

# **Mejorando las relaciones a través de la Biodanza**



**Monografía para la Titulación de Facilitador de Biodanza de**

**Ana Jódar Mata**

**Escuela de Biodanza Rolando Toro de Bilbao**

**Dirección: Silvia Eick**

**Orientadora: Silvia Eick**

## INDICE

AGRADECIMIENTOS

SOBRE MÍ

1. LA VIVENCIA DE FUSIÓN

2. NACIMIENTO DEL VINCULO

- Vínculo y Separación: El Duelo

3. LAS RELACIONES EN NUESTRA CULTURA LA FRAGILIDAD DEL VÍNCULO.

4. ¿VINCULOS O APEGOS?

5. DIFICULTAD PARA VIVIR EL AMOR :

- La falta de amor hacia uno mismo
- Dar y recibir amor
- Desconexión de nuestra naturaleza.

6. BIODANZA. UN SISTEMA DE REEDUCACION AFECTIVA Y REHABILITACION EXISTENCIAL

7. CONCLUSIONES

8. BIBLIOGRAFIA

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer y dedicar esta Monografía a:

Rolando Toro, por crear el Sistema Biodanza; Aurea García, por invitarme hace unos años, a una clase abierta de Biodanza por ser una madrina tan amorosa y orgullosa “de sus semillitas”; Antonio Sarpe, por animarme a hacer la Formación nada más conocernos; Fernando San Vicente, por estos 4 años de Grupo Regular de Profundización, por tanta Creatividad y tanto Corazón en cada Sesión; Silvia Eick por acompañarme en ésta monografía, por dirigir la Escuela con tanta emoción y traernos Facilitadores de tanta calidad humana; a todos mis compañeros de Escuela y a todas las personas con las que he danzado, porque cada Danza y cada Encuentro es para mí un regalo repleto de misterio; mis amigas del alma; Gotzon por compartir el día a día; mi familia y especialmente a mi hermano José Luis, por recordarme que somos una familia “altamente expresiva” y a Isabel mi madre que éste año bien loco, de mudanzas varias, estaba ahí, para recordarme que ..... “de tó se sale, nena”.

**GRACIAS**

**SOBRE MÍ**

Ahora que recuerdo....

A los 7 años, me salí con la mía. Cada vez que había partido de fútbol me ponía delante de la tele en casa y bailaba tipo hawaiana, mientras repetía.... “quiero bailar, quiero ir a bailar, quiero bailar, quiero ir a bailar “.... Y mi padre me decía..... “quita té de ahí que no veoooo, nenaaaa” y yo.... erre, que erre. Así que un día mi madre me apuntó a una academia de baile, no sé si por no oír a mi padre, por no oírme a mí, o por no oírnos a los 2 juntos.

Siempre le agradezco a mi madre el arrebató de llevarme y apuntarme. Cada vez que se lo digo, me mira y sin decir nada me sonrío.

De los 7 a los 14 estuve dando perigallos y solfeando, así que la música y la danza me han acompañado desde cría.

Más tarde, de chavalita, cambié la danza por el Atletismo, y estuve en un Club regional. Recuerdo a los compañeros, al entrenador, esos nervios antes de la carrera, mi afán de superación, el celebrar los triunfos de todo el equipo y también las decepciones, cuando las cosas salían como salían, los duros entrenamientos, el placer de competir, la concentración... recuerdo una de mis primeras carreras.... casi al llegar a la meta vi a mi padre tras la línea blanca y dí un salto enorme para llegar hasta él, de paso gané la carrera y lo celebramos con enorme alegría. El estaba encantado de mi nueva afición.....

Casi a la par, ya por aquellos años, comencé a hacer Teatro en el Instituto con algunos compañeros. Tuvimos la suerte de tener una profesora de literatura enamorada del Teatro, así que leíamos en la clase en voz alta, dramatizábamos textos y

escuchábamos a Serrat, cantando poemas de Machado. A ella le agradezco el “meterme el gusanillo” del Teatro y hacernos las clases tan amenas.

Después en la Universidad estudié Trabajo Social, y al acabar de estudiar teníamos muy claro que éramos “agentes sociales de cambio” y que una Sociedad mejor era posible si actuábamos a favor de los Colectivos más desfavorecidos ..... yo no terminé nunca de entender cómo íbamos a transformar la Sociedad desde una oficina, rellenando un montón de informes sociales para futuros planes de actuación (cierto es que, por aquel entonces, no existía la figura del Educador Social, que se creó más tarde) entonces me ofrecieron una Beca de colaboración en una Residencia de Menores, y allí trabajé 4 años. Fueron años muy lindos y muy duros, por un lado me manejaba bastante bien con los chavales, y por otro lado yo tenía solo 20 años y había situaciones en donde me era muy difícil mantener la autoridad y poner los límites necesarios. Tenía 7 chavales a mi cargo de 11 a 14 años, así que..... en unos años me reciclé en una Asistente Social Lúdica, y continué haciendo Teatro en Plazas, Centros Cívicos y demás espacios.

En esa época comencé a practicar Tai Chi y me encantó... la manera de conectarme al cuerpo, a la respiración, de moverme suavemente, de sentir la armonía del grupo, la arena en los pies.... Practicábamos en la playa, tempranito.... al salir el Sol....

Años más tarde, me vine a vivir al Norte de España con mi compañero al que conocí en un Curso de Mimo, y un buen día

Aurea me habló de Biodanza y me invitó a una clase abierta con Vítor Lemelle, y ..... Como un rayo láser la Biodanza me llegó al Corazón. Recuerdo muy bien esta primera Sesión, hice con una compañera la Posición Generatriz de Pedir al otro..... y comenzó la “fuente” a brotar, recuerdo su mirada y los litros de lágrimas que vertimos, por poco inundamos la sala... entre todos... fue tan intensa la vivencia, tan tierna, tan conmovedora (pedir a una extraña) que me cautivó totalmente, así que decidí “empadronarme” practicarla y seguir conociéndola. Lo que más me gustaba según la iba conociendo era que había vivencias que se hacían para uno mismo, después en pareja, en tríos, con todo el grupo..... y esto me pareció... fantástico, la energía se multiplicaba, los potenciales se expresaban, infinitas posibilidades de bailar en un espacio libre de juicio, volar y compartir ese vuelo ..... Dejándome simplemente SER sin interpretaciones, sin repeticiones, sin ensayos, sin técnica, sin palabras.... vamos.... “nudismo integral del cuerpo y del alma”.

Pronto intuí la profundidad de la Biodanza, un espacio donde expresar la pura emoción del momento, donde bailar el instante.....

Así como el Tai Chi me enseñó a sentir la conexión Cielo-Tierra, el enraizamiento, la meditación en movimiento, la suavidad del gesto, la calma interna.....

**.... la Biodanza me daba la posibilidad de entrar en el Universo del otro, para sentirme más, vivirme más, y gozarme más.**

Y al cabo de un tiempo de comenzar a practicar Biodanza, empecé a notar pequeños cambios ... me sentía vibrar, sentía la excitación de los niños, la noche antes de salir de campamento, las lágrimas, la ternura, algo se movía dentro, muy dentro, así que me animé pronto a hacer la Formación y he disfrutado cada Módulo como una exquisita aventura, donde seguir aprendiendo en qué consiste esto de ser humana ..... A través de la Biodanza iba reconocido en mí la conexión con el Placer, la Alegría, la Ternura, así que le juré un día a mi "Hipopótama" que la iba alimentar, pero que muy bien.

Y a día de hoy sigo haciendo Teatro de calle, doy clases de Tai Chi a mujeres mayores, y sigo practicando Biodanza regularmente, porque ya es parte de mí, con toda la ilusión puesta en seguir expandiendo este Movimiento de Amor, allá donde esté .

Por todo esto, hoy siento que la Biodanza, me **facilita** la Vida, me dá alas para volar, me permite vibrar a través de la música, de cada danza, sentirme muy viva.... Nunca me he sentido más libre que danzando por puro placer, entregándome a la música, encontrando otras miradas, otras sonrisas, otras lágrimas, otros cuerpos donde fundirme, para perderme y encontrarme de nuevo.

Practicando **Biodanza** tengo la certeza de que ésta es una excelente herramienta para la Vida, que mejora profundamente las relaciones humanas potenciando **los Vínculos de afecto y cariño, desarrollando así una mayor Sensibilidad frente a cualquier expresión de Vida.**

Esta monografía es , por tanto, una aproximación a las relaciones humanas en una Cultura que dá pocas opciones para expresar el afecto y la creatividad y un intento de plasmar cómo la Biodanza constituye un verdadero Sistema de “Rehabilitación Existencial” .

