

CLAUDIA PELUFFO 2010



El arquetipo de la mujer salvaje

CONEXIÓN CON LA VIDA DESDE LO PRIMORDIAL

*Dedicada a mis hijos... Agustín y Valentina
mis maestros en el Amor Incondicional...
me siento honrada de ser su mamá.*



El arquetipo de la mujer salvaje: conexión con la vida desde lo primordial por Claudia Peluffo 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 su autora 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.



AGRADECIMIENTOS

A la Vida por cada día vivido... cada instante... es un regalo... gracias...

A mis padres por darme la oportunidad de la Vida... en cada uno de sus cuidados amorosos...

A mi familia de origen, con la que crecí y sigo haciéndolo...

A mis hij@s... Agustín y Valentina por la belleza del aprendizaje del amor incondicional y por su amor de cada día... por su amor de siempre...

A los amig@s que la Vida me ha regalado, por nutrirme y acompañarme a cada paso, por compartir mi dolor y hacerlo menos dolor... y por compartir mi felicidad y multiplicarla...

A Chino por ser mi guardián y cuidarme siempre. Se que estás en algún lugar, amigo querido... cantando Arroz con leche...

A mis compañer@s de grupo, a mi Matriz de Renacimiento de todos los lunes, por estar siempre con ese calorcito del corazón para mi y por su presencia en mi Vida.

A mis compañer@s de la EUB, por tantas maratonas de crecimiento que compartimos y por ser parte del camino... que elegimos caminar juntos.

A todos los Didactas por su aporte invaluable en mi proceso de formación y de Vida.

A María Paula por su amor exigente y por soplar mis alas siempre... a cada paso...

A Rolando Toro por crear el Sistema Biodanza y compartirlo... pero sobre todo por su inmensa humanidad...

A todas las Mujeres de mi Vida por ser mis referentes femeninos... y ayudarme a Ser la Mujer que soy...

A los Hombres de mi Vida por ser mis referentes masculinos... y enseñarme, en esto de hacerme Mujer...

A Quique por extender un cheque en blanco a mi existencia... como Facilitador, como Didacta, como Supervisor, como Colega, como Amigo...

A mis alumnos por ayudarme en esto de parirme Facilitadora... por la Confianza y el Afecto que recibo de ellos...

A cada pasó que di y que me trajo hasta aquí... volvería a darlos sin dudas... todos y cada uno...

Gracias a todos por su presencia en mi Vida... a todos y a cada uno por su aporte único, esencial y especial... el de cada uno... me enriquecen y me acompañan en esto de "hacer Alma".

1. *Introducción*, p. 5

2. *Los pecados de la humanidad*, p. 9

3. *En busca de las raíces*, p. 17

4. *Lo Femenino*

El Arquetipo de la Mujer Salvaje, p. 20

El renacimiento de la naturaleza salvaje, p. 23

Las enseñanzas de la mujer salvaje, p. 25

Arquetipos de la Mitología Griega, p. 32

Una visión contemporánea de lo Femenino y lo Masculino, p. 43

5. *Biodanza*, p. 53

La Danza de la Vida, p. 54.

Conexión con la Vida, p. 54

Sacralización de la Vida, p. 56

Principio Biocéntrico, p. 57

Autocontrol evolutivo, p. 57

Filogénesis, p. 58

Evolución filogenética y evolución cultural, p. 58

Un hombre... muchos hombres, p. 59

Creación de una Estética Antropológica, p. 59

Meditaciones sobre una cultura evolucionaria, p. 60

Una nueva visión de los problemas sociales y humanos, p. 61

Los Animales Interiores, p. 61

Danzas totémicas, p. 62

La proesta del instinto, p. 63

Retroalimentación biológica, p. 63

Animales y monstruos mitológicos, p. 64

Para una psicopatología del instinto, p. 64

Danzas de los cuatro animales, p.

Aplicación de los Mitos y Arquetipos en el Sistema Biodanza, p. 65

El Minotauro Herido, p. 65

Acción de Las hormonas sobre el Sistema

Límbico-Hipotalámico, p. 66

Expresión Genética de los Impulsos, p. 67

Instintos, p. 67

Una Poética de los Instintos. Instintos y Biodanza, p. 68

Características de los instintos, p. 69

Bipolaridad de los instintos, p. 71

Instintos y Biodanza, p. 71

Principios Universales de lo Viviente, p. 72

Definición de Autonomía, p. 74

Diferenciación, p. 75

Hegemonía de la Unidad. Concepto de Integración, p. 76

Identidad, p. 76

Regresión, p. 77

Embriología de las Vivencias, p. 79

Regreso al Origen, p. 79

Danza de la semilla, p. 81

Trance y Pérdida de Límites, p. 81

Identidad, Trance y Conciencia Cósmica, 83

6. *Conclusiones*, p. 85

7. *Bibliografía*, p. 91

8. *Apéndice*, p. 92

1

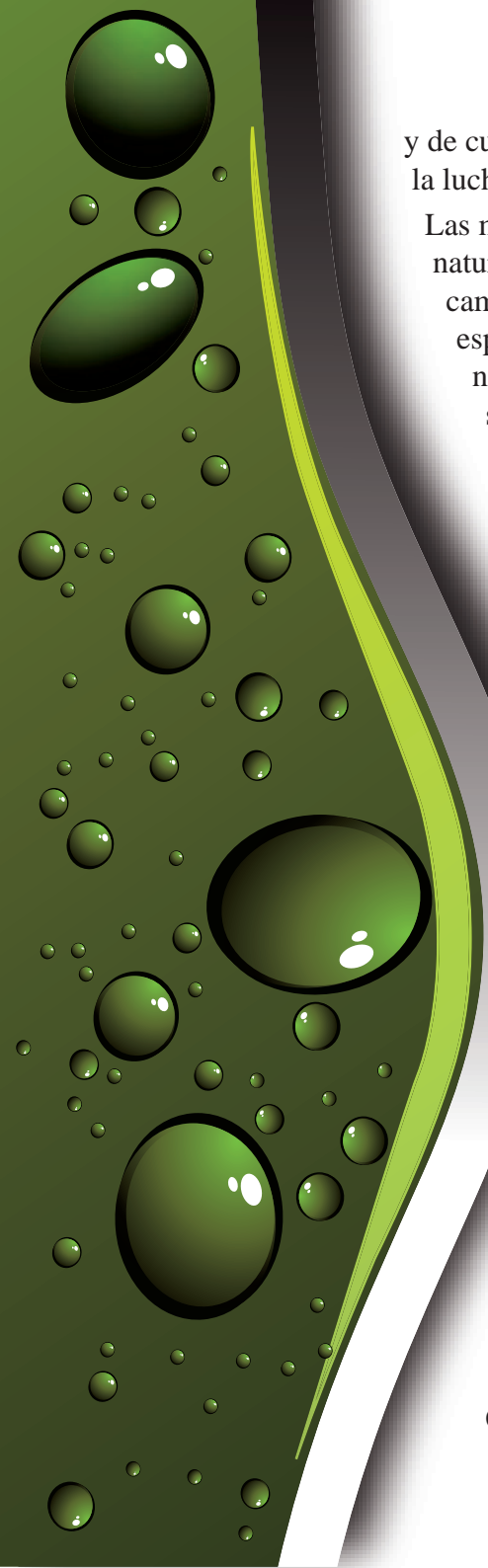
Introducción

Esta monografía surge de mi proceso vivencial en con el aporte que Biodanza, indudablemente, ha hecho y seguirá haciendo en mí, ya que sin dudas es una excelente herramienta. Tanto así, que no dudé ni por un segundo de mi elección: formarme como facilitadora de Biodanza. Un proceso personal que integra a la mujer que fui, a la que soy y a la que seré. Un proceso que integra a todas las mujeres y hombres que caminaron antes de mi sobre esta Madre Tierra, desde hace 4,6 millones de años. Sabiduría que vive en mis genes, la de todos mis ancestros. Un proceso de conexión con la vivencia y la sabiduría de todos los que caminaron a mi lado, los que hoy caminan y los que van a seguir caminando cuando ya no esté.

Como esta monografía de Biodanza parte del intento de llevar a la teoría mi proceso vivencial, como mujer que soy, tendrá en cuenta el aporte de tres psicólogas con visiones profundas y cotidianas de lo femenino. Puntos de vista que van desde lo más primordial e instintivo (el Arquetipo de la Mujer Salvaje) pasando por el proceso de cultura que modificó lo femenino profundo (las Diosas Griegas), hasta una visión sumamente contemporánea de lo femenino y su complemento masculino.

Ya que *siento*, se trata de rescatar el *Femenino natural* profundo y primordial (lo Ying) de cada Mujer, y a su vez, a la mujer-madre de hombres y mujeres del nuevo siglo. Como dice el propio Rolando Toro, creador de Biodanza, el Hombre del tercer Milenio se gesta en los vientres de las mujeres: en ellas radica la posibilidad de cambio





y de cuidado de la vida (a diferencia de los hombres, centrados en la lucha por el poder, característica de la sociedad patriarcal).

Las mujeres necesitamos regresar a nuestro femenino saludable, natural, y desde allí acompañar a los hombres en su proceso de cambio, de regreso a su masculino natural, como padres, hijos, esposos, amigos... En eso de complementarnos, las mujeres nos hacemos mujeres con nuestras pares y también en presencia de lo masculino. Y como la mejor forma de cambiar el mundo es cambiándonos a nosotros mismos, como mujer que soy, descubrí que lo mejor que puedo hacer para acompañar a todos los que me rodean, es tomar las riendas de mi proceso existencial e intentar crearme y recrearme cada día. Y en ese proceso ir descubriendo quién soy, qué cosas quiero y cuáles no para mi Vida.

Propongo entonces este aporte de lo femenino por tratarse de mi proceso de hacerme mujer, de autoparirme Mujer cada día, en presencia de las mujeres y hombres de mi vida.

Más adelante, en el desarrollo de esta monografía y profundizando en la teoría de Biodanza, encuentro que el proceso que parte de lo femenino –por que me pertenece como mujer– es común a la especie humana. Esa necesidad de retorno al origen, a lo instintivo, para renovar votos con la Vida y con nosotros mismos, es común a la especie humana. La resonancia con el origen primordial de la Vida nos mantiene vivos; conserva los padrones evolutivos, y necesitamos volver constantemente a la corriente originaria para recordar quiénes somos, ya que la sobredimensión de lo cultural e ideológico nos aliena de nuestra conexión con la Vida.

Como plantea Konrad Lorenz –etólogo– quien descubrió y

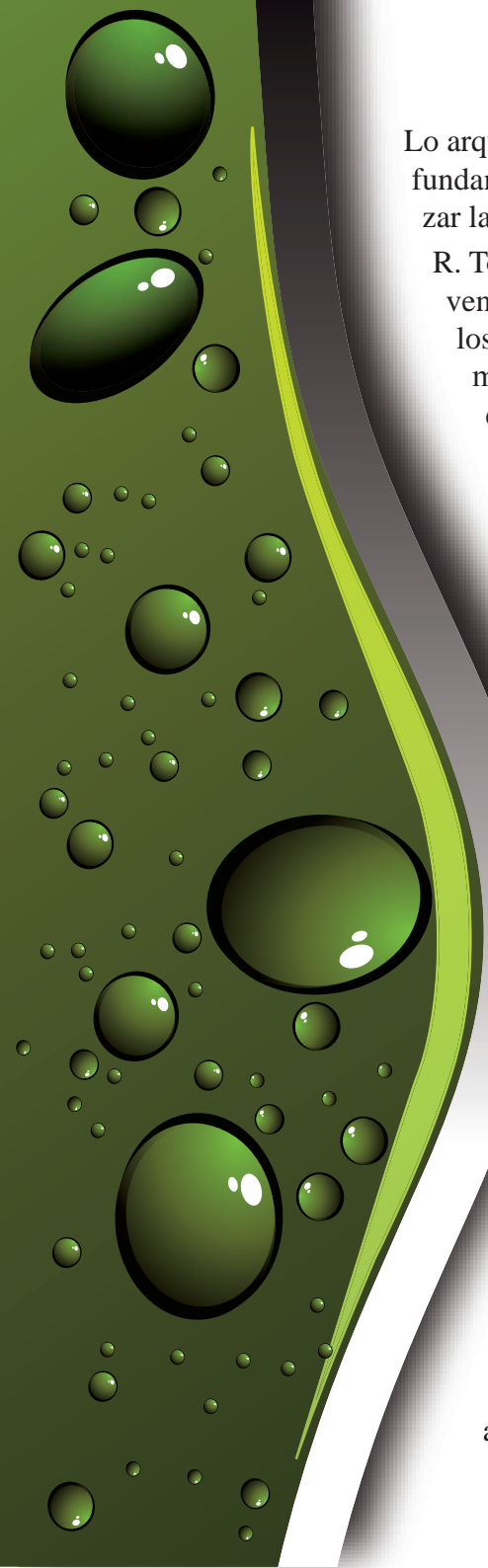
afirmó que lo instintivo es tan importante como el aprendizaje (igualmente importante), el ser humano, en su proceso cultural, le dio la espalda a su base instintiva y biológica, a sus impulsos innatos de vinculación con la vida y de supervivencia, para alienarse cada vez más de la vida en su proceso intelectual. Por ello es tan necesario volver a lo originario y primordial: para recordar quiénes somos.

Y algo que descubrí a partir de Biodanza –que es un proceso de Identidad– es que quien soy, es la base de todos los roles que llevo a cabo en mi Vida. Descubrí que soy mejor madre si estoy a gusto con ser Claudia... con el sentido del valor intrínseco de solo *Ser* (mejor compañera, mejor hija...). Y que el ejercicio de esos roles ya no pasa por el arquetipo de agradar sino por el valor de ser... Con mis virtudes y mis miserias... Cada día me gusta más ser quien soy, y eso sostiene y enriquece cada uno de mis roles y vínculos en todos los niveles.

El arquetipo de La Mujer Salvaje no es un concepto de Biodanza sino de una psicóloga jungueana, llamada Clarissa Pinkola Estés, pero son posturas sumamente afines.

Mi interés es el de profundizar en este concepto, en un intento de llevar a la conciencia mis propias vivencias, sabiendo que la teoría de Biodanza –con otra terminología– coincide en mucho con esto de rescatar lo femenino y masculino naturales.

