

CORPORALIDAD EN EL *COACHING*

Adela Romero Barboza

La interpretación de la naturaleza humana, integrada por el lenguaje y la corporalidad, se ha desarrollado a partir de las ideas de Humberto Maturana. Pero falta mucho por aprender sobre la corporalidad, como dominio fundamental del ser. La bioenergética y la biodanza son posibles rutas de aprendizaje.

UN PRINCIPIO FILOSÓFICO fundamental de la filosofía moderna fue el planteamiento de Descartes: «Pienso luego existo», expresado en su famoso *Discurso del método* (1637), basamento del racionalismo occidental que promulga la preeminencia del pensamiento sobre el cuerpo. Este planteamiento ha sido cuestionado por filósofos, físicos y psicólogos.

Numerosos pensadores e investigadores están convencidos de que la conciencia no puede reducirse al simple juego de la racionalidad. El psicólogo José Luis Pinillos, en su libro *La mente humana*, comenta: «Sin cerebro no hay conciencia, pero la conciencia no es el cerebro» (Pinillos, 2003: 111). Milan Kundera (1988: 242), en *La inmortalidad*, subraya el peso del sufrimiento en la conciencia, en referencia a la famosa frase cartesiana, que debería traducirse más bien como «siento, luego existo», porque el *homo sapiens* habría devenido en *homo sentimental*, lo cual revaloriza el sentimiento por encima de la razón. Se ha tomado conciencia del sentir y, en ocasiones, se coloca la emoción sobre la razón, o al menos se reconoce la presencia y la importancia de ambos dominios.

El *coaching* ontológico propone que el ser humano está constituido por tres dominios vinculados estrechamente: lenguaje-cuerpo-emoción. Desvirtúa el planteamiento cartesiano y rescata la emoción y los sentimientos, que habitan en el cuerpo. Rafael Echeverría (2002), en su *Ontología del lenguaje*, advierte que los fenómenos emocionales pueden ser observados e intervenidos, no solo desde el lenguaje sino también desde el cuerpo, y hace la distinción entre los subdominios de la biología y la corporalidad. Igualmente, el *coaching* ontológico propone diversos caminos hacia la corporalidad, tales como la bioenergética y la biodanza.

Adela Romero Barboza, directora de la Organización ARB-Centro de Formación de Líderes / adelitaromero@hotmail.com

Bioenergética y biodanza: rutas hacia la corporalidad

La bioenergética es una disciplina creada por Wilhelm Reich, uno de los primeros colaboradores de Sigmund Freud, hacia 1922. Según Reich (1957: 146): «La psique de una persona y su musculatura voluntaria son funcionalmente equivalentes». Con esto se refería a que los bloqueos psicofísicos corresponden a contracciones musculares crónicas. Por ejemplo, una persona con miedo tiene tensos los muslos y los hombros, pues es la manera que tiene el cuerpo de prepararse para protegerse la cabeza y echar a correr, reacción lógica ante un peligro. Reich se dispuso a combatir las enfermedades mentales mediante la liberación de las tensiones musculares crónicas, lo que dio resultados notables. Esto se contraponía a las técnicas de los psicoanalistas freudianos, que se abstendían completamente del contacto físico con sus pacientes.

La terapia bioenergética, desarrollada posteriormente por Alexander Lowen y John Pierrakos, pacientes y alumnos de Reich, es una forma de psicoterapia corporal basada en la obra de Reich, con la adición de una serie de innovaciones. Estas innovaciones incluyen el énfasis en la «tierra» y el contacto con el suelo, a través de los pies y las piernas, y en aspectos del psicoanálisis como la transferencia, la contratransferencia, los sueños, los *lapses linguae* y los procesos edípicos. La idea tras la práctica de la bioenergética actual es que los bloqueos en la expresión emocional y el bienestar se revelan y se viven, a menudo, de manera subconsciente. Los bloqueos son tratados mediante la combinación de ejercicios físicos, expresiones afectivas y la palpación de las tensiones musculares.

La vida de un individuo es la vida de su cuerpo. Como el cuerpo viviente incluye la mente, el espíritu y el alma, vivir plenamente la vida del cuerpo es ser mental, espiritual y anímico. Si fallamos en estos aspectos de nuestro ser, es que no estamos plenamente en nuestro cuerpo o con nuestro cuerpo... La bioenergética es una técnica terapéutica cuyo objeto es ayudar al individuo a recuperarse juntamente con su cuerpo y a gozar en el mayor grado posible de la vida corporal. En este campo de interés sobre el cuerpo se incluye la sexualidad, que es una de sus funciones básicas (Lowen, 2004: 47).

