

# El cos, lloc d'expressió

Per Maria Colomer

## 1. El principi de la dualitat

<Jo sóc cos i ànima>. Així parlava el xiquet. I per què no parlar com els xiquets? Darrere dels teus pensaments i sentiments, hi ha un sobirà poderós, un savi desconegut. És el teu cos, habita el teu cos”.

**Friedrich Nietzsche.** *Així va parlar Zaratustra.*  
(*Dels que menyspreen el cos*)

**Cos:** conjunt de les parts materials que componen un organisme. Part principal o central d'una cosa. Conjunt d'elements que exerceixen una mateixa comesa. Corporació, comunitat. Figura o aspecte d'una cosa. El que té extensió limitada, és impenetrable i fereix els nostres sentits. Col·lecció de lleis.

De les definicions extretes d'alguns diccionaris sobre el vocable *cos*, n'he triat aquells fragments que considere importants i bàsics per a poder delimitar què és el cos en l'ésser humà i per a l'ésser humà. Llegint entre línies, podem triar diversos aspectes que es refereixen a dicotomies suposadament no enfrontades, no obstant això, en conflicte permanent. En podem destacar les següents: la divisió matèria-esperit, la integració-parcel·lació del cos, el natural-antinatural des de la cultura somàtica, i la noblesa i dignitat del món de les idees enfront de l'abjecció del cos. Conflictes que en el terreny de la psique i de l'art guanyen importància i n'esdevenen el centre. Anem al principi. La dualitat cos i ment. A occident, des de molt antic es concebia, en primer lloc des de la filosofia, i més tard des dels postulats científics, l'ésser humà com un tot compost de dues parts, clarament diferenciades: el cos i l'ànima –posteriorment la ment. El cos és l'exterior, el suport de les nostres activitats públiques; i l'interior, l'ànima, la seu dels nostres pensaments.

Quan **Parmènides** va formular l'axioma “el pensament i l'ésser són la mateixa cosa”, negava la corporeïtat de l'ésser. Encara que filòsofs com ara **Heràclit** parlaven del moviment i de la dialèctica i de la no immutabilitat de les coses, les idees de Parmènides es van mantindre i van ser ampliades per **Plató**, amb la seua formulació d'un dualisme axiomàtic. Plató defensa un dualisme radical que distingeix en l'ésser dues realitats substancials distintes. L'home és ànima i cos, però “és l'ànima la que predomina, és el principi i la fi”. Esta valoració suprema de l'ànima comporta l'enviliment del cos, que esdevé una limitació radical a la realitat terrenal.

Es considerava que la *humanitat* de la persona l'atorgava l'existència de l'ànima, de l'esperit, la ment en contraposició als altres éssers vius que no en tenen. És un esforç per escapar de les *cadenes terrenals* que el cos, com a presó, imposa a l'ànima. El cos era concebut, per tant, com eixa càrrega pesada que cal arrossegar, alimentar, reprimir,

controlar, que ens produeix dolor i que envelleix. Al contrari, la ment *eternament jove* és l'encarregada de controlar eixe receptacle d'animalitat.

Llavors, tots els esforços se centren en el que es considera essencial, l'esperit, i la part que li correspon al cos des d'este plantejament intel·lectual només fa referència a mantindre la salut, *mens sana in corpore sano*. El cos s'escapa de l'esperit, per això és necessari domar-lo, sotmetre'l a una disciplina fèrria, la de la guerra, transformada en art, en l'edat mitjana amb tots els rituals per a la preparació del cavaller en l'art de la guerra. Amb eixa intenció, **Sant Agustí** parla de l'home exterior i carnal, vell, que naix, creix i mor, en contraposició a l'home nou o espiritual.

Quan formula la proposició: *cogito ergo sum*, **Descartes** manté i aprofundeix eixe dualisme, i afirma que s'ha de dubtar dels coneixements sensibles perquè la majoria són enganyosos. En estos plantejaments, que es mantindran i provocaran, en part, la concepció d'un materialisme mecanicista que imperarà al llarg del segle XIX, s'afirma que només el pensament és capaç de concebre i voler, per això l'acte depèn de la voluntat de l'ànima, i no les passions, que són involuntàries i per tant cal vencèr-les. L'ànima es defineix pel pensament i el cos es redueix a una senzilla maquinària moguda per l'esperit. Arran d'això, la diferenciació entre professions nobles i manuals, entre homes que pensen i homes màquina, l'aparició de la figura d'un obrer robot al servei del desenvolupament econòmic.