Por razones similares, antes de ser nombrada Educación Biocéntrica Rolando había llamado a su propuesta educativa, Educación Salvaje. Y en las “*Coletáneas de Biodanza*” afirma que para promover un cambio social, primero debemos ser buenos animales en un sentido natural, primordial, de volver a los orígenes, a la sabiduría de nuestros instintos saludables, de cuidado de la Vida, diferenciándolo del concepto de *salvajismo* que nada tiene que ver con la propuesta de Biodanza, ni con el arquetipo de La Mujer Salvaje.



Lo arquetípico, el inconsciente colectivo de Jung, es uno de los fundamentos de esta monografía que intenta ampliar y profundizar la teoría de Biodanza al respecto.

R. Toro propone danzar los arquetipos, hacerlos carne, vivenciar ese tiempo mítico, incorporando e integrando todos los arquetipos. En una entrevista para la televisión chilena, manifiesta que Jung aseveró que ya vendría alguien después de él a crear un método que permitiera aplicar su teoría. Y se sintió convocado por ese desafío; es más, bromea al respecto, diciendo: “ese soy yo”. Y es así que la vivencia de lo arquetípico forma parte del método de Biodanza.

Por otra parte, Toro afirma textualmente que es necesario “rescatar nuestra jungla interior...”; de eso se trata entonces... Siento que el arquetipo de la Mujer Salvaje integra estos dos aspectos: lo arquetípico desde lo instintivo... rescatando las funciones originarias de Vida, los tropismos, las ganas de vivir y de llevar más vida a la Vida. Desde los aspectos más simbólicos hasta los más primordiales en esa pulsación que es la Vida.

Como he dicho, el desarrollo de esta monografía intenta compartir ciertas percepciones aprendidas desde la vivencia; ciertos atisbos de esa naturaleza salvaje, investigando y profundizando en la teoría de Biodanza.

Entre esos atisbos el más relevante tiene que ver con la posibilidad de fundamentar que en este modelo de Identidad descubrí la importancia de encontrarme con Claudia-Mujer. Que el arquetipo de la Mujer Salvaje, a mi entender, es el que sostiene, integra y es base para todos los demás: Deméter (la madre), Perséfone (la hija), Hera (la esposa), Artemisa (la hermana), Afrodita (la amante)...

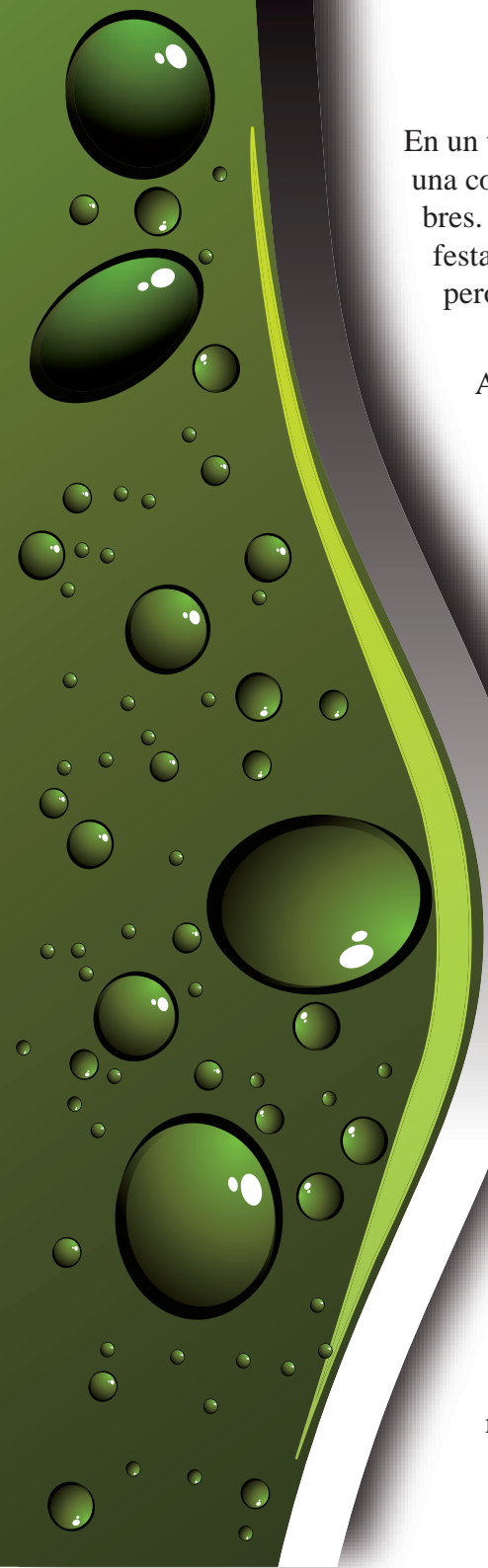
Que el Arquetipo de la Mujer Salvaje es el guardián de la Mujer que soy... Única como no hay otra y a la vez *Una* con todas las Mujeres. Es el que cuida la Vida en mí, esa conexión y resonancia originaria con la Vida desde lo biológico.

Es el Arquetipo que sostiene todos los roles y vínculos que tejemos y gestamos, ya que sino terminamos pérdidas en ciertos roles, estereotipadas, especializadas por ejemplo en Deméter... Y acabamos siendo madres de todo el mundo: de nuestros hijos, de nuestra pareja, de nuestros amigos... olvidando quiénes somos, relegando a *nuestra* Mujer tras los roles que la sociedad más estimula (la buena esposa, la buena madre...). Como si solo así pudiéramos realizarnos como mujeres y como seres humanos. En nuestra sociedad, la mujer que con determinada edad no se casó o decidió no tener hijos –se supone– no se realizó; se la considera incompleta, hasta frustrada cuando tal vez, para esa mujer, simplemente la receta de la felicidad es otra. La misma receta no funciona para todas las mujeres; somos únicas y podemos elegir.

La propuesta es cumplir con todos los roles que elijamos vivir desde nuestro libre albedrío, sin dejar de ser, al fin y al cabo, nosotras mismas.

Confundimos *igualdad* con *equidad*. Pero hombres y Mujeres no son iguales; tienen características únicas y bien diferentes, lo que los hace opuestos complementarios. Sí: tenemos equidad de derechos y de oportunidades. A mi entender, rescatar el femenino natural en la mujer y el masculino natural en el hombre es necesario para recuperar nuestras funciones originarias de vida; fundamental para el ser humano del tercer milenio... El Hombre y la Mujer Estrella en el concepto de R. Toro.

Necesitamos imperiosamente regresar a ese lugar en nosotros mismos, desde donde podemos seguir haciendo todo lo que hacemos pero desde el placer de vivir, no desde el principio sacrificial de sufrir para merecer. Volver a ese estado de conexión y sentido cosmo-biológico con la Vida.



En un taller de Biodanza acerca de Género, se nos propuso crear una coreografía temática, una de las mujeres y otra de los hombres. Las mujeres coincidimos en nuestra necesidad de manifestar que queríamos hacer todo lo que siempre hicimos y más pero desde otro lugar.

Así comenzamos nuestra coreografía corriendo a un ritmo vertiginoso de acá para allá, una carrera desenfadada que incluía limpiar, criar, cuidar, trabajar, crear... hasta agotarnos, de tal forma que caíamos al suelo extenuadas. A partir de allí comenzaba nuestro renacimiento, desde la Madre Tierra; volvíamos a ser semillas para florecer... Ahora haciendo las mismas cosas (criar, cuidar, crear) pero está vez desde un tiempo orgánico. Disfrutando de cada instante, encontrando cada una su propia forma de danzar su cuidado de la Vida, en esa posibilidad de disfrutar de las tareas elegidas –ya no de sufrirlas– o tal vez de resolver decir basta a las que solo se padecen. Cuidando en ese cuidar, cada una de si misma y de su autorregulación. ¿Les resulta conocida la vivencia? Creo que eso es lo que todos buscamos... más allá del género, el ser humano busca rescatar el placer de vivir. Elijo hacer ese aporte desde mi visión de Mujer, que sigue en su proceso de rescatar lo femenino profundo y de integrar lo masculino también.

Luego de profundizar en la teoría de Biodanza y en su propuesta de “inversión epistemológica” (la posibilidad de conocer a partir de la vivencia) y de llevar mi proceso vivencial a la conciencia y a la teoría, llegué a la conclusión de que todos los seres humanos necesitamos rescatar nuestra base instintiva de conexión con la Vida y

la posibilidad de Renacer. A partir de allí intenté llevar la teoría nuevamente a la vivencia, a través de un taller de Biodanza dirigido a mujeres y hombres cuya duración fue de un fin de semana, y que llevaba por título el de esta monografía. Como en el Símbolo del Tao (perteneciente al taoísmo oriental), *Yin* y *Yang* no solo se complementan formando la unidad, sino que lo *Yin* tiene un componente *Yang* y viceversa. Las mujeres rescatamos nuestro femenino e integramos lo masculino; y los hombres rescatan su masculino e integran lo femenino. Voy a anexar, simplemente como testimonio, dicho taller a la monografía con las expectativas, desarrollo y vivencia del mismo. Así que esta monografía va de lo vivencial a la teoría y de la teoría a lo vivencial nuevamente.

La herramienta es la metodología de Biodanza, y el sentido, poder compartir, ya que siento que es necesario e imperioso para el ser humano volver a sentirse vivo, conectado con la Vida y con el placer de vivir; esa posibilidad de llevar más vida a la Vida.

“Hemos de rescatar la dimensión de lo femenino tanto en el hombre como en la mujer. Por este femenino, el ser humano se abre a la acogida, se sensibiliza por la profundidad misteriosa de la vida y recupera su capacidad de maravillarse. Hay un exceso de energía masculina que recalienta y quema...”

(...) Lo femenino es agua, es frescor, es templanza, lo femenino ayuda a recuperar la dimensión de lo sagrado, y lo sagrado siempre impone límites a la manipulación. Lo femenino crea la capacidad de religar todas las cosas con su fuente creadora y esto es fundamental para la evolución del ser humano y para salvaguardar la Tierra.”

Leonardo Boff

2

Los pecados de la Humanidad

Quiero comenzar este trabajo monográfico con el planteo del etólogo Konrad Lorenz (Viena, 1903-1989) por el acertado diagnóstico que realiza sobre la condición de alienación del ser humano en la actualidad, su enajenamiento de los principios biológicos que sostiene la vida y la amenaza de su posible extinción. De este científico, Rolando Toro toma aporte para incluirlo en la teoría del Sistema Biodanza.

Ante un horizonte tan apocalíptico y carente de alternativas, el Sistema Biodanza se presenta como una gran alternativa para reconectarnos con la especie: retomar la filogénesis, retornar al origen de la vida, recuperar su sentido... En palabras de Rolando Toro, “retomar el mensaje”.

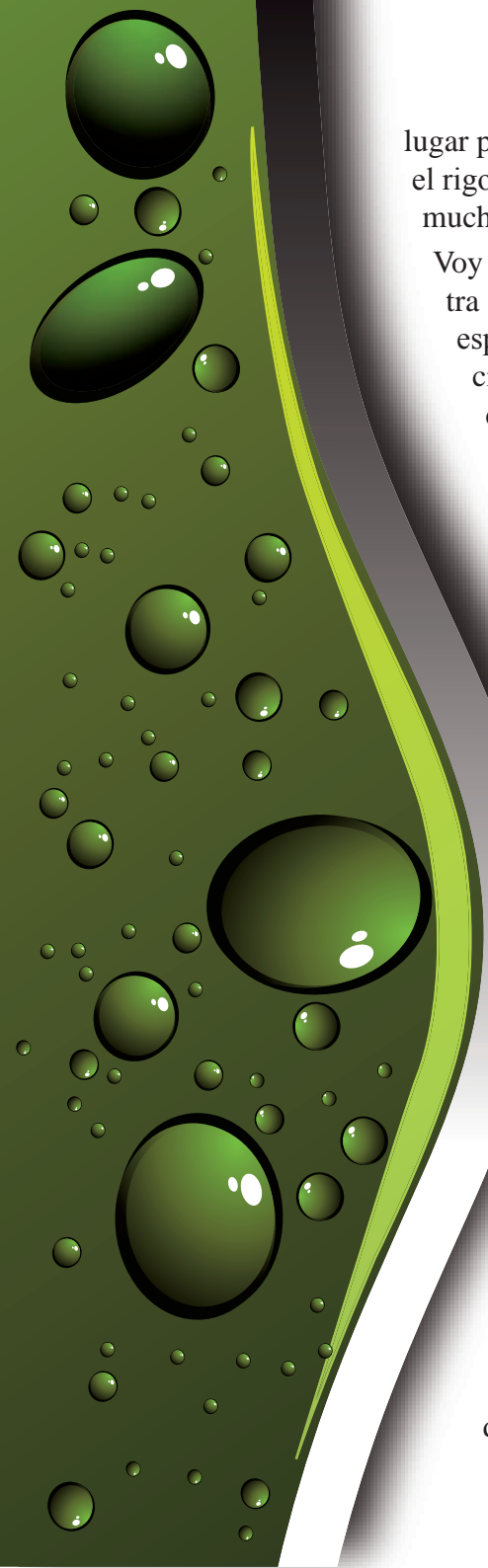
Lorenz, naturalista y zoólogo, fundador de la Etología (ciencia del comportamiento animal y humano), llegó a ser muy conocido por sus esfuerzos por identificar lo que él llamaba patrones establecidos de conducta, y demostrar su determinación genética. Estableció además que dichos patrones eran tan importantes para la supervivencia del animal como sus características fisiológicas, y que ambos factores tenían un desarrollo evolutivo similar.

Uno de sus más conocidos y difundidos logros es el haber descubierto que los estímulos auditivos y visuales de los progenitores de un animal son necesarios para inducir a la cría a seguirlos, pero que cualquier objeto, incluido un ser humano, podía inducir la misma respuesta si se empleaban los mismos estímulos.

