se reducen a la persona y su vivencia, sino que van más allá. Según las personas, estas realidades reciben el nombre de Amor, Justicia, Verdad, Libertad...

Tiene una visión jerárquica y global de la estructura psicológica de la persona, concediendo un papel fundamental a la toma de conciencia y al análisis de las sensaciones (PRH, 1992, 3) y al inconsciente, entendido como una realidad psíquica activa, que no coincide con la instancia formulada por Freud. El crecimiento personal y el desarrollo de la personalidad pasa por la toma de conciencia de lo que es inconsciente (PRH, 1997).

2. El cuerpo en la estructura de la personalidad

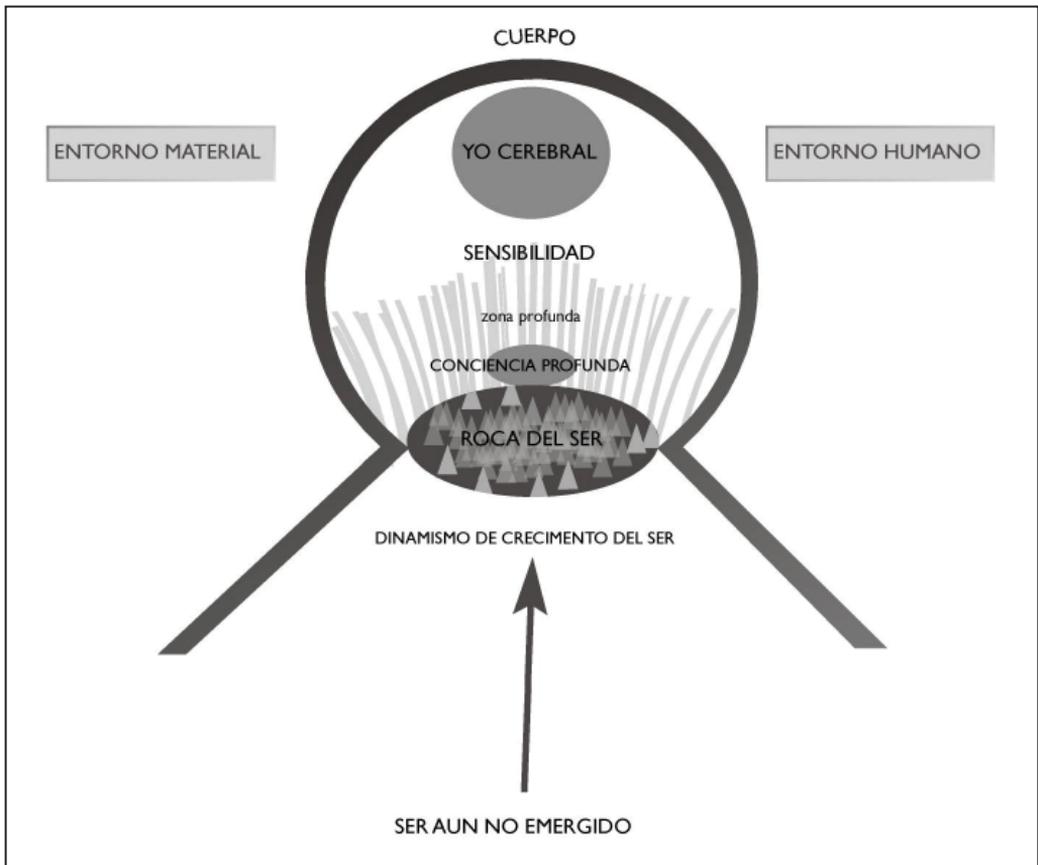
El cuerpo es indisociable de nuestro psiquismo, formando parte de nosotros mismos, de nuestra personalidad. La persona funciona como una globalidad, de modo que todo en ella está interrelacionado, existiendo una relación e interacción mutua y constante entre todas las instancias de la personalidad y el cuerpo.

André Rochais elaboró una topología de la estructura psicológica de la persona en la que distingue diferentes instancias. Éstas son: el ser, el yo cerebral, el cuerpo, la sensibilidad y la conciencia profunda. Este esquema permite diferenciar con claridad lo que sentimos (gusto o disgusto, placer-malestar, calma-ansiedad), lo que pensamos, razonamos o esperamos y lo que somos en el fondo (alegría, vitalidad, bondad). Esta diferenciación de niveles en la personalidad, que se localiza también

en el cuerpo, que lo envuelve todo, es una clave importante de comprensión de la vivencia personal (LACASSE, 1995).

La persona funciona como una globalidad, de modo que las instancias están interrelacionadas. El término instancia hace referencia a dos aspectos. Por una parte, es una noción tópica y estructural, es decir que estas instancias son lugares autónomos en la persona e independientes entre sí, aunque no son compartimentos estancos y ninguna funciona sin que toda la persona se vea implicada. En este sentido es evidente, por ejemplo, que hay una relación estrecha entre la sensibilidad y el cuerpo y, por ello, todo lo que sentimos se refleja en él. Por otra parte, es una noción dinámica, es decir que las instancias desencadenan actos e influyen sobre la vivencia de la persona y su proceso de crecimiento.

Esquema de la persona. Adaptado de PRH-Internacional



El ser

El ser es la instancia principal de la persona y constituye el núcleo de la personalidad. Es una realidad positiva que se encuentra en lo profundo de todo ser humano (PRH, 1997; 1990, 4). Es lo que somos de fondo, el conjunto de cualidades que nos caracterizan y conforman nuestra identidad. En otros planteamientos, como los de Rogers, Maslow, E. Fromm o Nacht, encontramos analogías con el ser en PRH.

En el ser existen tres zonas: 1) la roca del ser, que es la zona sólida de la personalidad. Está constituida por certezas y evidencias de lo que somos; 2) la zona del ser aún no emergido, que es una zona inconsciente donde están las potencialidades aún no conscientes; y 3) la zona profunda, que está situada en la sensibilidad profunda. Es una zona de paz y reposo, y cuando la persona se sumerge en ella experimenta vida, paz, calma, bienestar, lo que influye de forma positiva en el funcionamiento del resto de las instancias; y así, nuestra inteligencia funciona mejor o el cuerpo se encuentra más relajado.

