

**ESCUELA MODELO DE BIODANZA
SISTEMA ROLANDO TORO SANTIAGO- CHILE**



*“Del miedo a la plenitud,
Una vivencia de Amor”*

**MONOGRAFÍA PRESENTADA PARA OBTENER EL TÍTULO DE
FACILITADORA DE BIODANZA**

**BLANCA IRENE FUENTEALBA HERRERA
-MAYO 2004-**

*Ama sin ninguna razón
Ama por la pura alegría de amar
Ama porque solamente amando
serás capaz de conocer
de qué se trata
toda esta existencia...
esta vida
este milagroso universo
que te rodea
(Osho)*

Dedicado a mis hijas, Francisca y Bárbara

Mi más intensa e incondicional experiencia de Amor

AGRADECIMIENTOS

- *Agradezco a Dios, por ser quien soy y por la vida que he vivido.*
- *Gracias a Claudete Sant'Anna, por este momento, por su confianza y su noble corazón.
Por su incansable dedicación a la Biodanza.*
- *Gracias a Rolando Toro A. por su vitalidad, genialidad y lucha por el Amor. Su creación, ha transformado mi vida y confío en aportar en la transformación de otros.*
- *Agradezco de todo corazón a Blanca, mi madre por su apoyo incondicional durante toda mi vida, mi compañera, mi inspiración de superación.*
- *Gracias a Panchi y Barbarita, mis hijas por ser quienes son; por su amor, fuente inagotable de entrega y tantas alegrías. Por creer en mí.*
- *Agradezco profundamente a Roberto, mi padre por confiar y comenzar nuestra aceptación.*
- *Gracias a Francisco, por compartir la maravillosa misión de guiar a nuestras hijas.*
- *A mis amores, por la oportunidad de compartir lo mejor de cada uno.*
- *Gracias a mis amigos y amigas, con quienes he compartido vivencias de gran valor en mi vida.*

- *A mis compañeros de Escuela, por la oportunidad de compartir este caminar, y con quienes tengo el gusto de seguir creciendo en amistad.*
- *Agradezco infinitamente a mis compañeros de grupo semanal, y a los facilitadores con quienes he compartido mis vivencias y donde se gestaron mis transformaciones acompañándome y acogéndome en mi proceso.*



Esté documento se distribuye bajo una Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Está permitida su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de sus autores y no haga uso comercial de la obra. Si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

INDICE

I.	INTRODUCCIÓN	6
II.	RECONOCIENDO FANTASMAS	8
III.	CREACIÓN DE FANTASMAS	16
IV.	PARA QUE ROMPER CON ELLOS	18
V.	DESPEJANDO EL CAMINO DEL AMOR	20
	Atracción.....	21
	Enamoramiento	22
	Cortejo.....	24
	Intimidad: la inocencia del deseo.....	31
VI.	COMO RENDIRSE	33
VII.	HACIA LA PLENITUD	42
	Biodanza como proceso	49
	Mecanismos de acción:	
	Expresión de Potenciales Humanos	51
	Expresión de la Identidad.....	52
	La vivencia.....	53
	Características de las vivencias.....	55
	Relaciones entre las líneas de Vivencia	57

VIII. DESDE MIS VIVENCIAS	61
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	63

I. INTRODUCCIÓN

En Marzo, del año 1998, es invitada a participar de una clase de Biodanza una amiga que en ese momento no lo estaba pasando muy bien, es decir, el amor había sido un poco esquivo y para ella era muy importante encontrar su pareja. Al oír la invitación pregunté si podría ir también, mi compañera de trabajo en ese entonces me dice:-tú te ves muy segura, estas casada, ya tienes hijos ;no lo necesitas! Quedé sorprendida frente a esta visión y mi interés creció aún más, ya que justamente yo vivía una etapa en la que tener todo eso que socialmente era lo esperado por muchas personas, para mí, estaba resultando insuficiente; existía una sensación de que lo que vivía no podía ser “todo” había una inquietud que cada día se acrecentaba más por descubrir este misterio de estar vivos, de sentir que había todavía mucho más que conocer y aprender. Insistí en ir aunque pareciera que todo en mi vida funcionaba tan bien. Curiosamente estaba pasando por uno de los momentos más dolorosos de mi vida y prácticamente nadie tenía idea.

Asistí a la clase con la curiosidad de un niño que va al encuentro de un juguete nuevo y sucedió que todas mis expectativas fueron superadas con creces, me encontré en un clima de gran calidez, aceptación y afecto donde sentí libertad para expresar la gran pena que por ese entonces llevaba conmigo y fui tan acogida, por personas absolutamente desconocidas que fue imposible desprenderme de ese gran lazo mágico e intenso que me envolvió e inyectó amor directamente a mi corazón.

Desde aquel día, inicié este camino maravilloso de encuentro conmigo misma e Inmediatamente, tuve la certeza de haber encontrado “algo” muy importante para mi vida.

Me fui comprometiendo con el grupo en una entrega de amor, afecto, mucha contención y profundas vivencias me permitieron observar como se sucedían en mí cambios importantes.

Mi entrega fue bastante protegida y temerosa sentía que me desenvolvía en un grupo afectivo, pero algo que no controlaba me atemorizaba para abrirme completamente y desde el corazón; sólo me embargaba una gran pena y sentí que ahí podía permitirme derramar una y otra vez lágrimas contenidas por tanto tiempo.

En cada Taller, además de la experiencia semanal se me iba develando un gran mundo que hasta hoy y día a día sigue maravillándome.

Por otro lado, desde mi elección vocacional como profesora de Educación Física, el interés por el movimiento y la danza se daba una gran facilidad para entrar en este nuevo mundo, reconocía un contacto importante con mi cuerpo, pero sentí que el aporte a mi mundo emocional era de una magnitud inesperada y mi sensación inicial era que todos aquellos registros corporales de movimientos “técnicos” y estereotipados tenían que quedar atrás para abrirme a esta gran posibilidad de conectar mi sentir y mi hacer en un gran todo. Así se fue visualizando una tarea no muy fácil ,pero contenida y acompañada por el grupo y junto con mi determinación a seguir adelante “costara lo que costara” se fue conformando el útero que necesitaba para nacer a mi NUEVA VIDA.

Transcurrieron dos años, y sentí que todo este proceso increíble que estaba sucediéndome no se podía agotar en mí, surge una necesidad importante de expresar a otros, y compartir esta herramienta que había traído tanto bienestar, alegrías y por supuesto un nuevo enfoque a mi vida.

Existe la posibilidad de ingresar a la Escuela Modelo de Biodanza sistema Rolando Toro.

II. RECONOCIENDO FANTASMAS

En el año 2000 ingresé a la Escuela de Formación de Facilitadores, con la certeza que en los próximos años querría dedicarlos a la Biodanza. Continué como alumna en mi grupo regular, y mi timidez y mi facilidad para oír más que hablar, me acompañaron por bastante tiempo. Mantenía eso sí las ganas de enfrentar aquellos ámbitos que en mi persona requieren más dedicación y trabajo.

Por este mismo motivo, ese mismo año, realicé mi primera experiencia de un Proyecto Minotauro

El Proyecto Minotauro, es un sorprendente abordaje del destino humano. Una metodología para el descubrimiento de la propia identidad. Se utiliza un mito de Grecia antigua y un ritual contemporáneo para desvendar el camino interior.

El Laberinto, es una metáfora arquetípica para representar nuestra existencia poblada de dudas y enigmas. La incerteza parece ser la característica del viaje por el laberinto existencial. ¿Cómo escoger el camino cierto? ¿es posible optimizar los caminos de la vida?

Si la existencia humana se da en dilemas y enigmas, en ella está también la sabiduría milenaria de la vida. La trayectoria por el laberinto puede representar el *camino interior* del ser humano en busca de su identidad.

El Minotauro, criatura con cuerpo humano y cabeza de toro, simboliza el aspecto salvaje e instintivo que habita en nosotros con fuerza primordial. Esta imagen bestial, fascinante y terrible, posee, al mismo tiempo la potencia de los instintos y la inocencia de la naturaleza.

El encuentro con esta criatura pavorosa, es la toma de contacto con nosotros mismos, la convivencia con el mundo salvaje que hay en nosotros.

El objetivo del “Proyecto” es restablecer el contacto con esas fuerzas primordiales y valorizar su belleza y poder autorregulador. El desafío consiste en “asumir” al minotauro interior, no matarlo.

Fue esta una gran experiencia, otro gran impacto en mi vida. Aunque recuerdo claramente, haber visualizado “livianamente” el tema de los miedos, al contestar la entrevista previa no hice gran esfuerzo, ni reflexión; sólo intenté ser lo más honesta posible. Luego de la vivencia, logré visualizar en aquel entonces, que muchos de mis dolores del pasado, estaban enraizados en mí. Sólo ahora, tomo conciencia que además envolvían todo lo que yo era, no permitiéndome vivir una vida más plena.

Los desafíos que en ese momento enfrenté cobran mucho sentido, con respecto a mi sentir y lo expuesto en este trabajo, estos fueron:

Diálogo con mi padre

Danza de amor y seducción e

Iluminación de la presencia

Desde mi visión como alumna, consideraba que llegaba a formarme como Facilitadora por un buen camino:

- Tenía como profesión la Pedagogía en Educación Física que más que nunca cobraba absoluto sentido. Sentí siempre que el cuerpo era un gran mediador entre mi sensibilidad y mi quehacer en el mundo. Por esta misma razón, el aporte de la Biodanza abriría una nueva posibilidad para mí, podría unir ambos caminos y descubrir cual sería mi aporte a este mundo en el que me desenvuelvo.

- Realicé dos años antes de entrar a la escuela mi experiencia como alumna regular, en mi grupo semanal. Donde lentamente se van sucediendo

las transformaciones que posibilitan tomar la Biodanza como opción personal o como instrumento de ayuda y entrega a los demás.

- Enfrenté mis miedos más importantes o mejor dicho más concientes, hasta ese momento en el proyecto Minotauro.

- Fui alumna responsable y comprometida en mi paso por la escuela .entendiendo que todo proceso que enfrentara tendría que ser lo necesario para vivir otras etapas que permitieran mi crecimiento y por tanto, enriquecieran mi posterior entrega.