En su obra “*Sobre la agresión*” (1963), Lorenz demostró que el origen genético de la agresividad humana provenía del comportamiento observado en muchos animales cuando éstos defienden su territorio. Aunque la tesis era científicamente inatacable y hasta llegó a difundirse bastante masivamente, generó duras reacciones por parte de quienes siguieron –y siguen– aferrados a las doctrinas “políticamente correctas” que imponen los grandes centros académicos.



Así, Lorenz terminó clasificado como incómodo “revolucionario” y la tendencia actual es a tratar de ignorar su obra. Sin embargo, difícilmente eso sea del todo posible. En primer



lugar porque es demasiado extensa y, en segundo término, porque el rigor científico que lo caracterizó durante toda la vida lo ubica mucho más allá de las controversias interesadas y mezquinas.

Voy a compartir la visión de Lorenz como etólogo de nuestra sociedad actual pues muestra como el hombre ha dado la espalda a su evolución filogenética, en función de una evolución cultural que nos aleja cada vez más de la Vida, poniendo en peligro la supervivencia del ser humano y su entorno (una última expresión de esto son las bombas atómicas). Estos puntos de vista son planteados en su libro “*Los ocho pecados mortales de la Humanidad*” (1973).

La Etología concibe el comportamiento animal y humano como la función de un *Sistema* que debe su existencia y su forma especial a un desarrollo *histórico* que ha tenido lugar en la filogénesis, en el desarrollo del individuo, y en el hombre, en la historia cultural. Y encuentra la respuesta a la pregunta de *por qué* un determinado sistema está constituido de una manera o de otra, en la explicación natural de este devenir.

Se sabe que las complejas y en general prodigiosas formas de constitución corporal y comportamiento, siempre se producen por selección y adaptación.

Y en ese *para qué* Lorenz plantea:

“¿Para qué le sirve a la humanidad su ilimitada reproducción; el apresuramiento competitivo con un ritmo que llega a lo demencial, el armamentismo cada vez mayor y cada vez más terrorífico, el reblandecimiento cada vez mayor del hombre urbano, etc. etc.?”

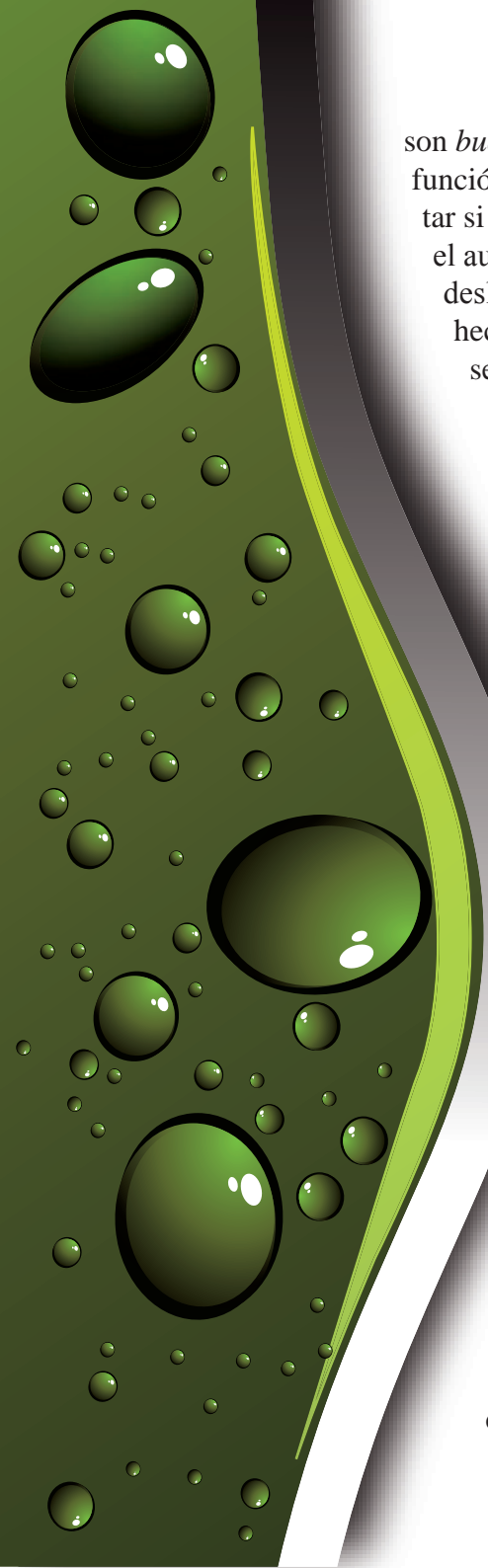
Aparentemente todos estos “errores” se generan a partir de interferencias que actúan sobre mecanismos de compor-

tamiento muy precisos, invariables, que en su origen buscan la conservación de la especie. Entendidos como *patologías*.

El ser humano posee una enorme cantidad de fuertes impulsos de entre los cuales muchos son innatos, conductas programadas genéticamente, es decir **instintos** que surgen de su filogenia. Las largas y complejas cadenas de comportamientos innatos pueden desorganizarse en el transcurso de la evolución filogenética, de su capacidad de aprendizaje y de su capacidad de comprensión. Se pierde el acoplamiento entre sus componentes, se *disuelven* las “cadenas”, y los eslabones quedan a disposición del sujeto de forma independiente, convirtiéndose en impulsos autónomos que de todas formas buscan satisfacer sus necesidades. Así, nos faltan largas cadenas de movimientos instintivos que deberían estar acoplados entre sí, pero se puede suponer que el hombre posee, de todas maneras, más impulsos auténticamente instintivos que los demás animales.

Hay muchos impulsos humanos lo suficientemente homogéneos como para merecer un nombre en el lenguaje común que todos entendemos, sin importar de qué lugar del planeta provengamos. Palabras como odio, amor, amistad, ira, lealtad, encariñamiento, desconfianza, confianza, etc. describen situaciones que se condicen con la predisposición a determinados comportamientos específicos, y no difieren en esto con términos científicos como “agresividad”, “tendencia al ordenamiento jerárquico”, “territorialidad”, ni tampoco de otros con más carga emocional como “cloquera”, “celo”, “impulso de volar”, etc. Así podemos suponer que cada una de estas denominaciones relacionadas con estados de ánimo humanos y predisposición a la acción, se condice con un *sistema impulsor real*, ya sea que tome su fuerza de fuentes filogenéticas o de fuentes culturales. Cada uno de estos impulsos es miembro de un sistema ordenado y armónicamente operativo, ya que es *indispensable*.

La pregunta de si el odio, el amor, la lealtad, la desconfianza



son *buenos* o *malos*, solo puede hacerse si no se comprende la función sistémica de este todo. Y resulta tan tonta como preguntar si la glándula tiroides es buena o mala. La asociación –según el autor– de que amor, lealtad y confianza son buenos y odio, deslealtad y desconfianza son malos, proviene tan solo del hecho que, en nuestra sociedad, las primeras en general escasean mientras que las segundas abundan.

Primer pecado mortal

Sobrepoblación

“La sobrepoblación de la tierra que obliga a cada uno de nosotros a protegerse de la sobreoferta de contactos sociales de un modo fundamentalmente ‘inhumano’ y que, además, directamente provoca agresiones debido al hacinamiento de muchos individuos en espacios pequeños.”

Las oportunidades que tiene el ser humano basadas en su comprensión de la naturaleza que lo rodea, el avance tecnológico, sus ciencias químicas y médicas; todo lo que parece estar dispuesto para aliviar el sufrimiento humano, termina actuando de un modo paradójico en pro de la desgracia de la humanidad. El ser humano hace con su libre albedrío lo que otro sistema vivo no: *sofocarse a si mismo*. Y lo que perdemos en ese proceso son nuestras cualidades más nobles y elevadas, precisamente esas que percibimos como las *más humanas*.

El hacinamiento de muchos seres humanos en espacios muy reducidos, no solo conduce a la deshumanización por la vía indirecta del agotamiento y el empantanamiento de las relaciones humanas, sino que directamente produce

un comportamiento agresivo. Nuestro instinto de territorialidad busca expresarse como cuidado de la vida; pero como las condiciones son tan adversas termina, manifestándose como violencia.

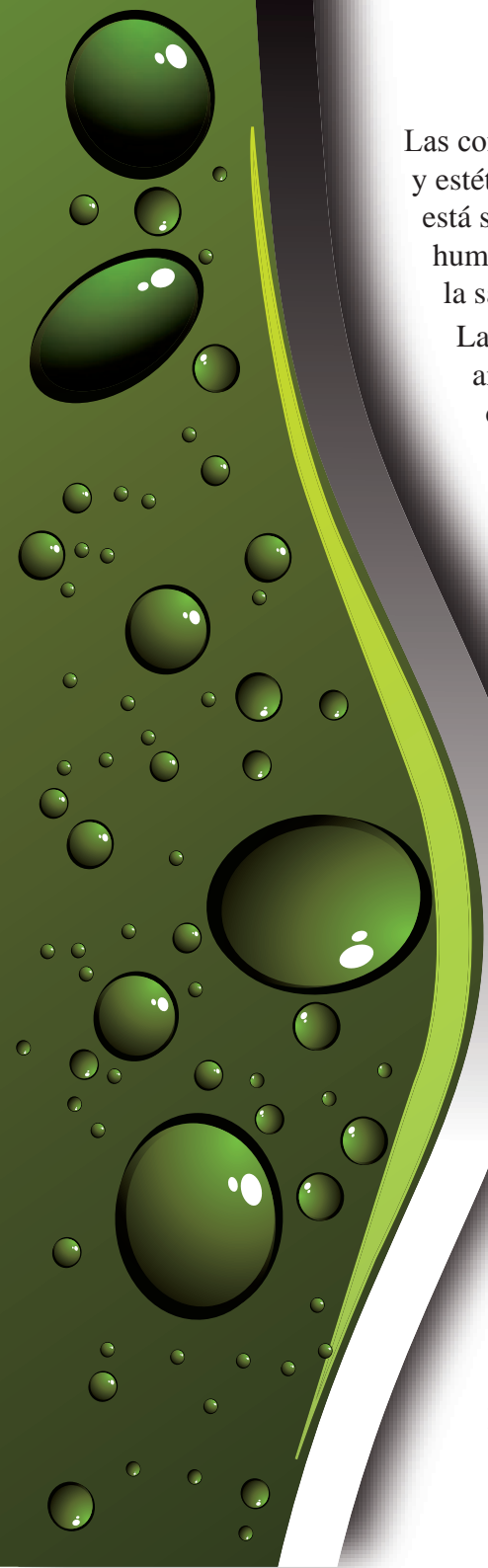
La pérdida de la intimidad, el no respeto de los límites saludables (incluso del espacio físico), la pérdida del espacio vital, esa sensación de estar invadidos constantemente termina alejándonos, alienándonos cada vez más.

Segundo pecado mortal

Desertización del espacio vital

La humanidad civilizada, al desertizar de forma ciega y destructiva su medio ambiente, arrasa con la naturaleza viva que lo rodea, y sostiene y se expone a la amenaza de la ruina ecológica. La ecología del ser humano se modifica a una velocidad muchas veces superior a la de los otros seres vivos. El ritmo de esta modificación está dictado por el proceso tecnológico, produciendo cambios tan profundos y con tanta frecuencia, que genera el colapso de la biosfera en la cual y de la cual vive. La excepción son algunas tribus “salvajes” de la selva sudamericana que viven como recolectores y cazadores, o la población de algunas islas de Oceanía que viven de los cocoteros y frutos del mar.

El autor afirma que al ser humano hacinado, para mantener su autoestima solo le queda desplazar su conciencia de la existencia de multitudes de personas que padecen su misma condición y encapsularse en sí mismo, en su jaula, bien lejos de su prójimo. Así se produce esa alienación de la que habla Rolando. Nadie quiere tomar contacto con el vecino *por sobre la cerca*, por temor a verse uno reflejado en el otro. Este camino de masificación conduce a la soledad y a la falta de solidaridad con el prójimo.



Las condiciones descritas determinan una atrofia del sentido ético y estético, tan relacionados entre sí. La belleza de la naturaleza está siendo arrasada por la del entorno cultural creada por el ser humano, y es evidente que ambas son necesarias para mantener la salud del alma y del espíritu.

La desertización del espacio vital no solo destruye el medio ambiente en el cual vivimos y del cual vivimos, sino que destruye también en el ser humano el respeto por la belleza y por la grandeza de una creación que lo supera... la Vida.

Tercer pecado mortal

La competencia contra uno mismo

El ser humano como único factor selectivo determinante de la próxima evolución de su propia especie, es tan peligroso que hace del más feroz animal salvaje, algo inofensivo. La competencia del ser humano contra el ser humano actúa como no lo ha hecho cualquier factor biológico anterior: directamente en contra del poder *eternamente activo y sanadoramente creador* de la Vida. Y destruye así casi todos los valores que este poder ha creado, con una frialdad exclusivamente determinada por lo comercial y lucrativo, ciega a todo valor de Vida.

Lo bueno y útil para la humanidad como un todo –y por lo tanto para cada ser humano individual– ha sido olvidado bajo la presión competitiva de las personas entre sí. Y cualquier medio que sirva para este fin, aparece engañosamente como un valor en sí mismo (el error del *utilitarismo* como la sustitución del fin por los medios).

Es difícil definir qué le causa mayor daño al alma de la humanidad: si la codicia enceguedora o el apuro devasta-

dor; si la avidez por los bienes materiales o una posición jerárquica social más elevada, o ambas a la vez... Y otro factor que juega un papel fundamental, es el *miedo* como motivación a la competitividad. Miedo a ser superado en la competencia, miedo al empobrecimiento, miedo a tomar decisiones equivocadas, a no estar o a no poder estar a la altura de toda apremiante situación. Todos miedos “culturales” anti-vida. El miedo produce presión arterial, atrofia renal, infartos cardíacos... Los niveles de ansiedad muestran que el ser humano está *impulsado*, por el miedo. La ansiedad y el miedo le roban al ser humano sus cualidades más esenciales, una de ellas la *reflexión*.

En el proceso de hominización (desarrollo evolutivo del ser humano), ese ser que exploraba su entorno con tanta curiosidad, un día se descubrió *a sí mismo* en el campo visual de su investigación. El hecho, por ejemplo, de la mano sensible que aprehende, llegó a ser vista y comprendida como una cosa del mundo exterior en un proceso de objetivación, al lado de las cosas externas aprehendidas y percibidas por el tacto. De este modo se estableció una nueva relación cuyas consecuencias determinaron una nueva era.