**No puedo cambiar el mundo de golpe, pero sí caricia a caricia. Si yo mejoro mis relaciones y cambio mi percepción sobre este mundo, el mundo cambia... porque cambiando yo, cambia él.**

“El hombre está dotado de razón, es vida *consciente de sí misma*, tiene conciencia de sí mismo, de sus semejantes, de su pasado y de las posibilidades de su futuro. Esa conciencia de sí mismo como una entidad separada, la conciencia de su breve lapso de vida, del hecho de que nace sin que intervenga su voluntad y ha de morir contra su voluntad, de que morirá antes de los que ama, o éstos antes que él, la conciencia de su soledad y su “separatividad” de su desvalidez frente a las fuerzas de la naturaleza y de la sociedad, todo ello hace de su



existencia separada y desunida una insoportable prisión. **Se volvería loco si no pudiera liberarse de su prisión y extender la mano para unirse en una u otra forma con los demás hombres, con el mundo exterior “**

Erich Fromm

## 1. La Vivencia de Fusión.

Vinimos a éste mundo a través de la fusión amorosa de células de un hombre y una mujer y poco a poco fuimos creciendo en el útero de nuestra madre. Ese lugar fue nuestra morada, nuestro océano, nuestro refugio.

Ahí, todos experimentamos la **vivencia de fusión**, éramos dos y éramos uno, madre y criatura.

La madre es el soporte vital a través del cual la criatura se desarrolla, hay una dependencia fisiológica y psíquica total, la madre lo alimenta, lo protege y lo va gestando en sus entrañas.

En este **periodo prenatal**, tuvimos todo lo que necesitamos sin necesidad de pedirlo, vivimos **un estado de placer total, de completud**.

Sin embargo, la gestación es una etapa más dentro de nuestro proceso de desarrollo evolutivo, así que ésta sensación de bienestar permanente se vé alterada cuando llega el nacimiento. Comienza una nueva etapa.

Al nacer el bebé se sigue sintiendo uno con la madre, sigue vinculado a ella, aunque se produce una separación física del cuerpo materno.

Cuando el pequeño nace, no tiene autonomía. Nuestro proceso de autonomía es más lento que el de los animales, llegamos a este mundo y somos absolutamente dependientes.

*“Un niño que no es amado muere, aunque se le provea de alimentación, calor y limpieza, si no se establece con él una relación amorosa morirá... es porque una persona decide amarle que él podrá sobrevivir”* René Spitz.

A partir del nacimiento, éste estado de fusión permanente ya no puede volver a darse y solo podemos revivirlo en determinados momentos y situaciones de nuestra vida.

De hecho, **nuestras relaciones se encaminan, de una manera u otra, hacia ese deseo de fusionalidad** como si fuésemos a la búsqueda de algo perdido.

*“... sentimos nostalgia del paraíso”* tal y como lo expresa Rolando Toro, Creador del Sistema Biodanza.

**La vivencia de fusión** es una sensación psicofísica de placer, de bienestar de completud a través de la unión. Volvemos a sentir que nuestras necesidades están satisfechas en ese momento, que no necesitamos nada más, nos fundimos y trascendemos nuestra individualidad.

*“ un beso, un abrazo, un coito, la introducción de alguna parte de nuestro cuerpo en el de otra persona (el dedo, la lengua, el pene) o nuestra receptividad a acoger esa otra persona, pueden responder, además de a un deseo sexual, también a un deseo primario de fusionalidad” Fina Sanz*

Esta experiencia de fusionalidad se puede manifestar, con otras personas, con la naturaleza y con todos los seres que hay en ella, con el arte, la belleza, y la creación en general.

Todas las religiones y filosofías conforman las respuestas que el hombre, de todas las edades y culturas, ha ido elaborando, en un intento de explicarse, de conocerse, de buscar respuestas acerca de la misteriosa existencia humana, de cómo volver a experimentar la Unidad, de superar éste estado de separatividad, de volver a ser uno con la Naturaleza, con la Totalidad, múltiples respuestas , al mismo enigma sobre nuestra condición humana.

*“este deseo de fusión interpersonal es el impulso más poderoso que existe en el hombre, es su pasión fundamental, la fuerza que sostiene la raza humana, el clan, la familia y la sociedad. Sin amor la Humanidad no podría existir un día más”.*

## 2. Nacimiento del Vínculo.

Los seres humanos necesitamos establecer contacto. Somos seres gregarios tenemos tendencia a formar grupos y desarrollar comportamientos parecidos.

“La característica más destacada de la especie humana es la *educabilidad*, todo lo que sabe y hace como ser humano ha de aprenderlo de otros seres humanos.” Ashley Montagu

Los primeros vínculos afectivos se establecen con las figuras parentales, madre, padre o sustitutos, que son las primeras personas a quienes amamos.

En nuestros primeros años de vida adquirimos lo que será la base de la estructura de nuestra personalidad y de ahí nos vamos relacionando con los demás, vamos descubriendo a los otros y generando vínculos.

Muchos problemas de comportamiento, tantos en los niños como en los adultos parten de las carencias afectivas que tuvimos durante nuestra niñez. La falta de contacto físico y

emocional en los primeros años y en general durante toda nuestra vida, tienen una repercusión directa en el mundo relacional de cada persona. **Las dificultades para “estar con el otro” y “estar consigo” es decir, para “estar fusionados” y “estar separados”, derivan de estas carencias afectivas.**

Montagu, también nos recuerda, que el afecto es una necesidad fundamental, que es la necesidad que nos hace humanos y confirma que las personas que no han sido *humanizadas* durante los 6 primeros años de su vida, padecen un proceso de deshumanización que les lleva a desarrollar comportamientos destructivos en un intento desordenado y equivocado de adaptarse a un mundo también desordenado y provocador de tensiones. De estos desórdenes surgen toda la agresividad y los enfrentamientos violentos, a escala individual y colectiva.

Los seres humanos nos vamos construyendo poco a poco. Nos vamos haciendo, en tanto en cuanto nos relacionamos con los demás, hay una influencia sutil en todo este entramado de relaciones y el Universo también es sensible, a todas estas relaciones.

Todos somos el hijo de.... la hermana de.... el amigo de ..... el amante de ..... Todos nuestros vínculos son siempre con un otro.

Y es a través de estos vínculos, que vamos construyendo nuestra identidad. Por tanto el vínculo es nuestro sistema autorreferencial por excelencia, nos vinculamos, para “ser” en relación al otro.

## **Existimos vinculados, somos nuestros vínculos.**

Cada uno de nosotros vive inmerso en una red de relaciones, tenemos vínculos con nuestros familiares, amigos, parejas, compañeros de trabajo, vecinos y demás congéneres. Y con cada uno de ellos, establecemos relaciones de mayor o menor intensidad afectiva.

De hecho el sentido y la trascendencia de nuestra vida se asientan en torno a ese tejido vincular, que vamos construyendo.

Mientras nos miramos la tripita solo nos vemos a nosotros, al mirar más allá, al horizonte, es cuando aparecen los otros, aquellos con los que vincularnos, los que componen junto a nosotros, esta compleja y sutil trama de lo humano.

Y poco a poco, vamos tomando conciencia de que cada uno de nosotros es único y contribuye a enriquecer la vida, este es el verdadero sentido de la vida.

Precisamente porque no hay dos personas iguales y cada cual aporta algo nuevo a la existencia.

Cada relación en nuestra vida es diferente, y todas nos aportan y nos enseñan algo de nosotros mismos.

A veces por ejemplo, podemos estar años sin ver a un amigo querido y en cuanto nos encontramos, el tiempo parece detenerse, tenemos la sensación de que no ha pasado el tiempo. Es el afecto por esa persona, lo que mantiene el hilo de unión, la conexión entre ambas.

Cada relación precisa de ciertos cuidados, para que se mantenga en buenas condiciones, también los vínculos precisan de su “mantenimiento” y cada cual “cuidamos” a nuestra manera, dependiendo de lo que cada uno ha ido aprendiendo por el camino sobre el “cuidar” al otro.

A veces nuestras relaciones se mueren “por falta de riego” o por falta de amor. Y otras veces, directamente necesitamos romper ciertos vínculos, que ya no siguen aportando vitalidad a nuestra vida, que más que alimentarnos, nos devoran, nos consumen, nos desvitalizan.

Hay vínculos que se prolongan durante toda la vida, otros se transforman, otros mueren, otros nacen.

## **VÍNCULO Y SEPARACION. EL DUELO**

Efectivamente el concepto de DUELO también forma parte del proceso amoroso.

Toda nuestra vida transcurre en un proceso continuo de vínculo y separación, vínculo y separación....

Lopez Ibor dice que TODA separación es una muerte.