Transcurrieron los tres años de formación en la escuela y me fui enfrentando a la fase final, es decir a la Práctica Profesional como Facilitadora, donde elegí trabajar con jóvenes de la Institución Educacional donde hasta hoy me desempeño

*Es precisamente en esta etapa donde me vuelvo a encontrar con una temática que muy sutilmente **-a mi conciencia-** se había manifestado y donde con más fuerza se expresa.*

*Es sólo en este momento, que pude reconocer que mi Identidad, es decir, aquel conjunto de características psicobiológicas que me hacen ser única ha compartido en este caminar por la vida con un compañero sombrío que se agiganta tanto como lo permito y se disminuye cuando crezco y me nutro. Con este fantasma que se viste de diversas formas y colores, que se disfraza en personas, que entorpece mis relaciones, que me hace ser tímida, insegura, y que me acompaña con preocupaciones y pensamientos muchas veces negativos o pesimistas **¡son los miedos!** Que creo comienzan a manifestarse en gran parte de su magnitud solo a esta altura de mi vida por cuanto antes el dolor y otras tantas vivencias de des-amor me impedían mirarme con amorosidad y comprensión. Siento que es esta una tarea para mi vida, pero confío en ir dando los pasos apropiados. Quiero reconocerlos,*

buscar sus orígenes, aceptarlos y disiparlos en cuantas de sus caretas sea posible.

Se inicia el proceso de Práctica Profesional de Facilitadora de Biodanza, con un grupo de 28 jóvenes entre 16 y 18 años, de los cuales 8 eran varones y el resto damas.

Enfrentarme a un grupo como este no era nada que ya no estuviese acostumbrada a hacer, ellos me conocían como la profesora de Educación Física, más bien seria, enérgica y segura, razón por la cual surgía mi preocupación, ya que yo sabía que en esta ocasión la gran excepción la constituía que, por primera vez, comenzaría a exponerme desde lo que soy, desde mi sentir como ser humano, desde la mujer sensible que soy, sin rol, con una entrega desde el corazón y que constituía el objeto principal de realizar mi práctica en este lugar era precisamente el ser testigo de la gran falta de amor y afecto que muchos alumnos vivían, su baja autoestima e inseguridad combinada con un rendimiento académico que más que formarlos los desintegraba aún más para cumplir con las expectativas exigidas. Entonces era un aventurarme a presentarme sin rol, solo desde lo que soy como ser humano y eso sin siquiera darme cuenta constituyó un temor que me fue carcomiendo parte de mi deseosa y temerosa entrega.

Así también observé que muchas veces en mi profesión que tanto quiero y que me ha regalado grandes y lindos momentos, me las arreglé para mantener “cierta distancia” de las personas, no así de los niños que me acogían llenos de amor y aceptación.

Reflexioné acerca de mis afectos y vínculos que han surgido, en mi papel de educadora, los que ciertamente han sido enriquecedores, pero quedaba un velo sutil, una sensación de que podrían ser aún mejores y que dependía más que nada de mí; creo que tener esa sensación tan fuerte me atemorizaba y me llenaba de inseguridad, parecía que la propuesta originalmente era una profunda preocupación por ellos, y la vida me estaba

mostrando que si me preocupaba más por mí ellos estarían de todos modos , mejor.

Por otro lado estaba siempre latente, y con gran fuerza el interés de proponerles una actividad tan diferente a lo que estaban acostumbrados a vivir en el colegio, una posibilidad real de contribuir en su desarrollo como personas y porque no decirlo, un viaje a su interior que no podemos saber que puertas abrirá o que fin tendrá. Por tanto teníamos ellos y yo que adecuamos a esta “nueva forma” .

No lograba ver con la claridad que ahora lo hago qué era lo que me estaba sucediendo, sentía la posibilidad de quedarme “atrapada” y por tanto de alguna manera, limitar las posibilidades de mis alumnos. Me ponía muy nerviosa, con dolor de estómago incluso, existía una inquietud que me sobrepasaba mucho más que en otras oportunidades, luego poco a poco fui conquistando un estado de más serenidad y también de entrega ya que se sucedieron otros hechos en mi vida para que este proceso tuviera las características que ha tenido o sigue teniendo.

Con el respaldo y consejos de quienes estuvieron cerca en este período y la acogedora guía de Claudette Sant’anna el Proceso de Práctica se desarrolló hasta su feliz término, llegando a fortalecer vínculos muy importantes con algunos alumnos que conozco desde su niñez y que ya cursan su último año en el colegio, abriéndose al mismo tiempo una gran puerta de auto reflexión.

Hoy entiendo perfectamente esto de que “nada sucede por casualidad”. Durante este mismo período llega a mis manos información acerca del Proyecto Minotauro, que ya pasados tres años constituían una mira bastante diferente a la que abordé al iniciar mi formación como Facilitadora. Los leí con gran detención y percibí que volver a vivir la experiencia no me resultaba una decisión fácil de tomar en ese momento y además me parecía bastante “ resuelto” mi tema de los miedos!!!

Desde las vivencias que se estaban produciendo en mi vida, más aquella lectura, recién pude reconocer más de un miedo básico en mi persona, y sin ninguna duda, en más de una oportunidad vivencí un miedo agobiante, paralizador, y hasta traumático y que me ha acompañado por muchos años y que creo se gestó desde mi infancia, con experiencias bastante duras y es el miedo a perder la Identidad, a no ser. A partir de este miedo fundamental surgen los demás miedos básicos, según la clasificación realizada por Rolando Toro:

El árbol de los miedos, nos revela las situaciones temidas de nuestra vida, miedo de caminar por la vida, miedo a la muerte, miedo al abandono, miedo a perder límites, etc. y nos proporciona desafíos específicos para los diversos miedos. Está organizado en cuatro miedos básicos:

Miedo de vivir: bajo él subyace un fondo de depresión vital que se vincula a la angustia. Este proceso se inicia en la primera infancia generando inseguridad y dependencia. En el extremo patológico el humor vital está profundamente alterado y el acceso a la alegría se torna imposible. Por ejemplo, el miedo a envejecer, relacionado con esta rama, se debe a una sensación de no haber vivido, a falta de vida.

Miedo al amor: bajo el subyace el abandono, el temor de ser rechazado y diversas perturbaciones de la sexualidad.

Miedo a expresarse: tememos exteriorizar nuestros impulsos y sentimientos; tenemos miedo de innovar motivados por una inseguridad básica para enfrentar el mundo, lo que bloquea la creatividad y desvincula afectivamente al individuo conduciéndolo eventualmente al conformismo. Como miedo fundamental está el que nos digan que no, el miedo al rechazo.

Miedo a lo primordial: miedo a entrar en contacto, a las fuerzas primitivas de la naturaleza (a los espacios vacíos, a la noche) y con nuestra

parte instintiva y arcaica. Estos miedos se basan en un profundo miedo a la fusión y a la pérdida del límite corporal.

Me resulta menos difícil reconocer que lo que hasta el momento de mi proceso de práctica se había manifestado como miedo importante para mí era el miedo a expresarse, con todas sus connotaciones es decir, podía reconocer mi inseguridad para enfrentar el mundo, prácticamente desde mi niñez, el miedo a que me rechazaran ,lo palpaba con más intensidad, el miedo al ridículo, en definitiva mi fortaleza no la podía encontrar porque mis miedos eran más poderosos y yo estaba cediendo terreno en todos los ámbitos, ya que en el terreno personal también concluía una relación de pareja luego de tres importantes años en mi vida .

Transcurrió un tiempo y surge una invitación para participar en un taller vivencial llamado “AMOR” dictado por René Boiero, vidente de nacionalidad argentina; frente al nombre del mencionado taller, y sin saber mayores detalles asistí. Y fue en esta oportunidad que pude palpar otro gran miedo que estaba muy presente en mi vida y muy lejos de mi conciencia, es decir, luego del hito que fue en mi vida mi separación matrimonial, ya antes advertí que los temas con los hombres eran un tanto difíciles, tras el primer y gran amor, mi padre, ausente en mis primeros años de vida marcó una carencia afectiva importante, además fui educada en colegio de mujeres y otro tanto con monjas, me reconocía bastante tímida, no tenía muchos amigos, y mis pololeos fueron pocos y eternos.

Observé que tal como en mi adolescencia, volví a entablar una relación de pareja, también llena de temores, expectativas y exigencias que terminaron por agotar y desnutrir esta relación. Gracias a Dios, en este taller surgió una especie de revelación que me permitió mirar un poco esta realidad que tenía tan aferrada a la piel que me impedía verla. Pude reconocer, mirar que:

-depositaba en el otro muchas de mis propias responsabilidades o características.

- las culpas eran un tema “reiterativo” y me comportaba como víctima en muchas situaciones.

-No tenía la capacidad de ser auto-dependiente dentro de la relación. Mis estados de ánimo, penas, alegrías, dependían de lo que le sucediera al otro.

-Me costaba mucho comprender que cada persona tiene “su propia forma de querer” y su manera no necesariamente es igual a la mía, es decir, estaba evaluando constantemente la entrega del otro.

- Me resultaba doloroso en extremo que me “dejaran de querer”, creo que me sentía abandonada y no comprendía que nadie puede hacer nada para que lo quieran y tampoco podemos hacer algo para dejar de querer

En fin es un listado interesante...me dolía mucho darme cuenta que me había equivocado tanto y tantas veces, pero me sentía muy agradecida por la oportunidad.

Fue así, como comencé a reconocer que lo que realmente dificultaba mi relación no sólo con la pareja sino que con las personas en general; era mi falta de confianza, la sensación de que existía algún peligro en cada vínculo nuevo, o la preocupación de que el interés y afecto que mis amistades demostraban por alguna extraña razón no eran del todo sincera, o bien muy frágiles. Sentí por mucho tiempo que las personas no valoraban lo que yo era entonces sola me aislaba construyendo una barrera protectora que sólo aquel que pudiera traspasarla conocería quien era yo realmente, en fin una madeja completa de preocupaciones y temores que me fueron mostrando este gran miedo al Amor, que permanecía en el silencio de mi ser.

III. CREACION DE FANTASMAS

A partir, de este encuentro “consciente” con los miedos que nos circundan a prácticamente todos los seres humanos, creo que desde mis primeros años de vida me familiaricé con ellos, sin siquiera vislumbrar la densidad de sus redes. Pienso que existieron situaciones o experiencias de vida bastante duras y un tanto traumáticas que fueron conformando esta sensación de percibir un mundo un tanto hostil y por ende buscando mi refugio personal para no salir tan dañada.

Entre las situaciones que recuerdo, está la separación de mis padres, cuando yo tenía cuatro años de edad. Y que hoy entiendo desde mi afectividad como” la pérdida” de mi padre, ya que desde el día que salimos de nuestra casa pasaron años antes de volver a verlo. No tuve la presencia que hubiese querido de él.

Al año siguiente en un incidente muy fuerte, siento la amenaza de muerte de mi madre y el terror de perderla y perder mi propia vida. Tras esta experiencia nos trasladamos fuera de la ciudad de Santiago para llegar a vivir los próximos diez años en la ciudad de Arica.