Es imposible que un ser desarrolle el pensamiento conceptual, el lenguaje hablado, y la conciencia ética si todavía no ha tomado conciencia de su propio ser interior. Un ser que *deja* de reflexionar, de escuchar su interior, corre el riesgo de perder todas sus cualidades y caracteres específicamente humanos. Una de las consecuencias negativas de esa ansiedad frenética del ser humano es su evidente incapacidad de quedarse solo incluso por cortos periodos de tiempo. De evitar urgentemente cualquier posibilidad de introspección y de meditación, como si tuviese miedo de encontrarse con él mismo. Y de hecho, así es. La adicción al ruido no se explica más que por el hecho de que algo debe estar teniendo que ser *anestesiado*. Sin dudas, tanto ruido solo ayuda a reprimir la reflexión y el encuentro consigo mismo cualidades tan humanas y necesarias.

Cuarto pecado mortal

El congelamiento de las sensaciones

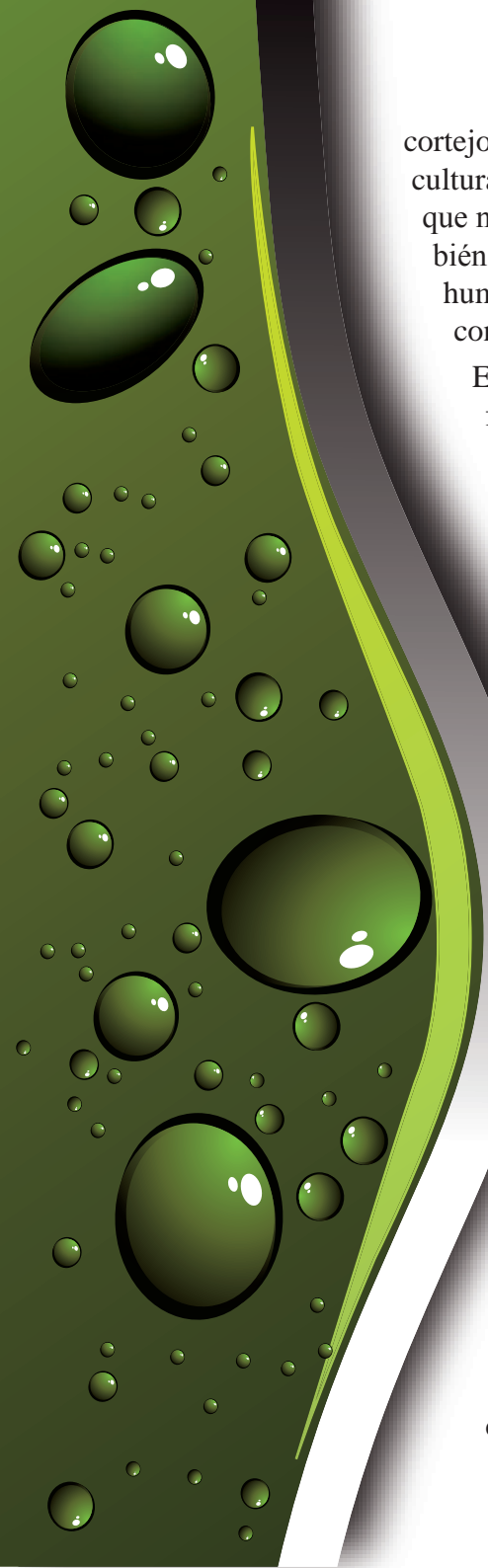
En todos los seres vivos capaces de desarrollar reflejos condicionados, este proceso puede ser producido por dos clases opuestas de estímulos: en primer lugar por *estímulos adiestrativos* que fortalecen el comportamiento previo (premio) y en segundo lugar por estímulos inhibitorios del comportamiento previo (castigo). Así en el ser humano la acción de la primera clase de estímulos está asociada al placer y la segunda al displacer. Este doble mecanismo predispone al organismo a aceptar un displacer presente en función de un placer futuro. Ello, en condiciones naturales, asegura la conservación de la especie ya que por ejemplo un lobo se expone a entrar al agua helada en busca de comida. También reside en ese cuidado de conservación de la especie, la sabiduría necesaria para contrarrestar el efecto del adiestramiento (un lobo no puede ignorar las condiciones climáticas y salir de caza durante la más fría noche polar, arriesgando a pagar su cena con una pata congelada).

El organismo con instintos saludables no puede darse el lujo de pagar un precio que no reditúa el riesgo (como lo exige el arquetipo del héroe, culturalmente estimulado en el ser humano). En todo caso el animal arriesga su vida en un caso extremo, antes de morir de hambre por ejemplo. El precio a pagar por la ganancia a obtener también depende de las circunstancias: pongamos como caso que si abunda el alimento, el animal apenas estará dispuesto a dar un paso para conseguirlo. La más leve situación de displacer es suficiente para bloquear sus ganas de comer y viceversa. La capacidad de adaptación del mecanismo placer-dis-

placer le permite al organismo, dado el caso, pagar un precio altísimo por el logro de un objetivo vitalmente necesario.

En los animales superiores dos propiedades fisiológicas organizan el principio placer-displacer: en primer lugar, puede haber una *respuesta adaptativa* o acostumbramiento al estímulo (esto significa que si el estímulo actúa frecuentemente pierde poder el umbral de reacción a dicho estímulo); y en segundo lugar la *propiedad de la inercia* en la reacción. Por ejemplo, un organismo acostumbrado a un estímulo de displacer, si cesa dicho estímulo, el organismo lo percibe como un estímulo de placer.

Estas propiedades provienen de las condiciones ecológicas que existieron a lo largo de la filogenia humana. Se desarrollaron estos mecanismos junto con otras programaciones innatas del comportamiento humano. Ahora, las condiciones de vida del ser humano en la civilización moderna han llevado a peligrosas obstrucciones de la *economía del placer-displacer*. Como consecuencia de dichas obstrucciones, el ser humano moderno ha generado una sensibilidad extrema frente a situaciones desagradables y por el contrario una gran insensibilidad frente a las agradables. Y por una serie de razones esto tiene consecuencias letales. Esta creciente intolerancia frente al displacer, unida a una menor sensibilidad frente al placer conduce a las personas a perder su capacidad de invertir trabajo a mediano o largo plazo. De esto resulta una exigencia impaciente por la satisfacción *inmediata* de todos los deseos emergentes. La sociedad consumista promueve vertiginosamente la necesidad de una *gratificación instantánea*, a través de *facilidades*, en pequeñas cuotas, lo que resulta una esclavitud enmascarada. Y esta necesidad compulsiva de gratificación instantánea produce consecuencias especialmente negativas en el terreno de la conducta sexual. Con la pérdida de la capacidad de perseguir objetivos a larga distancia, desaparecen todos los modos de comportamiento finamente diferenciados, relacionados con el



cortejo y la formación de la pareja, tanto los instintivos como los culturalmente programados. Es decir, se pierden las conductas que nacen de la filogénesis para mantener unida la pareja, y también se pierden las normas de comportamiento específicamente humanas que cumplen funciones análogas en el marco de una convivencia cultural.

Esa intolerancia del displacer convierte las alturas y las profundidades naturalmente establecidas de la vida humana en una planicie artificialmente nivelada. Cuanto más confort y más cómodos estamos, más débiles nos volvemos, incapaces de esfuerzo, perdiendo nuestra vitalidad. Todo se vuelve gris generando un aburrimiento mortal.

Este congelamiento emocional amenaza las alegrías y tristezas relacionadas con nuestros vínculos.

Nuestro comportamiento frente a la familia, los extraños, en la conquista de amantes y amigos, hay muchos procesos puramente innatos y ancestrales, como lo ha demostrado la etología moderna. La programación hereditaria de estas conductas altamente complejas, tienen como consecuencia que todas y cada una de ellas no solamente producen alegrías sino también mucho sufrimiento. El querer esquivar el sufrimiento implica apartarse de una parte esencial de la vida humana. A esto se suma el evitar involucrarse, causado por el aislamiento y la sobrepoblación. Evitar todo tipo de sufrimiento, no sentir, tiene efectos siniestros por ejemplo frente a la muerte de un ser querido evitando a toda costa el duelo por la pérdida, hasta llegar comportarse como si quien murió, nunca hubiese existido.

Y desde el momento en que las personas pierden su capacidad de sentir placer, buscan estímulos cada vez más pla-

centeros y fuertes. El ser humano moderno demasiado apático y desilusionado, siempre está en busca de *nuevas* situaciones de placer.

Esta *Neofilia* se aplica entonces a todas las relaciones de la persona con los demás objetos del medio ambiente. Así se vive. Para el atacado por esta enfermedad cultural, después de un corto tiempo de tenencia, un par de zapatos, un traje, un automóvil, pierden su fuerza atractiva, de la misma manera que lo pierden un amante, el amigo y hasta la patria.

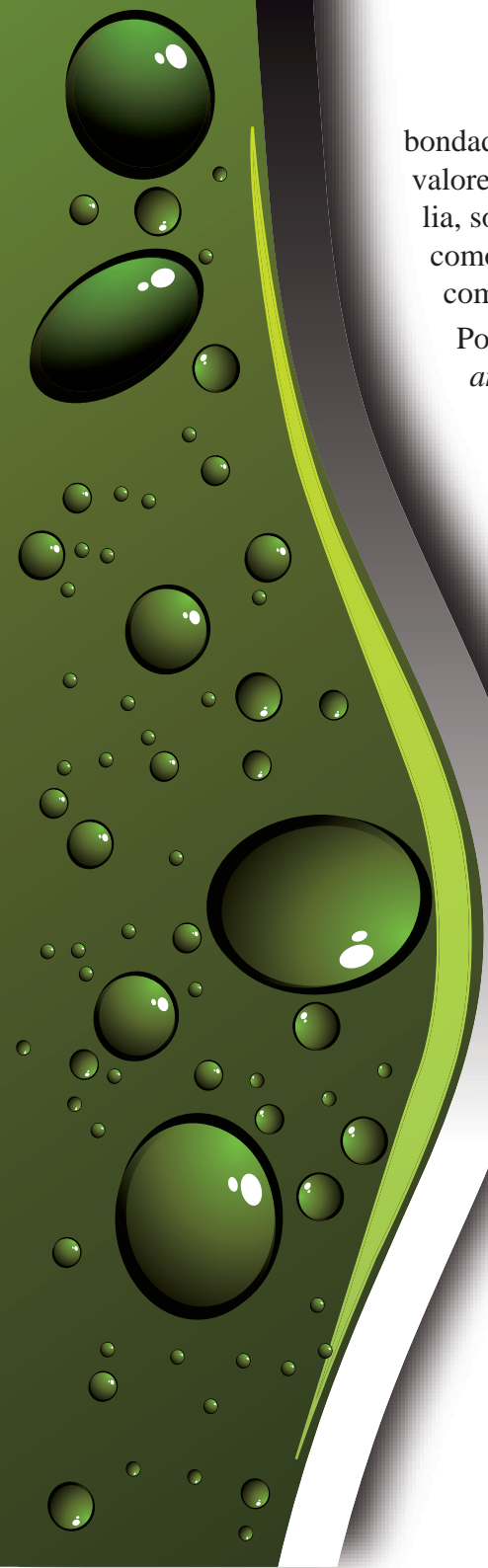
Esa falta de compromiso, de cuidado, de miedo a sentir, nos va desvinculando de la Vida y de lo que es realmente valioso en ella: el encuentro humano.

Quinto pecado mortal

El deterioro genético

Si todo estuviese filogenéticamente programado y fuese *ipso facto* no influenciado por el aprendizaje y la educación, el ser humano sería el juguete irresponsable de sus impulsos instintivos. Toda convivencia cultural presupone que el ser humano aprende a dominar sus instintos; un ejemplo extremo son las prácticas de ascetismo. El ser humano es por naturaleza, es decir por su filogénesis, un ser cultural. Sus impulsos instintivos y su autocontrol responsable culturalmente condicionado, constituyen *un* sistema en el cual los dos subsistemas se ajustan perfectamente entre sí. Un pequeño exceso o una pequeña carencia de un lado o de otro, causan graves perturbaciones con consecuencias que la mayoría de las personas, inclinadas a creer en la omnipotencia de la razón y el aprendizaje, no estiman siquiera.

Para tener una idea de los peligros que amenazan a la humanidad por la pérdida de instintos heredados basta tener en claro que, bajo las condiciones de la vida moderna, no hay un solo factor que impulse hacia la selección positiva de la simple



bondad y la decencia, a no ser nuestro innato sentimiento de estos valores. El amor a la madre, el altruismo y cuidado de la familia, son normas de comportamiento instintivo, tan programadas como el alimentarse y el aparearse, aunque las percibamos como algo evidentemente mejor y más noble.

Por ello tan necesario el cultivo y reaprendizaje de un *estética antropológica*, como lo plantea Biodanza.

Solo con observar a nuestros animales domésticos podemos percibir la atrofia de sus instintos antiguos y genéticamente difundidos (como el de alimentarse y aparearse) como una caricatura de su amo humano: se promueve en ellos la alimentación compulsiva y el apareamiento también, mientras que por el contrario, se busca eliminar sus impulsos de agresión y huida por considerarlos molestos.

Es un hecho –sostiene Lorenz– que estamos ante una *Infantilización genética* en el ser humano... Los fenómenos de intolerancia frente al displacer y el aplanamiento de las sensaciones conduce a conductas infantiles. A los procesos de origen cultural se suman los de origen genético. La impaciente exigencia de la satisfacción inmediata de un impulso, la ausencia de toda consideración por los demás –algo típico de los niños– es muestra de “inmadurez” en los adultos.

Por el contrario, trabajar en pos de objetivos a largo plazo, la responsabilidad por las acciones propias y la consideración incluso por los que están alejados de uno mismo, son normas de conducta que caracterizan al ser humano maduro.

