

¿Es la Psicomotricidad una práctica del “cuidado de sí” o una simple tecnología del Yo?¹

1. Planteamiento del problema.

Quiero agradecer a la AEC/ASEFOP, la oportunidad que me brinda de poder reflexionar en voz alta sobre esta temática que es tan apasionante y compleja, a la vez.

La pregunta que nos convoca esta Jornada, es la de dilucidar si la psicomotricidad, nuestra práctica, es una simple tecnología del desarrollo y de la habilitación corporal o puede llegar a ser algo más significativo en la vida de alguien. En la medida que propicie un desarrollo global, un crecimiento común, incluso, un auténtico cambio y verdadero cultivo de sí mismo.

Para comenzar, veamos como existen numerosas acepciones que se refieren a este tema, pero que parece que ninguno acierta a precisar aquello a lo que nos venimos a referir. Podemos utilizar la palabra *crecimiento, evolución, desarrollo, cultivo, madurez, ocupación, transformación, preocupación* etc. Y no son términos equivalentes, ni mucho menos. Ir al origen mismo de aquellos términos que usamos habitualmente, fue la manera que personalmente encontré, para hacer de nuestra

práctica un saber-hacer más sólido y riguroso.

Y es que las palabras tienen su propia historia. Como el mismo cuerpo, las palabras se enmarcan en un contexto histórico y epistemológico determinado. Por eso, nacen, crecen, se reproducen y muchas, se mueren. Por ejemplo: cuando la palabra “felicidad”, “autoestima” o el apelativo “persona tóxica” se utilizan para casi todo, ya no se sabe ni a qué se refieren ni cuándo poderlas emplear. *Exactamente igual que con el cuerpo.*

Respecto al tema que nos interpela, también sucede algo parecido. Por ejemplo: no es lo mismo la “cuita amorosa”, propia de la lírica gallego portuguesa medieval, que el “desarrollo” evolutivo neuro-cognitivo de las redes neuronales o la “plasticidad” de su aprendizaje en un niño. Tampoco es lo mismo, el devenir de la “existencia” en cierta filosofía existencial que el “crecimiento personal”, la “madurez” en otra, o la “ocupación de sí” o la “cura sui” que plantean ciertas corrientes de la hermenéutica. Por la misma razón que no es lo mismo la “trans-

José Ángel Rodríguez Ribas.

Médico. Psicoanalista.
Psicomotricista.
Doctor en Psiquiatría.
Formador en la Asociación para la Expresión y la Comunicación (AEC/ASEFOP) y miembro de la APP.

1. Ponencia de Clausura de las Jornadas AEC. “Donar-se un temps: la cura d’una mateixa i de l’altra”. “Darse un tiempo: el cuidado de sí y del otro”. 7- 8 octubre 2022. UB. BCN.

formación” personal que la “comprensión”, el “darse cuenta” desde cierta orientación psicoanalítica o la “resignificación” inconsciente, desde otra.

De ahí que tampoco sea lo mismo pensar el “cuidado”, desde el ámbito de la salud, que desde la religión, la física, la educación, la filosofía oriental o la misma estética. Es por eso, que deberemos siempre referirnos al marco, digamos mental y social donde se acuñan según qué términos.

De hecho, es conocido lo que Foucault plantea: que todo cambió cuando él “*primum nocere*”, inscrito en el frontispicio del oráculo de Delfos se tradujo como un “*conócete a ti mismo*”² debido al auge del monoteísmo cristiano siendo que, en realidad, su verdadero significado es el de “*cuida de ti mismo*”. Este ligero desplazamiento de sentido, sin embargo, modificaría para siempre la orientación de toda nuestra civilización, al menos, la europea y occidental. Mientras que, en Oriente, el significado del “*cuidado de sí*” siguió siendo el propio originario.