**Y toda muerte implica una *despedida* de algo, de alguien.**

La sensación de muerte puede experimentarse en diferentes circunstancias de nuestra vida tales como:

- Una ruptura de pareja. **El desamor**

- La muerte real de un ser querido. **Vivir la pérdida.**

## **EL DESAMOR.**

El desamor puede ser entendido como un proceso de muerte y cambio. Todo cambio de hecho implica que algo muere y todo aquello que muere inicia un cambio, el inicio de una nueva etapa.

La otra persona deja de seducirnos o nosotros dejamos de seducirle y se va produciendo una distancia afectiva y física. Se advierte la muerte de algo que está concluyendo.

Esto significa que nos despedimos de alguien con quien teníamos un vínculo y cuanto mayor ha sido el vínculo, el dolor es más intenso, porque esa persona forma parte de nosotros mismos de nuestro mundo.

Habitualmente quien se va desenamorando envía señales tales como: falta de deseo sexual, evitación de situaciones de intimidad y contacto físico, sensación de aburrimiento....

Generalmente la persona que no está desenamorada no puede o no quiere ver los signos que el otro le va dando. Sufre de ceguera, no contempla en realidad la posibilidad de una ruptura y así cuando la pareja desaparece entra en una crisis profunda, porque debe hacer el duelo de golpe.

Durante el proceso de duelo se vive intensamente la sensación de soledad y muerte, porque somos conscientes de que nadie nos puede ayudar a pasar la experiencia, nadie nos la puede



evitar, la gente que nos quiere puede acompañarnos, pero el viaje es de cada uno.

**El desamor, cuando es irreversible, como la muerte necesita de un proceso de aceptación.**

Esto requiere un tiempo, en el que todo nuestro cuerpo se prepara para la despedida. A veces quisiéramos, más bien a nivel mental, hacer una despedida rápida, pero nuestras emociones nos lo impiden y nuestro cuerpo no está preparado. Como nos recuerda Fina Sanz *“el primer paso para iniciar una despedida es que realmente deseemos despedirnos, aunque parezca absurdo en estos momentos de confusión emocional, puede que no coincida lo que deseamos (una ruptura) con lo que hacemos (mantener el vínculo)”*.

## **VIVIR LA PERDIDA**

Cuando perdemos a un ser querido para siempre, sentimos dolor, necesitamos más o menos tiempo para adaptarnos a la nueva situación

Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida, valorar su importancia y vivir el sufrimiento y la frustración que comporta.

Cuando la muerte del ser querido es inesperada, la aceptación es más difícil, ya que el shock es más fuerte y puede precisar de más tiempo de elaboración, cuando un ser querido marcha tras haber vivido una larga enfermedad, tenemos más tiempo para irnos despidiendo, para ir elaborando el duelo.

Quien no ha oído la frase.... “Hay que ser fuerte”... precisamente en el momento en el que nos sentimos más vulnerables!!!

No tenemos porqué esconder el dolor, si es lo que sentimos, podemos compartir con las personas queridas lo que nos está pasando, al menos darnos la posibilidad de expresar nuestro dolor, dejándonos acompañar y acoger, si así lo deseamos.

Una pérdida nos pone en contacto con emociones como la:

- Rabia, contra todo y contra todos, el resentimiento forma parte del dolor, a medida que el dolor disminuye, la rabia también.
- Un sentimiento de impotencia, ya que la muerte se escapa de nuestro control.
- Podemos sentir miedo y angustia ante la nueva situación.
- Sentir culpa y hacernos mil reproches.
- Sentir tristeza ya que a través del llanto, de la pena, de la melancolía y de la nostalgia, nos permitimos expresar nuestro dolor.
- Sentir alivio y descanso, cuando la pérdida sucede tras una larga enfermedad.

## **LA CULPA EN EL DUELO**

En algunos casos durante el duelo aparece el *sentimiento de culpa*, que se manifiesta como una gran angustia, un fuerte

auto reproche y un juicio severo contra sí, pues la persona considera que no hizo lo suficiente frente al ser querido que perdió.

La teoría psicoanalítica de Freud apunta que los seres queridos son por un lado una propiedad interior que se ama y que se valora, pero a su vez el otro es un extraño, quien en ocasiones es sentido como un estorbo y un enemigo, es así como el más tierno y más íntimo de nuestros de nuestros vínculos amorosos también está teñido de una gran hostilidad, es decir, de un deseo de eliminar al otro. La emergencia de la culpa no supone necesariamente que la persona se haya imaginado eliminando al otro, basta un sentimiento hostil más o menos intenso, que se puede manifestar de muchas formas, para que aparezca la culpa.

Para Freud cualquier vínculo humano está atravesado por la ambivalencia, es decir, por la existencia simultánea del amor y del odio.

Sin embargo ese odio no siempre se actúa. La persona logra reprimir ese impulso hostil, se abstiene de manifestarlo, lo que a su vez se constituye en una de las condiciones para preservar y conservar los vínculos amorosos. Esta premisa afirma que en ningún vínculo humano prima solamente el amor. De igual modo la hostilidad se puede reprimir cuando el ser querido muere. De ello da muestra una gran idealización que se hace sobre el muerto, quizás a esto se deba el dicho “no hay muerto malo”.

Sin embargo la culpa puede aparecer con fuerza cuando se pierde a un ser querido.

Por tanto se trata de ir disolviendo ese sentimiento de culpa, pero solo en la medida en que esa persona pueda darse cuenta de qué es aquello que la causa a través del proceso de elaboración.

El trabajo terapéutico realizado con personas en proceso de duelo demuestra que si la persona se siente culpable es porque de alguna manera se realizó en la realidad un deseo hostil que ya había sentido y/o fantaseado. Ello nos permite afirmar que el sentimiento de culpa es una manera de expiar un daño imaginado, que se convirtió en realidad, aunque fuese a su pesar. Y lo expía castigándose con los auto reproches e incluso con síntomas físicos. Una culpa que no es elaborada puede causar incluso un grave deterioro de la salud.

La culpa causada por la hostilidad hacia un ser querido puede derivar en un deseo de ser castigado, de expiar ese pecado, deseo que puede actuar de distintos modos, incluso con la propia vida. Incluso puede ocurrir que la persona se castigue adquiriendo uno u otro síntoma físico de los que tenía el moribundo.

Existen numerosos estudios que estudian la relación entre el inicio de desarrollo de algunos tipos de cáncer, a los pocos meses de entrar en un proceso de duelo y la vivencia de culpa.

*“el cáncer es una enfermedad grave de disociación, en la que la unidad funcional se ha perdido, generando desorganización celular” Rolando Toro*

EL trabajo de duelo conlleva un gran gasto psíquico que lógicamente disminuye el interés por el mundo, además de un gasto físico, el cuerpo también hace su duelo (se sienten náuseas, palpitaciones, pérdida de apetito, insomnio, falta de aire, dolor en el pecho...) Ese gasto y esa retirada afectiva del mundo, están al servicio de una aceptación gradual de la pérdida. Y se espera que esa aceptación de la pérdida posibilite una conciliación interior, una especie de pacificación y de serena tristeza.

1. (Estudio Terapéutico sobre: LA CULPA EN EL DUELO realizado por las Psicólogas: María Paulina Mejía y Sofía Fernández y el Médico: Jorge Alberto Moreno Ángel. Medellín Colombia. Wikipedia)

En general vivir una pérdida, supone un auténtico desajuste entre lo corporal, lo emocional y lo mental. Nos sentimos a bordo de un “loco carrusel emocional”.

Por lo tanto, hay que tener en cuenta que esta situación puede desbordarnos completamente y afectar a nuestra salud, con lo cual puede que sea necesario consultar a un profesional, para que nos ayude a elaborar un duelo.

Elisabeth Kübler en su libro “Sobre la muerte y los moribundos” habla de las distintas fases del duelo, que en realidad constituyen en sí mismas mecanismos de defensa frente a situaciones difíciles de la vida.

## FASES DEL DUELO:

- NEGACION Y AISLAMIENTO (negar amortigua en un primer momento)
- IRA Y RESENTIMIENTO (aparece la rabia, la envidia el resentimiento...)
- PACTO (intento de posponer los hechos)
- DEPRESION (nos permitimos vivir la sensación de pérdida)
- ACEPTACION (donde va desapareciendo el dolor y se va aceptando la evidencia de los hechos. La aceptación no es una fase feliz, está casi desprovista de sentimientos).

**Aceptar con la cabeza es más fácil que aceptar con el corazón.**

Las etapas del duelo, no tienen un orden de aparición, únicamente la ACEPTACION se presenta al final.