Finalmente, el ser es una realidad dinámica, movido por un dinamismo de crecimiento, que lleva a la persona a tomar conciencia de sus potencialidades y a actualizarlas.

El yo cerebral

Es la instancia que permite a la persona decidir, dirigir y gestionar su vida. Ahí tenemos registradas imágenes, normas, principios, esquemas y pensamientos. Es una instancia con exigencias de racionalidad y coherencia, que necesita comprender la realidad, decidir y actuar de forma razonable, que tiene unos intereses, una memoria y una visión de las cosas, unos proyectos y expectativas (PRH, 1997).

El yo cerebral desarrolla un conjunto de funciones. La inteligencia, nos permite analizar, comprender, relacionar, reflexionar, razonar e imaginar y, además, ser conscientes de nosotros mismos. La libertad nos conduce a tomar decisiones, discernir y elegir. La voluntad hace posible que movilizemos nuestras energías y las orientemos en la dirección que hemos elegido (PRH, 1997, 77-79). El yo cerebral también elabora la imagen de uno mismo, que es una representación mental de lo que somos a nivel físico y psicológico. Es una representación subjetiva, que influye en nuestra conducta, y que se va construyendo desde la niñez a través de la relación con las personas significativas de nuestro entorno. A partir de cómo nos miran, de sus actitudes y expectativas hacia nosotros, a partir de lo que nos dicen

o dicen de nosotros y, por supuesto, a partir de lo no dicho. En la construcción de la imagen también influye la necesidad de ser reconocidos, queridos y aceptados, que puede conducirnos a desear ser como queremos parecer ante los otros, para que así nos quieran y reconozcan.

En el yo cerebral también hay inconsciente. Los principios, las reglas, las ideas y expectativas que dirigen nuestra vida, a menudo no son conscientes, y sin embargo están en la base de nuestras decisiones. En definitiva, el yo cerebral guarda memoria de todas las experiencias de nuestra vida, así como de ideas, creencias, costumbres y expectativas en torno a los otros, a la vida y a nosotros mismos. Y lo que sabemos por nuestra memoria personal nos conduce a ver la realidad desde ahí, desde nuestra óptica, nos conduce a comprender lo que nos ocurre y a interpretar la realidad, influyendo en lo que sentimos y en cómo actuamos (MARINA, 1996; 2005).

Como vemos, el yo cerebral está íntimamente relacionado con la sensibilidad. Así podemos sentirnos frustrados cuando creemos que no podemos conseguir algo, o con ira si interpretamos que alguien nos ataca o nos daña. En el fondo, la persona hace una valoración de su conducta, o de sus sentimientos, a la luz de sus creencias, y la sensibilidad se ve afectada, haciendo que la persona se sienta deprimida o culpable (HERNÁNDEZ, 2002) y todo ello se expresa en el cuerpo. En definitiva, las creencias juegan un papel muy importante en los problemas afectivos (ELLIS, 1980). Así, la persona que se exige sin fin, porque cree que debe alcanzar la perfección, o que rige su vida por el deber, puede experimentar una tensión en su cuerpo, un estado de alerta, un peso por todo lo que ha de hacer, etc.

Todo guarda también relación con la imagen que tenemos de nosotros mismos. Por eso, una persona que se cree amable y que piensa que siempre debe ser amable con los otros, se sentirá inadecuada o culpable cuando se comporta con irritación o siente que otra persona es un fastidio.

La sensibilidad

La sensibilidad es una instancia de la personalidad muy relacionada con el cuerpo, en la que la vivencia psicológica y afectiva está muy presente. Permite a la persona vibrar, reaccionar, ser tocada por la realidad, transmitir mensajes y grabarlos, así como recuperarlos.

La sensibilidad capta los mensajes del mundo exterior, o las sensaciones que provienen de nuestro interior a través del sistema nervioso, que es el soporte fisiológico de la sensibilidad. Es una especie de fluido conductor que

transmite todos los mensajes, y como una cinta magnetofónica que guarda memoria de los acontecimientos vitales. Lo agradable deja huellas armoniosas, y lo desagradable unas huellas desarmoniosas en forma de miedo, ansiedad, culpabilidad, crispación... (FILLIOZAT, 2003).

El grado y coloración de la sensibilidad varía de unas personas a otras y de un contexto cultural a otro. Por otra parte, la sensibilidad guarda mucha relación con la historia de la persona, siendo como una caja de resonancia que amplía los acontecimientos exteriores y los mensajes interiores, y deforma los acontecimientos y mensajes cuando está herida.

La sensibilidad armoniosa vibra y reacciona con normalidad, es decir, de manera proporcionada a lo que desencadena la reacción sensible. A veces, la sensibilidad reacciona de forma exagerada. En ocasiones, deforma los acontecimientos y los mensajes recibidos. Otras veces, reacciona demasiado poco o, simplemente, no reacciona. Estas pueden ser muestras de una sensibilidad herida en ciertos sectores, en los que la persona ha recibido mensajes que le han dañado y provocado inseguridad (PRH, 2003) (PRH, 1997, 109-110).

A nivel de la sensibilidad también hay inconsciente. Existen heridas de la infancia, que fueron insoportables entonces y quedaron en el inconsciente. El proceso de crecimiento y curación provocará su salida (PRH, 1997, 190-207; 2003, 25-36).

La conciencia profunda

Es un lugar síntesis de la persona en crecimiento, donde puede sentir lo que es bueno para ella: para el ser, que aspira a crecer; para el cuerpo, que tiene unas fuerzas determinadas; para la sensibilidad, que debe soportar las molestias de cada decisión; para el yo cerebral, que necesita coherencia en sus principios; para toda la persona, su situación y su entorno.

Se trata de una conciencia que impulsa a la persona a ser fiel a sí misma en cada momento y a vivir de forma libre, aunque eso le conduzca a actuar en direcciones opuestas a las costumbres o leyes sociales o familiares, o a lo que *está bien visto*. Es una especie de ley interior que es buena para la persona y su crecimiento, que viene a ser un reflejo de lo que la persona es, de su identidad. Es un punto de referencia para vivir en coherencia con lo que somos (PRH, 1988). Podríamos decir que es una especie de ley de vida y de salud psicológica puesto que, cuando la persona la escucha, no decide ni hace nada que vaya en contra de lo que ella es y de lo que es bueno para su crecimiento y realización (PRH, 1997).