Tampoco digo nada que Uds. no sepan cuando aclaro que este término, *está sumamente marcado por nuestras inquietudes actuales, sobre todo, las físicas y estéticas*. Es decir, las propias de la promoción del yo higienizado, del rendimiento, del éxito o el consumo. Se cuida el cuerpo, el coche, se cuida la dieta, el ejercicio, también la relaciones, se cuida de los bebés, de los adolescentes, los ancianos, los modales, los contactos, las marcas de vestimenta, del colegio, del club, del maquillaje, las entrevistas de trabajo, la vida conyugal etc. Todo es susceptible de requerir su propio cuidado en un clima de seguridad, eso sí, ante todo, mucha seguridad. *El uso actual del “cuidado” no deja de ser una suerte de adjetivación que suplementa al de la “salud”*. Y

es que hoy en día, también existe la Salud de todo y para todo: desde la salud capilar hasta la salud respiratoria; desde la salud sexual hasta la salud espiritual, educativa, política, financiera, salud familiar, amistosa o renal. La salud, entonces, requiere de la correcta implementación de prácticas y técnicas del cuidado que la potencian hasta lograr su óptimo rendimiento. *De ahí que otra de las acepciones del cuidado sea la de “abordaje terapéutico”*. Y si la salud se multiplica hasta el infinito ¿de qué nos extrañamos que cualquier práctica, cualquiera, también pueda llegar a ser terapéutica? Cuando se lee, como hace poco me sucedió, la oferta de un curso de “*vinoterapia*” o de “*maderoterapia*”, de “*neurofilosofía*” o “*neuromagnetismo*” ¿porqué no pensar en la “*paseoterapia*” que son, en mi caso, los que me hacen bien? Los estantes de las librerías, están llenos de eso tan comercial y engañoso como son los manuales de *Autoayuda*, que tanto dinero y adeptos han recaudado, a costa de confundir la salud con el bienestar y el éxito, y la terapia con cualquier ocupación aliviadora.

Pero no siempre fue así. Si hay alguien que versó con seriedad sobre el “*Cuidado de Sí*” fue el mismo M. Foucault, encontrando su culmen en algunos capítulos del “*Ser y Tiempo*” de M. Heidegger; pasando por Schopenhauer, P. Hadot y F. Julien y mi apreciado P. Sloterdijk, por citar solo algunos ejemplos rápidamente. En esta breve lista deberemos, incluir a numerosos pensadores y místicos orientales, pero los de verdad³.

2. El “cuidado” desde la Filosofía.

Como recuerda Alexis Sossa Rojas (2010), en numerosos trabajos, al analizar los planteamientos foucaultianos, se distinguen al

Si hay alguien que versó con seriedad sobre el “*Cuidado de Sí*” fue el mismo M. Foucault, encontrando su culmen en algunos capítulos del “*Ser y Tiempo*” de M. Heidegger.

2. Foucault, Michel. 1990. *Tecnologías del yo*. Ed. Paidós. Barcelona

3. De paso, quiero agradecer a mis amigos los prof. de filosofía Luis Roca Jusmet, de BCN y a Fernando Gilabert, de la US, las pistas que me han proporcionado para enfocar este tema.

¿Es la Psicomotricidad una práctica del "cuidado de sí" o una simple tecnología del Yo?

menos tres etapas a lo largo de su obra: la Arqueológica, del saber, la Genealógica, del poder y la Ética, del cuidado. A este último periodo de su obra, que va desde 1976 a 1984, corresponden sus textos más destacados: los volúmenes segundo y tercero de la *Historia de la Sexualidad: El uso de los placeres* (1998b) y *La inquietud de sí* (1992b).

En ellos, se nos habla de épocas griegas y romanas donde hubo una *Cultura de Sí*, una manera de ser y estar en el mundo que no obedecía sólo a reglas de conducta sino a una forma de independencia y bienestar. Era un arte del sujeto y un arte de la vida. La cuestión que se planteaba sería *cómo el cuidado y la comprensión de sí, la introspección o el gobierno de nuestro yo, nos pueden llevar a un arte de la existencia*. Foucault, aclara que el nacimiento del Bio-Poder a partir de la Modernidad trajo consigo un poder que genera que las personas pierdan su libertad, pues son normalizadas y disciplinadas determinando su forma de ver, pensar y actuar. En esta etapa ética, el autor francés anuncia que había que tomar la vida como una obra de arte, en un orden espiritual y como un proceso creativo de transformación individual. El sujeto ético, pues, sería aquel *que pretende hacerse a sí mismo, aquél que busca forjarse un sentido auténtico y cautivador a su existencia*. Por lo tanto, la relación con la verdad debe formar parte de una preocupación personal y el afán de conocerse a sí mismo, pasa por ocuparse de sí mismo. Debe dominarse el yo, a fin de conseguir concretar una filosofía de vida que haga de la persona un ser más pleno.