Alain Giacchi, puntualiza sobre esta última fase del duelo, en su libro "Vivir la Pérdida":

**Finalizar el duelo no es olvidar.** Para cada persona puede significar cosas distintas:

- Puede significar llegar a *perdonarle y perdonarte* por todo lo que quizás no fue la relación, por todo lo negativo, por el daño causado...
- Pensar en él o ella sin sentir ya ese latigazo de dolor y recordarle con ternura y agradecimiento por lo vivido juntos.

- Es poder dar un sentido a todo lo que has vivido en estos meses o años.
- Es entender con el corazón en la mano que el AMOR no se acaba con la muerte

*“Llega un momento en que hay que soltar el dolor y el pasado. La vida continua, no hay nada malo en querer disfrutar, ser feliz, en sentir poco a poco deseo sexual, poco a poco nuestro corazón herido va cicatrizando para poder abrirse de nuevo a los demás”. A. Giacchi*

En Biodanza entramos en relación con el otro, a partir de rituales de Encuentro y Aproximación, desde la progresividad, pidiendo permiso para entrar en contacto con el otro, desde el feedback, desde la escucha sensible, desde el afecto y vivenciando también la importancia de la despedida del cierre, antes de iniciar un nuevo Encuentro.

### **3. LAS RELACIONES EN NUESTRA CULTURA. LA FRAGILIDAD DEL VÍNCULO.**

Uno de los mayores dramas de nuestra sociedad es el fenómeno de la incomunicación entre los seres humanos. El aislamiento de las personas se traduce en soledad, en individualismo, que además constituye un valor social en alza, frente a otras formas de comunicación más solidarias.

*“La angustia y la incertidumbre resultantes del devenir histórico no son solamente problemas privados de cada sujeto, aunque pueden vivenciarse como tales, sino que corresponden a un modus operandi económico y cultural que es de carácter global. El amor, la sexualidad, la amistad, la solidaridad, las relaciones familiares, todos estos vínculos van quedando presos de una lógica social que fragmenta y diluye hasta dejar al individuo en una situación de inédita soledad.”*

Zygmund Bauman “El Amor Líquido”

Bauman hace hincapié en analizar cómo el hombre de nuestra moderna sociedad líquida el “homo consumens” reduce sus relaciones a una lógica de costo-beneficio (no es conveniente “invertir” en una relación cuando “las acciones” ya no prometen más beneficios) y su *leit motiv* no es acumular bienes sino usarlos y descartarlos rápidamente, para hacer lugar a nuevos bienes.

El modelo de relaciones se basa en establecer conexiones demasiado breves y superficiales para convertirse en vínculos.

Se aborrece todo aquello que suponga un esfuerzo sostenido y no ofrezca una satisfacción inmediata.

La esfera de lo comercial lo abarca absolutamente todo, incluida la Sexualidad humana, que desligada cada vez más de la reproducción, de sus vínculos amorosos, de la seguridad y la permanencia, es hoy más autónoma que nunca.



El hombre de la moderna sociedad líquida es más autónomo y solitario y presenta problemas de comunicación. Pretende relacionarse con los demás pero eso le ocasiona pánico por lo que pueda implicarle para su condición de liviandad y su amor por el prójimo, se ha traducido en temor a los extraños, en xenofobia. La variedad que se le presenta en el medio urbano globalizado lo aterra por su consecuente ausencia de familiaridad, el resultado es la mixofobia, la inseguridad y el encierro.

*“Hemos cruzado el umbral de nuestras casas individuales y hemos cerrado sus puertas y luego el umbral de nuestras habitaciones individuales y hemos cerrado sus puertas. El hogar se ha transformando más bien en un centro de recreaciones multipropósito donde los miembros del grupo familiar viven en cierto sentido, separadamente codo a codo”.*

*M. Schluter y David Lee.*

Rolando Toro señala que “quien vive aferrado, mezquinamente, a defender los límites de su identidad, se priva del sabor de los frutos, se agota en sí mismo: las raíces de la identidad se nutren de lo extraño, por el contrario el miedo a la diversidad revela un profundo trastorno de la identidad y genera formas de intolerancia, racismo y fobias”.

Por otro lado, nuestra sociedad tecnológica inventa nuevos soportes de comunicación pero como siempre, es el uso que hacemos de ellos lo que nos puede perjudicar, lo que puede dar lugar a crear nuevas adicciones y desgraciadamente a ir

sustituyendo unas relaciones por otras, mejor dicho, a sustituir lo insustituible.

La otra cara de la moneda de la *proximidad virtual* es la *distancia virtual*, la cancelación de encuentros físicos entre individuos, señala Z. Bauman

*La proximidad ya no implica cercanía física; pero la cercanía física ya no determina la proximidad.*

Las conexiones en la red suelen ser demasiado superficiales y breves como para llegar a ser un vínculo. Estas demandan menos tiempo y esfuerzo para ser realizadas y menos tiempo y esfuerzo para ser cortadas.

“Estar conectado” es más económico que “estar relacionado” pero también menos provechoso en la construcción de vínculos y su conservación.

Como señala John Urry, las relaciones de copresencia implican siempre cercanía y lejanía, proximidad y distancia, solidez e imaginación, pero la “proximidad virtual” disponible de manera universal y permanente gracias a la red electrónica, vuelca la balanza decididamente a favor de la lejanía, la distancia y la imaginación. Promoviendo la separación definitiva entre lo “físicamente distante” y lo “espiritualmente remoto”.

La “proximidad virtual” hace de las *conexiones humanas*, algo a la vez más habitual y superficial, más intenso y más breve, logrando desactivar las presiones que suele ejercer la cercanía no-virtual.

*“A medida que la generación que se crió con la red alcanza la edad de salir, las citas por Internet comienzan a florecer. Y no se trata de un último recurso, sino más bien de una actividad recreativa. Es entretenimiento”* Bauman.

**Cuanta más atención y esfuerzo de aprendizaje consume la proximidad de tipo virtual, menos tiempo se dedica a la adquisición y ejercicio de las habilidades que la proximidad no virtual requiere.**

Rolando Toro nos recuerda, hablando del tema de las relaciones de amistad, que “una persona sin verdaderos amigos es una persona afectivamente inconsistente”.

**El contacto físico, un abrazo, una caricia, una mirada, es algo insustituible y necesario para nuestro saludable desarrollo humano.**

La caricia, activa, moviliza, transforma y refuerza nuestra identidad. El contacto mecánico no es curativo, pero si se dá en un contexto afectivo de comunicación y empatía, se traduce en un contacto “sanador”.

Algunos de los efectos orgánicos de la caricia son:

-Activación del Sistema límbico-hipotalámico, regulación de la homeostasis, disolución de tensiones motoras crónicas de defensa, elevación del ánimo, reforzamiento del Sistema inmunológico, revitalización orgánica, efecto antidepresivo, activación del sistema cardiorrespiratorio.

Y a nivel emocional:

-Aumento de la autoestima, revalorización del propio cuerpo, integración afectivo-sexual, expresión de emociones integradoras: ternura, amor y alegría, capacidad para dar y recibir afecto, interés por actividades que refuerzan los patrones de vínculo y efectos ansiolíticos (descenso del nivel de ansiedad).

A finales de los años 50 E. Fromm en “El Arte de Amar” ya analizó el modelo social-económico que se venía gestando:

“toda nuestra cultura se basa en el deseo de consumir, de comprar, en la idea de que se establezca un intercambio mutuamente favorable”.

Por tanto, en una cultura en la que prevalece la orientación mercantil y en la que el éxito material constituye el valor predominante, no hay porqué sorprenderse de que las relaciones amorosas humanas sigan el mismo esquema de intercambio que el mercado de bienes y de trabajo.

El Sistema necesita “átomos” humanos idénticos que trabajen en masa, que obedezcan las mismas órdenes y estén convencidos de que siguen sus propios deseos”.

Nuestra sociedad capitalista también ha manipulado el significado del término Igualdad.

Las mujeres y los hombres son iguales porque ya no son diferentes. La polaridad de los sexos, tanto en el carácter como en la función sexual está desapareciendo y con ella el amor erótico, que se basa en dicha polaridad.

Los estímulos represivos de una Sociedad represiva como la nuestra, merman nuestro desarrollo como personas, no permiten que expresemos siquiera lo que somos.

Una jornada laboral de tantas horas de trabajo rutinario desligado de cualquier ápice de creatividad, hace mella en el ánimo de cualquier persona.

Nuestro Sistema genera normópatas, individuos que por fuerza de la represión social han desarrollado complejos cuadros psicósomáticos tales como:

Alteraciones del ritmo cardiaco, presión arterial, alteraciones en el sueño y la vigilia, cuadros de ansiedad, problemas digestivos, alergias y demás consecuencias del cotidiano stress.

El pecado y la culpa cristiana, están grabados a fuego lento en nuestras conciencias, forman parte de la cultura en la que hemos nacido.