El entorno material y humano

El niño nace y crece en un determinado contexto que puede favorecer o entorpecer su desarrollo. Como es muy dependiente de las personas que le rodean y muy vulnerable, aunque tiene todas las posibilidades de llegar a ser un adulto y desarrollarse, necesita un clima material y humano que favorezca su crecimiento (PRH, 1997).

El entorno material favorece el crecimiento de la persona cuando satisface sus necesidades y contribuye al bienestar psicológico y al desarrollo de la personalidad.

El entorno humano es fundamental en el desarrollo porque no es posible llegar a ser persona sin el contacto con otros. Por esto son tan importantes las personas que rodean al niño, que pueden contribuir o dificultar su crecimiento (BRONFENBRENNER, 1982).

Podemos hablar del ambiente más inmediato, la familia, los amigos, los grupos con los que se relaciona. Asimismo, del medio social, ideológico, religioso, el contexto político, democrático o dictatorial, las situaciones bélicas, de discriminación, de justicia o injusticia, y todo ello inscrito en una historia. Un ambiente favorecedor del crecimiento contiene personas maduras, que satisfacen las necesidades infantiles, que por su forma de ser despierten lo mejor del ser del niño, que son auténticas, sólidas y libres para expresar lo que sienten. En un ambiente así, el niño es estimulado a existir y a afirmar su propia personalidad (PRH, 1997).

Por ello, es fundamental que los psicomotricistas sean conscientes del importante papel que desempeñan en el desarrollo de niños y adolescentes. De ahí la necesidad de que se formen para que puedan profundizar en su propio desarrollo personal y para que adquieran una solidez, una salud psicológica y una calidad humana que contribuya al desarrollo equilibrado de la personalidad infantil (PRH, 2005, 10).

El cuerpo

Los seres humanos somos seres corpóreos, de forma que lo que somos y vivimos a nivel psicológico y corporal está profundamente imbricado. Se trata de una realidad sexuada, que determina nuestra identidad e influye en nuestros comportamientos, relaciones y decisiones. Es más, el cuerpo tiene un valor incalculable puesto que sin él no viviríamos ninguna experiencia, ni la vida tal y como la conocemos.

El cuerpo es una realidad biológica con sus propias leyes de funcionamiento, desarrollo y envejecimiento, y además tiene unas potencialidades y unos límites. El potencial de energía que posee es diferente en cada persona, pudiendo, por otra parte, ser bien utilizado o desperdiciado, provocando en este último caso el deterioro anticipado del organismo.

El cuerpo nos pone en contacto con el entorno material y humano, desempeñando múltiples funciones. Nos sirve para satisfacer nuestras necesidades; para actuar sobre el medio y adaptarnos a él; para vivir, expresar y resolver emociones; para construir el conocimiento de la realidad. En este sentido, hemos de decir que las relaciones humanas son primariamente corporales y que con frecuencia expresamos mucho más con el lenguaje no verbal que con la palabra. En este contexto, es especialmente importante el primitivo diálogo tónico-emocional que mantiene el niño con su madre, que le permite expresar emociones y comunicarse. Este diálogo primitivo conducirá al establecimiento de relaciones de apego, que serán la base de las futuras relaciones interpersonales y de la construcción de la personalidad (BOWLBY, 1990; 1993) (AJURIAGUERRA, 1986) (WALLON, 1976; 1979). Tengamos en cuenta que el primer contacto del bebé con el mundo exterior es el cuerpo. A partir de él va experimentando todo tipo de sensaciones: las que le provocan seguridad o inquietud, afecto o abandono. Además, y de manera temprana, la mirada es fundamental en la estructuración de la personalidad. El niño busca en ella una respuesta gratificante a sus intentos de interacción con los otros, a la vez que hace la experiencia de ser mirado. La calidad de la mirada que recibe, conduce al niño a mirarse de una forma determinada, comenzando así a formar su imagen (PRH, 1997).

El cuerpo es indisociable de nuestro psiquismo, formando parte de nosotros mismos, de nuestra personalidad (PRH, 1997, 2003). Todas las instancias de la personalidad están ligadas al cuerpo, especialmente la sensibilidad. Todo en la persona está interrelacionado: lo que piensa o desea, lo que siente, lo que es y el cuerpo. Por ello, el cuerpo refleja todo lo que vivimos en un momento determinado, expresando de manera inevitable la vivencia interior de la persona. Las sensaciones corporales de bienestar, frío, sed, tensión, bloqueo, dolor... expresan un mensaje corporal, pero también hablan de la vivencia psicológica de la persona. El lenguaje del cuerpo se impone sin que nuestra inteligencia o nuestra voluntad puedan hacer nada para controlarlo. Así, podemos somatizar, aunque no queramos hacerlo, o nuestro cuerpo puede temblar de miedo, más allá de nuestra voluntad (MILLER, 2006). Es por ello que el cuerpo es una vía de expresión de nuestra personalidad y un medio para acceder y expresar nuestros sentimientos, afectos y emociones. Finalmente, el cuerpo es una vía privilegiada para expresar lo que somos y vivimos en profundidad.

En el cuerpo también hay inconsciente. Se nos escapan muchas cosas sobre él y lo que es bueno para su funcionamiento. A veces no sabemos a qué se debe una tensión en la espalda, un dolor de cabeza o un malestar general. Otras veces no nos damos cuenta de lo que nuestro cuerpo necesita, o simplemente no distinguimos lo que nos dice.