Desde esta perspectiva de partida, las técnicas que permiten reflexionar nuestro modo de vida, la dirección de nuestra existencia y la transformación de nosotros mis-

mos son las denominadas *Tecnologías del Yo*. Las tecnologías del yo, nos dice, son las técnicas que se ejercen sobre uno mismo y que permiten a los individuos efectuar, por sus propios medios, un cierto número de operaciones sobre sus cuerpos, sus almas, sus pensamientos y conductas. En síntesis, estas prácticas buscan el cuidado y el esmero por el sí mismo, ya sean prácticas reglamentadas o no, individuales o colectivas, con el fin tanto de conocerse como de transformarse. *Ocuparse de sí mismo, pasa necesariamente por conocerse a sí mismo*, es tanto pensarse como asistirse y regirse. El cuidado de sí también pasaba por *comprender que el cuerpo y el alma eran un todo*: a través del cuidado personal, proporcionado por la estética, se lograba una mente más despejada. Asimismo, quienes cultivaban su saber, *necesariamente debían preocuparse por su cuerpo y su salud*. Por último, el cuidado de sí estaba entendido también, *como una forma de respeto y cuidado por los demás*.

Podemos deducir entonces que, en los griegos, el cuidado de la estética corporal era importante, pero no operaba motivada por un individualismo ni bajo criterios económicos. Tanto Sócrates como Platón recomendaban ejercitar el cuerpo mediante la gimnasia, pero no sólo por sus beneficios corporales, sino porque trae ganancias en el pensamiento. *Las tecnologías del Yo facilitan esta idea de conocerse a sí mismo por medio de una serie de prácticas y ejercicios*, tanto corporales como de conductas y meditación, con el objeto de construir una mejor existencia y felicidad. El sujeto se debe interrogar y conocer, buscando cómo mejorar su ser.

Están los cuidados del cuerpo, los regímenes de salud, los ejercicios físicos sin exceso, la satisfacción, tan mesurada como

Foucault, aclara que el nacimiento del Bio-Poder a partir de la Modernidad trajo consigo un poder que genera que las personas pierdan su libertad, pues son normalizadas y disciplinadas determinando su forma de ver, pensar y actuar.

En la última etapa de la obra de Foucault, el cuidado de la verdad es un cuidar de sí en el que *el sí mismo aparece relatado y constituido en una relación consigo como cuerpo y como sujeto*.

Desde el Psicoanálisis, según Kauffman, la palabra que equivale al cuidado es la de la "cura", entendida esta como *el tratamiento que conduce a una curación*.

sea posible de las necesidades. Tenían las meditaciones, las lecturas, las notas que se toman de libros o de las conversaciones escuchadas y que se releen más tarde, la rememoración de las verdades que se saben ya pero que hay que apropiarse aún mejor⁴. Esta serie de experiencias puestas en una escena personal, ayudarán en definitiva a dar un sentido a la existencia.

En suma, en la última etapa de la obra de Foucault, el cuidado de la verdad es un cuidar de sí en el que *el sí mismo aparece relatado y constituido en una relación consigo como cuerpo y como sujeto*. Este cuidado y conocimiento de sí mismo resultan claves para conocer la verdad y lograr una mejor vida.

En otro orden de cosas, el "Cuidado de Sí" (*Sorge*), alcanza con Heidegger su máximo punto de complejidad y abstracción, elevándolo a verdadera categoría ontológica constituyente del Ser. En el texto de nuestro amigo el profesor Fernando Gilabert, a partir de la conferencia en 1924 de dicho autor, se comenta que el cuidado puede traducirse como "cura" o "solicitud". *La vida, nos dice, se caracteriza por el cuidado* porque en tanto existencia (*Dasein*), esa vida siempre se experimenta desde la mismidad y no desde el punto de vista de un otro. Pero esta mismidad no puede ser entendida como un "yo", sino que es un instante que recoge la historia existencial de cada uno. El mismo Heidegger, más adelante dice: "yo mismo soy aquello con lo que trato, aquello de lo que me ocupo, aquello a lo que me ata a mi profesión; y en eso está en juego mi existencia"⁵.