Carlos García, apunta finamente sobre la manipulación que nuestra cultura ejerce sobre *nuestros cuerpos*.

Nuestra cultura se basa en la represión del cuerpo en función de la producción y del consumo. No se vive el cuerpo, el cuerpo se usa, el cuerpo es un útil. Esta manipulación del cuerpo nos desconecta de nuestros deseos. La satisfacción se transforma en *pasatiempo*, el erotismo en *pornografía*, el deseo de exploración y la capacidad de asombro, en ansia de *curiosidades y novedades*. Y todo este mínimo de satisfacción individual nos es propuesto como el máximo goce.

Nuestra Cultura nos sigue formando en la disociación cuerpo-alma y pretende continuar vendiéndonos analgésicos para el alma mientras usa nuestros cuerpos en pro de la “bendita producción”.

La cultura a la que pertenecemos es una fuente permanente de disociación entre el pensar, el sentir y el actuar.

Podemos elegir entre “consumir” y “consumar” nuestra vida, consumarla significa llevarla al máximo de sus posibilidades, consumir los potenciales con los que llegamos al mundo.

La propuesta del Sistema Biodanza es fundamentalmente facilitar la expresión de todos nuestros potenciales, vitales, eróticos, creativos afectivos y trascendentes.

Transformar una cultura basada en el dolor y el sacrificio, en una cultura centrada en recuperar el goce de vivir y la conexión con el placer.

## 4. ¿VINCULOS O APEGOS?

Comparto profundamente, la reflexión que hace Simone Arrojo, sobre la diferencia entre el vínculo y el apego.

La palabra **Vínculo** evoca un sentimiento fuerte de libertad, de elección, de placer sin obligación, con aceptación de uno mismo y de la otra persona tal cual es. Cuando nos vinculamos

a nuestra propia alma y nos aceptamos tal cual somos, podemos permitirnos vivir cosas importantes, al menos para nosotros, aunque los demás ni siquiera lo perciban. Cuando nuestros ojos pierden el brillo, es porque es tiempo de cambio, en el trabajo, en la salud, en la relación. El cuerpo sabe lo que le dá placer, lo que necesita.

El **Apego** alude al control, al sufrimiento (ya que es imposible controlarlo todo) a la falta de autoestima, de confianza en uno mismo y en el otro. Podemos incluso seguir apegados a alguien o algo que ya no existe, si en vez de apego logramos transformar ese vínculo (a través del duelo) entonces podremos comprender la trascendencia de la muerte como un ciclo natural de la vida.

“Solamente podemos vivir enteros teniendo una visión vital de la muerte, no teniendo una visión mortal de la Vida”

Carlos García

Quien se apega, no cree en el amor, o tiene dificultades para vivirlo. Creer en el amor nos lleva a confiar... en lo que sea bueno mientras dure... el apego sin embargo, no permite el cambio, la transformación de nuestras necesidades.

Para desapegarnos tenemos que conectar con nuestro propio valor y dejar que algo nuevo entre, aceptar el cambio, porque los cambios son los que nos hacen crecer.

Lo nuevo puede venir incluso en nuestra casa, incluso en nuestra relación, es una renovación de actitud, un **pensar**

sobre algo nuevo, un **sentir** la necesidad de renovación y un **hacer** algo nuevo. **Porque lo nuevo viene de dentro.**

Lo que nos dá la condición de seres humanos, es nuestra relación afectiva con los demás.

El Amor es por tanto una energía expansiva, hacia fuera y a su vez unificadora e integradora, hacia dentro.

El amor es una experiencia interna, que crece en el interior y va más allá, se expresa hacia afuera y nos hace percibir el mundo con toda su belleza.

**El Amor es la fuerza fundamental que propicia el vínculo entre los seres humanos.**

## **5. DIFICULTADES PARA VIVIR EL AMOR.**

La forma en la que experimentamos el amor depende de cada uno de nosotros, de nuestras experiencias vitales, de nuestro equilibrio emocional y de la manera de relacionarnos con los demás y con el mundo.

A veces ocurre que sufrimos porque deseamos vincularnos y no podemos, otras porque nos vinculamos malamente y nos



quedamos enganchados a relaciones de desamor, que nos van desvitalizando.

Fina Sanz hace una interesante exposición en su libro “Los Vínculos Amorosos” acerca de las dificultades que hombres y mujeres tenemos para vivir el amor.

Para la autora la forma en que amamos y vivimos el amor hombres y mujeres tiende a ser diferente, porque partimos de dos subculturas, la masculina y la femenina, que implican valores y roles distintos.

Sin embargo actualmente, también asistimos a una movilidad de roles, apareciendo a veces roles invertidos en relación al modelo tradicional.

Tanto es así, que muchas mujeres actualmente reproducen patrones que tradicionalmente corresponden más a un patrón masculino que femenino, valorando por tanto, quizás en demasía, la independencia por encima del vínculo con una pareja.

Asistimos sin duda a una época de masculinización de lo femenino y de feminización de lo masculino.

En cualquier caso, las mujeres seguimos valorando la intimidad y los espacios privados, e intentamos compaginar nuestro mundo privado y nuestro trabajo fuera de casa, mientras que los hombres en un alto porcentaje, siguen volcados casi exclusivamente en lo público, en lo externo.

La mayor parte de las conversaciones entre mujeres, gira en torno a temas afectivos, mientras que las de los hombres suelen tratar de temas deportivo- socio- político-laborales.

Al contrario que la mujer, el hombre evita conectar con sus emociones, exceptuando la cólera, ya que a nivel social que un hombre demuestre su “carácter” no está tan mal visto. Sin embargo, la mayoría de los hombres siguen desconociendo los espacios de intimidad afectiva.

*“El hombre no sabe expresar lo que siente y la mujer ignora los sentimientos íntimos de su compañero. Ambos tienen su identidad herida. La caída del instinto materno y paterno es consecuencia de una decadencia afectiva profunda. La comunicación íntima es indispensable. Es necesario transformar la tendencia competitiva en fraternidad” R. Toro*

Las mujeres tenemos más facilidad para integrar espacios, en el sentido de que podemos coordinar varias cosas a la vez, por el contrario el varón suele tener más dificultad en la integración de distintos espacios y tiende a mantenerlos separados.

A pesar de nuestras diferencias, mujeres y varones, esencialmente *buscamos lo mismo*:

**Todos deseamos amar** y tener unas buenas relaciones con la familia, deseamos tener una pareja, tener amigos, pero también tenemos dificultades para vivir el amor.

Las dificultades para vivir el Amor se pueden concretar en:

- La falta de amor a uno mismo
- La dificultad para dar y recibir amor

- Desconexión de nuestra propia naturaleza y por ende con el entorno y con la Totalidad.

## LA FALTA DE AMOR A UNO MISMO.

Aprender a amarnos es un aprendizaje básico.

La persona que no se ama, tiene dificultades para ser amada *gratuitamente*, sólo por lo que es, ya que no se considera valiosa por sí misma, digna de ser amada y entonces es fácil que cree dependencia de quien se lo ofrece.

No podemos dar lo que no tenemos, ni enseñar lo que no sabemos, ni respetar al otro sino nos respetamos, ni mantener relaciones justas si uno se somete o se deja someter.

*Dos puntas tiene el mal  
El hombre que pisa a otro  
Y el que se deja pisar.                      Facundo Cabral.*

La Autoestima tiene una raíz vivencial, depende directamente de la experiencia de habernos sentido más o menos queridos, a lo largo de nuestra Vida.

De hecho ésta se va forjando con la calificación afectiva de nuestros seres más próximos: la familia, los amigos; por eso desde bien pequeños aprendemos a agradar a los demás para que nos quieran, a familiarizarnos con los chantajes

emocionales, con las sutiles manipulaciones, con lo que más tememos; el castigo y el abandono.

Así que, por pura "supervivencia afectiva" comenzamos incluso a ir contra nuestros instintos con tal de que nos sigan queriendo.

Toda esta represión se va acumulando en nuestra espalda, en nuestro pecho, en nuestros hombros, en nuestro cuello, en nuestra mirada, en nuestras entrañas y a base de ir contra nuestros instintos, de ir traicionándonos poquito a poco, enfermamos. Un día la sabiduría del cuerpo se manifiesta y llega un punto en que ya no puede reprimir más lo que "naturalmente" es.

El amor a uno mismo, forma parte indisociable del amor universal, del amor a la humanidad. Ambas experiencias se retroalimentan. Se producen de manera simultánea.

**El amor a uno mismo y a los demás es un fenómeno conjuntivo, no excluyente.**

Amarnos y amar al otro, supone también **aceptar nuestros límites y los del otro.**

No siempre tenemos la misma disponibilidad física y psíquica para el otro y viceversa, esta es la realidad.