La terapia bioenergética es realizada fundamentalmente por psicólogos o psiquiatras formados en esta disciplina y también por *coaches* u otros profesionales certificados para tal fin.

El otro camino de intervención —la biodanza— requiere igualmente formación. Su nombre significa «la danza de la vida». Es un sistema creado por Rolando Toro Aranedo en 1960, que procura hacer surgir la conciencia de sí mismo con los poderes de la música, la danza integradora, el méto-

do vivencial, la caricia, el trance, la expansión de conciencia y el grupo. Su objetivo es promover la integración del ser a partir de las emociones que despierta la música, y expresarlas. También facilita establecer y profundizar lazos afectivos y potencia las capacidades, con el fin de alcanzar un mayor grado de salud y bienestar: «Habitar los gestos, residir en las palabras. Expresar las potencialidades de los sentidos y de la sensibilidad que el trayecto de la existencia revela» (Toro, 2008: 15).

La biodanza es una propuesta para trabajar no solamente en *coaching*, sino también con grupos de personas sanas o enfermas, grupos organizacionales, escuelas, madres, niños, familias. También ha sido utilizada en hospitales e instituciones de diversas naturalezas, mediante la aplicación de métodos diferenciados. Toro propone la biodanza como un sistema de reeducación afectiva para enfermos de civilización.

Juan López Ibor (1950: 36) señala la existencia de una estrecha correlación entre «los estilos de vivir» y «los estilos

La idea tras la práctica de la bioenergética actual es que los bloqueos en la expresión emocional y el bienestar se revelan y se viven, a menudo, de manera subconsciente

de enfermarse», según la cual es posible obtener un diagnóstico y un pronóstico de la patología de un individuo mediante la fenomenología de su modo de vivir. En su modelo teórico, señala cinco líneas de vivencia: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.

Vitalidad

El movimiento es la base de todos los sistemas vivos. La vitalidad tiene que ver con la energía vital, que mantiene a las personas en acción y motivadas para vivir. Se manifiesta cuando el cuerpo es capaz de regularse, de estar sano en lugar de enfermarse. Es la fuerza que permite hacer, lograr. Es la expresión de los impulsos y permite la adaptación a los cambios del entorno. Se observa en los movimientos armoniosos al caminar, hacer ejercicios, saltar.

La vitalidad en el ambiente organizacional puede entenderse como la base para integrar la dimensión persona-grupo-organización. Se vincula la vitalidad con fuerza, determinación, puntualidad, aprovechamiento de los recursos, compromiso, satisfacción del cliente, motivación. Los ejercicios de vitalidad influyen en los estados de ánimo y el humor de las personas, activan las condiciones sanas del movimiento, para recuperar la capacidad de caminar en forma integrada, correr con ímpetu, moverse con fluidez y elasticidad, y reponer energías.



debates IESA

Suscríbese a la edición digital
Reciba cuatro números al año por Bs. 120

Visítenos en www.iesa.edu.ve/debates

Un caso de estudio

Una empresa multinacional del sector servicios, preocupada por maximizar la efectividad y la productividad en el logro de sus resultados estratégicos, decidió formar a los gerentes y supervisores en competencias de *coaching*. Desde hace tres años, el programa ha seguido el modelo ontológico. La corporalidad se trabaja con biodanza y se han obtenido los siguientes resultados, validados mediante indicadores de gestión:

- Cambios en los estilos de dirección, que apuntan a un liderazgo fundado en el respeto y la confianza.
- Incorporación de la autoobservación en el desempeño, como una vía hacia el mejoramiento continuo.
- Coherencia entre lenguaje, cuerpo y emoción.
- Integración, cooperación y mayor motivación en los equipos de trabajo.
- Sentido de pertenencia a la organización.
- Valoración y práctica del sentido ético en la convivencia en la empresa.
- Generación de un clima proclive al cambio de cultura y mejoramiento del clima organizacional.

A fin de evaluar los resultados de la biodanza, la empresa decidió hacer una encuesta con una muestra entre los más de 300 participantes en el programa, con los siguientes resultados: el 98 por ciento reportó haber obtenido beneficios (en particular, mayor grado de salud y bienestar) y el 96 por ciento manifestó estar dispuesto a continuar haciendo biodanza.

Sexualidad

Es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico-afectivas que caracterizan el sexo de cada individuo. Existe un gran desconocimiento sobre el tema y suele vincularse sexualidad con genitalidad. En la cultura occidental es un tema tabú que genera miedo, temor y hasta rechazo; mientras que en las culturas orientales la sexualidad constituye la energía creadora, vinculada con lo que el cuerpo necesita, con la comida y el placer.