Heidegger señala *que estamos arrojados a este mundo sin haber hecho nada para lograrlo*. Este "estar" implica un *desenvolvimiento que es a la vez actuación y padecimiento*. Ese manejo del mundo que implica

la actividad, el hacer, surge del hecho del mismo estar. *Pero todo hacer implica un cuidador, el estar en el mundo se caracteriza por un cuidar*.

Heidegger insiste en que *cada existencia es la propia*, la de cada uno, nunca extrapolable a los otros, sino solo desde la mismidad más propia. Dicha ocupación más adelante, en Heidegger, pasaría a denominarse como "la solicitud".

3. El "cuidado" psicoanalítico.

Desde el Psicoanálisis, según Kauffman, la palabra que equivale al cuidado es la de la "cura", entendida esta como *el tratamiento que conduce a una curación*. Lo que no obsta para que también se recurra a los cuidados para referir la atención de las primeras necesidades, sobre todo, cuando nos remitimos al ámbito del maternaje.

Sin embargo, el propio J. Lacan trató de caracterizar a la cura desde un punto de vista distinto que el de sus simples efectos terapéuticos. *Por eso, y retomando a Freud, la cura solo puede darse, "por añadidura"*. Cosa que, por cierto, también insistía el propio Auctourier B. Esta perspectiva, el intento de reducir el psicoanálisis a una simple psicoterapia, generó una enorme polémica respecto a la concepción norteamericana del "Psicoanálisis del Yo". Para ciertos autores de esta corriente, sería propio de la cura asegurar el dominio de la función mediante el refuerzo del yo, siendo su fin la adaptación del individuo a la realidad.

Sin embargo, para Lacan *la teoría y la práctica psicoanalítica exigen una radical crítica del concepto del Yo*, puesto que la dirección de la cura se funda tanto en la estructura de un sujeto constituido a partir de su propia carencia, como su relación a

4. Foucault, M. 1992: 50

5. Heidegger, M. 2011:39..

¿Es la Psicomotricidad una práctica del “cuidado de sí” o una simple tecnología del Yo?

la palabra. No se trata, pues, del dominio Yoico, dirigido a satisfacer las normas de la adaptación a la realidad, sino más bien la dialéctica que se establece entre el objeto de la pulsión y la palabra del Otro. De modo que, la cura no tiene por finalidad taponar el vacío constituyente, sino más bien en la vía *del saber hacer con el propio goce que, finalmente, no es más que la causa del propio deseo*.

4. La Psicomotricidad como un “Cuidado de Sí”.

Volvamos para atrás. ¿Es la práctica psicomotriz una Técnica del Yo que busca la adaptación del sujeto al medio por medio del aprendizaje de sus habilidades y competencias motrices? ¿O, más bien, la Psicomotricidad se podría encuadrar dentro de aquellas disciplinas que buscan un objetivo de “otro” orden? Si la psicomotricidad no tuviera en su horizonte un fundamento ético y político desde luego que la podríamos pensar como simple método adaptativo. Un *método*, que sabemos que es ajustado con los niños, respetuoso y empático, que potencia la diversidad de la expresividad y que parte de las posibilidades que cada sujeto presenta siempre, más que de sus dificultades y limitaciones. Pero considero, que nuestra práctica no solo no es un método, sino que puede dar más, bastante más, de sí.

Para empezar, *porque pone en su centro al Cuerpo y la constitución psicosomática de los sujetos*. Es decir, permite subjetivar cualquier vivencia y experiencia que pueda darse en la sala y fuera de ella.

En segundo lugar, *porque no hay psicomotricidad que no sea sin un Otro*. Caminamos a partir de un “Otro” que nombró nuestro cuerpo, afectando y afectivizándolo; y con

un “otro”, que nos acompaña, nos muestra, señala y a veces, incluso, nos interpreta. Es decir, *que no hay psicomotricidad que no sea sin una relación Común-singular*.