El recibimiento en cuanto a experiencias de vida en Arica, tampoco fue muy agradable, ya que al poco tiempo de llegar a la ciudad y con mi madre embarazada, de 8 meses es atropellada por una bicicleta en la puerta de un hospital, poniendo en riesgo la vida de mis hermanos y la de ella también ya que acarreaba problemas de salud importantes. Desde la acera de enfrente observé la situación sin poder hacer nada; el dolor y la impotencia quedan en alguna parte de mi cuerpo Nacen mis hermanos, gemelos con algunas dificultades y fallece uno de ellos a los 8 meses de haber nacido.

Meses después, se incendia nuestra casa perdiendo todas nuestras cosas materiales y mi hermano se quema parte de su cuerpo. Creo que

mientras escribo estas líneas pareciera recordar esta sensación de incomprensión y dolor profundo con mis siete años.

Luego de este último episodio, se suceden otra serie de experiencias difíciles y duras que fueron marcando mi pasar por la vida en aquellos años, y de alguna forma fueron alimentando estos fantasmas.

Recuerdo con claridad el miedo a ser abandonada cuando fui encargada a vivir en casa ajena, el miedo a expresar, a ser dañada, por intento de abuso sexual, en más de una oportunidad y creo que el miedo a la muerte, al dolor tras el sufrimiento de mi hermano y posterior muerte a sus cinco años.

Pienso que al llegar alrededor de los 14 años de edad, junto con regresar a la ciudad de Santiago yo ya tenía bastantes experiencias que hacían creer que este no era un mundo agradable... Recuerdo el deseo profundo de “hacerme notar lo menos posible” para evitar más situaciones dolorosas y sentirme menos amenazada.

Por motivos de trabajo de mi madre tenía que pasar mucho tiempo sola; mi refugio, mi fuerza y mis motivaciones estaban en el deporte. Y mi relación con el “sexo opuesto” no era muy fluida, mucho menos con mi padre con quien no podía entablar una relación afectiva, cordial que permaneciera en el tiempo, ya que se interrumpía frecuentemente con discusiones que contenían mucha rabia y molestia o porque no decirlo, mucha pena acumulada en el tiempo tanto mía como de él y no conseguíamos “entendernos”.

Desde mi período de estudiante universitaria, en adelante, mis experiencias de vida fueron bastantes más agradables y mis fantasmas por varios años pudieron esconderse en los “laberintos de mi existencia” para no manifestar su fuerte presencia como hasta ahora.

IV. PARA QUÉ ROMPER CON ELLOS

El reconocer estos miedos como lo que realmente son y por eso me parece muy apropiado el nombre “fantasmas” por cuanto llevan la magnitud que cada uno de nosotros permite darles y el lugar que les corresponde realmente, es quizás la clave para enfocar mi vida desde el contexto que yo quiero.

Es muy cierto que mirar todo este proceso que he vivido es muy valioso, y tiene mucho sentido para mí. Especialmente, porque trae al presente vivencias que estuvieron guardadas por tanto tiempo, causándome un dolor que formaba parte de mi existencia, sin siquiera imaginar lo importante y alivianado que resulta ser el desprenderse de todo aquello que HOY no me sirve.

Comprender que el pasado no justifica el presente y todo lo que hoy día soy, es mi responsabilidad. Es decir, ser mi propia causa en la vida y no culpar a nada ni a nadie por lo que soy, aceptándome y asumiéndome desde mi luz y mi sombra también.

Así como palpé el miedo que me provocaba el entregarme, confiar, comprometerme con otro, creer, dar, recibir, y hasta soñar. Puedo al menos mirar con más facilidad todo aquello que dice relación con el amor, por cuanto a través de él también encontré la gran posibilidad, sino la única apertura milagrosa, llena de gracia, que fortalece y rejuvenece el espíritu, impregna cada cosa, reanima, inspira regalándonos, plenitud, sanación, expansión y comunión profunda entre los seres humanos, y que nos permite vivir en armonía con la naturaleza. Es decir mi gran temor también puede ser la gran posibilidad a una vida plena y armoniosa.

Es en este momento, que surge la gran paradoja a mi conciencia:

Siento que el Amor es esencial en mi vida, pero interpongo barreras para que él viva en mí.

Deseo vivir con amor, para él y desde él.

Siento que el Amor es la única gran posibilidad que tenemos los seres humanos, para encontrar nuestro sendero en la vida, para acercarnos a quienes realmente somos y entrar en un tiempo, sin tiempo, en una dimensión que no alcanzamos a comprender en toda su magnitud, pero que palpamos con vivencias inolvidables; y que sólo es posible en la presencia de un “otro”.

El coraje es una de las características que a mi parecer no pueden estar ausentes en un facilitador de Biodanza y más que nada en un ser humano; si realmente queremos ingresar en este océano de posibilidades debemos navegar en el mar de la incertidumbre, del no dar nada por conocido o sabido, de conquistar cada momento, cada espacio, cada día, cada hora y porqué no decirlo cada instante; y descubrir la aventura de vivir en cada ola en la que nos dejamos llevar .No es fácil, está claro pero es preciso dejar atrás todo cuanto se interponga en el sendero ...

Es entonces, aprender a tomar esta posibilidad de renovarnos en esta apertura que nos genera el amor, para ir dando pasos pequeños en esta dirección, donde lo pequeño se convierte en inmenso. Sentirnos hermanados en esta tarea es una experiencia muy hermosa que se nos ofrece día a día. Debemos estar despiertos, atentos, especialmente con nosotros mismos.

Si somos capaces de entender que somos nosotros los que nos equivocamos o cometemos errores dentro de una relación; entonces se abre la posibilidad de que el otro sienta lo mismo; y es ahí donde tenemos la posibilidad de entrar en las profundidades del amor, de abrirnos a él. Pero

antes que eso, debemos deshacernos de todo lo que no nos sirve, todo lo que crea barreras.

V. DESPEJANDO EL CAMINO DEL AMOR

Pienso que despejar este camino, constituye un desafío para toda la vida. Sin duda, creo que quien se anime a recorrerlo requerirá de coraje, pasión, unas gotas de sufrimiento y la gran oportunidad de vivir una vida más plena y feliz.

Son muchas las opciones, y todas me parecen válidas si logramos integrarlas e incorporarlas a nuestra existencia, sintiendo que es exactamente eso lo que queremos para nuestra vida.

He tomado algunos postulados con respecto al amor, basados en el enfoque del Doctor Deepak Chopra, en su libro “El camino hacia el Amor” donde aplica su notable fusión de sabiduría oriental y pragmatismo occidental, nos muestra como podemos satisfacer los deseos del corazón redescubriendo una poderosa fuente de amor, en nuestra propia espiritualidad. Con gran precisión, también nos muestra las enormes dificultades que nosotros mismos interponemos en nuestro camino.

Enamorarse es para Chopra:

“Una apertura, una oportunidad de entrar en la atemporalidad y permanecer allí, de aprender las modalidades del espíritu y traerlas a la tierra”

La verdadera cuestión es qué hacemos con esta apertura, inicialmente frágil, como nutrirla hasta que se desarrolle en etapas de crecimiento más importantes.

El idilio tiene cuatro fases características, aunque no todos los experimentamos de la misma forma, las cuatro emergen naturalmente una vez que tus sentimientos hacia otra persona pasan más allá de la amistad, hacia el apego apasionado. Estas cuatro fases son:

- ❖ Atracción
- ❖ Enamoramiento
- ❖ Cortejo
- ❖ Intimidad

❖ **ATRACCIÓN**

Comienza cuando una persona, por medios totalmente desconocidos e inconscientes elige a otra para dejarse deslumbrar por ella. Cuando llega a su punto culminante sigue el enamoramiento. Toda criatura capaz de reproducirse con otra de su especie debe sentir atracción, pero los humanos somos únicos en cuanto vemos significado en nuestra atracción. Por ende, existe una enorme diferencia entre enamorarse inconscientemente, como fulminados por un rayo, y el abrazar conscientemente el don del amor, con pleno conocimiento de que eso es lo que ansía tu alma, aquello para lo que vives, lo que antepondrás a todo.

❖ **ENAMORAMIENTO;**

El amado se torna absolutamente deseable y lo abarca todo; Es el estadio más delirante del amor, se produce la ruptura con las antiguas limitaciones es como un nacimiento que lo toma todo “nuevo”. Sin embargo

la fuente de renovación no es una persona distinta, sino un cambio de percepciones.

La sensación de fundirse con otra persona se produce en el cerebro. Hasta la fecha no tenemos ninguna explicación bioquímica que justifique el carácter repentino y potente de este cambio, si bien se ha descubierto en los amantes un elevado índice de neuropéptidos asociados con el placer intenso, en especial de serotonina. También es muy conocida por los médicos la mayor resistencia inmunológica de los enamorados. No obstante, el paradigma científico no puede explicar el modo en que el amor es capaz de abolir las murallas de separación que definen el yo. Desde la primera infancia existe una tendencia irreversible a crear una distinción cada vez más fuerte entre las identidades denominadas “yo” y “tu”. Normalmente no pensamos que la separación natural entre “yo” y “tu” sea fuente de sufrimientos pero no hay para el devoto, tormento peor que estar lejos de Dios. Con esto se afirma que aún cuando el amor sea correspondido lo que en verdad nos inspira es nuestro propio YO superior. Si la palabra “yo” resulta más apropiada que la palabra “alma” es porque acentúa que el viaje del amor está completamente contenido dentro de nuestro propio ser.

Pareciera que para la psicología el estado de enamoramiento constituye una “regresión primitiva” (término con el que Freud designaba cualquier retroceso desde el autodomínio adulto a los instintos e impulsos infantiles) pero desde la perspectiva espiritual lo que parece una regresión primitiva puede ser, antes bien, primordial. El don del amor es arrancar de la psiquis toda una vida de impresiones que nos condicionan para creer en la separación, devolviéndonos a la realidad en que nacimos, que solo contiene amor.

Todos hemos sido condicionados desde la infancia para creer en un mundo material, desde nuestro nacimiento, podamos la realidad hasta que podemos manejarla en términos racionales, bajo la forma de pulcras tajadas de datos sensoriales. Probablemente el poeta del romanticismo inglés,

William Wordsworth tenía toda la razón al recordar “un mundo bañado de luz:” es muy posible que los ojos del bebé vean de ese modo.

Los enamorados suelen comentar que viven en dos mundos arrebatados por una sobrecogedora sensación de fusión y al mismo tiempo racionalizando que ésta no puede ser real.