En realidad, el cuerpo nos habla, y si le escuchamos, podemos descubrir muchas cosas de nosotros mismos y de los otros. Así, por ejemplo, las aspiraciones y los deseos del yo cerebral, con frecuencia ambiciosos, se traducen en dolor, tensión o agotamiento corporal. De igual forma, los sufrimientos de la sensibilidad provocan un enorme consumo de energía, lo que se refleja en la mirada, en el tono o en los gestos y posturas, así como en una amplia variedad de síntomas físicos desagradables y entorpecedores de la vida de la persona, como ansiedad, opresión en el pecho, nudo en la garganta, agotamiento, etc. Finalmente, lo que somos en lo más profundo de nuestro ser se refleja también en el cuerpo. Y así, por ejemplo, la alegría profunda ilumina el rostro, la sensación de paz provoca una gran distensión corporal, o la sensación de libertad provoca ligereza corporal. También sucede lo contrario, de forma que el estado del cuerpo mediatiza las respuestas cognitivas o la sensibilidad; de este modo, el agotamiento dificulta el rendimiento intelectual o provoca irritación. O, al contrario, el descanso y la relajación hacen que la persona esté más lúcida, comprenda mejor y disfrute más de lo que hace o vive.

Asimismo, el cuerpo tiene una función reguladora del yo cerebral, que a menudo es ambicioso y se deja llevar por la acción. A medida que avanza en edad, la persona percibe los límites de su cuerpo, lo que le obliga a funcionar de forma menos exteriorizada, lo que puede favorecer una mayor interiorización y la aparición de otra escala de valores.

Por otra parte, el cuerpo es también un medio privilegiado de acceso al núcleo más profundo de nuestra personalidad. Así, por ejemplo, la relajación y la respiración pueden favorecer la interiorización, que permite el conocimiento de uno mismo. También es un medio de unificación de la persona, hasta el punto de que el bienestar físico abre a la persona al bienestar global.

A lo largo de su historia, la persona va estableciendo un tipo de relación con su cuerpo. Esta relación está muy conectada con la imagen corporal que se ha ido construyendo a lo largo de la vida. Esta imagen se elabora principalmente a partir de las propias experiencias y de la percepción de lo que puede o no hacer; a partir de la mirada, el gesto, los mensajes, las valoraciones y el trato de los demás; y, finalmente, a partir de los esquemas, modelos y juicios de valor de la cultura en que la persona vive.

Las personas nos relacionamos con nuestro cuerpo de diferentes formas. Para algunos, el cuerpo es un amigo, un compañero de viaje que proporciona satisfacciones y que permite actuar, establecer relaciones o afrontar las dificultades. Otros consideran el cuerpo como un objeto útil, una simple máquina que les presta sus servicios. Hay personas que viven el cuerpo como un enemigo, un tirano, un objeto de vergüenza o una fuente de dolor y angustia. Para algunos el cuerpo es un desconocido, al que tratan como si no existiera. Finalmente, otros viven el cuerpo como si fuera un dios.

Y, a diferentes consideraciones, diferentes tratos. Quienes consideran que su cuerpo es un amigo procuran cuidar de él, atienden sus necesidades y respetan sus límites. Si lo consideran un objeto útil, suelen aprovecharse, abusar de él y no cuidarlo, excepto cuando *se estropea*. Las personas que lo perciben como un enemigo, lo detestan, lo anestesian, lo maltratan o terminan destruyéndolo. Para las que el cuerpo es un desconocido, suelen ignorarlo y descuidarlo. Y quienes lo sobrevaloran y lo convierten en un dios, le dedican tiempo, dinero, atenciones y cuidados desmedidos.

El cuerpo tiene un conjunto de necesidades. Algunas son físicas y están directamente conectadas con la supervivencia del individuo. Entre ellas podemos citar las necesidades de comer, beber, dormir, respirar, mantener la temperatura corporal, la sexualidad, ponerse a resguardo de los peligros, descansar, moverse, tener estimulación sensorial y sentirse feliz con los sentidos. Otras necesidades corporales tienen un carácter psicológico, como la necesidad que el niño experimenta de ser amado a través del contacto corporal, del diálogo tónico-emocional, como diría Wallon; o las necesidades de ser reconocido tal como es, de sentirse a gusto y feliz con su cuerpo, de ser valorado en su identidad sexual, de sentirse seguro físicamente, de expresarse con libertad o de estar libre de tensiones. El adolescente necesita, además, sentir que los padres y educadores se alegran con las transformaciones de su cuerpo y que puede hablar con ellos, de forma libre y sencilla, acerca de lo que experimenta. Es fundamental que los niños y los adolescentes satisfagan estas necesidades porque, a partir de la forma en que se comportan con ellos las personas significativas, van a establecer un tipo de relación con su cuerpo.

La satisfacción de estas necesidades puede hacerse de distintas formas, dando lugar a diferentes maneras de funcionar (PRH, 1999).

El funcionamiento instintivo es el más primario. Las necesidades instintivas buscan ser satisfechas al instante, de manera inmediata, automática e impulsiva,

sin mediar reflexión alguna y sin que exista libertad ni responsabilidad consciente. Este funcionamiento es normal en el niño.

El funcionamiento compensatorio posee las mismas características del instintivo, pero la persona busca una satisfacción que no se corresponde con una necesidad normal, intentando colmar de forma compulsiva una carencia, un malestar, un vacío. Normalmente, en su origen existe una herida de no existencia. En esta forma de funcionar hay un exceso en el modo de satisfacer las necesidades. Así, la persona bulímica puede comer porque se siente mal en su piel y espera inconscientemente tapan el vacío que siente, que la comida elimine el malestar que experimenta (MILLER, 2006). Otros ejemplos de este modo de funcionar son la hipersexualidad, el activismo, la hipersomnolia o el consumo de drogas. Se trata de un funcionamiento tiránico, no razonado, que provoca un placer efímero, pero que no consigue colmar el vacío de la persona, volviendo a surgir el malestar con cierta rapidez. Por ello, el funcionamiento compensatorio se va haciendo cada vez más frecuente y repetitivo..., entorpeciendo la libertad personal. Esto es lo que ocurre en los casos de necesidad de alcohol o drogas.

La apatía del cuerpo puede tener una causa psicológica. Se trata de un funcionamiento en el que se da una pérdida del tono; parece que el cuerpo pierde su vida. Entonces puede suceder que la persona no experimente ciertas necesidades, como ocurre en el caso de la anorexia, la apatía sexual, la analgesia, o que no funcionen ciertos sentidos, como en ciertas sorderas o cegueras.

En general, estas formas de funcionar dejan a la persona insatisfecha. No sucede así en el funcionamiento normal o apacible del cuerpo, en el que la persona tiene en cuenta sus necesidades y las satisface de manera ajustada, sin avidez ni precipitación, sintiéndose libre, satisfecha y digna en su cuerpo, al que vive en armonía con las otras instancias de la persona.