Des de la ciència, el cos es va observar i es va dissecar, es va experimentar amb ell. A la ment se la va pensar, se la va analitzar. A la malaltia del cos se la sofria, a la de la ment se la temia. Però, a pesar d'eixe continu intent de separar la ment del cos, el problema que implicà esta relació es va transformar en objecte d'estudi.

En les albors del segle XX, a pesar que hi ha una actitud científica analítica reticent a canviar el concepte d'home dividit, apareixen estudiosos que comencen a reconèixer una relació íntima entre el cos, la psique i l'ànima –o esperit. El cos ja no és únicament una màquina en bon o mal funcionament, que cal mantindre i greixar de tant en tant, ja no és només un instrument, i comença a concebre's cos i ment com una unitat. Encara que continuem establint categories i distingint entre sensacions i percepcions; afectes (sentiments, passions i emocions) i pensaments (imaginació i raó), considerant a més alt nivell l'activitat pròpiament intel·lectual del pensament. Un avanç per a este camp el produeix l'aparició de la psicoanàlisi i la figura de **S. Freud**, que remata la descentralització de l'esperit humà, que ja va encetar **Nicolau Copèrnic** quan va demostrar que la Terra gira al voltant del sol i no al contrari, i la va continuar **Darwin** que col·loca com a avantpassat de l'ésser humà la mona. Aquells que col·locaven la psique humana en les més altes esferes de l'espiritualitat, veuen amb sorpresa que "és l'inconscient el vertader centre del pensament de l'home". La psicoanàlisi posa en relleu el paper fonamental que fan les estructures i les significacions viscudes en el cos, en la conducta, en les seues obres i en els seus pensaments més abstractes; en confereix al cos i a les seues necessitats un paper central i dinamitzador en la conducta. A través del llenguatge s'aproxima al cos viscut, perquè siga cos parlat. Amb la psicoanàlisi es fa el bot del cos real al cos de la fantasia, i de l'esquema corporal a la imatge del cos.

## 2. El cos viscut

“Una persona no mor quan es deixa anar un poc més enllà del punt en què sempre, fins ara, s'havia detingut”.

**Jean Li Du.** *El cos parlat*

El segle XX és el segle del cos habitat, viscut, i no sentit com a apèndix. Es comença a emprar conceptes com ara globalitat, integritat, unitat, totalitat, per a parlar de la dualitat cos-ment.

En eixe sentit és important citar **Max Scheler**, qui considera que l'ésser humà es diferencia dels altres animals, no perquè tinga ment –o ànima–, sinó pel fet que és al mateix temps un cos, i té un cos. “Un animal és un cos, com l'ésser humà; però alhora l'ésser humà té un cos, és com una cosa de què es pot distanciar subjectivament, una cosa que pot utilitzar conscientment –o inconscientment– per a una finalitat determinada”. Este distanciament és el que fa que sembla un ésser doble, excèntric, com diria **Plessner**, perquè l'experiència que té del seu propi cos és alhora condició i objecte. Qualsevol manifestació corporal pressuposa una consciència del subjecte, la qual cosa crea una distància entre ell i les seues accions corporals. Gràcies a això és possible que la humanitat haja pogut crear els codis corporals del llenguatge de muts; o en el terreny artístic, llenguatges com ara la dansa, el mim, l'expressió teatral, les *performances*, i tot allò que s'ha relacionat amb l'ocupació d'un espai i les relacions que s'hi estableixen.

Sota estes premisses de duplicitat en la integració de la naturalesa humana, de conflicte en la unitat, el cos recobra la seua importància.