En cuanto a los adolescentes, las nuevas generaciones se han quedado sin referentes de autoridad. Por lo tanto, enemistados con el orden vigente y con las generaciones

anteriores, por no encontrar respuestas a ese instinto de jerarquía tan necesario para el aprendizaje de los límites propios y ajenos, toman una posición antagónica y a la vez esperan que todas sus demandas sean satisfechas por esa misma sociedad. Una infantilidad irreflexiva en donde parece que dichos jóvenes solo tienen derechos y nadie les ha enseñado valores y deberes; donde se percibe el deterioro genético causado por un proceso cultural que ha dado la espalda a las bases instintivas.

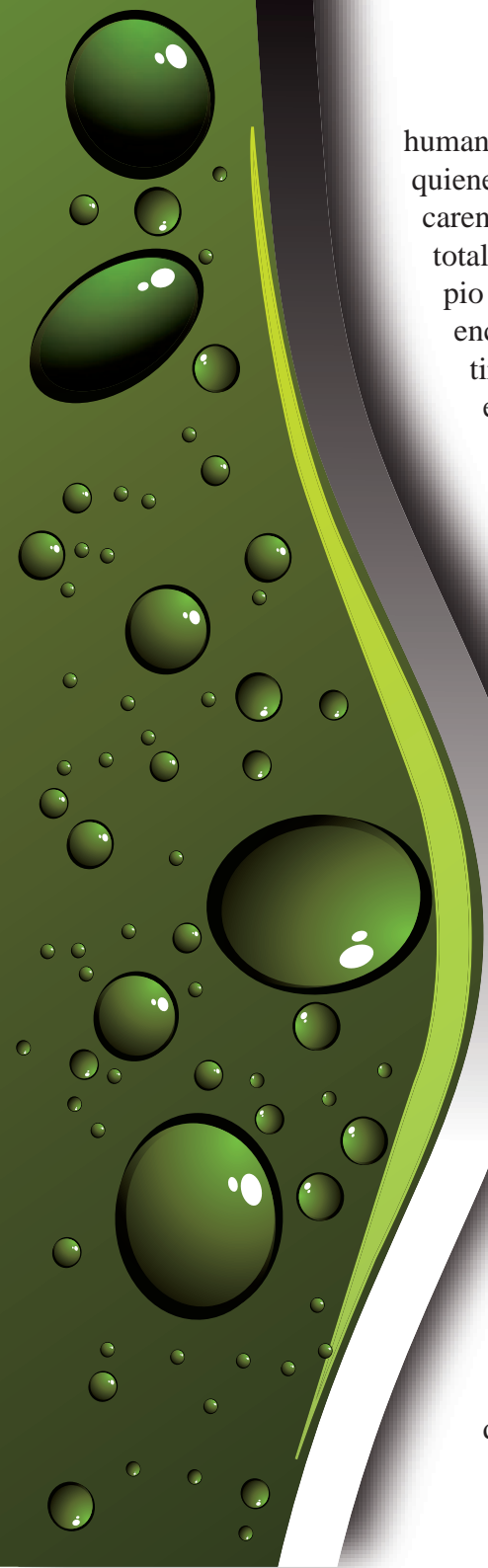
Sexto pecado mortal

Demolición de la Tradición

La *tradición acumulativa* es la base de toda evolución cultural, y se fundamenta en logros relativamente nuevos, no obtenidos por ninguna especie animal (el pensamiento por conceptos, el lenguaje simbólico, etc.). Esta *herencia de caracteres adquiridos* que aparece como consecuencia, es la razón por la cual la cultura se desarrolla a una velocidad mucho mayor que la de la filogénesis de la especie. Este desfase desde lo cultural, al dominar de modo progresivo la naturaleza circundante, hace que el ser humano esté cada vez más aislado de los factores selectivos. Es por eso que en las culturas se encuentra algo que rara vez se encuentra en las especies: las construcciones suntuosas por ejemplo; esto es, estructuras que no *pueden deducirse* de un logro que contribuye a la conservación del sistema (generalmente lo contrario) y tampoco de algún logro anterior. Sucede que el ser humano se puede dar el lujo de arrastrar consigo más lastre inútil que cualquier animal salvaje.

La tremenda subestimación del tesoro cognitivo cultural-no racional (nuestra sabiduría instintiva) y la sobrevaloración de todo aquello que el ser humano, en tanto *Homo Faber* puede poner sobre este mundo, no son los únicos factores que amenazan con aniquilar nuestra especie.

El reconocimiento de una *superioridad jerárquica* no es ningún obstáculo para el amor. Los recuerdos deberían decirle al ser



humano, que de niño amó más (no menos) a aquellas personas a quienes admiró y a quienes claramente obedeció. En un grupo carente de orden jerárquico el niño se encuentra en una situación totalmente antinatural. Puesto que no puede reprimir su propio afán instintivo de acceder a una jerarquía superior, al no encontrar referentes de autoridad en sus padres comienzan a tiranizarlos, empujado a desempeñar un papel de líder para el que no fue preparado y en que no se siente cómodo en absoluto. Sin límites se sienten no queridos; que no importan a nadie.

La demolición de la tradición se produce cuando llega un punto crítico en que la generación más joven ya no consigue entenderse culturalmente con la generación más vieja, y menos aún identificarse con ella. Esta perturbación de la identidad tiene su origen en la falta de contacto entre padres e hijos, ya desde la lactancia.

Séptimo pecado mortal

Adoctrinabilidad

El devenir de todo conocimiento humano, lo que uno sabe, es parte de un proceso en el que uno *piensa* cualquier cosa, luego lo compara con la experiencia y con los datos aportados por los sentidos (la vivencia) y por la vía de la congruencia o la incongruencia, llega a una conclusión de lo correcto o incorrecto respecto de lo que se pensó al principio. Este es un proceso de aprendizaje. Lorenz cita a uno de sus maestros quien afirmaba que lo que uno *piensa* generalmente es falso, pero lo que uno *sabe* es lo correcto. Así reconocemos que solo aprendemos de lo vivido, no desde lo pensado, no desde las doctrinas.

El aumento de la adoctrinabilidad de la humanidad es otro de los grandes riesgos: personas que se aglutinan en un úni-

co grupo cultural, en conjunción con el perfeccionamiento de los medios tecnológicos, para manipular a la opinión pública, y que conducen a la uniformización de las opiniones, hecho sin precedentes en la historia de la humanidad. El tema de la globalización, ese generar conciencia de masas en donde cada uno pierde su individualidad, es campo fértil para la manipulación y la pérdida de identidad personal. Las masas como ganado son fácilmente conducidas al consumismo, las encuestas de mercadeo, las modas... Lo triste es que es solo con fines de poderío económico, alienantes, siempre anti-vida.

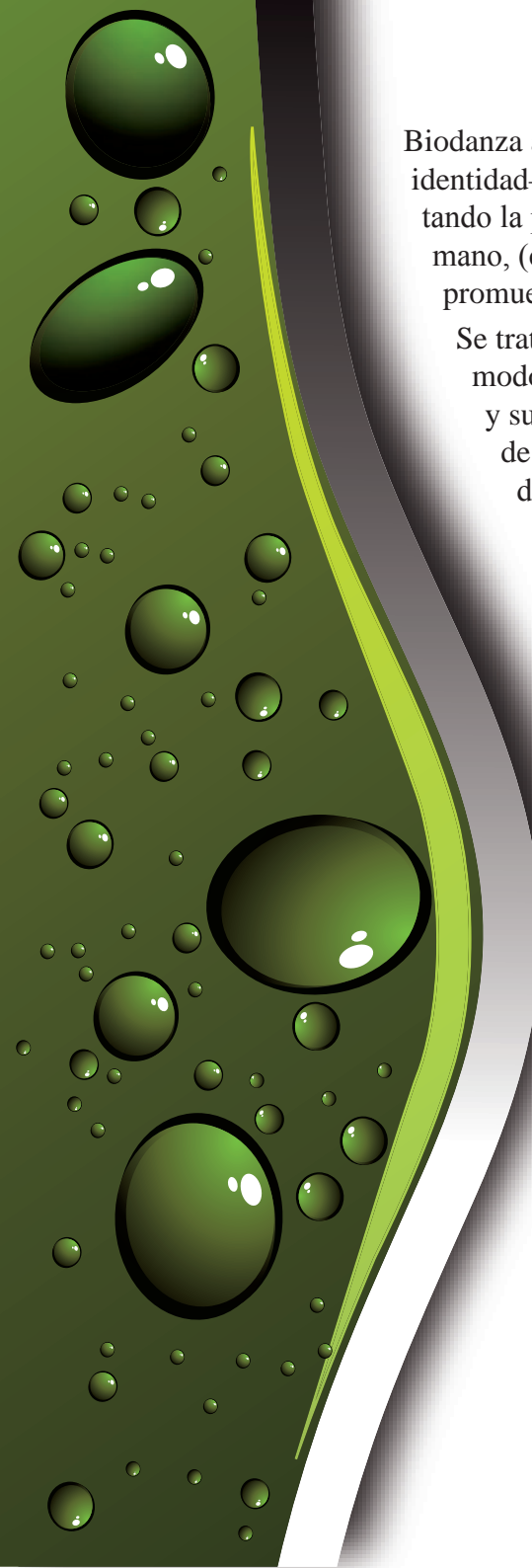
Octavo pecado mortal

Las armas nucleares

Comparando la amenaza que surge de los siete pecados anteriores, es imposible dejar de ver que de los ocho, la amenaza de las armas nucleares es la que más fácilmente se puede evitar pues o bien no hay que fabricarla o no hay que lanzarla. Sin embargo en los otros pecados, incluso quien los ve claramente, no sabe qué es lo que hay que hacer para neutralizarlos. El mayor daño que produce hasta hoy el armamento nuclear es la creación de esa “atmósfera apocalíptica”, lo que nos aleja aún más de cuidar la Vida.

Estos ocho procesos diferenciables entre sí aunque estrechamente relacionados, amenazan no solo a nuestra cultura actual, sino a la humanidad como especie. Muestran procesos de deshumanización fomentados por doctrinas que afirman que el comportamiento social y moral del ser humano, no está de manera alguna influenciado por la evolución filogenética de su sistema nervioso y de sus órganos sensoriales, sino que resulta determinado exclusivamente por el *condicionamiento* que la persona sufre, en el transcurso de su ontogénesis, por parte del entorno cultural en el que se encuentra.

Este diagnóstico de las sociedades actuales coloca al Sistema



Biodanza ante un desafío: sostener y apuntar –como modelo de identidad– el desarrollo de la ontogénesis del ser humano, respetando la potencialidad de su filogénesis, procesos que van de la mano, (como lo afirma Lorenz) en una sabia cooperación que promueva el cuidado de la Vida y de nuestra propia especie.

Se trata de rescatar esa conexión primera con lo instintivo, de modo de recuperar el equilibrio perdido entre el *homo faber* y su naturaleza salvaje. Ya que Biodanza con su propuesta de autocontrol evolutivo es un sistema de integración y desenvolvimiento. La finalidad es rescatar ese estado de plenitud en el que cada ser humano se dirige con intensa y magnética fuerza selectiva hacia formas de acción que refuerzan su desenvolvimiento, que lo integra a sí mismo, a la especie y al cosmos.

3

En busca de las raíces

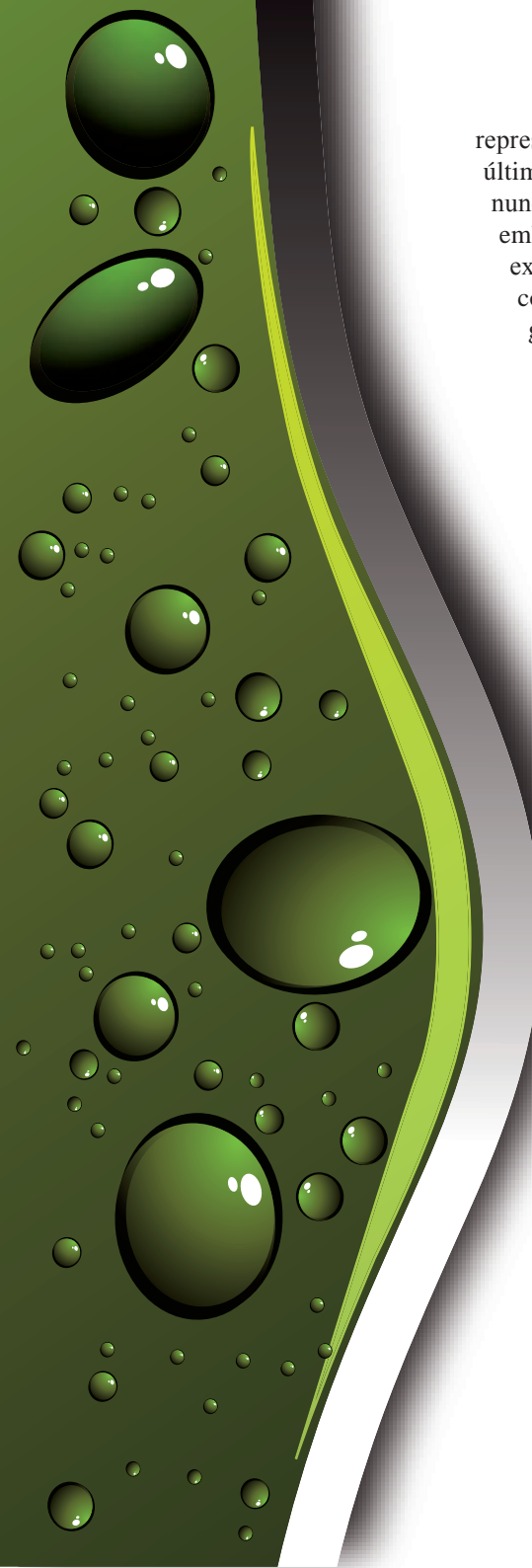
El abordaje del Inconsciente Colectivo, y de lo arquetípico de Jung, es parte de la teoría y abordaje del Sistema Biodanza. Voy a incursionar brevemente en tales conceptos, allanando el camino para la presentación de los diferentes arquetipos femeninos (que voy a desarrollar más adelante) y su resonancia con el retorno al origen, a lo primordial. Según Wikipedia:

“Lo **inconsciente colectivo** es un concepto básico de la teoría desarrollada por el psiquiatra suizo Carl Gustav Jung. La teoría de Jung establece que existe un lenguaje común a los seres humanos de todos los tiempos y lugares del mundo, constituido por símbolos primitivos con los que se expresa un contenido de la psiquis que está más allá de la razón.