El cuerpo es como un cuadro de mandos que nos informa de lo que va bien (sensaciones agradables, bienestar y salud) y de lo que no va tan bien (malestar, síntomas y enfermedad). El cuerpo va registrando a lo largo de la vida todo lo que afecta a la persona, de modo que es portador de nuestra historia personal (JANOV, 2001), de todas nuestras experiencias vitales, que se registran en el cuerpo bajo la forma de sensaciones de bienestar o de tensiones, malestar y dolor, cuyas causas son frecuentemente inconscientes y, por tanto, desconocidas para la persona. Y, en este sentido, podemos considerar al cuerpo como un *viejo sabio* que nos envía mensajes que podemos descifrar y del que se puede aprender para comprendernos y progresar de forma armoniosa.

Por ello, a través de los mensajes que el cuerpo nos envía, podemos descubrir todo tipo de sensaciones ligadas a nosotros y a nuestras relaciones con los demás. El cuerpo no miente (MILLER, 2006). Expresa lo que la persona vive en un momento determinado, a través de sensaciones corporales.

El cuerpo y la sensibilidad, como ya hemos dicho, están muy ligados. Son una especie de caja de resonancia de lo que ocurre en el interior de la persona. Normalmente reaccionan de manera conjunta y por ello lo que nos produce dolor o placer se expresa en el cuerpo.

Cuando el niño ha sido herido en su sensibilidad, lo insoportable del sufrimiento hace que éste se defienda, relegándolo al inconsciente, donde las heridas permanecen enquistadas en bolsas de sufrimiento. Éstas se manifiestan en las reacciones desproporcionadas y repetitivas (RDR), que se producen cuando una situación actual guarda una analogía con un acontecimiento o con alguien que en el pasado hirió a la persona. La situación actual despierta los mismos sentimientos experimentados entonces. Aunque con frecuencia las personas atribuyen sus reacciones a la situación causante (si me hubiera hablado mejor no me hubiera encolerizado), estas reacciones se producen ante situaciones similares, frente al mismo tipo de personas o circunstancias y están relacionadas con una herida del pasado (PRH, 2000, 109-110).

En definitiva, las heridas del pasado se despiertan cuando alguna circunstancia actual es similar a la situación del pasado. Es como si la persona se encontrara ahora frente al *agresor*, o ante la situación traumática que le dañó en otro tiempo, proyectando a la persona que hoy despierta esta reacción los sentimientos experimentados entonces. De ahí la desproporción y recurrencia de la reacción. Algunas reacciones desproporcionadas y repetitivas son los apegos excesivos, el miedo al rechazo o a no ser querido, el sentimiento de culpabilidad o la sensación de soledad o de vacío, que siempre tienen un registro corporal.

Además, buena parte de las reacciones del cuerpo tienen un origen psicológico, y muchas se explican porque la sensibilidad está herida. Algunas de ellas son más desproporcionadas y tienden a repetirse. El análisis de las reacciones desproporcionadas y repetitivas del cuerpo puede conducir a su origen, que se encuentra en el pasado de la persona y normalmente no se conoce. Suelen aparecer en circunstancias similares a aquellas en las que la persona ha tenido experiencias de sufrimiento. Es decir, que este tipo de reacciones son síntomas de viejas heridas, de carencias afectivas, de conflictos intrapsíquicos, de sufrimientos pasados, que se registran en el cuerpo y la sensibilidad. Entre ellas podemos citar las reacciones psicósomáticas, como el dolor de cabeza o de estómago o las

fatigas prolongadas; las sensaciones de asfixia, calor, pesadez, ardor...; algunas conductas compensatorias, como el activismo, el abuso de drogas o de bebida, el despilfarro; las necesidades insaciables (orales, sexuales, de destrucción); también las turbaciones emocionales, la vergüenza ante el cuerpo del otro, la dificultad para el contacto físico, la atracción irresistible o la toma de distancia ante el otro, la dificultad para sentir o satisfacer necesidades, como la pérdida del apetito o del sueño (PRH, 1997).

Por otra parte, los síntomas a través de los que el cuerpo expresa los problemas psicológicos están relacionados con las debilidades del propio organismo, de forma que cada persona tiene un *terreno* favorable para ciertas somatizaciones, pero también hay, como señala Lowen (1995), una relación casi «simbólica» entre el problema psicológico y el síntoma corporal. Así, por ejemplo, una dificultad para digerir puede estar relacionada con dificultades de asimilación de un acontecimiento, o un gran peso en la espalda o en los brazos, puede estar relacionada con una «carga» soportada largo tiempo, con la que la persona no puede.

Finalmente, el cuerpo juega un papel fundamental en el proceso de curación (PRH, 2003). Como a lo largo de la vida el cuerpo registra todo lo que afecta a la persona, las tensiones acumuladas son un buen medio para tomar conciencia de lo que ha sido herido (JANOV, 2001; MILLER, 2006). De este modo, las sensaciones corporales dolorosas pueden ayudar a la persona a entender el origen de su malestar, que no tiene una causa orgánica. Las sensaciones de dolor o malestar persistentes pueden servir para entrar en el sufrimiento escondido, viviéndolas conscientemente en lugar de ahogarlas o huir de ellas. Así, al entrar en una sensación (por ejemplo, no poder con el cuerpo, *tirar* de él, no poder con el peso de los brazos y las piernas) y analizarla, van apareciendo sentimientos relacionados (tristeza, ira... por no haber podido en la infancia con el peso de la responsabilidad o con la falta de afecto...), estableciéndose entonces un toma y daca entre lo que se revive afectivamente y lo que se vive en el cuerpo. Por otra parte, las energías del cuerpo pueden favorecer la evacuación del sufrimiento y de las tensiones.

3. Sensaciones, proceso de crecimiento y curación

PRH utiliza una metodología de autodescubrimiento que se basa en la toma de conciencia de las sensaciones y en el análisis de aquellas que son más repetitivas e interesantes para el avance de la persona. El análisis de sensaciones es la herramienta fundamental para acceder a lo que sentimos y vivimos y para encontrar sentido a las RDR y llegar al origen del sufrimiento.