Es muy sano escucharnos y escuchar al otro. No podemos estar disponibles siempre y para todo el mundo.

Si aprendemos a decir NO (no puede ser ahora, no me apetece, no es el momento...) y somos sinceros con nosotros mismos, también podremos saborear cuando decimos un Sí (ahora estoy disponible para ti...) cuando verdaderamente sintamos que si estamos disponibles para el otro y también es muy saludable aprender a pedir lo que queremos, lo que necesitamos.

Porque si confundimos amor a uno mismo con egoísmo, seguiremos desconectados de nuestro cuerpo, de nuestros ritmos y necesidades sin saber cómo tratarnos bien, cómo querernos y cómo respetarnos más.

E. Fromm describe en “El Arte de Amar” perfectamente la diferencia entre egoísmo y amor hacia uno mismo:

*La persona egoísta sólo se interesa por sí misma, desea todo para sí misma, no siente placer en dar, sino únicamente en tomar. Considera el mundo exterior sólo desde el punto de vista de lo que puede obtener de él; carece de interés por las necesidades ajenas y de respeto por la dignidad e integridad de los demás. Juzga a todos según su utilidad. La persona egoísta lejos de amarse, en realidad se odia. La falta de cariño y cuidado por sí mismo, le hacen infeliz y ansiosamente preocupado por arrancar a la vida las satisfacciones que él se impide obtener.*

A veces el egoísmo se puede disfrazar de “sobrepotección” hacia el otro, o de “excesiva generosidad” son esas personas

que no quieren nada para sí mismas, viven por y para los otros (es decir en absoluta dependencia) y en casos extremos pueden incluso terminar siendo una auténtica “boa constrictor” que se “zampa” a sus seres más “queridos”.

El amor hacia uno mismo significa confianza y aceptación;

*“valorizar el propio proceso que somos, ese ser en continua transformación y confiar en uno mismo para ir creando nuestro día a día. Esta aceptación incondicional nos deja en libertad de pensar, sentir y ser lo que guardamos en lo más profundo de nosotros mismos.... La Libertad de ser uno mismo “*

Carl Rogers

Y así..... en la medida en que estamos cómodos en nuestra piel y sentimos que estamos haciendo las cosas que queremos hacer, también somos más capaces de estar en soledad y sentirnos también a gusto.

Necesitamos darnos espacios para la intimidad y el recogimiento y ser capaces de estar a gusto en nuestra propia compañía, escucharnos y reconocer si es que..... “no nos echamos de menos” y necesitamos un tiempo y un espacio sólo para nosotros.

Cuando uno se concede estos espacios se siente feliz, querido y agradecido por haberse escuchado y darse lo que necesitaba.

Elegir como queremos disponer de nuestro espacio y de nuestro tiempo es algo muy saludable y gratificante.

Cuando alguien no se maneja con su espacio y su tiempo, siente en el fondo de sí mismo un gran vacío y piensa que otra u otras personas lo pueden llenar, busca algo o alguien que llene su profundo vacío, ese desasosiego interno.

Yo considero vital, el hacer cosas que nos gusten, que nos alimenten, hacerlas para uno mismo, sólo por puro placer. Estas pequeñas cosas dan sentido a nuestro día a día, a nuestra Vida.

En la medida en que estamos bien y en paz con nosotros mismos, haciendo las cosas que queremos hacer, vamos a poder compartir mejor con los demás.

### **DAR Y RECIBIR AMOR**

**“NO TIENE SENTIDO UNA EXISTENCIA QUE NO SE  
DILUYE EN EL TERRITORIO DE LO COMÚN “**

**Ray Loriga.**

La cultura en la que vivimos, en la que nos hemos socializado es una cultura que reconoce y valora más el hecho de dar que de recibir.

Nadie nos enseña a recibir, solamente (en la mayoría de los casos) estamos familiarizados con el hecho de dar sobre todo para agradar a los demás.

Con lo cual dar y recibir amor desde el corazón, desde nuestra esencia, precisa de un nuevo aprendizaje.

Todas las dificultades que tenemos para recibir conlleva a sí mismo una dificultad en el dar, porque si no nos permitimos recibir, nos sentiremos permanentemente carenciados y vacíos.

*“La gente piensa que amar es sencillo que lo difícil es encontrar un objeto a quien amar. Pensamos que no tenemos nada que aprender sobre el amor, una cosa es enamorarse y otra la situación permanente de estar enamorado. El amor, como el vivir, es un arte.” E. Fromm*

Para que nuestros vínculos funcionen saludablemente, es necesario **que se dé un cuidado mutuo**, que nos cuidemos **desde el afecto**.

Aprender a cuidarnos mutuamente, es imprescindible para que tengamos unas relaciones humanas más justas y placenteras.

Amar al otro significa preocuparse porque la otra persona crezca y se desarrolle tal como es y no para servir mis intereses.

RELACIONES TOXICAS Y NUTRITIVAS



Cuando se establece una relación de pura dependencia emocional, ésta se convierte en una relación tóxica, “engancharnos” al otro es un tipo más de adicción, donde no cabe la libertad para Ser.

¿Quién no ha sentido en algún momento de su vida que estaba “comprando o quizás mendigando amor”?

La ecología humana es la que investiga sobre las relaciones tóxicas o nutritivas.

Lopez Ibor describe la estructura psicológica de las personas tóxicas y nutritivas:

Las **Personas Tóxicas**, son manipuladoras, poco adaptables e intolerantes, no respetan la libertad de los demás, juzgan a los otros todo el tiempo y no los aceptan como son, ante un conflicto suelen amenazar con romper la relación, no saben calificar al otro, solamente resaltan sus carencias y defectos, y en general disfrutan muy poco de la vida. Son personas agresivas, toxicómanos, apáticos, sexofóbicas, quejumbrosas, depresivas.

Las **Personas Nutritivas**, son sinceras, manifiestan claramente lo que quieren, tienen confianza en sí mismas, son responsables, sociales y sensibles pero no imponen su presencia, se nutren de sus relaciones con los demás y a su vez nutren a las otras personas, son calificadoras, apoyan y destacan las cualidades de los otros.

Todas las personas podemos ser, o hemos sido tóxicas y nutritivas en algún momento para los demás. A veces una relación empieza siendo nutritiva y puede llegar a convertirse en tóxica para ambos.

La vida es dualidad y pulsación entre los polos, entre opuestos.

Para desarrollarnos en todos los ámbitos de nuestra existencia es imprescindible que contemos con relaciones que nos nutran.

Un ser humano es el más poderoso **eco-factor** para otro ser humano. Nuestros potenciales humanos se entrecruzan y actúan como estimuladores o inhibidores de los potenciales del otro.

Con las personas que nos desvitalizan, la distancia, es el mejor regalo de Amor que le podemos hacer, no es que esa persona sea mala... pero mi relación con ella puede ser tóxica, no ser amorosa, no darse un feed-back saludable entonces lo mejor para mí y para el otro es distanciarnos.

**La Biodanza es un eficaz sistema para liberarse de la contaminación que generan las personas tóxicas y para establecer nuevas relaciones nutritivas.**

En la medida en que incrementamos las relaciones nutritivas estamos añadiendo calidad y calidez a nuestra Vida.

## EL AMOR EN LA RELACION DE PAREJA

La disponibilidad para amar es una actitud interna de apertura que implica dar y recibir, **amar y dejarse amar**.

Amar y ser amado, siempre es una experiencia potente y misteriosa, dos personas se eligen y se abren el uno al otro, compartiendo el goce de sus cuerpos, de sus corazones.

Enamorarse y fundirse sexualmente con el otro nos hace vivir un estado de plenitud total, dos energías que sintonizan y se transforman en una mayor.

Sin embargo enamorarnos del otro, fusionarnos amorosamente con la otra persona puede producir miedo, miedo al compromiso, miedo a establecer un vínculo amoroso permanente.

Muchas veces he escuchado a mis amigas hablar de que habían iniciado una relación amorosa con un chico, con toda su ilusión, que había buen feeling entre ambos y tras un tiempo ( más o menos prolongado ) la relación se había desvanecido, en el momento en que ellas expresaban su deseo de continuar la relación, puesto que estaban a gusto, de seguir adelante .... Prácticamente ellos “habían salido por patas”.

La fuente más frecuente de sufrimiento es la pérdida del amor, porque esto nos hace sufrir y no queremos sufrir, entonces hay miedo al compromiso afectivo y cuesta dar el paso.