La vida se me ha aparecido siempre como una planta que vive de su rizoma. Su vida propia no es perceptible, se esconde en el rizoma. Lo que es visible sobre la tierra dura sólo un verano. Luego se marchita. Es un fenómeno efímero. Si se medita el infinito devenir y perecer de la vida y de las culturas se recibe la impresión de la nada absoluta; pero yo no he perdido nunca el sentimiento de algo que vive y permanece bajo el eterno cambio. Lo que se ve es la flor, y ésta perece. El rizoma permanece.

C. G. Jung. *Recuerdos sueños, pensamientos*

Jung escribió numerosas obras sobre la idea de los arquetipos (símbolos) inconscientes y ancestrales, entre ellas *Formaciones de lo inconsciente*, *Psicología y simbología del arquetipo*, *Arquetipos e inconsciente colectivo*, *Psicología y alquimia*. Poco antes de su muerte, aceptó realizar un trabajo de divulgación de sus ideas que se publicó con el título de *El hombre y sus símbolos*. En esta obra comienza por diferenciar el *signo* del *símbolo* en el lenguaje humano. Sostiene que el símbolo es una palabra o una imagen cuando



representa algo más que su significado inmediato y obvio. En este último caso, es sólo un signo. El aspecto inconsciente del símbolo nunca está definido con precisión ni puede esperarse que lo esté. Sin embargo, los símbolos constituyen una gramática que a menudo nos expresa inconscientemente. El hecho de que tal lenguaje refiera a cosas más allá de la razón explica que las religiones usen un lenguaje simbólico y que Jung se haya interesado por las religiones y la mitología, al punto de que muchos autores lo consideraran un misticista.

Jung no se interesó demasiado por explicar si lo inconsciente colectivo está por debajo o por encima del inconsciente individual. Sin embargo, sus divulgadores le dieron la categoría de 'profundo' con la que habitualmente se lo relaciona. Lo que sí precisó Jung es que lo **inconsciente colectivo** está vinculado con los instintos. Éstos son necesidades fisiológicas, pero al mismo tiempo también se manifiestan en fantasías y con frecuencia revelan su presencia sólo por medio de imágenes simbólicas. Para Jung, el contenido de los sueños es siempre simbólico.

Lo inconsciente colectivo es todo menos un sistema aislado y personal. Es objetividad, ancha como el mundo y abierta al mundo. Yo soy el objeto de todos los sujetos, en perfecta inversión de mi consciencia habitual, donde soy siempre sujeto que tiene objetos. Allí estoy en la más inmediata e íntima unión con el mundo, unido hasta tal punto que olvido demasiado fácilmente quien soy en realidad. «Perdido en sí mismo» es una frase adecuada para designar ese estado. Pero ese «mismo» es el mundo, o un mundo cuando puede verlo una consciencia. Por eso hay que saber quién se es.

C. G. Jung

Sobre los arquetipos de lo inconsciente colectivo

Los arquetipos

“Las ideas de Jung sobre los remanentes arcaicos, a los que él llamaba arquetipos o *imágenes primordiales*, fueron malinterpretadas en muchas ocasiones. El término arquetipo fue entendido como si se refiriera a motivos o imágenes mitológicos determinados.

Jung se encargó de aclarar que si fueran “determinados” serían conscientes.

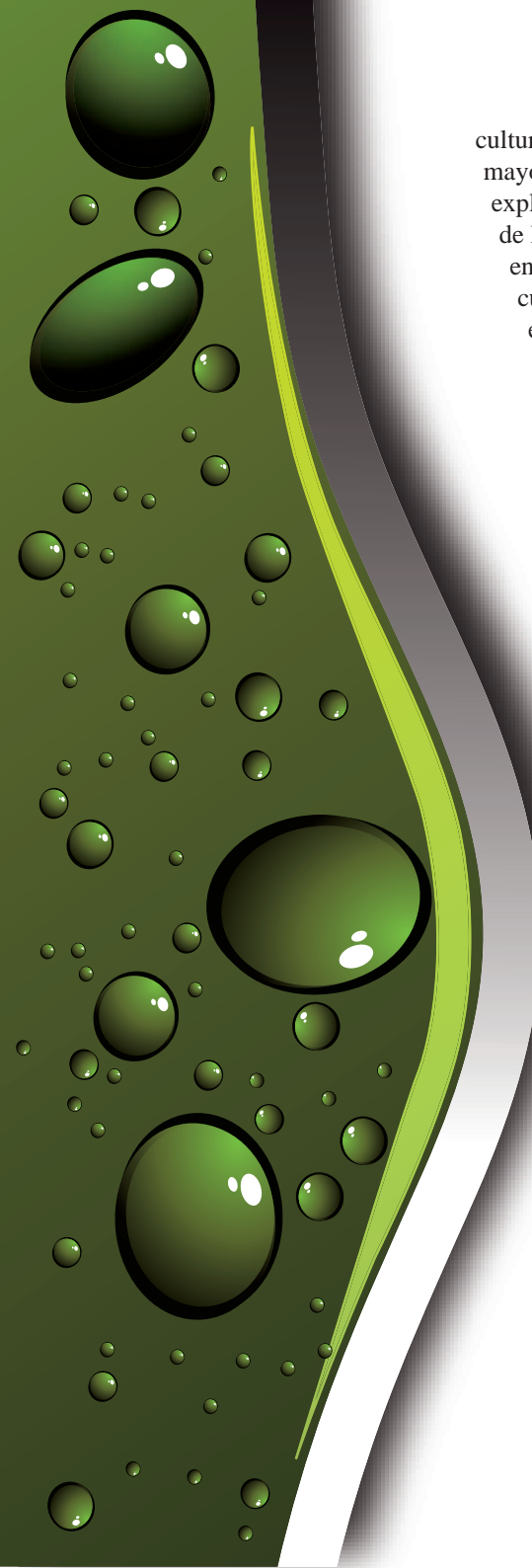
Y que los arquetipos son en realidad una *tendencia* a formar representaciones sobre un modelo básico que puede variar constantemente y que produce asombro y desconcierto cuando aparece en la consciencia. Los arquetipos que él mismo señalaba como principales eran el *ánima*, o principio *femenino*, y el *animus*, principio *masculino*. La *sombra* era para Jung un arquetipo básico, que designaba justamente lo desconocido e inexpresable, es decir, el propio inconsciente colectivo.

La necesaria y requerida reacción de lo inconsciente colectivo se expresa en representaciones formadas arquetípicamente. El encuentro con uno mismo significa en un principio el encontrarse con la propia sombra. Por otra parte, esa sombra es un paso angosto, una puerta estrecha cuya precaria angostura no puede eludir nadie que descienda a lo hondo del pozo.

Pero hay que conocerse a sí mismo para saber quién se es, puesto que lo que viene después de la muerte es, inesperadamente, una ilimitada extensión llena de inconcebible imprecisión, en la que al parecer no hay ni fuera ni dentro, ni arriba ni abajo, ni aquí ni allá, ni mío ni tuyo, ni bueno ni malo. Es el mundo del agua, en el que flota, suspenso, todo lo vivo, donde comienza el reino del «simpático», del alma de todo lo vivo, donde yo soy inseparable y soy éste y aquél, donde experimento en mí al otro y el otro me experimenta a mí como al yo.

C. G. Jung. *Sobre los arquetipos de lo inconsciente colectivo*

La *tendencia* a las representaciones arquetípicas es, en la teoría junguiana, tan evidente en los humanos “como el impulso de las aves a formar nidos”. No se adquiere con la educación ni en contacto con la



cultura, sino que es “innata y hereditaria”. Este punto fue motivo de las mayores controversias, porque era indemostrable. La teoría no parece explicar de qué manera los arquetipos pasan de padres a hijos a través de las generaciones. No obstante, en las formulaciones de Jung se encuentra la defensa de este punto: si están ligados a los instintos, de cuya existencia no se duda, se transmiten de una generación a otra en forma de fantasías que necesariamente esos instintos generan, así como la sombra acompaña al cuerpo.

En *El hombre y sus símbolos*, Jung escribió: “A semejanza de los instintos, los modelos de pensamiento colectivo de la mente humana son innatos y hereditarios. Funcionan, cuando surge la ocasión, con la misma forma aproximada en todos nosotros.”

(C. G. Jung. “*Acercamiento al inconsciente*”)

Arquetipo remite a un constructo propuesto por Carl Gustav Jung para explicar las «imágenes arquetípicas», es decir, todas aquellas imágenes oníricas y fantasías que correlacionan con especial similitud motivos universales pertenecientes a religiones, mitos, leyendas, etc. Se tratarían de aquellas imágenes ancestrales autónomas constituyentes básicos de lo inconsciente colectivo.

A fin de diferenciar y no confundir qué es y no es un arquetipo, Jung deja claro que ‘No se trata, pues, de *representaciones* heredadas, sino de *posibilidades* heredadas de representaciones. Tampoco son herencias individuales, sino, en lo esencial, generales, como se puede comprobar por ser los arquetipos un fenómeno universal’.

Así como Jung definía los Arquetipos como *estructuras de lo inconsciente colectivo*, Mircea Eliade hablaba desde una perspectiva neoplatónica de *paradigmas ejemplares y transhistóricos*.

De la amplia gama de Arquetipos existentes, como pueden ser el Nacimiento, la Muerte, , Dios, el Viejo sabio, Cuaternidad, Mándala, Padre, Madre, Héroe, etc., así como otras imágenes presentes en sueños y fantasías con un fuerte significado emocional: grupos numéricos, una montaña, un reloj, un padre dominante, un amigo traicionero, etc., cinco son los que han alcanzado un desarrollo superior al de cualquier otro: Ánima, Ánimus, Sombra, Persona, Sí mismo.

Los arquetipos se manifiestan a nivel personal (a través de los complejos) y a nivel colectivo (como características de todas las culturas). Jung pensaba que la tarea de cada generación es comprender en forma diferente su contenido y efectos.

Como última elaboración del concepto Jung habla de «*una tendencia innata a generar imágenes con intensa carga emocional que expresan la primacía relacional de la vida humana*»

Wikipedia, La Enciclopedia Libre

(http://es.wikipedia.org/wiki/Inconsciente_colectivo)

4

Lo Femenino

El arquetipo de la mujer salvaje

“Todos sentimos el anhelo de lo salvaje. Y este anhelo tiene muy pocos antidotos culturalmente aceptados. Nos han enseñado a avergonzarnos de este deseo. Nos hemos dejado el cabello largo y con el ocultamos nuestros sentimientos. Pero la sombra de la Mujer Salvaje acecha todavía a nuestra espalda, de día y de noche, Donde quiera que estemos, la sombra que trota detrás de nosotros tiene sin dudas cuatro patas”

“Tanto los animales salvajes como la Mujer Salvaje son especies en peligro de extinción”

Clarissa Pinkola Estés

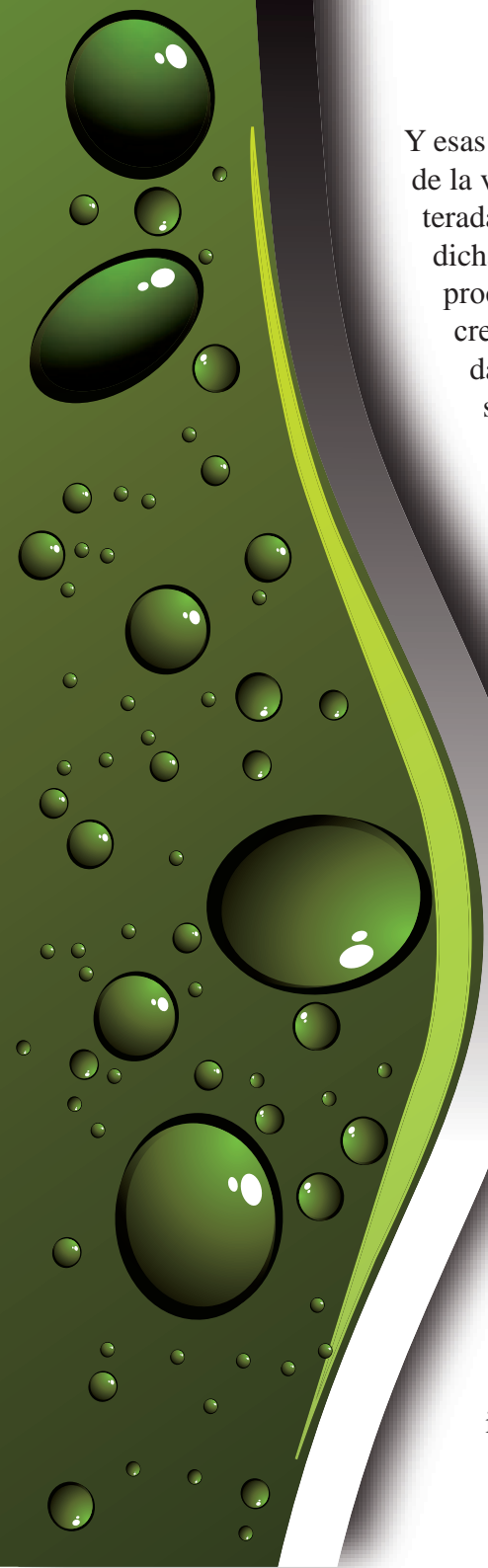
En su libro “Mujeres que corren con lobos”, Clarissa Pinkola Estés señala que con el transcurso del tiempo hemos asistido al saqueo, rechazo y reestructuración de la naturaleza femenina instintiva, tan maltratada como la fauna silvestre y las tierras vírgenes. A lo largo de la historia las tierras espirituales de la Mujer Salvaje han sido expropiadas o quemadas, sus guaridas han sido arrasadas y sus ritmos naturales se han perdido en pos de ritmos artificiales para complacer a los demás.

Los lobos sanos y las mujeres sanas comparten ciertas características (de allí el nombre del libro: “Mujeres que corren con los lobos”). Una aguda percepción, espíritu

lúdico y una elevada capacidad de afecto; son sociables e inquisitivos por naturaleza, con gran fuerza y resistencia; extremadamente intuitivos y cuidadosos de sus crías, pareja y manada; expertos en el arte de adaptarse a las circunstancias siempre cambiantes y fieramente leales y valientes.