La sensación es una realidad interior, es lo que la persona siente, vive o experimenta en un momento determinado. Es independiente de nuestra inteligencia o nuestra voluntad. Por ello, podemos sentir ira a pesar de que no queramos sentirla y es frecuente que el cuerpo la registre, incluso antes de que la persona haya tomado conciencia de que está sintiendo ira. En definitiva, las sensaciones tienen una consistencia que no tienen los recuerdos ni las ideas sobre uno mismo y se reflejan en el cuerpo y en la sensibilidad. La inteligencia puede percibir su existencia antes de ponerles un nombre y delimitar su amplitud, y cuanto mayor es la intensidad de las sensaciones, más interés experimenta el yo cerebral por ellas, bien para analizarlas o para ocultarlas en el inconsciente (PRH, 1993).

Algunas sensaciones son poco duraderas y están provocadas por algo exterior. Un acontecimiento o la actitud de alguien, puede despertar una reacción de la sensibilidad, que experimenta miedo, ansiedad, culpa, malestar... Otras sensaciones son más duraderas y guardan menos relación con una causa cercana, incluso puede suceder que no se conozca su origen. La persona no sabe por qué experimenta, por ejemplo, miedo, o ese nudo en la garganta que no tiene causa aparente y que no querría tener. Aunque en un principio la causa de la reacción sea desconocida, ésta puede llegar a descubrirse a través del análisis de la sensación que puede conducir a su origen, que está en heridas o acontecimientos traumáticos del pasado. Como afirma LeDoux (1999, 336),

«el cuerpo es fundamental en cualquier experiencia emocional, bien porque proporciona las sensaciones que hacen que una emoción se sienta en ese momento, bien porque antes proporcionó las sensaciones que crearon los recuerdos sobre el modo en que se sintieron las emociones específicas».

En PRH las heridas son traumatismos psicológicos, generalmente de la infancia, que dificultan el funcionamiento armonioso de la persona. Normalmente guardan relación con una frustración importante de la necesidad de ser reconocido en lo que uno es. La herida de no existencia se produce por traumatismos que han afectado algún aspecto esencial de la persona. Estas heridas se manifiestan en las RDR y en el sistema de defensa que la persona desarrolló para sobrevivir al sufrimiento y que se pone en marcha junto a las RDR.

Como hemos dicho, el medio para comprender los aspectos inconscientes de la personalidad es el análisis de sensaciones que tienen un contenido psicológico, que puede enseñar a la persona algo sobre ella y su historia. De ahí el placer por explorarlas aunque sean dolorosas, desagradables o contradigan la imagen de uno mismo.

En realidad, las sensaciones tienen su propia estructura, prescindiendo de las ideas de la persona en torno a ellas. Por ello, cuando la persona no analiza sino que se limita a *decirse* sus propias explicaciones en torno a la sensación, ésta no desaparece. Únicamente cuando la persona se deja llevar por la sensación, podrá descifrar todo su contenido y tomar conciencia de algo nuevo sobre sí misma. Las sensaciones también tienen vida propia. Por ello, algunas sensaciones dolorosas de la infancia, provocadas por falta de afecto, de seguridad, etc., que fueron relegadas al inconsciente porque eran insoportables para el niño, a pesar de estar aparentemente olvidadas, siguen existiendo. A veces llegan a tener tanta intensidad que se imponen inevitablemente a la persona en algún momento de su vida (PRH, 1993). Cuando las sensaciones se deben a sufrimientos del pasado, lo primero que la persona suele sentir es un dolor físico en la espalda, el estómago, el cuello, la garganta, etc. La localización del dolor está relacionada con los acontecimientos que provocaron las heridas (PRH, 1997).

El análisis de sensaciones es fundamental en un proceso de crecimiento personal y de curación. Permite ir ganando terreno de manera progresiva al inconsciente, aumentando así la libertad de la persona, que va conociendo mejor quién es y cuál es el origen de sus formas desajustadas de funcionar. El objetivo último de la curación es que la persona consiga ser ella misma y existir en aquellos sectores en los que fue dañada y sus potencialidades quedaron tapadas por las heridas y, en consecuencia, que pueda recuperar aquello que es en el fondo (PRH, 2003).

A modo de conclusión: educación corporal y psicomotricidad

La educación debe orientarse al desarrollo integral de la personalidad. Sin embargo, se ha centrado tradicionalmente en los aspectos cognitivos, olvidándose de manera generalizada de la educación corporal y de los aspectos relacionales y emocionales (FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, 2005; BISQUERRA, 2002).

La educación corporal es muy importante para que los niños lleguen a poder gestionar adecuadamente su cuerpo. Esto implica que aprendan a conocerlo bien, con sus posibilidades y límites, sus ritmos, sus debilidades y síntomas, así como aquello que le beneficia o le perjudica. Además implica que se hagan conscientes de las reglas que rigen su vida en lo relativo al cuerpo, pues muchas de ellas no son constructivas, sino que tan sólo se derivan de lo que *es costumbre hacer*. Una gestión adecuada del cuerpo permite actualizar todo lo que la persona es y aspira a hacer. Por todo esto es necesario enseñar a los niños a escuchar los mensajes que el cuerpo les envía, para así tenerlo en cuenta y cuidarlo.

La educación corporal es fundamental para el desarrollo de la personalidad. A través de la misma es posible descubrir todo tipo de sensaciones corporales y psicológicas, que permiten al niño y al adolescente adentrarse en su mundo interior, entender sus reacciones y necesidades y, en definitiva, conocerse mejor. Por otra parte, el cuerpo es una vía de relación y comunicación, por lo que el trabajo corporal les permite descubrir y comprender sus relaciones con los demás. Finalmente, el cuerpo es una vía privilegiada para expresar lo que la persona es y vive en profundidad, así como sus sentimientos, afectos y emociones. Por todo esto, parece evidente que la educación corporal es imprescindible para favorecer el crecimiento sano y armonioso de la personalidad infantil.