Fina Sanz, alude a este tema de manera muy clara y sencilla:

*“Difícilmente puede ser independiente emocionalmente una persona que no ha podido o no puede vivir también la fusión. Existe entre los varones una mayor escisión entre lo fisiológico y lo emocional exceptuando el estado de enamoramiento donde ambos aspectos se unifican. En la mujer el enamoramiento puede ser gradual o rápido -en el varón suele ser rápido- pero cuando ya hay deseo y enamoramiento tiende a la continuidad de la relación. Hay una implicación y compromiso mayor, con todo el cuerpo, especialmente cuando ha habido por su parte entrega sexual”.*

Hombres y mujeres no vivimos de igual manera la Afectividad ni la Sexualidad.

Para nosotras las mujeres la Sexualidad está muy unida a la Afectividad, a amar y sentirnos amadas. Las mujeres somos selectivas en la elección y esto genera una entrega implícita. El hombre “entra” en la mujer si la mujer permite “la entrada” del hombre.

A veces simplemente ocurre que seguimos reproduciendo creencias y tópicos (que están tan arraigados en nosotros que ya no somos ni conscientes de que repercuten en nuestra manera de relacionarnos) que nos impiden relacionarnos con frescura con la persona que tenemos delante.

Se pone mucha energía en el enamorar a la otra persona, hasta que se consigue y una vez que hay un vínculo, se tiene miedo a seguir cultivándolo.

Cuando nos vinculamos con una pareja, llegamos a esa relación, con todo lo que somos, con nuestras carencias, miedos, alegrías, heridas, nuestra manera de hacer las cosas, con duelos sin resolver y sin darnos cuenta buscamos alguien que supla esos huecos, esas carencias, pensamos que el otro va a reparar nuestra autoestima que nos va a dar aquello que necesitamos y la convivencia, en el día a día, destapa nuestros contenedores emocionales particulares y surge la tormenta y después la calma, en el mejor de los casos.

Y así, viviendo y conviviendo vamos aprendiendo que nuestras necesidades más profundas, son exclusivamente nuestras y en nuestra mano está ir reparando “averías”, no nos queda más remedio que hacernos cargo de nuestra vida. Somos responsables de todas nuestras elecciones, de asumir nuestro propio cuidado, de aceptar nuestra propia historia y ver cómo ir curando nuestras heridas, sin pretender que sea el otro el que nos las cure. De no ser una carga para nuestra pareja, ya que así es fácil que la balanza pronto se desestabilice.

Cada pareja es única y original. Cada pareja establece y crea su propio vínculo. Cuando amamos a alguien amamos su esencia, lo que es en sí mismo.

La vida en pareja, supone acompañarnos en el camino, amar al otro en sus circunstancias y naturalmente todos pasamos etapas y momentos de cambio.

***“Amar en una relación de pareja es el Arte del equilibrio, entre la entrega y la autonomía.”***

Finia Sanz

Compartir sin ahogar al otro, compartir lo que se desea  
compartir respetando los espacios del otro. Respetando al otro  
para hacernos respetar.

Vivir cada momento extraordinario con toda su intensidad y vivir  
el día a día con tranquilidad.

Las crisis, son siempre oportunidades de reajustar la relación,  
de volver a revisar los acuerdos de convivencia que cada  
pareja crea a su medida.

Tenemos libertad para elegir estar con el otro y también la  
libertad para elegir no estar ni no lo deseamos.

Estos momentos de reajuste o crisis son necesarios, nuestra  
manera de ver la vida va cambiando y la de nuestra pareja  
también.

Y si sentimos que ya no deseamos compartir el camino, que ya  
no sentimos amor por la otra persona, sino quizás amistad y  
cariño después de tanto tiempo, podemos echar mano de  
nuestro valor, para saber que hasta aquí hemos  
llegado juntos y ser capaces de despedirnos de la mejor  
manera posible.

También es muy gratificante ir superando la crisis que se  
presentan en la vida de pareja, yo lo llamo la "reconquista" del  
otro, porque verdaderamente si se van superando y las dos  
personas se siguen queriendo lo suficiente como para  
remontar esos momentos, la relación sale fortalecida.

En definitiva, las dulces palabras de Vinicius de Moraes "el  
amor es eterno, mientras dure".

En Biodanza el tema de la pareja se enfoca desde una perspectiva ecológica, donde se concibe el amor saludable como un proceso de co-creación. **La pareja ecológica** presupone un proyecto de vida, en el que cada uno aporta sus capacidades para el crecimiento a dos. Este proceso los conecta con la salud, la sexualidad, la creación de hogar, la afectividad y con un sentido trascendente del acto de vivir juntos.

La Biodanza trabaja una cualidad muy importante del movimiento que es la **FLUIDEZ**.

Los ejercicios de fluidez permiten la desaceleración del movimiento y la armonización orgánica.

Fluir en la vida nos permite ir esquivando los obstáculos que se nos presentan y aprender también a fluir en nuestras relaciones.

En Biodanza:

Aprendemos amorosamente a compartir nuestros espacios, a ocupar los espacios vacíos del otro.

A encontrarnos desde el corazón.

A informar al otro de lo que sentimos, porque esperar a que la otra persona nos adivine es mucho esperar.... Y nadie nace adivino. Ser sinceros con uno mismo y con el otro, siempre ayuda a que mejore nuestra comunicación.

Las danzas de amor, de amistad, los acariciamientos, los ejercicios de dar y recibir en pareja, ayudan a activar la selectividad sexual y la intimidad afectiva. Nos ayudan a expresar nuestra sensualidad, nuestro erotismo y despiertan

nuestro amor hacia la Humanidad (Eros diferenciado e indiferenciado).

Todas estas vivencias mejoran extraordinariamente nuestra forma de relacionarnos en pareja, en grupo, de a 3, con uno mismo, donde la afectividad es el nexo que permite aumentar la calidad de nuestras relaciones.

## **LA DESCONEXION DE NUESTRA PROPIA NATURALEZA, DE NUESTRO ENTORNO Y DE LA TOTALIDAD.**

*“El ser humano de la megamáquina social es un ser ausente, hay algo de él que está en otra parte, es como si la alteración del presente, provocada por la rigidez de su ego bajara el nivel de conciencia” R. Toro*

La desconexión de los hombres de la matriz cósmica de la vida ha generado, a través de la historia, formas culturales destructivas y la proliferación de valores Anti-Vida.

**La disociación cuerpo-alma**, la desconexión del propio cuerpo, de las emociones, de los instintos, la desconexión con la tierra, con los ciclos estacionales y la desconexión incluso de vivir el momento presente, todo ello provoca graves trastornos en el ser humano.

¿Cómo podemos hablar de amarnos, de amar al otro, de amar a la humanidad, de amar a la montaña, a la tierra, a los



animales, de amar la vida en general si ni siquiera amamos nuestro propio cuerpo?

Si no tenemos percepción de nuestro cuerpo, no tenemos percepción de nosotros mismos

La expresión de naturaleza que tenemos más cercana, es nuestro cuerpo-alma y vivimos bien lejos de él.

Vivimos tan alejados del sentir, que muchas veces perdemos el sentido de nuestra vida.

Una vez que adquirimos conciencia de que somos parte de la naturaleza podemos alcanzar a comprender que todos los seres compartimos la misma esencia de vida, estamos hechos de los mismos elementos pero en combinaciones distintas.

**El sentimiento de amor podríamos definirlo como la experiencia suprema del contacto con la vida.**

Todo aquello que existe, elementos, plantas, estrellas, animales y seres humanos forman parte de un Sistema viviente mayor.

El mundo verde que se pierde árbol a árbol, insecto a insecto, permanece en nuestra memoria arcaica, como nuestra verdadera casa.

Una de las experiencias de amor más conmovedoras que podemos sentir, es la de apreciar la belleza implícita en la naturaleza.

Amar la naturaleza es dialogar con ella, algo que el hombre ha hecho durante miles de generaciones, en distintas tradiciones

culturales, a través de los rituales de iniciación, de las ofrendas a los dioses animales y a través de las ceremonias de celebración de las cosechas.

*“Nacemos de la generosidad del Cosmos y de la Tierra, que nos proporcionan las condiciones esenciales para la vida y su evolución, y una generosidad semejante debe ser nuestra contrapartida”*

Leonardo Boff.

*“Cuando observo el mundo que nos rodea, veo que todos y cada uno de los problemas que enfrentamos como Bípedos son problemas de relación, sea con los árboles de las selvas tropicales, con otros pueblos, dentro de nuestros sistemas familiares disfuncionales o en la alienación de unos con otros y con la naturaleza. “*

Águila Medicinal. Nativo de América del norte

## 6. LA BIODANZA COMO SISTEMA DE REEDUCACION AFECTIVA Y REHABILITACION EXISTENCIAL.

La propuesta básica del Sistema Biodanza es VINCULARNOS AFECTIVAMENTE a la Vida, potenciar los vínculos humanos y desarrollar el **Principio Biocéntrico**, como Ética de Vida. Restableciendo la noción de sacralidad hacia cualquier manifestación de vida.