Entonces llega el momento más delicado, ambas percepciones son válidas. De ahí que la percepción es una elección. La descripción psicológica del enamoramiento es tan opuesta a la espiritual que no parece corresponder al mismo fenómeno

Enamorarse es un estado:

PSICOLÓGICO	ESPIRITUAL
Pasajero	Atemporal
Ilusorio	Trascendente
De excitación	Apacible
De apego	Liberador
Basado en lo hormonal	Basado en el alma
De unidad imaginaria	De unidad real
De regresión infantil	De evolución intensificada

No hace falta ir más allá de esta lista para comprender por qué hasta la más atemporal de las experiencias, la que descubre el alma y abre el corazón a la bienaventuranza, no sobrevive por mucho tiempo. Contra ella se alza toda una visión del mundo que no reconoce esas cosas como reales. La

mayoría, además de no estar preparada para la apertura del espíritu ha sido activamente condicionada contra ella por el materialismo que dio origen a la psicología moderna, despojando al amor de cualquier significado “superior” según lo indica en su análisis el doctor Chopra.

No obstante, el amor tiene el poder de unir nuestros dos mundos. La Metafísica afirma que el mundo es a un tiempo inmanente y trascendente. Inmanente significa “material, cambiante, sujeto al tiempo” y trascendente “eterno, atemporal y más allá de lo material”. El enamorado ve un mundo más real, porque al mirar las cosas vulgares encuentra la luz espiritual que en verdad hay allí. O sea enamorarse no es una experiencia tan única; es la más común de las experiencias de la trascendencia. En el amor lo inmanente y lo trascendente son una misma cosa.

❖ **CORTEJO;**

Une las percepciones de dos personas. Etapa tierna y tentativa, en la cual dos enamorados deciden buscar una realidad nueva o retornar a la antigua.

Es la primera fase en la que están en juego dos futuros, no solo uno.

Es un nacimiento compartido, una rara oportunidad de intercambiar lo que cada miembro de la pareja tiene de más inocente.

La intimidad permite al hombre decir a una mujer cosas cuya existencia dentro de si mismo ignoraba; lo mismo ocurre con la mujer. La relación consiste en revelar tu corazón a otra persona, compartiendo tu espíritu como no podrías hacerlo solo.

Cuando dos personas se encuentran pueden llevar su YO más elevado a la plenitud.

Es en esta etapa, donde surgen muchos de los problemas con los que nos enfrentamos en nuestras relaciones:

1. Aportamos al cortejo necesidad.

La mayoría de nosotros en vez de aportar al cortejo plenitud, aportamos necesidades.

La existencia de una necesidad implica una carencia, una pieza que nos falta y que puede aportar otra persona. En realidad, nadie puede entrar en ti para reponer una pieza faltante.

La necesidad es algo poderoso, capaz de crear ilusiones potentes.

Es en este momento que las emociones acentuadas del enamoramiento empiezan a enfriarse, lo que las reemplaza es el ego, el componente principal del falso yo.

Todos confiamos en que el ego nos guíe por el mundo conocido. “yo” no es una identidad fija, sino una serie de experiencias en constante acumulación.

Surge el tema del compromiso mutuo y las primeras insinuaciones de incompatibilidad hacen su desagradable aparición. Generalmente, el noviazgo se rompe cuando uno u otro sienten que sus necesidades quedaran insatisfechas. El hombre puede pensar que ella no le presta la suficiente deferencia o no apoya bastante la imagen que el tiene de sí; la mujer puede pensar que el no es lo bastante sensible o afectuoso como para alimentar sus sentimientos. Si bien es típico que antes de pasar a la intimidad, tanto el hombre como

la mujer conciben potentes fantasías con respecto al otro, una vez que comienzan a pasar tiempo juntos, no basta la fantasía para reprimir el ego.

Existe un equilibrio precario entre el amor, que permite la comunión, y la necesidad, que no quiere sacrificar el egoísmo a menos que se la obligue. Todos hemos sido condicionados para obedecer ciegamente las necesidades del ego. El ego siempre parece saber lo que necesita.

2. Construimos Defensas

Constituimos una sociedad que ha aprendido a desconfiar del contacto íntimo. Por ende no es extraño que nos cause un profundo conflicto permitir que otra persona atravesase nuestras defensas.

El ego utiliza peligros externos para convencernos de que el mundo es hostil e indiferente y mantenernos “aislados”.

En verdad, ver algo sin amor equivale a verlo con miedo.

La amenaza no surge “allí afuera” sus orígenes están “aquí adentro” donde establecemos primero nuestras creencias.

Frente a nuestras defensas funcionamos como un sistema de alarma, tan sensible que nadie resulta lo bastante inofensivo para desactivarlo.

Por lo tanto el desafío es como desactivar la sensación de amenaza al punto de confiar en el amor.

Toda amenaza es una sombra del pasado

“En la realidad no hay nada que temer del presente. Es la memoria la que proyecta el miedo al presente”

La amenaza es una interpretación subjetiva que se debe aprender; a menudo guarda poca relación con el peligro real que rodea una persona. Por eso un deporte como el montañismo puede convertir el miedo instintivo (el temor a caer) en una experiencia gozosa; todo depende de la interpretación.

La empresa de aprender a defendernos en el mundo, lleva mucho tiempo. Cuando el cortejo nos pide que nos entreguemos a otra persona, inconscientemente consideramos que esta decisión podría afectar nuestra supervivencia: es lo que se siente al abandonar las defensas.

Las dudas y la desconfianza que te inspira el ser a quien amas son un espejo de tu propia convicción de que el miedo es necesario, de que no es posible sobrevivir sin defensas.

Necesitamos valor para comprender que la duda y el miedo que afloran en ciertos momentos surgen para ser examinados y eliminados, no para que se actúe ciegamente guiándose por ellos.

El efecto más destructivo que tiene la sensación de estar amenazado es interrumpir el flujo del amor.

3. ¿Falso Amor?

Para acceder al verdadero amor requieres cobrar conciencia de cuando no eres sincero.

El cortejo proporciona la oportunidad de crear esta conciencia, ya que es entonces cuando la pareja elabora su propia definición de lo que significa estar enamorada. Pasan por amor muchas cosas que no lo son: conductas, convicciones, expectativas o condicionamientos del pasado. Todos tendemos a aceptar las versiones de “amor” a las que estamos habituados sin detenernos a examinar su validez. De este modo dejamos entrar muchas conductas desamoradas.

Es posible que no haya en nuestro idioma una frase con tantos significados ocultos como “Te amo” decimos estas palabras y en silencio agregamos, expectativas que la subrayan: lo que en verdad decimos puede ser:

“Te amo en tanto no cambies”

“Te amo si me amas”

“Te amo si no me asustas demasiado”

“Te amo si haces lo que yo quiero”

De alguna forma todos depositamos expectativas en las personas a las que amamos. Pero por muy razonables que puedan parecernos, inyectan un elemento de falsedad que el verdadero amor no contiene.

4. Disfraces del Amor

El falso amor también puede tomar la forma de falta de realismo. Tiene muchos disfraces, entre los cuales los más predominantes son la fantasía y la proyección.

La fantasía crea una falsa imagen y pretendo que el amor responda a ella. Fantaseamos sobre un amante ideal;

cualquiera que no responda a este ideal se torna inadecuado como objeto de nuestro amor. Por ser demasiado viejo o demasiado joven, Demasiado alto o demasiado bajo, demasiado aburrido, pobre, etc. No obstante, la raíz de esta irrealidad no está en el percibido, sino, en quien percibe. La fantasía que, supuestamente retrata nuestro ideal, no hace sino, ponernos anteojeras.

La proyección nos distorsiona la percepción de un modo diferente: Adscribe nuestras convicciones a otra persona. Quien cree que nadie lo amará jamás está proyectando su propia falta de aceptación en otros. La convicción interna “no soy digno de amor” es tan dolorosa que no se la puede enfrentar; una manera de reducir este dolor es dejar de hacerla propia. Son los otros quienes están en falta. Son ellos quienes te han fallado, quienes no te creen lo bastante bueno, quienes no desean amarte. En realidad no son ellos, sino solo la proyección.

Exhibimos falso amor cada vez que fingimos amar a alguien más allá de lo que en verdad sentimos, cada vez que no somos sinceros ni honrados, cada vez que rechazamos las emociones ofrecidas por otros.

Hace falta que lo real expulse a lo irreal, para esto es necesario poner distancia entre la fantasía y tú y ahí comenzarás a descartar el poder de lo falso.

Con demasiada frecuencia, el cortejo sirve para establecer las bases de un egoísmo mutuo. El hombre y la mujer evitan el dolor de exponer sus miedos e inseguridades más profundos. Muchas veces integramos una pareja para formar “nosotros” que es solo una versión más dura y fuerte del “yo”.

“Solo tenemos éxito en el cortejo en la medida que un hombre y una mujer puedan dismantelar sus defensas; fracasa en la medida en que construyan juntos defensas nuevas”

5. Falta de experiencias de Amor

Si no se te ha mostrado una conducta amante, no tendrás imágenes positivas con qué llenar el corazón. Una de las más comunes y crueles es la indiferencia. Ignorar la necesidad de amor de un niño es decir a su corazón que su necesidad no es esencial. Más tarde será un adulto con muchas dificultades para expresar el verdadero amor

La mayoría aprendió en la primera infancia que era preferible ser frío y controlado a ser emotivo. Llegamos a equiparar la pasión con emociones “demasiado fuertes” para nuestro propio bien. A los niños se les enseña a respetar los límites emocionales impuestos por los padres. Generalmente, esta enseñanza no es directa, pero tampoco hace falta. El pequeño no necesita libros de texto para aprender pronto a reconocer cuando está llorando “demasiado”, riendo “demasiado” o siendo “demasiado ruidoso”. Sin embargo, toda emoción es espontánea por naturaleza; eso significa que se agotará si le permitimos seguir su curso. No es posible llorar en demasía: simplemente, lloramos hasta que hemos terminado, lo cual sucede cuando se agota la energía subyacente del dolor. Tampoco es posible reír, enojarse o sufrir sin medida. Los límites que imponemos a todas nuestras emociones se originaron en la molestia de nuestros padres.

❖ INTIMIDAD: La inocencia del deseo

El deseo carnal es una fuerza impulsora detrás del amor, pero no equivale a él; donde los dos divergen pueden surgir conflictos. A nuestro entender occidental, podemos decir que lo sagrado se ha encontrado con lo profano, pero lo cierto es que para cualquiera que se haya enamorado profundamente lo profano, es en verdad, sagrado.

“La satisfacción del deseo es natural y no debe avergonzarnos. El éxtasis es un estado del alma transmitido a través del cuerpo. La unión consiste en que dos personas se abran al mismo Ser”.

Hoy en día, la consumación del deseo se produce temprano, sin esperar más que el consentimiento del hombre y de la mujer. Enfrentamos entonces etapas de mayor libertad y franqueza, pero no estamos dispuestos a perder el control, a rendirnos y entregarnos a una pasión real.