La educación corporal es, sin lugar a dudas, el objetivo central de la psicomotricidad. Por ello, la psicomotricidad, que resalta la importancia del cuerpo y sus mecanismos de expresión, en particular el movimiento y la acción, en la construcción progresiva de la personalidad, puede ser una herramienta muy valiosa para su desarrollo, un medio para trabajar los aspectos emocionales y relacionales de la misma. Puede favorecer la necesidad de expresarse libremente, de liberar tensiones, de encontrarse con uno mismo a través de la relajación, de encontrarse con los otros a través del contacto corporal o la mirada, de expresarse de manera creativa y encontrar el propio ritmo. Por ello, el educador debe aprender a situarse ante el cuerpo del niño y sus mensajes, acompañándole en su crecimiento, intentando desvelar las vivencias, las emociones y los sentimientos del mismo para ayudarlo a crecer y desarrollarse en todo lo que es, en todas las potencialidades que le caracterizan, desde una actitud de escucha, comprensión y acogida. Y por ello es importantísimo reservar un espacio que permita a los niños expresar todas las dimensiones de su personalidad a través del cuerpo (LÁZARO, 2000).

Personalidad y Relaciones Humanas (PRH) aporta ideas muy interesantes para comprender el papel del psicomotricista, qué puede hacer y cómo, y qué actitudes son constructivas en su tarea educativa. De conformidad con este modelo:

- 1) El psicomotricista debe acompañar al niño para que vaya pasando de su inicial desprotección y dependencia al mayor nivel de autonomía posible. Acompañarle a su propio ritmo, aceptando sus lentitudes, incluso sus estancamientos y regresiones; y estimularle para que vaya asumiendo las responsabilidades propias de su edad. Acompañar implica tener solidez personal y mucha paciencia, comprender y no juzgar.
- 2) El psicomotricista puede ayudar al niño a construir su identidad cuando le acepta como una persona diferente, le refleja sus características y le invita a sentir lo que es mejor para él; cuando le respeta, le ayuda y le anima a ser

quien es en cada momento (PRH, 2005, 8). Por el contrario, difícilmente puede favorecer la construcción de la personalidad infantil cuando influye sobre los niños desde sus expectativas, su sistema de valores o lo que le viene bien; cuando se dirige a ellos de manera colectiva, recortando así sus peculiaridades personales; o cuando les compara con otros, sugiriendo así el *modelo deseado*. En este sentido, es fundamental no desear un niño perfecto, y ser capaz de ver sus valores y reflejárselos para que éste pueda existir y sentir alegría por ser como es (PRH, 1997; SELIGMAN, 2003). Es importante crear un ambiente centrado en el fondo positivo de cada niño, un clima apacible y seguro que le permita vivir lo que es y desde lo que es, en el que pueda ser coherente consigo mismo, sin atender a las apariencias o a las expectativas de los otros. Si es aceptado y valorado por lo que es, no necesitará ponerse máscaras y ser o actuar de una determinada forma para gustar a los otros.

- 3) El psicomotricista debe estar atento a las potencialidades del niño o del adolescente y ayudarle a que las desarrolle. Es muy importante verle en sus cualidades esenciales y potenciarlas, verle en las características fundamentales de su personalidad. Puede generar problemas que el psicomotricista intente que el niño sea lo que él quiere que sea, que quiera domesticarle a la imagen que se ha hecho de él, o que intente que el niño satisfaga sus necesidades o expectativas, en lugar de ver y estimular su propio potencial. Por ello es importante que los psicomotricistas estén formados y sean un ejemplo de solidez para niños y adolescentes, ayudándoles así a ser ellos mismos y a construir su personalidad.
- 4) El psicomotricista debe ayudar al niño a construir una imagen realista de sí mismo. Es fundamental ver al niño en lo que es, no insistir en lo negativo, en el parecer, ni en el éxito social, y ayudarle a sentirse percibido en positivo. Además, puede contribuir a desarrollar su libertad pidiéndole que escuche lo que prefiere, le gusta o le deja contento, y permitiéndole decidir, al nivel que es posible para su edad. Por otra parte, el trabajo psicomotriz permite que el niño aprenda a retardar sus impulsos y sus deseos, a posponer el principio del placer, de la satisfacción inmediata y a soportar las frustraciones. En este sentido, es importante ayudarle a alcanzar la autonomía, no manteniendo su tutela más allá de lo razonable, ni teniéndole alienado a los deseos adultos. Podemos ayudarle a distinguir la voz de su conciencia y a diferenciarla de las voces del grupo y de las normas, incluso de las impuestas por los padres.
- 5) En cuanto figura de apego, el psicomotricista debe dirigirse al niño con un amor incondicional, cargado de ternura, afecto, respeto, aceptación, paciencia, cuidado, espera y bondad ante las dificultades, y benevolencia

ante los errores. Todo ello se expresa en su mirada, sus gestos, su tono..., en las palabras que emplea, así como en el tiempo y atención personalizados que ofrece al niño. En este sentido, es esencial que dé su mirada y su escucha a cada niño y les reafirme en su particular especificidad.

- 6) Por otra parte, es importante que el psicomotricista esté atento para percibir lo que el niño siente, y ayudarlo a que lo reconozca (FERNÁNDEZ y RAMOS, 2002), aceptándole y acogiéndole con ello, porque, al sentirse acogido y no juzgado, puede expresar sus sentimientos, sin necesidad de ocultarlos. El psicomotricista, en cuanto imagen securizante para el niño, debe estar a su lado para enfrentar lo que le inquieta, ayudándole, por ejemplo, a expresar su miedo en lugar de esconderlo, o enseñándole a buscar el modo de apaciguarlo; o, simplemente, acogiéndole con lo que siente, sin censurarle ni ridiculizarle. Además, para que el niño se sienta seguro, el psicomotricista debe evitar las amenazas y no transmitirle sus inquietudes o temores. De ahí la importancia de que éste trabaje sus propias inseguridades, que están ocultas detrás de ciertas exigencias o de las conductas hiperprotectoras o dominadoras.
- 7) Según como se desarrolle el trabajo en el aula de psicomotricidad, el niño puede satisfacer las necesidades de seguridad, de ser reconocido y querido y de ser considerado como un niño (PRH, 1997, 259-274). De ahí la importancia de que el psicomotricista muestre actitudes de paciencia, escucha, flexibilidad, disponibilidad, apertura, bondad, acogida, no juicio y aceptación del ritmo de cada uno (PRH, 1997; ROVIRA I TODA, 2005).