Encara que des de la medicina tradicional i analítica es continua considerant el cos com al receptacle de malalties i com a mostra palpable de l'envelliment i de la deterioració, i manté un concepte desmembrador que fragmenta i dissecciona el cos en diferents parts, alguna cosa va canviant. Hom continua curant des de la parcel·lació, la llista d'especialitats és cada vegada més llarga, i es defensa per exemple, que els ronyons res tenen a veure amb les oïdes –relació establida per l'acupuntura i la medicina xinesa. La somatització, és a dir, el reflex de l'efecte de la ment en l'aparició d'una malaltia concreta, les malalties psicossomàtiques, no es contempla com a tal més que en el cas dels trastorns mentals. No obstant això, a poc a poc la medicina occidental i científica accepta disciplines de les anomenades medicines alternatives, com ara l'homeopatia o l'acupuntura, que defensen una unitat i una interrelació constant de totes les parts del cos humà, fins i tot la ment. A més d'un saber més o menys científic, plantegen una filosofia de la vida, en què tot té un sentit i una mateixa fi. D'altra banda, des de plantejaments preventius, el continu salut-malaltia s'amplia, no sols es parla de salut física i salut mental, sinó que es parla de salut social i comunitària.

Des de l'acceptació d'eixa indissoluble interrelació del cos i la ment, i des d'una concepció global i no de fragmentació, sorgeixen, des de diferents disciplines, nous conceptes que donen al cos una identitat major. Des de la pedagogia i la psicologia infantil, que remarquen la importància de la psicomotricitat –amb figures com ara **Lapierre** i **Aucouturier**– com a base del bon aprenentatge i del desenvolupament intel·lectual, fins a la psicologia clínica; i, com hem dit abans, la psicoanàlisi, que aporta conceptes com per exemple *esquema corporal* –entés com la representació

conscient del nostre cos i la seua posició en l'espai–, imatge corporal –que seria la vivència del propi cos d'una manera diferencial respecte de l'altre– i Corporalitat –o el coneixement del cos a través de l'esquema corporal i la seua vivència gràcies a la imatge corporal. S'entén el cos com a símptoma, com al indret privilegiat on l'inconscient parla. Per tant, és un conjunt de significants, índex de la realitat en el simbolisme (**M H Brousse**).

### 3. El cos educat.

“El cos no és tan sols eixe instrument racional al servei d'un pensament conscient. El cos és també, i primer que res, lloc de plaer i desplaer, reservori de pulsions, mitjà d'expressió dels fantasmes individuals i col·lectius de la nostra societat, al servici de l'inconscient, tant o més que del conscient”.

A. Lapierre i B. Acoutourier. *El cos i l'inconscient*.

O el cos ensenyat, com diria **D. Denis**. Retrobar, reconquerir, rehabilitar el nostre cos perdut. Plantejaments fets a partir de considerar útil el cos, el cos com a objecte. De la mateixa manera que concebre el cos ensenyat, entrenat en una sèrie de disciplines físiques continua sent una realitat institucionalitzada, on “la nostra educació és en certa mesura l'ajust del nostre cos atenent a les exigències normatives de la societat” (**M. Bernard**). “Un cos assetjat per la paraula, un cos savi: cos gramàtica, cos solfa, cos càlcul,...” (D. Denis).

Quan s'intenta retrobar el cos des de les aules i des de la psicopedagogia apareix la necessitat, no d'una educació física ni de la pràctica de l'esport, que ja existia, sinó més aïna d'una educació psicomotriu, des de la visió d'una educació pluralista i integradora, des del plantejament d'un moviment de renovació pedagògica, i no sols des del saber intel·lectual, sinó també des d'una educació per a les arts i des de les arts, on el cos ja esdevé un protagonista, no com a ensenyat, sinó com a educador, parlant, comunicant. Una educació en què els llenguatges es multipliquen.

S'entén la psicomotricitat, per tant, com l'estudi i la pràctica del coneixement i del control del propi cos, ja que este és el pont entre el subjecte i el món exterior. Les relacions que s'estableixen entre l'individu i l'espai, que el rodeja, es materialitzen com a manifestacions motrius, i el subjecte comença a conèixer eixa realitat externa a si mateix a través de les sensacions i les percepcions. En paraules del mateix André Lapierre: “...col·loquem el xiquet en una situació concreta que li fem viure en la globalitat corporal, afectiva, intel·lectual (...) un llenguatge comú, que va de la vivència a la conceptualització...”. Intervenien, doncs, estructures sensorials, motrius i intel·lectuals, amb el suport de l'afectivitat i la maduresa personal. Es defensa que el moviment és inherent a l'ésser humà, i que genera plaer quan s'efectua, per això el moviment del cos en l'espai i en el temps és una vivència corporal i afectiva.