Cuando dos personas establecen intimidad física, no necesariamente se unen.

La unión física puede coexistir con el aislamiento, si el ego sigue involucrado para ambos miembros de la pareja.

El ideal del éxtasis compartido, no se alcanza practicando alguna técnica que eleve el orgasmo a las cumbres de la bienaventuranza.

La unión sexual con otra persona es, en realidad, solo una manera de establecer “un acuerdo” y es muy saludable considerarlo así, pues de lo contrario el acto sexual se enreda en planes ocultos. Las fantasías más poderosas se producen cuando se mezclan con el sexo.

Antiguamente, para la mujer, el plan oculto solía tomar la forma de creer que sexo es igual a amor. El plan oculto del hombre tendía más a equiparar el sexo con poder.

Hoy día parecieran estas fantasías estar en extinción y accedemos al sexo como algo que ambos deseamos. Entablar una relación sexual con otra persona no implica ingresar a su sistema de creencias, ni tener que satisfacer sus expectativas. No participas implícitamente en su fantasía ni pretender que tu versión del amor se ajuste a la del otro.

Pero hay un precio a pagar. En muchos sentidos, la libertad sexual asusta por la pérdida de límites.

Muchas personas se privan de una relación sexual libre y amorosa (aún cuando sea inconscientemente) porque enfocan el acto sexual en función de resultados. Dan por sentado que cualquier orgasmo es bueno y que un buen orgasmo es mejor. Antepone el placer físico como objetivo principal.

Tradicionalmente, se ha sostenido que resistirnos a los impulsos sexuales era algo bueno, pero, bien vistas las cosas, la resistencia nace del **miedo**.

Tenemos miedo de, equivocarnos, de salirnos de línea. La sociedad deseosa de reducirnos, nos dice que, si no resistimos a nuestros impulsos sexuales, quedaremos fuera de control.

Si el sexo es natural ¿Por qué debe ser dominado? De hecho, todo el conflicto sobre el sexo las neurosis, las desviaciones y el mal comportamiento sexual tiene su origen en la REPRESIÓN.

La resistencia es siempre mental; implica juzgar negativamente lo que se está sintiendo.

El sexo es problema cuando se entremezcla con emociones ocultas como vergüenza, ira, y culpa. En esas circunstancias, el impulso sexual resulta confuso.

Cuando nos preguntamos ¿Es correcto mantener contacto sexual con quien te antoje? O ¿"La monogamia es natural"? queda implicado que en la cuestión debe operar un criterio exterior.

Los valores son personales en toda situación que contenga energía sexual está involucrado todo ser humano.

Si tenemos clara conciencia de nuestras emociones y valores el impulso sexual es parte nuestra, aceptable y querida.

Si podemos circular por la vida sin resistencias, descubrimos que hay fuerza en el amor como el sexo, no hay división entre ambos, salvo en el equivocado condicionamiento de la sociedad.

VI. *COMO RENDIRSE*

Desde el punto de vista espiritual, no hay acto más importante que la entrega. La entrega es el impulso más tierno del corazón, que actúa por amor para dar lo que el amado desea. Es estar atento a lo que esta sucediendo en el presente, sin imponer expectativas del pasado. Es tener fe en que el poder del amor puede lograr cualquier cosa, aun cuando no podamos prever el resultado de una situación.

Pero rendirte al ego de otra persona, aunque sea el de tu amado, no es un acto espiritual. En la entrega hay un significado más profundo y místico. En el plano del ego es imposible que dos personas deseen

exactamente lo mismo en todo momento. Sin embargo, en el plano del espíritu no pueden menos que desear lo mismo en todo momento. Tu ego quiere cosas materiales, conclusiones previsibles, continuidad, seguridad y la prerrogativa de estar acertado cuando los otros se equivocan. Por definición, al perseguir estos objetivos dejas afuera a cualquier otra persona, a menos que ésta se alinee con “mi” agenda o comprenda que “yo” soy lo que importa.

Tu espíritu no se interesa por eso. Quiere amor, ser, libertad y oportunidades creativas. Se trata de un plano de deseo completamente distinto; cuando lo alcanzas no hay conflicto en compartir tu ser con otra persona. Ese compartir es el núcleo de la entrega.

Cuando enfrentamos una relación a largo plazo, habitualmente el matrimonio. Enfrentamos una etapa difícil, por cuanto se asientan más nuestras necesidades egoístas. El ego regresa con creces insistiendo en “mis” necesidades; El marido puedes ser afectuoso y amable, pero su ego exige que la vida se desarrolle según ciertas expectativas; Lo mismo puede sucederle a la esposa. Entonces deben buscar otro camino; La entrega. Pero no la entrega hacia otra persona sino al camino del amor, en una decisión día a día. Por lo tanto la entrega se transforma en un trabajo conciente. De este modo, puede aportar el mismo gozo que el enamorarse, la misma sensación de juego que libera los nuevos amantes de las cargas egoístas; es éste el desafío convertir la relación en algo tan extraordinario como enamorarse.

El camino al amor utiliza la relación para apartarte de tu limitado sentido del “yo”, “mi”, “lo mío”, haciéndote pasar a una identidad expandida: Eso es el desarrollo del yo hacia el YO.

Existen otras dos palabras que reflejan nuestra manera de relacionarnos con el amor:

“dominar” y “permitir” que son sinónimos de apego y no-apego.

Si permitimos, nos desprendemos de los otros en el amor;
Si dominamos, en cambio, los atamos a tu propio modo de hacer las cosas, a tus convicciones y expectativas.

Dominar es la manera que el ego tiene para “solucionar” el problema del miedo.

Cada vez que alguien cae en una conducta dominante, en el inconsciente se ha puesto en funcionamiento uno de los siguientes escenarios:

- Tememos que alguien nos rechace.
- Tememos fallar.
- Tememos estar equivocados.
- Tememos que se nos destruya
- Tememos ser impotentes.

Ninguno de estos miedos nos convierte en una persona mala o débil. Todo el mundo se enfrenta a temores similares; sin embargo, sólo quienes no pueden reconocer esas secretas sensaciones de amenaza recurren al dominio para soportarlas.

La persona dominante parece estar libre de miedo; ésta es la fachada que el dominio presenta al mundo. Como otorgamos un gran valor social a la apariencia de ser una persona que maneja bien su vida, eso fomenta aun más la creencia de que la conducta dominante está dando resultados.

El problema que así queda sin enfrentar es que el dominio nunca resuelve definitivamente la inseguridad subyacente. Por el contrario; **al negar la existencia del miedo, lo incrementa.**

Entre los tipos de conductas que se consideran dominantes podemos mencionar:

- ◆ El perfeccionismo
- ◆ El aferrarse tercamente a un punto de vista
- ◆ la intolerancia
- ◆ la tendencia a atender las necesidades de otros
- ◆ la desilusión cuando no se satisfacen nuestras expectativas
- ◆ las falsas expectativas
- ◆ la posesividad
- ◆ la codicia, y
- ◆ la tendencia a encolerizarse ante cualquier oposición o confrontación.

Esta lista aborda muchas conductas que muchas personas considerarían normales.

Muchas de nuestras relaciones funcionan sobre esta base.

En nombre del amor, una persona asume el poder y la otra lo cede. Luego descubren que, en vez de intimar, se están alejando cada vez más, pues quien detenta el poder se siente culpable o dominante, mientras que el impotente siente resentimiento y acaba por rebelarse.

El dominio no es solución para el miedo.

Los pasos claves para renunciar al dominio son todas las formas de permisión:

- aceptación
- tolerancia
- falta de resistencia.

Cuando el dominio está listo para aflojar su presión se produce una clara relajación. Comienza a fundirse la fachada de la persona exigente y crítica, siempre dispuesta a echar culpas.

Podemos volver a experimentar el amor no como idea, sino como una sensación en el corazón Y por fin descubrimos que es posible permitir.

Cuando llegamos a esta etapa con la persona a la que amamos, el proceso de curación empieza a expandirse a otros aspectos de nuestra vida. Con frecuencia se presentan cambios:

- Dejamos de evaluar a los otros según respondan o no a nuestras expectativas.
- Comenzamos a resistirnos al impulso de corregir errores y dar consejos que nadie nos ha pedido
- Prestamos atención a nuestro cuerpo, que desde un principio ha intentado hacernos llegar señales de tensión, fatiga, contracción y estímulo excesivo.
- Empezamos a prestar atención a las objeciones y los desacuerdos, en vez de utilizarlos como disparadores de nuestra propia opinión.
- Nuestra mente renuncia a calcular por anticipado todos los movimientos, dejando algún lugar a la espontaneidad
- Disminuimos la tendencia de cuidar de otros sin que en realidad te interesen.
- El resentimiento va siendo reemplazado por la tolerancia.
- Empiezas a ser menos impaciente. Dejas de vivir guiándote por el reloj.

En términos prácticos, rendirse significa dejarse ir. Aunque no lo comprendas así, la realidad no es algo fijo. Cada uno de nosotros habita una

realidad aparte. Tu mente mantiene tu versión personal de la realidad atrincherándola con creencias, expectativas y interpretaciones. Bloquea el libre flujo de la fuerza vital diciendo: “Así deben ser las cosas”. El dejarte ir, te libera de este puño insistente; cuando te dejas ir puedes ingresar a nuevas formas de realidad.

Dejarse ir es un proceso. Debes saber cuando aplicarlo, de qué desprenderte y como hacerlo. La mente no va a mostrar ninguna de estas cosas; peor aún : tu ego tratará de impedir que avances, pues está convencido de que debes aferrarte para sobrevivir.

Se podría describir el camino hacia el amor como un aprendizaje del **dejarse ir**, pero no es posible hacerlo de inmediato.

Este camino está compuesto por muchos pasos pequeños. En cualquier momento dado los pasos son básicamente los mismos:

- **La conciencia comienza a sustituir las reacciones.**

Una reacción es automática; nos llena de convicciones y expectativas fijas, en imágenes de dolores y placeres pasados que residen en la memoria, listos para guiarte hacia situaciones futuras.

Superar una reacción requiere un acto de conciencia.

La conciencia no resiste el sello de la memoria. Penetra en ella y pone en tela de juicio su necesidad actual.

Las reacciones dan como resultado una serie cerrada de alternativas; la conciencia, en cambio origina una serie abierta.

- **El momento crucial para dejarte ir es ése en que experimentas la mayor necesidad de no hacerlo.** Entonces aquello que desprenderte es lo que más aferras.