Y, por último, porque al ser un camino de no juicio, de descubrimiento, de invención y saber, deviene un *tiempo de encuentro, de escritura y expresividad corpórea en el que poder construirse un propio lugar en el mundo*, que es aquello definido por lo que insiste de su deseo. Y cuando uno sabe lo que quiere de verdad, es decir, detrás de lo que pide, cuando uno sabe lo que le causa, *cuando alguien encuentra la significación de su vida, caen todos los miedos e inhibiciones fantasmáticas*.

No sé, finalmente, si la Práctica Psicomotriz es un lugar, como se decía antes, de “autorrealización” o si el “cuidado” terminará siendo uno de los conceptos fundamentales de la Psicomotricidad, pero si, desde luego, que *es de los pocos lugares que les quedan a las personas para no caer rendidas bajo el dictado ruidoso y ruinoso de los imperativos de eficiencia y eficacia, del discurso del Capital*. En este sentido y en la medida en que la Psicomotricidad, sostenida por lxs psicomotricistas, *nade a contracorriente seguirá siendo un discurso sumamente subversivo*. Sabiendo que, posiblemente, lo más subversivo que pueda sostenerse hoy en día sea *la “inquietud” de sí foucaultiana*. O, como decía Lacan: “lo que hubiere sido para lo que estoy llegando a ser”.

Si esto es así, si no perdemos de vista *nuestro horizonte común de sujetos corporeizados*, la psicomotricidad no sólo será una auténtica práctica del “cuidado de sí” que perdure, sino que su dignidad estará a la altura de lo que está época le reclama. Hagamos por ello.

Para empezar, *la psicomotricidad pone en su centro al Cuerpo y la constitución psicosomática de los sujetos*. Es decir, permite subjetivar cualquier vivencia y experiencia que pueda darse en la sala y fuera de ella.

Referencias bibliográficas

- **Adrián Escudero, J.** (2009). *El lenguaje de Heidegger-Diccionario filosófico 1912-1927*. Ed. Herder. Barcelona.
- **Foucault, M.** (2006). *Los Anormales. Curso en el Collège de Francia (1974-1975)* Editorial Fondo de Cultura Económica. México.
- **Foucault, M.** (1998). *Historia de la sexualidad. 1.- La voluntad de saber*. Ed. Siglo Veintiuno. México.
- **Foucault, M.** (1998). *Historia de la sexualidad. 2.- El uso de los placeres*. Ed. Siglo Veintiuno. México.
- **Foucault, M.** (1992). *Historia de la sexualidad. 3.- La inquietud de sí*. Ed. Siglo Veintiuno. México.
- **Foucault, M.** (2000). *Tecnologías del yo*. Ed. Paidós. Barcelona.
- **Gilabert, F.** (2023). “De un ocuparse de las circunstancias: El sentido del cuidado (Sorge) en la obra de Martin Heidegger Der Begriff der Zeit (Vortrag 1924).” *Tópicos, Revista de Filosofía*. Enero-abril de 2023.
- **Heidegger, M.** (2009). *Ser y Tiempo*. Tr. J. E. Rivera. Trotta. Madrid.
- **Kauffman, P.** (1996). *Elementos para una enciclopedia del psicoanálisis: El aporte freudiano*. Ed. Paidós. Buenos Aires.
- **Rodríguez Ribas, J. A.** (2018). “¿Por qué funciona el juego infantil? (Huellas psicoanalíticas en la (psico)motricidad humana)”. *Entrelíneas. Revista de Psicomotricidad*. N^o 42. Ed. APP. Barcelona.
- **Rodríguez Ribas, J. A.** (2018). *Psicoanálisis para psicomotricistas (2^a Edición)*. Ed. Corpora. Buenos Aires.
- **Rodríguez Ribas, J. A.** (2020). *Re-trazos en el aire (escritos sobre clínica psicomotriz de orientación lacaniana)*. Ed. Corpora. ISBN: 978-987-47279-7-8. Buenos Aires.
- **Sossa Rojas, Alexis.** 2010. “Michel Foucault y el cuidado de sí”. *CONHISREMI, Revista Universitaria Arbitrada de Investigación y Diálogo Académico*, Vol. 6, No. 2.