La Ética en Biodanza surge de la integración de la conciencia y de la afectividad.

### **SISTEMA DE REEDUCACION AFECTIVA.**

Desarrollando nuestra **“Inteligencia Afectiva”** podemos vincularnos al mundo desde nuestra humanidad, a través del afecto, del respeto, de la aceptación y la valorización de los demás.

“La inteligencia tiene su base estructural en la afectividad, pues todo el proceso de adaptación inteligente al medio ambiente y la construcción del mundo se organiza en torno a las experiencias primales de la relación afectiva....no es la consistencia ideológica de un hombre lo que interesa, sino más bien su consistencia afectiva...su práctica del movimiento-amor”

Rolando Toro.

**La afectividad es el camino hacia la verdadera evolución de la especie.**

En un ambiente nutritivo de confianza, de calificación, de aceptación y de respeto, es donde las personas nos

permitimos expresar lo que naturalmente somos, con espontaneidad, con alegría, con amor.

En las Sesiones de Biodanza, recuperamos el sentido de lo ritual, porque a través de estos, el grupo y por extensión la comunidad, realiza sus propósitos de unión y solidaridad.

Los rituales de amor dan solidez a nuestras vidas.

**Los rituales de encuentro contribuyen a crear redes de afecto y expansión de conciencia.**

En Biodanza hablamos de que una persona sana es aquella que se abre al Encuentro con el otro, que es capaz de establecer vínculos de reciprocidad, intimidad y mutua contención. Y esto es lo que facilita la Biodanza, el encuentro amoroso entre seres humanos.

La Biodanza promueve la compasión humana, el altruismo, el afecto por los demás y el respeto por la diversidad.

El desarrollo del Principio Biocéntrico y de la “inteligencia Afectiva” son las dos grandes aportaciones de Rolando Toro a través del Sistema Biodanza.

## **SISTEMA DE REHABILITACION EXISTENCIAL**

**La Biodanza es un Sistema de Rehabilitación Existencial**, que induce vivencias integradoras en todos los planos de la

existencia, favoreciendo la expresión de nuestros potenciales vitales, eróticos, creativos, afectivos y trascendentes.

Practicando Biodanza, recuperamos nuestra conexión con el Placer, con el goce de vivir, volvemos a “recordar” aquello que nos hace sentir bien, que nos nutre profundamente.

Así mismo, nuestro proceso de rehabilitación existencial precisa de una “desintoxicación moral” ya que la moral (conjunto de valores que rigen el comportamiento de una comunidad) es de los tóxicos psicológicos más peligrosos que existen.

La Biodanza es por tanto un sistema que cuestiona la moral-represiva y los valores anti-vida y que ataca sin tregua la hegemonía de la conciencia y de la razón como reguladores de vida.

Biodanza actúa contra la represión, generando más vida dentro de nuestras vidas, añadiendo más y más momentos de placer y ternura, trabajando con nuestra parte más saludable “aumentando nuestra luz e integrando y abrazando nuestra sombra”.

La rehabilitación existencial a través de la Biodanza consiste en seguir negociando con la vida, desde una ética Biocéntrica, conectarnos a la sacralidad de la vida, cambiar planteamientos desde la creatividad, descartar lo que ahora no nos sirve, dejar que entre lo nuevo, hacer aquello que siempre hemos deseado

hacer, sentir que estamos viviendo la vida que queremos vivir, y saber reconocer a la gente que nos quiere, que nos apoya y nos aporta humanidad.

En Biodanza hablamos de que **una identidad sana, está asentada en la Corporalidad.**

Es a través de las vivencias que llegamos al conocimiento, a saber que necesitamos para disfrutar más de nuestra vida.

Y la vivencia se asienta en el cuerpo, no existe vivencia sin presencia.

Toda nuestra vida está impresa en el cuerpo.

*“Un cuerpo acorazado es un continente que no nos contiene”*

R. Toro

Vivenciar en biodanza significa “encarnar”, hacer carne incorporar, integrar en el propio cuerpo todos los pequeños y grandes cambios que favorecen recuperar la armonía interna.

La Biodanza nos facilita vivenciar el afecto y el amor, a través del contacto, la caricia, las vivencias en grupo, la danza y la música.

Hacer conscientes nuestros conflictos inconscientes no es suficiente para modificar nuestros comportamientos, nuestras acciones.

**Necesitamos que nuestros actos, estén en sintonía con nuestras emociones y pensamientos.**

“Muchos profetas apasionados han predicado largamente las virtudes del amor, pero pocos han señalado por sí mismos el camino. El significado de una palabra radica en los actos en que se manifiesta; al amor se le ha atribuido una significación ritual, pero casi nunca ha expresado su significado real como compromiso en el sentido de algo que se practica, de algo que es parte de nuestro comportamiento diario. Recordemos siempre que la *humanidad* no es algo que se hereda, sino que nuestra verdadera herencia reside en nuestra capacidad para hacernos y rehacernos a nosotros mismos. La salud es la capacidad para amar, para trabajar, para jugar y para usar la propia inteligencia como una herramienta de precisión. Los humanos han nacido para vivir, como si vivir y amar fueran una

misma cosa. **Para amar hay que aprender a amar y sólo se aprende a hacerlo cuando se es amado”.**

*Ashley Montagu*

## 7. CONCLUSIONES

Practicar Biodanza no consiste únicamente en danzar, sino en **activar mediante la danza nuestros potenciales afectivos y de comunicación** para sentir que estamos conectados con nosotros mismos, con el semejante y con la naturaleza.

**La práctica de la Biodanza mejora enormemente la calidad de nuestras relaciones, porque nos permite expresar nuestra identidad a través de la afectividad, nos permite danzar juntos desde nuestra esencia, desde el corazón, desde el respeto y la aceptación del otro y de uno mismo.**

La Biodanza nos permite expresar nuestra vitalidad, nuestra alegría, nuestra sensualidad, nuestra ternura, nuestra creatividad, nuestra sacralidad, a través de **vivencias integradoras que son transformadoras, porque nos permiten habitar plenamente nuestro cuerpo**, sentirnos completamente presentes, expresar a través de la danza nuestras emociones, en el aquí y el ahora.



En Biodanza rescatamos la coherencia entre nuestro estado interno (lo que sentimos) y nuestro estado externo (lo que expresamos, manifestamos o danzamos).

**Porque asumir nuestras emociones, significa también asumir nuestra vida.**

Somos seres en continua transformación, por tanto lo que necesitamos es cambiar nuestras actitudes, disponernos a aceptar nuevas posibilidades, conectar con toda nuestra creatividad, para hacer aquello que queremos hacer y para dejar de hacer aquello que no nos nutre.

Por naturaleza, las personas nos encontramos en base a nuestra semejanza, **pero crecemos a partir de nuestra diferencia**, por eso en Biodanza el aprendizaje es una experiencia grupal, no existe la Biodanza individual.

La Biodanza facilita el acceso a recuperar el mundo del juego y los encuentros lúdicos que nos abren las puertas de la creatividad, que nos vinculan al momento presente al 100% por 100%, como cuando éramos unos críos y los juegos nos absorbían por completo y no existía nada más importante, que el placer de disfrutar.

**En Biodanza volvemos a conectar con el ritmo y la melodía de nuestros cuerpos, para disfrutar juntos del goce de vivir, para seguir vibrando, para danzar la Vida.**

Nos abrazamos para sentirnos acogidos, respetados, amados.

Y nos miramos a los ojos, para recordar que en el brillo de nuestra mirada se contiene lo más hermoso de la Humanidad.

## 8. BIBLIOGRAFIA.

BIODANZA. Rolando Toro índigo/cuarto propio. 2007

Carlos García. El arte de danzar la Vida. "La vivencia como terapia positiva"1997.

Carlos García. Biodanza: El Arte de danzar la Vida. 2008.

El Arte de Amar. Erich Fromm. Paidós 2007

El Amor Líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos. Zygmunt Bauman. Fondo de cultura económica. Buenos Aires 2005

Los Vínculos Amorosos. Fina Sanz. Kairós 1995

En Contacto Íntimo. Virginia Sátor. 1976

El proceso de convertirse en persona. Carl Rogers. Buenos Aires. Paidós 1975.

Artículos de la Wikipedia:

-Ashley Montagu. El mito de la violencia humana.

-Leonardo Boff. La Tierra sonrió.

-Simone Arrojo. Vínculo y Apego.

Cuerpocaracola. Maite Bernardelle. Centro Hispánico R. Toro  
2009.

Cuadernillos de la Formación de Facilitador de Biodanza. R.Toro