Todos nos aferramos con más empecinamiento cuando se imponen el miedo, la ira, la desconfianza, y la terquedad, que se presentan como salvadores. En realidad, esas energías no hacen sino aislarte más. Piensa en esto: nadie resolvió nunca una situación dejándose dominar por el pánico; nadie resolvió nunca una situación negándose a escuchar respuestas nuevas; nadie resolvió nunca una situación cerrándose.

- **El ego nos obliga a reaccionar desde el pasado, cegándote a las nuevas posibilidades del aquí y el ahora.**

La mente que se aferra desesperadamente dice cosas cómo éstas:

- Odio esto.
- Debe terminar.
- Ya no lo soporto más.
- Si esto continúa me moriré.
- No puedo seguir.
- Ya no queda nada.
- No tengo alternativa.
- Tiene que ser a mi modo o ...
- Todo están equivocados.
- Nadie me comprende.
- Siempre me tratas así.
- ¿Por qué haces siempre esto?

Los sentimientos subyacentes son notablemente similares:

- Pensamos que ya no resistimos más
- nos sentimos acorralados,
- tememos no sobrevivir y
- sentimos que siempre nos suceden cosas malas.

Estas sensaciones llevan al estado rígido y contraído de la resistencia; negando la realidad de que en todo momento pueden suceder cosas buenas.

Una de las palabras clave del aferrarse es “*siempre*”; en cuanto nuestra mente dice que algo sucede siempre, nos encontramos en el puño de una falsa creencia. Entonces, tenemos la alternativa de desprendernos de lo que nos está atrapando: las reacciones automáticas del pasado.

- Para construir una nueva realidad, necesitamos estructuras mentales nuevas.
- Debemos derribar lo conocido para permitir el ingreso de lo desconocido.

Además de los pensamientos debemos traspasar las fronteras de nuestras emociones que son aún más cercas.

- El pegamento que nos adhiere a las viejas convicciones y expectativas son las emociones. Las emociones dolorosas no vuelven por motivos “externos” vuelven porque forman parte de nosotros mismos y antes de apartarlas, las creamos. Entonces lo que nos causa miedo, depresión, nerviosismo, cólera no es algo “externo”son solo disparadores.
- La causa de toda emoción es “interna” lo que significa que se puede curar con “trabajo interno”.
- En vez de resistirte a una emoción, la mejor manera de borrarla es ingresar por entero en ella, abrazarla y no dejarte engañar por tu resistencia. Según una ley inconsciente, todo aquello que evitas ha de volver y, cuanto más lo evites, más fuerte volverá. Quien jura que no volverá a sentir tanto miedo, tanta ira, tanta

devastación no hace sino prepararse para el retorno del miedo, la ira y la devastación. La negativa a enfrentar ese hecho crea mucha angustia innecesaria.

Cuando comenzamos a dominar el arte de “dejarnos ir” con paciencia, dedicación y amor nuestra realidad cambiará. Las cosas “externas” son siempre espejos que reflejan lo que sucede adentro. En el proceso del desprendimiento perderás muchas cosas del pasado, pero te encontrarás a ti mismo. No será un yo hecho de creencias, expectativas e interpretaciones, pues estas cosas van y vienen. Será un yo permanente, arraigado en la conciencia y en la creatividad. Una vez que lo hayas capturado habrás capturado al mundo.

VII. HACIA LA PLENITUD

Con los esclarecimientos planteados por el doctor Chopra, en los cuales me veo reflejada tan claramente y la conciencia que hoy tengo acerca de mis miedos y con la claridad de que es posible que esté enfrentando solo lo que hoy puedo asumir.

Siento el impulso vital de enfrentar aquella paradoja que se presentó a mi conciencia y que él, de manera similar también plantea:

“Si existe una fuerza universal que puede guiar mi vida, ¿por qué no me es posible verla y sentirla?”

La respuesta es que la visión del ego bloquea al espíritu. Si vives una visión de la existencia derivada de tu identidad aislada, separada (como le sucede a casi todo el mundo) la nueva visión no puede competir. El amor y el ego son incompatibles. La entrega debe iniciarse en la escala más pequeña e íntima. Comienza contigo y la persona que amas, aprendiendo a estar juntos sin resistencia ni miedo. Cuando dos personas deciden encarar la vida como sendero de evolución, esa relación recorre un sendero que nunca fue recorrido de un modo exactamente igual por ser viviente alguno.

Surge entonces la necesidad de derrumbar las paredes del aislamiento, limpiar de temores y cargas para así reciclar este camino del amor plagado de escombros, que tantos seres humanos anhelamos transitar.

Vivir en estado de plenitud, según mi sentir tiene que ver con renovarnos frecuentemente con respecto a nuestras creencias, juicios, acciones, conceptos y todo cuanto nos signifique una carga.

Sabemos que hay momentos para sembrar, otros para cosechar y otros para descansar y que cada uno trae su dicha.

Aprender a disfrutarlos, aceptarlos, quererlos es ir transitando hacia una vida más plena.

Es precisamente, a través de la identificación con estos cambios, no en el entendido de pérdida, sino más bien, dejando atrás aspectos de uno que ya no nos sirven, en esencia algo de nosotros mismos permanece, se perfecciona y evoluciona.

“Es difícil estar en contacto con lo universal. Es tan grande, tan sin principio ni fin...¿por donde empezar? ¿Por donde entrar? El individuo es la puerta. Enamórate. Y no hagas de ello una pelea. Haz de ello un profundo permiso para el otro, una invitación. Permite que el otro penetre en ti sin ninguna condición, y de pronto el otro desaparece y Dios está allí. Si tu amante o tu amado no puede volverse divino, entonces nada en este mundo podrá volverse divino”. *

Si tan solo concebimos la relación de pareja como la llave que abre la puerta a nuestra percepción de aquello que realmente somos, y que no se manifiesta por el poder de otro sino que aquel está viendo la divinidad que existe en mí y yo podré palpar la divinidad de él.

“Hacer del amor un estado de dicha profunda es su signo más visible. Cuando una persona está en amor, está profundamente contenta”. *

“El amor es un raro florecimiento, que puede suceder solamente cuando **no hay miedo**, no sucede antes. Millones de personas viven la falsa actitud de que son amantes, pero esa es sólo una creencia.” *

* “El Camino abierto del amor. Osho”

Vivimos por largo tiempo, y tal vez toda la vida algunos aferrados a esta creencia de que amamos, si pensamos que amamos, ya no lo estamos haciendo. Amar es, además una sensación que traspasa las barreras de la mente. Y el miedo, un compañero que tal vez no elegimos, pero que está presente para mostrarnos cual es el camino que realmente queremos elegir. Si seguir atrapados, o liberarnos.

“Cuando no hay miedo, no hay nada que ocultar, entonces podemos ser abiertos, retirar nuestras fronteras, e invitar al otro a penetrar en ti hasta tu centro mismo. Y si permitimos que así sea, nosotros penetraremos en él. La persona orientada hacia el amor es alguien que no tiene miedo del futuro, alguien que no tiene miedo del resultado y la *presente* consecuencia, alguien que vive aquí y ahora”

Esta es la intención del corazón, siempre en nosotros; solo debemos estar atentos, despiertos y por supuesto requerimos coraje, para enfrentarnos a nosotros mismos y optar por permanecer “seguros” o arriesgarnos a vivir a amar. Es mucho más fácil seguir dormidos, distantes, ajenos, muertos!!

Entonces transitar por las vías del amor requiere una postura en la vida que permanentemente nos mantenga enfocados con nuestro propósito. Pareciera ser que el “dejarnos ir” es entonces un proceso que sobrepasa nuestra voluntad, perseverancia y esfuerzo. Por cuanto nuestra transformación tendría que abarcar todo lo que la persona es, en un proceso, íntegro.

Nuestra mente es muy poderosa y las percepciones de lo que vivimos son inmediatamente rotuladas por ella, dando origen a pensamientos e ideas que son conceptos y crean una realidad ilusoria a la que estamos habituados. Y el ego está constantemente bombardeándonos con falsas creencias a las cuales también nos acostumbamos y nos parecen “reales”.

Es una realidad ilusoria ya que el concepto aparece inmediatamente después de la vivencia.

Nuestros hábitos, creencias, juicios, seguridad, y conveniencia nos vinculan desde “lo conocido” aunque no siempre sea lo mejor. Lo nuevo es peligroso, nos asusta, porque todavía no es familiar. Pareciera ser entonces la modificación de la percepción una clave necesaria para que se sucedan las transformaciones.

Por tanto, el acto mismo de percibir es modificado, existiendo en nuestra percepción una alteración de la única verdad que sí existe pero que cada uno de nosotros percibe de manera distinta.

*Es entonces necesario incorporar en nuestras vidas **experiencias**, con intensidad, sabor, olor, sensación de estar vivos*

Es reconocido que siendo el amor una energía disponible para todos los seres humanos, nos cuesta aprender a entrar en contacto con otro, nos cuesta convivir, aceptarnos, bajar nuestras barreras. Nos relacionamos de tantas formas lejanas al amor, sin siquiera cuestionarlas, asumiendo que son normales. Incluso hacernos cargo de nuestras propias emociones; ya resulta complicado.

Entonces tras el vínculo con otros seres humanos, a través del afecto, la alegría, el reír, llorar, abrazar, acariciar, en el contacto con la naturaleza, podemos reencontrarnos con nuestra propia esencia. Podemos aprender todas estas bondades que el amor nos ofrece y reeducarnos con afecto, desde el mismo amor.

Nuestro cuerpo guarda toda la sabiduría que necesitamos para permitir que nuestros procesos se desarrollen. Somos seres corporales que nos manifestamos a través de la totalidad del cuerpo con todo lo que somos; desde que nacemos hasta nuestra muerte.

Entre los paradigmas de Biodanza, existe el denominado Principio Neguentrópico del Amor.

Este principio postula que el sistema viviente humano es capaz de facilitar su propio proceso evolutivo hacia nuevas formas de optimización, diferenciación y autonomía. El Ser Humano tiene la posibilidad de inducir procesos neguentrópicos (diferenciación del sistema). La vía de acceso a esos estados de perfeccionamiento es el amor.

Sin duda este principio fundamenta mi experiencia de vida, y sustenta las bases de este trabajo. Ya que a partir de la decisión personal que requerimos para ser nuestra propia causa en la vida, el universo proporciona muchos de los esclarecimientos intuitivos que los seres humanos tenemos y que hoy se depositan en estas líneas con la esperanza de reflejar a otros aquello que ha hecho sentido para mí. Es el amor la única fuente esencial para depositar nuestro impulso vital y la vida nos ofrece constantemente la oportunidad para abrirnos a él.