El arquetipo de la Mujer Salvaje conduce a las mujeres al conocimiento cada vez más profundo de sí mismas. Los senderos del Yo instintivo son innatos y salvajes. Lleva este nombre porque cualquiera sea la cultura o la época estas dos palabras, “Mujer” y “Salvaje”, son comprendidas intuitivamente y resuenan muy profundo desde lo ancestral. Cuando escuchamos esas palabras nace en nosotras un recuerdo antiquísimo, el recuerdo absoluto, innegable e irrevocable, nuestro parentesco con lo femenino salvaje. Una relación que se puede haber olvidado, enterrado bajo el exceso de domesticación y proscrita por la cultura circundante o incluso haberse vuelto ininteligible, pero en lo más hondo de nuestro ser la conocemos, ansiamos acercarnos a ella; sabemos que nos pertenece y nosotras le pertenecemos. Nacimos de esta fundamental, elemental y esencial relación. El arquetipo de la Mujer Salvaje envuelve al ser Alfa matrilineo (de filogénesis femenina).

Lo percibimos a veces como un ardiente deseo de seguir adelante, criando un niño, cuidando de una relación amorosa o del jardín. A través de la “visión intuitiva”, de la contemplación de la sublime belleza de la naturaleza. Viene a través del sonido, la música que hace vibrar el esternón, el corazón, el tambor, el silbido, la llamada, el grito, la danza, una mirada. Viene a través de la palabra escrita o hablada, del poema, algo que nos recuerda *de qué estamos hechas* y dónde está nuestro verdadero hogar. Sentimos el anhelo del arquetipo cuando nos topamos con alguien que rescató su vínculo con él; el anhelo llega también cuando nos perdemos, cuando nos damos cuenta que, por muchos motivos, olvidamos ese parentesco con la Mujer Salvaje.



Y esas fugaces experiencias que van de la conexión con la belleza de la vida al dolor de la pérdida, nos hacen sentir desnudas, alteradas y ansiosas hasta el extremo de obligarnos a ir en pos de dicha naturaleza salvaje. Y una vez que la hemos recuperado, procuramos conservarla siempre ya que con ella florece la vida creativa, nuestras relaciones adquieren significado, profundidad y salud; y nuestros ciclos sexuales, creativos y laborales se restablecen; sabemos instintivamente cuándo tienen que morir las cosas y cuándo tienen que vivir, sabemos cómo y cuándo quedarnos y cómo y cuándo alejarnos...

Cuando las mujeres restablecen esa relación con la naturaleza salvaje, dicha relación resplandece a través de ellas.

Es la maestra, madre y mentora salvaje que sustenta contra viento y marea la vida interior y exterior de las mujeres. Personifica la fuerza que sostiene a todas las mujeres.

Aquí la palabra “salvaje” no se utiliza en su sentido peyorativo moderno de “falta de control” sino en un sentido original, que significa vivir una existencia natural, con una integridad innata y límites saludables.

Se la puede llamar “naturaleza innata y fundamental” de las mujeres; es tácita, visceral, sabia...

Es amiga y madre de todas las que se han extraviado, de las que necesitan aprender, de las que tienen un enigma por resolver, de las que buscan...

Cuando perdemos el contacto con la Mujer Salvaje vivimos en un estado próximo a la destrucción, y lo femenino no se puede desarrollar plenamente. Cuando una mujer se aparta de su fuente básica queda esterilizada, pierde sus instintos, sus ciclos vitales naturales... Estos son inhibidos por la cultura, el intelecto, el ego propio o ajeno.

“Así pues, en español yo la llamo Río bajo el Río; La Mujer Grande; Luz del Abismo; La Loba o La Huesera.”

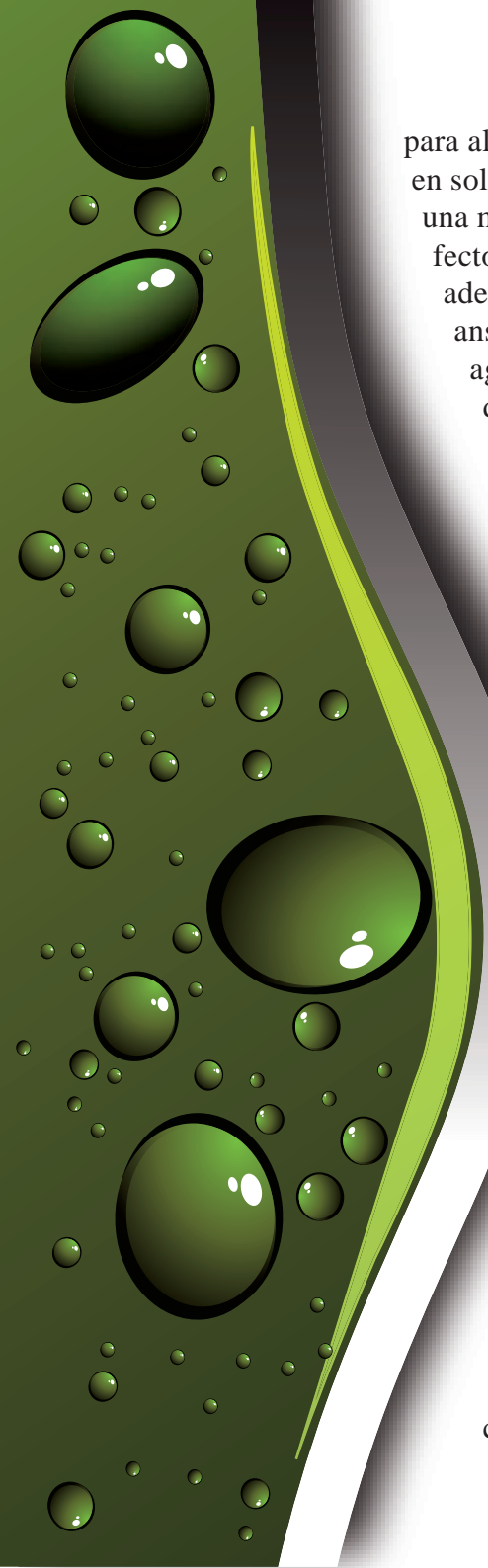
“En húngaro se llama Ö, Erdöben, Ella la de los Bosques, y Rozsomák, el Tejón Hembra. En navajo es Na’ashjé’ii Asdzáá, La Mujer Araña que teje el destino de los seres humanos y los animales, las plantas y las rocas. En Guatemala, entre otros muchos nombres, es Humana de Niebla, el Ser de la Niebla, la mujer que siempre ha existido. En japonés es Amaterasu Omikami, La Divinidad que trae toda luz y toda conciencia. En el Tíbet se llama Dakini, la fuerza danzante que otorga clarividencia a las mujeres. Y la lista de nombres sigue. Ella sigue.”

Clarissa Pinkola Estés

La Mujer Salvaje es la salud de todas las mujeres.

Es *la Mujer*, cualquiera sea su cultura, su época, su política... Ella no cambia; es *la Mujer* común a todas las mujeres. Se canaliza a través de *todas* las mujeres; hasta la más cautiva conserva el lugar de su yo salvaje, que sabe instintivamente que llegará el momento de huir.

Cuando perdemos relación con esta fuerza innata femenina, con el arquetipo de la Mujer Salvaje tendemos a sentir, pensar o actuar crónicamente de alguna de las maneras que voy a enumerar, indicios de haber cortado parcial o totalmente la relación con lo instintivo más profundo: sentirse extremadamente seca, fatigada, deprimida, confusa, amordazada, apática hasta el extremo. Sentirse asustada, lisiada, débil, falta de inspiración, significado, espiritualidad, bloqueada, crónicamente irritada. Sentirse impotente, dubitativa, hacer elecciones que desgastan la vida, vacilante, incapaz de controlar sus propios ciclos y de imponerse límites. Sentirse lejos de los dioses, arrastrada hacia la domesticidad, el intelectualismo, el trabajo o la inercia por ser ése el lugar más seguro



para alguien que ha perdido sus instintos. Temor a aventurarse en solitario o revelarse, temor a buscar un mentor, un padre o una madre, temor a presentar un trabajo hasta que no esté perfecto, temor a viajar, a interesarse por otros, temor a seguir adelante, a huir o venirse abajo, rebajarse ante la autoridad, ansiedad, humillación, angustia. Temor a reaccionar con agresividad cuando ya no queda otra cosa que hacer, temor de probar cosas nuevas, de los desafíos, de hablar claro, de oponerse... Sentir náuseas, mareos, acidez estomacal, mostrarse conciliadora o excesivamente amable, necesidad de vengarse. Temor a detenerse o actuar, inseguridad, tener complejo de superioridad, ambivalencia y sin embargo estar totalmente capacitada para obrar a pleno rendimiento. Todos estos son ejemplos de la ruptura con el arquetipo; no son una enfermedad de una era o un siglo, sino que se convierten en una epidemia en cualquier tiempo y lugar en que las mujeres estén cautivas; en todas las ocasiones en que la naturaleza salvaje se encuentre perdida.

La ruptura de la mujer con su fuente de vida instintiva provoca que se debilite, adquiera un aspecto espectral, se transforme en una criatura enclenque, de cabello frágil, incapaz de pegar un salto, de perseguir, de dar a luz y crear una vida. Cuando las vidas de las mujeres se quedan estancadas o llenas de aburrimiento, es hora de que emerja la Mujer Salvaje, es hora de ir al “Río bajo el Río”, es hora de bucear en nuestras profundidades e ir en busca de lo femenino instintivo y sabio en nosotras (“La que sabe”). La naturaleza salvaje lleva consigo la curación, todo lo que la mujer necesita para ser y saber. Lleva medicina para todas las cosas, lleva relatos, sueños, cantos, signos y símbolos, es vehículo y destino.

En cambio, una mujer con una relación saludable con su vida instintiva, se parece a una loba robusta, colmada, tan poderosa como la fuerza vital, dadora de vida, consciente de su propio territorio, ingeniosa, leal, en constante movimiento.

Unirse a la naturaleza instintiva no significa deshacerse, cambiarlo todo de derecha a izquierda, del blanco al negro, comportarse como una loca o sin control. No significa perder las relaciones de una vida en sociedad, volverse huraña o un ser menos humano sino todo lo contrario, ya que la naturaleza salvaje posee una enorme integridad.

Es establecer el propio territorio, encontrar la manada, estar en el propio cuerpo con certeza y disfrute, hablar y actuar en nombre propio, ser consciente y estar en guardia, intuición y percepción, recuperar los propios ciclos, descubrir su lugar con dignidad y conciencia.

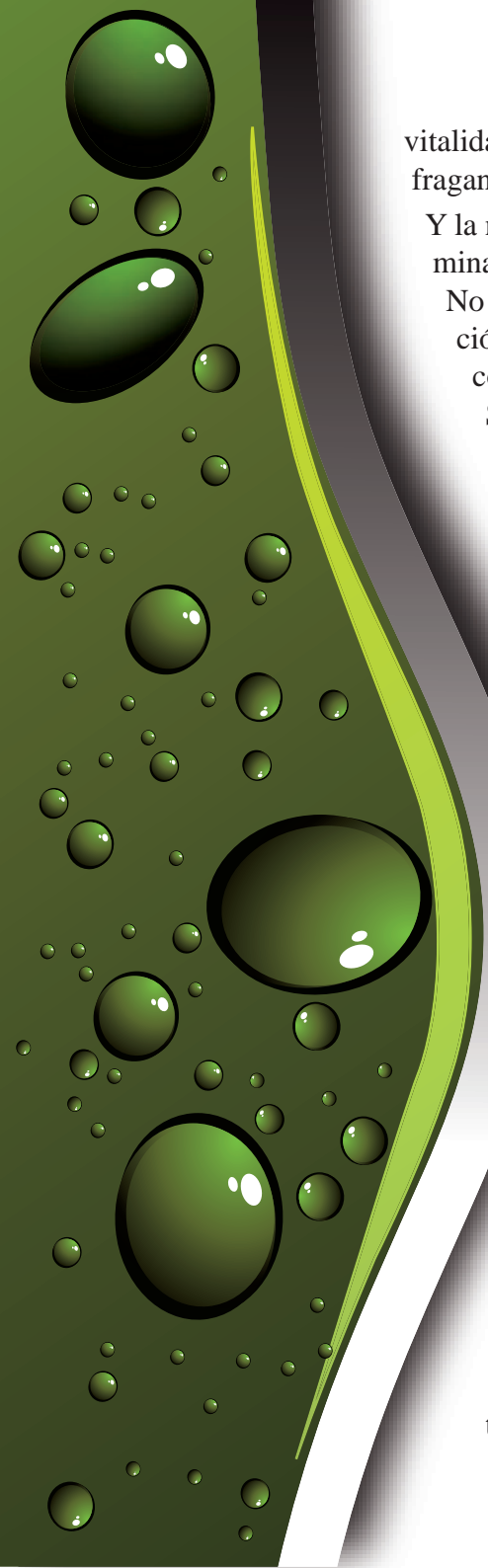
Es el impulso creativo, reside en las entrañas no en la cabeza. Puede rastrear, correr, convocar, repeler y amar profundamente. Es intuitiva, típica y respetuosa con las normas. Es esencial para la salud física, mental y espiritual de las mujeres.

Es el origen de lo femenino, es todo lo que pertenece al instinto, a los mundos invisibles y ocultos... Es la base.

Es el potencial con todos los instintos y saberes necesarios para Vida.

Y nuestro contacto con la Naturaleza Salvaje nos impulsa a no limitar nuestras conversaciones a los seres humanos, ni nuestros mejores movimientos a las pistas de baile, ni nuestros oídos a la música creada por los instrumentos hechos por la mano del hombre, ni nuestros ojos a la belleza “que nos ha sido enseñada”, ni nuestro cuerpo a sensaciones solo autorizadas, ni nuestra mente a solo aquello en lo que todos estamos de acuerdo...

Implica rescatar el valor de nuestra interpretación de la Vida, la pasión, el aliento para hablar de lo que una sabe, las ganas, la



vitalidad, el valor de resistir lo que una ve sin apartar la mirada, la fragancia del alma salvaje.