En els primers anys de vida, l'escola ja contempla dins del seu programa curricular la psicomotricitat com a element important del procés d'ensenyament-aprenentatge, i la considera imprescindible per al correcte aprenentatge intel·lectual posterior. El

problema és que no hi ha una continuïtat, i que en molts casos, no es deixa que els xiquets visquen l'espai i el temps, sinó que se'ls fa aprendre. És com si, en el fons, el cos encara no ocupara el seu lloc, sinó que es col·loca temporalment com al substitut de la ment, del llenguatge parlat, de la paraula, perquè la paraula encara no és. De fet, en el moment que els xiquets i les xiquetes tenen un domini del llenguatge parlat, saben llegir i escriure, la psicomotricitat desapareix del programa. El cos, com a molt, continua considerant-se una eina per aconseguir un coneixement intel·lectual, i la formació integral de la persona des d'una concepció més humanista queda per fer.

Si més no, en els anomenats horaris extraescolars i en altres àmbits diferents, com ara les activitats d'oci socioculturals, entre d'altres, apareixen els tallers d'expressió, l'anomenada expressió corporal. Entesa com a disciplina, tècnica o art, l'Expressió Corporal apareix en tots aquells camps en què el cos és present: l'educació, algunes disciplines artístiques (teatre, dansa, etc.), les teràpies corporals (massatges de relaxació, *shiatsu*, *rolfing*, reflexologia, bioenergètica, tècnica Alexander, eutonia, psicomotricitat...), la psicoteràpia (gestalt, teràpia psicomotora, psicoteràpia autògena...). Podem entendre l'expressió corporal com l'art del moviment que utilitza el cos humà com a element de llenguatge, que revela un contingut de naturalesa psíquica. Això és, l'expressió del pensament a través del moviment, per mitjà del cos, amb una intenció comunicativa. A través d'eixe moviment es pretén mostrar l'interior del subjecte, els sentiments, les sensacions, les idees...

No es una disciplina autònoma, sinó més aïna un plantejament de renovació a partir d'una sèrie de disciplines, des del qual s'afirma la *reapropiació* del cos i el dret a l'expressió. Com ara qualsevol art, l'expressió corporal té una part tècnica, a través de la qual es coneixen les possibilitats de moviment del nostre cos, i una part d'espontaneïtat, de creativitat, d'originalitat, i per tant, de disponibilitat. Deguem permetre la possibilitat de reorganitzar el nostre cos i la seua relació amb l'espai i els altres de manera original, de manera imprevisible i imprevista, i estar a punt per a viure'l així.

Este procés creatiu en què s'integren moviments, sentiments, sensacions i pensaments, mena la persona a observar-se, a reconèixer-se, a connectar-se amb si mateixa, a retrobar-se en les seues accions, després d'haver-se adreçat al món extern i haver-se'n diferenciat. El cos parla, es relaciona, es comunica, a través de: una presa de consciència i una sensibilització del cos mateix –un treball segmentat de l'esquema corporal, d'una banda, i d'una altra, del cos com a globalitat, de la percepció de l'altre –acostament, relació i comunicació interpersonal–, relació amb els objectes –vehicles i intermediaris de la comunicació–, de la concepció de l'espai i del temps –l'equilibri, la gravetat–, les sensacions i les emocions. En resum, l'univers interior i també l'exterior, la realitat i la imaginació.

Qualsevol activitat que pretenga la integració del subjecte, que treballi de forma global amb el seu intel·lecte, el seu cos, la seua afectivitat, les seues actituds i els seus valors, podria anomenar-se d'expressió del cos, corporal. És, doncs, permetre l'expressió del pensament a través del moviment amb una intenció clara de comunicació. A través del gest i del moviment, de les actituds enteses com a postures, el subjecte pot mostrar el fons de l'essència humana. No queda anul·lada ni substituïda la paraula.

La paraula té el seu lloc, que també és en el cos.