Desde este principio y utilizando como instrumento nuestro propio cuerpo, podemos iniciar nuestros pasos en esta caminar. Comprender una de las dinámicas perfectas que se genera al interior de él, nos esclarece y fundamenta la propuesta:

La corteza cerebral integra la percepción del mundo externo, es asiento del pensamiento, de la conciencia y de la reflexión (estas funciones no han sido localizadas en una zona determinada), posee la función motora voluntaria y coordina también funciones viscerales. Tiene una acción inhibitoria sobre los centros de los instintos y las emociones. Es decir, la mayoría de nuestros comportamientos obedecen a esta función de la corteza que regula nuestro comportamiento. Por otro lado;

El sistema Integrador-Adaptativo–Límbico-Hipotalámico está asociado íntimamente con los aspectos instintivos, emocionales y afectivos contribuyendo a la consolidación de padrones de comportamiento.

Existe, sin embargo, una perfecta articulación entre el córtex cerebral y la región límbico-hipotalámica a través de circuitos neurológicos.

El pensamiento conceptual y el aprendizaje modulan las expresiones emocionales.

Esta función del córtex puede muchas veces, transformarse en una fuerza represora de las emociones. Y ya está visto que mientras no permitamos el flujo libre de nuestras emociones, estas se alojan en nuestros órganos y nos enfermamos.

*Surge entonces la gran posibilidad de acceder a esta apertura del ser humano y entrar en esta divinidad de la existencia a través del SISTEMA BIODANZA, que aporta a estos planteamientos una experiencia única: **la vivencia,***

Vivencia es “una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo aquí – ahora, abarcando las funciones emocionales, cenestésicas y orgánicas” (Rolando Toro 1968).

La vivencia es la sensación intensa de estar vivo aquí y ahora. Es la intuición del instante de vida. El punto de partida en Biodanza es la vivencia y no la conciencia; los ejercicios están destinados a vivenciar y sólo posteriormente a concientizar. La vivencia tiene un poder autorregulador en sí.

Biodanza estimula mediante la música, la danza y situaciones de encuentro en grupo las funciones límbico- hipotalámicas (emociones) y evita por lo tanto la actividad inhibidora del córtex (verbalización y análisis)

durante las vivencias, permitiendo así la transformación interna sin la intervención de los procesos mentales de represión.

La integración de las respuestas viscerales moduladas por la región límbico-hipotalámica tienden a conservar la estabilidad del medio interno (homeostasis).

Entonces podemos definir la Biodanza como:

“Un sistema de integración de potenciales humanos; de reeducación afectiva; de renovación orgánica y re-aprendizaje de las funciones originarias de vida; utilizando la música y la danza en vivencias integradoras”

Esta propuesta realizada por Rolando Toro Araneda chileno, profesor normalista, con estudios de antropología y poeta que con su intensidad vivencial, su genialidad y exploración en el mundo a través de su creación nos devuelve a tantos seres humanos el vínculo esencial que en algún instante de nuestras vidas hemos perdido y es

“La conexión con el Principio Original del Universo: la vida.”

Un acto supremo de existir como seres humanos.

La intuición, en torno a la cual se organiza Biodanza está conceptualmente formulada en el "**Principio Biocéntrico**". Este nuevo paradigma, para las ciencias humanas propone orientar todos los emprendimientos sociales y educacionales hacia la creación de una estructura psíquica **capaz de proteger la vida y permitir su evolución.**

El Principio Biocéntrico tiene como punto de partida la vivencia de un universo organizado en función de la vida.

Todo cuanto existe en el universo, sean elementos, astros, plantas o animales, incluyendo al Ser Humano, son componentes de un sistema viviente mayor. El universo existe porque existe la vida. Y no a la inversa.

El Principio Biocéntrico sitúa el respeto a la vida como centro y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos; Restablece la noción de sacralidad de la vida.

Un sistema viviente posee un orden orgánico programado a la perfección y que se transforma en todo momento, no como una máquina computarizada sino como un holograma vivo cuyos cambios abarcan la totalidad

Es este el principio fundamental de Biodanza y todos sus mecanismos de acción convergen a él

Biodanza dirige sus objetivos hacia las funciones globales de integración. Sus mecanismos de acción están profundamente interconectados, abarcando la totalidad de la vida humana. Entre sus características más relevantes:

1. Biodanza como proceso

Nos permite rescatar el sentido de la vida, no como sucesión de situaciones, nos da una percepción poética, paradisíaca con frecuencia una experiencia de éxtasis.

Así, las dificultades, los fracasos y hasta el horror que conlleva la existencia, pueden ser conjurados, compensados y transformados.

Los ejercicios están programados en orden progresivo para alcanzar niveles evolutivos superiores.

Los ejercicios se organizan para generar un “proceso de cambio”, que requiere en el tiempo una estabilización de sus efectos. Dicho proceso presenta ciertas características, es:

- orgánico, donde respetamos nuestras funciones biológicas naturales, y rescatamos nuestros instintos.
- gradual ya que sus exigencias son progresivas y adaptadas a la capacidad de cada individuo;
- integral ya que vincula a la persona consigo misma, con su semejante y con la naturaleza.
- creativo, permite crear y expresarse con emoción, armonía y originalidad.
- actúa como profilaxis, elevando el nivel general de salud mental y física, manifestando sus efectos armonizadores desde la primera sesión.

2. Función Relacional

Biodanza es una actividad grupal; a través de la interacción con las otras personas se produce el proceso de crecimiento. Según nuestro abordaje no hay evolución solitaria, ni es posible amarse a sí mismo, para después amar a los demás. El amor a sí mismo y el amor a los demás no son sucesivos, sino simultáneos, Nuestra identidad se manifiesta en presencia de otro.

MECANISMOS DE ACCIÓN

1. Expresión de Potenciales Humanos.

Biodanza centra su atención en el origen genético de los potenciales humanos.

Los potenciales genéticos vienen ya altamente diferenciados al nacer el individuo y se expresan a través de estructuras funcionales, instintos y vivencias.

Estos potenciales se manifiestan durante la vida, cuando encuentran las condiciones ambientales necesarias (cofactores y ecofactores). La expresión genética, por tanto, es una red de interacciones cuyos potenciales están altamente diferenciados desde el comienzo.

Biodanza estimula específicamente la expresión de los potenciales genéticos destinados a conservar la vida. Quedan así descartados los modelos de ascensión jerárquica de la energía desde una forma primitiva hasta la conciencia.

Estos potenciales se organizan en cinco grandes conjuntos, que constituyen además las líneas de vivencia:

- Vitalidad
- Sexualidad
- Creatividad
- Afectividad
- Trascendencia

Los potenciales constituyen la expresión de la identidad donde las personas no están sometidas primordialmente a roles sociales, o a mandatos culturales, sino a su naturaleza profunda. El ambiente sólo estimula o inhibe dichos potenciales. En una sesión de Biodanza se produce un verdadero “bombardeo” de estimulación sobre los potenciales.

2. Expresión de la identidad

Constituye el objetivo central de Biodanza. La Identidad es el conjunto de cualidades esenciales de un individuo que le confieren su singularidad.

La identidad es la que determina que un individuo sea único y en esencia, irremplazable. La identidad se manifiesta en presencia del otro.

Los ecofactores más fuertes para condicionar la expresión de los potenciales son **los humanos**. Estos pueden estimular o inhibir los potenciales genéticos. La expresión de la identidad es, por lo tanto, fuertemente condicionada por la “Ecología Humana”

La identidad es pulsante. La conciencia de la propia identidad puede disminuir en los estados de regresión y fusión con el universo, pero luego vuelve a adquirir forma consistente. La identidad por lo tanto, está sometida a movimientos centrípetos y centrífugos (pulsación).

La identidad es permeable a la música y a la presencia de otro, esto significa que la potencia expresiva de nuestra identidad puede ser influida por situaciones de encuentro y por el estímulo musical.

Las situaciones de encuentro y los rituales de vínculo que se practican en Biodanza actúan sobre los participantes despertando potenciales afectivos, de amor, amistad, altruismo y solidaridad. Los ejercicios dan a cada uno opciones nuevas de comunicación, liberándolos al mismo tiempo del miedo al amor.

La inducción de intensas vivencias, permite a los participantes tomar contacto consigo mismo, sentir el cuerpo y expresar la identidad. Cada persona desarrolla durante la vida algunas Líneas de vivencia con mayor fuerza que otras. Este hecho determina el perfil de la Identidad.

El redescubrimiento de la Identidad sólo es posible a través de la vivencia.

3. El Punto de Partida Autorregulador es la Vivencia.

La vivencia es anterior a la palabra; en mi vida se han sucedido muchas vivencias, de las cuales he incorporado importantes aprendizajes; a través de los actos de mi vida voy descubriendo mi manera de relacionarme con el mundo, con las personas, la naturaleza, los animales. Y en un proceso posterior reflexiono, analizo, etc. Si bien es cierto, es este un proceso descriptivo que escapa de la realidad por cuanto yo soy mis acciones, mi sentir, mis pensamientos, en una unidad indisociable. Pero cobra valor explicarlo de esta forma.

Constituye el mecanismo fundamental de Biodanza. mediante la música, las danzas integradoras, las situaciones de encuentro en grupo y los ejercicios de trance y regresión entramos en un movimiento fluyente de transformación, descubrimos un tiempo que fluye, donde no hay esfuerzo, es un tiempo que se transforma eternamente sin ir a lugar alguno

Las vivencias tienen efectos sobre la identidad, sobre los procesos de integración afectiva, la rehabilitación existencial y los estados de conciencia.

Es en este escenario donde se suceden las transformaciones necesarias para acceder a una vida más plena.

Sólo vivenciando experiencias de amor nos sentiremos amados. En la vivencia el sentido primario es “sentirse vivo”, desde ahí surge una dimensión existencial, ontológica que nos permite modificar la sensación de “estar en el mundo” por lo tanto se sucede un cambio existencial en la persona sin programarse, sin esfuerzo.

Desde esta perspectiva podemos decir, que emociones como el miedo y la rabia son percibidos como sensaciones desagradables. Que solo son traídas al presente por la memoria y que por sí solas no tienen trascendencia a diferencia de la vivencia que es una sensación interna y trascendente.

En Biodanza se da la mayor importancia a la inducción de vivencias integradoras de alegría, paz, ternura, erotismo, trascendencia, ímpetu vital, entusiasmo, etc. Las vivencias integradoras tienen un efecto armonizador en si mismas, no es necesario elaborarlas a nivel de la conciencia. Se elaboran en los órganos, en las glándulas endocrinas y en los neurotransmisores. La conciencia tiene el papel de registrar y resolver los problemas con el mundo externo. Las conmovedoras sensaciones que surgen de las vivencias, tienen que asumirse, no interpretarse.

En la vivencia no hay conflicto; el conflicto surge entre la conciencia y el mundo externo.

Las vivencias generan la sensación global de “sentirse vivo”, evocan la intensa percepción de ser uno mismo.