Trabajar la sexualidad en las organizaciones es fundamental, porque aborda el mundo de las posibilidades, logro, motivación, entusiasmo, visión, trabajo en equipo y pasión por lo que se hace. La biodanza rescata el placer como factor de integración y de salud; pero, dadas las distorsiones y el desconocimiento del tema, es importante proceder gradualmente.

Creatividad

Cuando la persona fluye es capaz de actuar de manera armónica, evitar el conflicto y ceder más fácilmente ante visiones distintas, mostrarse abierta, sacar mayor partido de las diferentes destrezas y habilidades, ampliar su marco de referencia y mejorar su calidad de vida. La creatividad es fundamental en las empresas, pues tiene que ver con la flexibilidad, la capacidad para entrar en flujo, a partir del concepto de Mihaly Csikszentmihalyi y la psicología positiva encabezada por Martín E. Seligman.

Los ejercicios de creatividad, en biodanza, estimulan los impulsos expresivos para disminuir la inhibición y reforzar la autoestima. De este modo, cada participante puede sentir con claridad su contribución personal al enriquecimiento de su vida. La línea de creatividad se trabaja en el dominio organizacional vinculada con lo lúdico, la innovación,

el cambio, la disposición a aprender, la alegría, el disfrute, la espontaneidad, la renovación. Es una línea fundamental que propicia las condiciones para recuperar la sensibilidad, para renovar la mirada y recrear los actos cotidianos. Se manifiesta en la capacidad para encontrar salidas innovadoras a las situaciones cotidianas de la vida. De esta forma, la creatividad permite llegar a la coherencia y la plenitud.

Afectividad

Es un estado de afinidad profunda hacia otros seres, capaz de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, solidaridad, empatía, comunión afectiva, maternidad, paternidad, compañerismo. Diversos estudios muestran que el ochenta por ciento de las personas no renuncia a las empresas sino a sus jefes, porque los seres humanos se vinculan afectivamente.

La afectividad en la organización está orientada a recuperar el manejo emocional, la capacidad de cada persona de sentirse viva, amarse a sí misma y a sus semejantes, lo cual ha sido relegado en la cultura occidental, al privilegiar lo racional sobre lo espiritual y trascendente. Se vincula con escuchar, valorar el desempeño, la responsabilidad social, la ética, los beneficios, la acción social. Es el factor humanizador por excelencia. La biodanza estimula la percepción sutil y receptiva del otro, la capacidad de dar y recibir, de brindar apoyo, la solidaridad, e invita a recuperar la visión del otro como semejante, hacia la superación de las disociaciones que genera la enfermedad de una cultura que privilegia lo racional.

Trascendencia

Es la expansión de la conciencia, hacia la percepción de lo cotidiano en su relación con la totalidad de la existencia. Desde un punto de vista filosófico, tiene que ver con superación, con ir más allá. Consiste en la función natural del ser humano de relacionarse con todo lo existente y con la totalidad cósmica.

En la biodanza organizacional se vincula con gratitud, capacidad de servicio, reconocimiento del otro, conciencia ecológica, expansión y percepción global de la organización. La biodanza es un camino para trabajar en equipos, integrar grupos, mejorar el clima organizacional, fomentar la confianza y desarrollar una mejor convivencia, mediante sus diversas líneas de vivencia.

Hacia el rescate del cuerpo

La corporalidad ha sido olvidada, requiere una atención especial y pide cada día, de múltiples maneras, ser rescatada como sujeto activo y no como un objeto separado de uno mismo. El cuerpo suele presentarse como receptor de sentimientos, emociones y vivencias. Pero necesita ser escuchado, integrado, poseído, sentido. La biodanza es una opción válida para transitar hacia esta recuperación. ¡Somos nuestro cuerpo! **BI**

REFERENCIAS

- Echeverría, R. (2002): *Ontología del lenguaje*. Santiago de Chile: Dolmen.
- Kundera, M. (1988): *La inmortalidad*. Santiago de Chile: Tusquets.
- López Ibor, J. (1950): *La angustia vital*. Madrid: Paz Montalvo.
- Lowen, A. (2004): *Bioenergética*. México: Diana.
- Pinillos, J. L. (2003): *La mente humana*. Madrid: Temas de hoy.
- Reich, W. (1957): *La función del orgasmo*. Buenos Aires: Paidós.
- Toro, R. (2008): *Biodanza*. Santiago de Chile: Índigo-Cuarto Propio.