#### 4. Cos, art i Cultura

"La regressió no es limita als homes. Els homes no estan fugint de la masculinitat, sinó de l'edat adulta... i les dones continuen la moda abillades amb vestits de nina".  
**LS Kauffman.** *Roïnes i perversos.*

"El món postmodern es caracteritza perquè ressalta la diferència, les minories, els fragments. Però es tracta d'un miratge; si ho fa és perquè tots acaben unificats en els valors nutrics de la democràcia de mercat".

**Àngel López García.** *Llenguatge i comunicació visual.*

El fascicle setmanal d'un periòdic de tirada nacional fa uns dies publicava un article amb el títol de "A la recerca del cos perfecte", que feia referència a la manipulació i transformació corporal, a la recerca d'una bellesa que facilitarà les relacions personals i amb l'entorn. També en un altre mitjà de comunicació, una cadena de televisió privada, en un programa cultural, s'emetia una videorepresentació d'**Orlen**, una artista que investiga la interrelació entre el cos femení i la política del cos, que ofereix a l'espectador, amb el seu art experimental, el cos en operació contínua a la recerca d'una desconstrucció de la feminitat.

Cossos maltractats en favor de l'art, de la naturalesa, de l'eternitat. Estem en l'apogeu de la cultura somàtica. L'art és la representació del cos, i assistim a un predomini de la imatge, del cos, sobre la paraula. A través dels mitjans de comunicació ens veiem bombardejats per reclams publicitaris que ens diuen què hem de menjar perquè el nostre cos estiga sa, com l'hem d'endregar i amb què l'hem d'endregar, quines fragàncies i quins adorns utilitzarem perquè siga seductor, quines pràctiques realitzarem perquè estiga en forma... Es reclama l'atenció del cos com a saludable, tant en la forma –estètica del benestar– com en la força –la competició de l'esport. Es mantenen i s'actualitzen cànons de bellesa, elaborats per ordinador. El cos així, diuen, s'acosta al que és *natural*, i s'allunya de la deterioració, de la mort. Ja no sols l'ànima té atributs d'immortalitat, també la imatge del cos jove es perpetua. En una carrera contra la mort, contra l'extinció, i en un intent de convertir-se en déu, amputacions, talls, dietes, tot s'hi val. Sembla que la pedra filosofal, l'elixir de l'eterna joventut s'ha trobat per fi.

Res més lluny de la realitat. Convertit el cos en objecte entre els objectes, segons J. **Braudrillard** esdevé el més bell objecte de consum. El cos continua lluny de la ment, a pesar de ser habitat per ella. Continua sent un cos savi, ensenyat, parlat; no obstant això, difícilment viscut, escassament parlat. Artistes de diferents llenguatges, des de la *performance*, la dansa, el cine i les arts plàstiques intenten fusionar la dualitat cartesiana de cos i ment exposant el cos com una cosa que es rebel·la, mostrant sense pudor les contradiccions, l'ocultació, l'abjecció del cos. La blancor de la pell, les cicatrius de la malaltia, la pornografia... una mirada furtiva que ens dona a conèixer el significat reprimat de l'aparença. Amb les seues manifestacions artístiques diem sense parar que els cossos es fan, que no naixen, ja que estan mediatitzats per la religió, el costum, els tabús, la tecnologia, i el llenguatge. Perquè el llenguatge ha de

fer justícia al que som com a cos, més enllà de les dimensions d'espai i temps, més enllà de cada cultura en particular. Sense entrar en els avanços que han aportat la Kinèsia i la proxèmica al llenguatge corporal no parlat, i l'espai relacional com a comunicació, a pesar de les diferències, hi ha en qualsevol tipus de llenguatge elements en comú bàsics, definits per la seua funció de comunicació, a més de la representativa: sempre es suposem que hi ha algú que parla i algú que escolta, i és la corporalitat present dels interlocutors la modalitat comunicativa originària (**C. Hernández**); és el sentit bàsic, irrenunciable, del procés comunicatiu.