Tal como hemos dicho, *Personalidad y Relaciones Humanas* puede ser un modelo de referencia que contribuya a la formación personal de los psicomotricistas. No es posible ayudar a niños y adolescentes a crecer como personas y ser más maduros emocionalmente, si el psicomotricista no es una persona madura. «*No podemos llevar a los niños y adolescentes... más allá del camino que nosotros mismos hemos recorrido. Nuestra tarea de educadores pasa por nuestro propio camino personal*» (PRH, 2005, 10). Este trabajo puede ayudar al psicomotricista a entenderse a sí mismo, a descubrir sus cualidades, sus modos de funcionar, sus dificultades, el modo en que se relaciona con su cuerpo, su disponibilidad para acoger, escuchar y sostener al otro. Teniendo en cuenta que en el trabajo psicomotriz está presente la propia corporeidad del psicomotricista, si éste es más sensible a sus vivencias psicológicas y corporales, podrá también estar más abierto a lo que viven y sienten los niños, pudiendo de este modo encontrar los medios para vincularse y comunicarse con ellos y para comprenderles mejor.

En definitiva, es necesario que el psicomotricista haya trabajado en su propio crecimiento y conseguido una cierta solidez interior, que haya hecho un camino de crecimiento personal que le permita comprenderse y desde ahí comprender al niño. Un camino para descubrir y desarrollar lo más positivo suyo y lo que le construye como persona, para así poder ayudar al niño a que se descubra y viva desde sus aspectos positivos (PRH, 1997, 2003; FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, 2005; CSIKSZENTMIHALYI, 1997). Un camino nada fácil, pero sí posible.

Referencias bibliográficas

- AJURIAGUERRA, J. (1986). "Organización neuropsicológica de algunas funciones: de los movimientos espontáneos al diálogo tónico-postural y a las formas precoces de comunicación". *Revista Psicomotricidad*, 23, 17-34.
- BISQUERRA, R. (2002). *Educación emocional y bienestar*. Bilbao: Praxis.
- BOWLBY, J. (1990). *El vínculo afectivo*. Barcelona: Paidós.
- BOWLBY, J. (1993). *La separación afectiva*. Barcelona: Paidós.
- BRONFENBRENNER, U. (1982). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona: Paidós.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1997). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- DELORS, J. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Madrid: Santillana. Ediciones UNESCO.
- ELLIS, A. (1980). *Razón y emoción en psicoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- FERNÁNDEZ BERROCAL, P. y RAMOS, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.
- FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, M.ª R. (2005). "Más allá de la educación emocional. La formación para el crecimiento y desarrollo personal del profesorado". *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 195-251.
- FILLIOZAT, I. (1998). *El corazón tiene sus razones*. Barcelona: Urano.
- HERNÁNDEZ, P. (2002). *Los moldes de la mente. Más allá de la inteligencia emocional*. Tenerife: Tafor.
- JANOV, A. (2001). *La biología del amor*. Barcelona: Ediciones Apóstofre.

- LÁZARO, A. (2000). *Nuevas experiencias en educación psicomotriz*. Zaragoza: Mira Editores.
- LEDOUX, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel/Planeta.
- LOWEN, A. (1995). *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Herder.
- MARINA, J. A. (1996). *El laberinto sentimental*. Barcelona: Anagrama.
- MARINA, J. A. (2005). *La inteligencia fracasada*. Barcelona: Anagrama.
- MILLER, A. (2006). *Notre corps ne ment jamais*. Mayenne: Flammarion.
- NACHT, S. (1972). *Curar con Freud*. Madrid: Fundamentos.
- PARAVY-MOQUET, A. (1998). *Pédagogie et développement personnel. Un organisme de formation: PRH (Personnalité et relations humaines)*. Université Lumière-Lyon 2.
- PRH (1988). *N.O. La conciencia*. Madrid: Reynés.
- PRH (1990). *N.O. El ser*. Madrid: PRH.
- PRH (1993). *N.O. El análisis PRH*. Madrid: PRH.
- PRH (1999). *N.O. El cuerpo y sus funcionamientos*. Madrid: PRH.
- PRH (2005). *El correo PRH, 43, 2º semestre*. Madrid: PRH.
- PRH (2002). *El correo PRH, 36, 2º semestre*. Madrid: PRH.
- PRH-INTERNACIONAL (1997). *La persona y su crecimiento. Fundamentos antropológicos y psicológicos de la formación PRH*. Madrid: PRH.
- PRH-INTERNACIONAL (2003). *La vida puede resurgir. Análisis de procesos personales de crecimiento*. Poitiers: Personalidad y Relaciones Humanas.
- ROGERS, C. y KINGET, M. (1971). *Psicoterapia y relaciones humanas*. Madrid: Alfaguara.
- ROGERS, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós.
- ROVIRA I TODA, F. (2005). "Psicología humanista, inteligencia emocional, Psicología positiva. Els seus principis bàsics en tota relació d'ajuda", *Aloma*, 16, 39-50 (Resumen y texto papel disponible en: http://dialnet.unirioja.es/servlet/listaarticulos?tipo_busqueda=EJEMPLAR&revista_busqueda=40&clave_busqueda=116147).
- SELIGMAN, M. P. E. (2003). *La auténtica felicidad. La nueva psicología positiva revoluciona el concepto de felicidad*. Barcelona: Vergara.

SELIGMAN, M. P. E. (2005). *Niños optimistas*. Barcelona: Debolsillo.

VV.AA., "La psicología humanista", *Aloma*, 16 (Disponible en: http://dialnet.unirioja.es/servlet/listaarticulos?tipo_busqueda=EJEMPLAR&revista_busqueda=40&clave_busqueda=116147).

WALLON, H. (1976). *La evolución psicológica del niño*. Barcelona: Grijalbo.

WALLON, H. (1979). *Los orígenes del carácter en el niño*. Buenos Aires: Nueva Visión.

ZACARÉS, J. J. y SERRA, E. (1998). *La madurez personal: perspectivas desde la psicología*. Madrid: Pirámide.