Un siglo de experiencias psicoterapéuticas ha demostrado que hacer conscientes los conflictos inconscientes no modifica los comportamientos. Son las vivencias las que inducen efectos modificadores profundos.

Las iniciativas existenciales deben partir de la vivencia. Tardíamente, debe informarse a la conciencia. Si se informa de inmediato, la persona hace sutiles racionalizaciones y refuerza sus mecanismos de defensa. Los conflictos se instalan, entonces, en los órganos.

CARACTERISTICAS DE LAS VIVENCIAS

Rolando Toro ha realizado la caracterización general de las vivencias:

1. *Son subjetivas.* Es decir, se expresan desde la identidad de cada individuo. Las vivencias experimentadas por cada persona son únicas. Pertenecen a la intimidad y muchas veces son comunicables.

2. *Son anteriores a la conciencia.* Las vivencias pueden llegar a la conciencia en forma inmediata o tardíamente.
3. *Expresión de la identidad* Las vivencias comprometen la identidad como un todo: esto simplifica que tienen influencia en todos los estratos orgánicos, emocionales y existenciales.
4. *Intensidad variable.* La intensidad de las vivencias es variable según la sensibilidad de cada cual y el tipo específico de vivencia experimentada.
5. *Temporalidad.* Se producen en el lapso temporal "aquí - ahora". Son pasajeras
6. *Dimensión cenestésica.* Las vivencias van siempre acompañadas de sensaciones cenestésicas, conllevan sensaciones de placer, alegría, bienestar, erotismo y comprometen todo el organismo.
7. La raíz generadora de las vivencias es el sustrato orgánico del inconsciente vital.
8. *Las vivencias, como lo reconoció Heidegger tienen un valor ontológico,* es decir comprometen la realidad del ser.
9. *Tienen consecuencias neuroendocrinas e inmunológicas.* La vivencia es la encrucijada Psico - somática, es el proceso de transmutación de lo psíquico en orgánico.
Vivencias desorganizadoras pueden producir trastornos orgánicos; vivencias integradoras conducen a una elevación de la vitalidad y la salud.
10. *Emocionalidad.* Es común que las vivencias se combinen dando origen a las emociones.

11. *Influencia sobre el inconsciente vital.* Las vivencias integradoras son el mayor factor de regulación del inconsciente vital.
12. Las vivencias pueden ser descritas bajo el método fenomenológico. No necesitan ser analizadas al nivel de la conciencia.
13. *Espontaneidad.* Como el agua de una vertiente, las vivencias surgen con espontaneidad y frescura; poseen la cualidad de lo originario y tienen una "fuerza de realidad" que compromete todo el cuerpo. Las vivencias no están bajo el control de la conciencia; pueden ser "evocadas" pero no dirigidas por la voluntad.
14. *Originaria expresión de nosotros mismos.* El poder reorganizador que poseen las vivencias, se debe a que constituyen la originaria expresión de nosotros mismos, anterior a toda elaboración simbólica o racional. Las vivencias son el dato primario de la identidad.

*Desde estas características, la vivencia se torna como un instrumento de gran valor, que amplía nuestras propias percepciones, pero el trabajo continúa y desde nosotros los Facilitadores y quien ya lleva camino recorrido la vivencia también puede ser influenciada y el desafío real es PERCIBIR DESDE EL CORAZÓN, CON EL CORAZÓN Y HACIA EL CORAZÓN. Suspendiendo así juicios y expectativas, deseos, aspiraciones para retornar al instante de origen, al espacio sagrado de la vivencia donde solo existe **presencia**.*

RELACIONES ENTRE LAS LINEAS DE VIVENCIA

El individuo en plenitud desenvuelve las cinco líneas de vivencia.

El proceso de integración existencial se realiza estimulando las líneas de vivencia que están poco desarrolladas.

La línea de unión de todas las líneas de Biodanza es la Afectividad.

Las líneas de vivencia generalmente se combinan entre sí, aumentando el nivel de integración individual. Cada persona tiene tendencia a desenvolver algunas líneas de vivencia e inhibir otras.

El estudio de las líneas de vivencia permite hacer una descripción del mundo vivencial de cualquier persona.

Algunas personas han reforzado, durante largo tiempo la línea de trascendencia en desmedro de la línea de sexualidad.

Otras desenvuelven la línea sexual sin atender a la línea de afectividad.

El estudio de los niveles de vivencia permite hacer prescripciones a cada individuo.

- * La línea de vitalidad está conectada con la trascendencia en el punto en que ambas están vinculadas profundamente con la naturaleza. La línea de vitalidad se relaciona con la naturaleza para nutrirse de ella.
- * La línea de trascendencia se relaciona con la naturaleza para fundirse e identificarse con ella.

- * La línea de la sexualidad está conectada con la línea de afectividad en dos sentidos: desde la sexualidad a la afectividad, y de la afectividad hacia la sexualidad.
- * La línea de creatividad tiene relación con la vitalidad en las artes populares, en las artesanías y en las canciones de celebración.
- * La línea de creatividad tiene relación con la sexualidad en las artes eróticas, canciones, novelas o poesía cuyos temas son la pasión sexual; Danzas nupciales, Danzas de Fecundación en los pueblos primitivos.
- * La línea de creatividad tiene también relación con la afectividad en el arte social, arte - testimonio y expresiones artísticas comunitarias: festivales, himnos, coros y en la poesía amorosa.
- * La línea de creatividad tiene relación con la trascendencia en todas las formas de arte místico: coros de Bach, pintura o poesía Zen, danzas religiosas.
- * La línea afectiva tiene relación con la de vitalidad en lucha social, altruismo y trabajo de mudanza de la comunidad.

El cuadro que a continuación se presenta muestra los cambios evolutivos que se van generando en las personas y que a través de las vivencias podemos realizar nuestra propia evaluación

AUTO EVALUACIÓN DE CAMBIOS EVOLUTIVOS, SEGÚN EL MODELO TEÓRICO DE BIODANZA

LÍNEA DE VIVENCIA	CAMBIOS 1º GRADO	CAMBIOS 2º GRADO	CAMBIOS 3º GRADO
VITALIDAD	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aumento de la Energía vital ▪ Integración motora 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fuerte motivación hacia la vida ▪ Autorregulación sistémica (eliminación de síntomas psicósomáticos) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Renovación biológica
SEXUALIDAD	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Despertar de la fuente del deseo ▪ Disminución de la represión sexual 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Orgasmo ▪ Conciencia 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Éxtasis erótico ▪ Integrar el placer con el amor y sentir la sacralidad de la vida en el acto sexual
CREATIVIDAD	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Expresión de las emociones ▪ Expresión a través de la voz/movimiento 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Capacidad de innovación 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reformulación existencial ▪ Creación artística
AFECTIVIDAD	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eliminación o disminución de relaciones “tóxicas” ▪ Capacidad de vínculo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Amor indiferenciado ▪ No discriminar ▪ Capacidad de calificar 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Capacidad de dar y recibir continente ▪ Empatía
TRASCENDENCIA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Capacidad de trance y regresión 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Disminución del ego ▪ Conciencia ecológica ▪ Integración de lo sagrado y profano 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Expansión de conciencia ▪ Éxtasis ▪ Experiencia paradisíaca

VIII. DESDE MIS VIVENCIAS

Mantenernos en la dinámica propuesta por Biodanza, requiere visualizar como se desarrollan e interactúan las líneas de vivencia en nosotros mismos.

En mis inicios, buscaba la forma de hacer mis ejercicios “sin que nadie me notara”, cerraba los ojos prácticamente en todos los ejercicios y buscaba un lugar que quedara frente a una pared o una ventana para esconderme dentro de la sala.

Encontrarme en la mirada de otro, despertaba sentimientos de nostalgia, y pena que me acompañaron por mucho tiempo. Parecía que sufrir era el motor para estar allí, pero justamente la posibilidad de dar salida a estas emociones permitían terminar la clase con una sensación de liviandad y optimismo que despertaba la esperanza de que las cosas cambiarían...Y realmente comenzaron a cambiar, pero con “resguardo y protección constante”.

Así, lentamente, me fui encontrando en un proceso de integración que continúa, pero que ciertamente, en la mayoría de las líneas de vivencia los pasos han ido “lento pero seguro”.

La línea de la sexualidad, es la que requiere más dedicación, aún así, es desde las vivencias del placer, donde aprendí qué quiero aceptar y que no, el valor de la caricia, aprendí a poner límites, y a respetar los límites del otro, me fui encontrando con la fuente del deseo para no volver atrás, nunca más... Y nuevamente, donde está la dificultad también podemos encontrar la fortaleza:

Uno de los ejercicios fundamentales de Biodanza, es la Ceremonia del Encuentro.

“El encuentro corporal es tal vez, la ceremonia más trascendente de la existencia. Es la creación de una energía nueva que tiene una cualidad diferente de la energía individual y cuyo efecto es profundamente transformador.

Cuando el contacto es una expresión de afecto y ternura, representa un nivel de máxima integración: se transforma en caricia.” (Rolando Toro)

Es precisamente, en este encuentro con seres “desconocidos”, donde se abrieron las puertas de mi corazón para acceder a esta nueva visión de la vida, y comenzar a valorarme desde lo que soy; en un clima de aceptación y afecto donde todo aquello que sentimos es, respetado y acogido.

-Hoy día, acepto y quiero todos los aspectos de mi persona, confiando en que a lo largo de mi vida iré dando los pasos apropiados.

-Deseo vivir con amor, para él y desde él.

-Deseo que la Biodanza como sistema traspase las fronteras de nuestros propios intereses, y limitaciones; permitiendo la expansión que Rolando Toro Araneda ha soñado y por la cual sigue trabajando a sus preciosos 80 años.

**“Si queremos ser terapeutas, en nuestra civilización bélica, tenemos que ser agentes de vinculación y actores del contacto”
(Rolando Toro)**

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Deepak Chopra 1999. “El camino hacia el amor” Ediciones B argentina S.A.,
- Osho International Foundation. 1998. “El camino abierto del amor” publicado por *Luz de Luna*. Argentina.
- Toro Rolando Araneda 2001. Apuntes Escuela Modelo de Biodanza. Sistema Rolando Toro. Curso de Formación Docente de Biodanza. La Vivencia
- Toro Rolando Araneda 2001. Apuntes Escuela Modelo de Biodanza. Sistema Rolando Toro. Curso de Formación Docente de Biodanza. Los Mecanismos de Acción, Educación Biocéntrica.
- <http://www.Biodanza.org>
- Apuntes proyecto Minotauro, realizado por Rolando Toro A.
- Apuntes taller vivencial “La vivencia del momento eterno” 2002. Sanclair Lemos.