Com deia **Merleau-Ponty**, són les relacions del subjecte amb la seua corporalitat les que li permeten obrir-se al món transformant-lo en un àmbit interpretable. El cos és un ancoratge de la nostra subjectivitat, la constitueix. Encara més, si podem representar-nos en la frontera de l'extern i l'intern, en la subjectivitat i l'objectivitat, és perquè l'experiència viscuda pel nostre cos ens ho permet. "No pensem mai el món en abstracte sinó a partir sempre de les vivències que la pròpia corporalitat hi indueix. Existir defineix una esfera de sentit preobjectiva que serveix de substrat ineludible a qualsevol pensar". (C. Hernández).

No podem, per tant, separar el cos de la ment, ni la paraula del cos. Qualsevol llenguatge és part de la nostra corporalitat, i el contacte somàtic és bàsic, primordial, en eixa relació que permet la comunicació.

## 5. La corporalitat del *clown*

"No obviar mai l'imprevist... i no deixar-se alterar mai".

**Darío Fo**. *Manual mínim de l'actor*.

El pallasso com a dispositiu d'expressió. Com aclareix **JB Bonange** (Le Bataclown), no és només un registre particular d'expressió. És més aïna un dispositiu específic, tant en el sentit de mecanisme per a aconseguir un fet, com de mecanisme a disposició del procés d'expressió del si mateix.

Quant a la tècnica del *clown*, amb majúscules, caldria dir que hi ha moltes maneres de fer el *clown* i moltes reflexions entorn de la seua figura. No hi ha un manual, una sola manera de fer. Potser podríem destacar, pel que fa a la qüestió del cos com a lloc d'expressió, alguns punts importants d'este procés de descobrir el propi pallasso que tots portem a dins.

Un d'eixos punts és el nas, eixa xicoteta màscara, eixe punt roig, inflat, lluminós, en el centre de la cara, com un far, que es manté encés contínuament i que ens recorda i ens guia cap a l'afectivitat, el calor, l'amor, el que hi ha de divertit en alguns moments de la vida. Eixe nas que, pel simple fet de col·locar-se'l posa en qüestió la pròpia imatge. Ens permet oferir-nos com a desestabilitzats, ridículs, estranys, i per tant, desestabilitzadors. Ens espanta a desplaçar-nos cap a l'altre costat, i a vore les coses d'una altra manera. Fa que els altres les vegem d'una altra manera. Fa ser el revelador, l'espill de doble fons.

La mirada és un altre punt. Eixa mirada que habita al *clown*, que el manté en contacte directe amb el públic. La mirada que s'encreua amb la mirada del públic, i li provoca

una mirada sobre si mateix. La complicitat i la presència d'un cos habitat. La mirada que l'espanta a escoltar, a estar receptiu, a deixar que la concreció l'envaisca, i que prenga plena consciència de tot el que passa al seu al voltant, i en si mateix. La corporalitat en escena.

Una presència, un estat, l'estat de *clown*, que l'actor aspira i li facilita el procés d'expressió (JB Bonange), col·locant-lo en la disponibilitat, en l'obertura, en eixe estat de joc, un punt més, que porta l'actor, la persona, a eixe lloc en què s'està del costat de la infància, de la fragilitat, de la ingenuïtat, de la bogeria. Joc que li permet que l'energia fluïska i s'amplifique; que deixa oberta la possibilitat que les ombres, l'estranger que un mateix porta amb si afloren, sempre cap al positiu gràcies a eixa relació de complicitat i participació amb el públic, i gràcies al *com si* del joc, que estableix la distància.

Un joc que permet a la persona-actuant passar d'allò concret a allò imaginari del *clown*, un altre punt. Moviment que li permet estar tan aprop com es pot a tot el que passa. A deixar que el món sensible adquireisca raó de ser i d'estar. "Un poc com en el xiquet que juga, el *clown* deixa eixir, del cor mateix de l'objecte, del cos, de l'espai, de l'acte, un potencial imaginari" profundament arrelat en la realitat. És el món interior que escolta el món exterior, posant en joc les seues intimitats, els seus somnis. Joc en què la improvisació, un altre punt, és la que permet deixar-se sorprendre per l'inesperat i caure de bocaterrosa contra el sobtat. Que fa que el moment siga únic i irrepetible, i que es visca com a tal.

El procés de recerca del propi *clown*, alhora que un procés creatiu, és un procés de desenrotllament personal, on la corporalitat troba el seu espai.