Y la naturaleza salvaje no exige que una mujer sea de un determinado color, educación, condición económica o estilo de vida. No puede desarrollarse en una atmósfera de obligada corrección política ni puede encajar en determinados moldes caducos. Se desarrolla con la mirada pura y la honradez personal. Se desarrolla sobre todo con su propia manera de ser... la de cada una.

Por lo tanto si una mujer es extrovertida o introvertida, una mujer amante de la mujer, una mujer amante del hombre, una mujer amante de Dios o las tres cosas, con el corazón sencillo o ambiciosa como una amazona, si quiere llegar a la cima o si le alcanza con seguir tirando hasta mañana, si es alegre o melancólica, espléndida como desconsiderada, la Mujer Salvaje le pertenece. Porque pertenece a *todas* las mujeres.

Para encontrarla debemos regresar a nuestras vidas instintivas, a sus más profundos y ancestrales conocimientos. Hay que ponerse en marcha, volver a recordar nuestra Naturaleza Salvaje, dejando que su carne vuelva a cantar en nuestros huesos; soltar todos los falsos mantos que nos han dado para cubrirnos, cubriéndonos con el poderoso manto de la sabiduría de nuestras entrañas, de lo innato en nosotras.

Desenrollar las vendas, preparar la medicina, regresar a ser mujeres salvajes que aúllan para curar su dolor profundo, que ríen, danzan y cantan alabanzas creándose a si mismas, creando su vida, honrando a "Aquella" que tanto nos ama, nuestra propia Mujer Salvaje.

“Para nosotras la elección no ofrece duda. Sin nosotras, la Mujer Salvaje se muere. Sin la Mujer Salvaje, nos morimos nosotras. Para la Vida, para la verdadera vida, ambas tenemos que vivir.”

Clarissa Pínkola Estés

El renacimiento de la naturaleza salvaje

“Hueso a hueso, cabello a cabello, la Mujer Salvaje regresa. A través de los sueños nocturnos y de los acontecimientos medio comprendidos y medio recordados. La Mujer Salvaje regresa.”

Clarissa Pínkola Estés

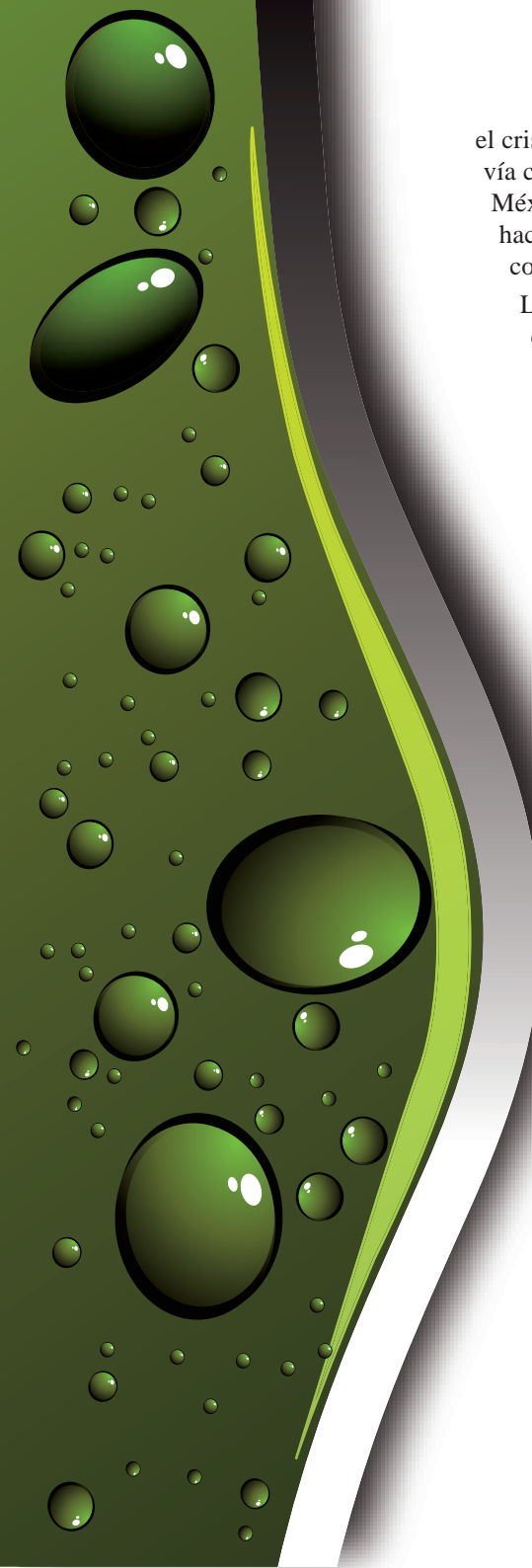
En los cuentos así como en los mitos y los sueños emergen y cobran vida los arquetipos.

Me parece importante compartir este cuento llamado *La Loba* que relata la posibilidad de las mujeres de restablecer ese vínculo con el arquetipo de la Mujer Salvaje representado en el cuento por la loba y a la vez por la vieja que vive en el desierto. Esa sabiduría ancestral que vive en nosotras.

“Hay una vieja que vive en un escondrijo del alma que todos conocen pero muy pocos han visto. Como en los cuentos de hadas de la Europa del este, la vieja espera que los que se han extraviado, los caminantes y los buscadores acudan a verla.

Es circunspecta, a menudo peluda y siempre gorda, y, por encima de todo desea evitar cualquier clase de compañía. Cacarea como las gallinas, canta como las aves y por regla general emite más sonidos animales que humanos.

Podría decir que vive entre las desgastadas laderas de granito del territorio indio de Tarahumara. O que está enterrada en las afueras de Phoenix en las inmediaciones de un poso. Quizá la podríamos ver viajando al sur hacia el Monte Albán en un viejo cacharro con



el cristal trasero roto por un disparo. O esperando al borde de la auto-
vía cerca de El Paso o desplazándose con unos camioneros a Morelia,
México, o dirigiéndose al mercado de Oaxaca, cargada con unos
haces de leña integrado por ramas de extrañas formas. Se la conoce
con distintos nombres: *La Huesera*, *La Trapera* y *La Loba*.

La única tarea de *La Loba* consiste en recoger huesos. Recoge y
conserva todo lo que corre peligro de perderse. Su cueva está
llena de huesos de todas las criaturas del desierto: venados,
serpientes de cascabel, cuervos. Pero su especialidad son los
lobos.

Se arrastra, trepa y recorre las *montañas* y los *arroyos* en
busca de huesos de lobos y, cuando ha juntado un esqueleto
entero, cuando el último hueso está en su sitio y tiene ante
sus ojos la hermosa escultura blanca de la criatura, se
sienta junto al fuego y piensa que canción va a cantar.

Cuando ya lo ha decidido, se sitúa al lado de la *cria-
tura*, levanta los brazos sobre ella y ase pone a cantar.
Entonces los huesos de las costillas y los huesos de
las patas del lobo se cubren de carne y a la criatura
le crece pelo. *La Loba* canta un poco más y la cria-
tura cobra vida y su fuerte y peluda cola se curva
hacia arriba.

La Loba compulsiva sigue cantando y la criatura
lobuna empieza a respirar.

La Loba canta con tal intensidad que el suelo
del desierto se estremece y, mientras ella canta,
el lobo abre los ojos, pega un brinco y escapa
corriendo cañón abajo.

En algún momento de su carrera, debido a la velo-
cidad o a su chapoteo en el agua del arroyo que está
cruzando, a un rayo de sol o a un rayo de luna que le
ilumina directamente el costado, el lobo se transforma
de repente en una mujer que corre libremente hacia el
horizonte, riéndose a carcajadas.

Recuerda que, si te adentras en el desierto y está a punto
de ponerse el sol y quizás te has extraviado un poquito y te
sientes cansada, estas de suerte, pues bien pudiera ser que le
cayeras en gracia a *La Loba* y ella te enseñara una cosa... una
cosa del alma.”

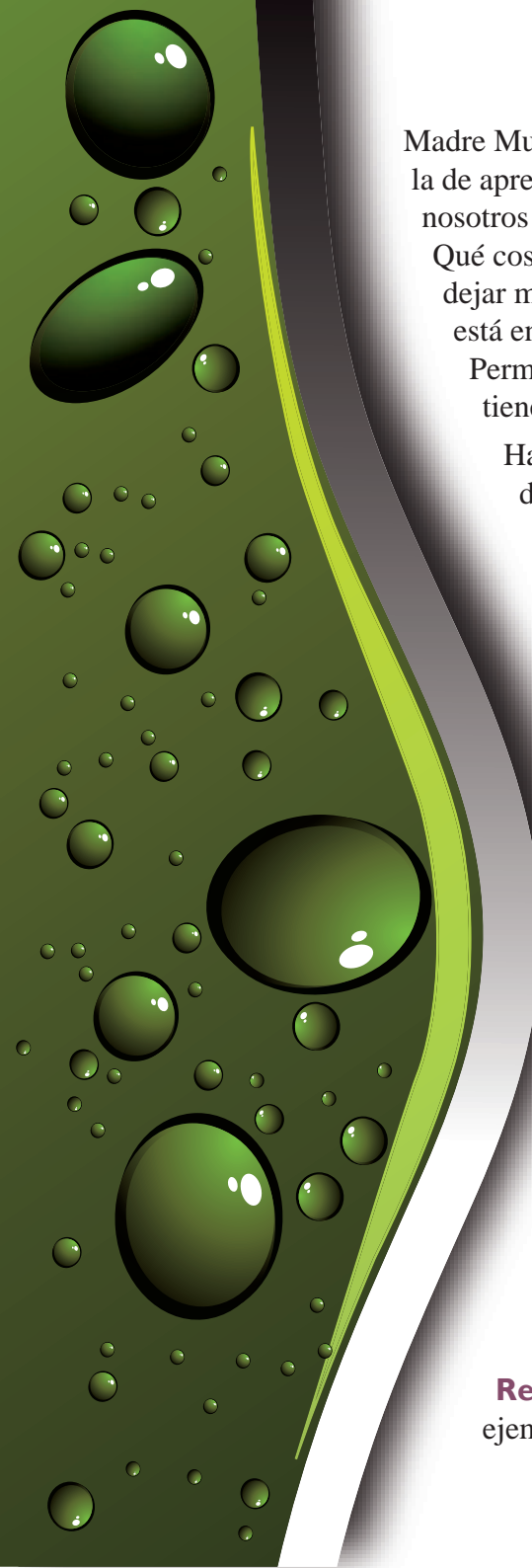
(*Mujeres que Corren con los lobos*)”

“*La Loba*” nos muestra lo que tenemos que buscar, la fuerza
indestructible de la vida, los huesos. Los huesos simbolizan
lo que se ha conservado saludable en nosotras; los huesos son
luminosos, brillan en la oscuridad. Nuestra misión es recuperar
las distintas piezas. Es un cuento de resurrección a cerca de la
conexión subterránea con la Mujer Salvaje. Si cantamos sobre
nuestros huesos podemos devolverle vida a nuestro femenino
salvaje. El canto simboliza infundir de alma, dar vida. Cuando
La Loba canta, lo hace desde *los ovarios* con una sabiduría que
procede de lo más hondo de su cuerpo, de su mente y de su
alma. Los ovarios simbolizan las semillas, poseer las semillas
significa tener la clave de la vida, estar en los ciclos de las se-
millas significa bailar con la vida, bailar con la muerte y volver
a bailar con la vida. Si se pierde algo es a ella a quien hay que
recurrir, con quien hay que hablar y a quien hay que escuchar.
Su consejo es a veces duro o difícil de poner en práctica pero
siempre transforma el estado. Cuando perdemos algo tenemos
que recurrir a la vieja que siempre vive en la lejana pelvis. Allí
vive ella, medio dentro y medio fuera del fuego creador, es el
mejor lugar en el que pueden vivir las mujeres. Justo al lado de
los óvulos fértiles, de su semillas femeninas.

Hay que ver en la figura de la vieja la sabiduría de todas las
mujeres. Es la Mujer Salvaje original que aun viviendo bajo
tierra, vive arriba. Vive en nosotras y a través de nosotras y
estamos rodeadas por *Ella*.

La loba, la vieja, *La Que Sabe*, está dentro de nosotras, dice
Pinkola. Florece en lo más profundo de las mujeres, la antigua
y vital Mujer Salvaje. Su hogar, ese lugar en el tiempo donde
el espíritu de las mujeres y los lobos hacen contacto, donde su
mente y sus instintos se mezclan, donde la vida profunda de
la mujer consolida su vida mundana, donde el Yo y el Tú se
besan, es el lugar en que las “mujeres corren con los lobos”.

Y es importante no olvidar que la Madre Creación es siempre la



Madre Muerte y viceversa. Que debido a eso hay una doble tarea: la de aprender a entender qué cosas a nuestro alrededor, acerca de nosotros y dentro de nosotros, deben vivir y cuáles deben morir. Qué cosas debemos cuidar, a cuáles dar vida y cuáles soltar y dejar morir. En qué gastar su energía y en qué no. El trabajo está en entender la necesidad y el momento para ambas cosas. Permitir que muera lo que tiene que morir y que viva lo que tiene que vivir.

Hacemos muchas cosas para recoger nuestros huesos: meditación, analizar los sueños, arte, algunos estudian las cartas del Tarot, I Ching, bailan, tocan música, se dedican al teatro, tratan de desentrañar el significado de la poesía y rezan oraciones. Por eso hacemos las cosas que hacemos. Lo que hacemos es recoger los huesos, buscar qué cosas se mantuvieron a salvo, los tesoros que se conservaron “a pesar de”, y cuando tenemos los huesos, nos sentamos cerca del fuego a decidir que canción cantar sobre ellos; qué himno de la creación, qué himno de recreación elegiremos, y nuestras verdades constituirán nuestra canción. “La loba” pertenece al primer capítulo del libro “Mujeres que corren con Lobos”, y en cada uno de los capítulos Pinkola profundiza en un aspecto o varios que van completando las cualidades de rescatar a nuestra “Mujer Salvaje”, y de traerla a la superficie con nosotras, desde las profundidades. Qué cosas nos aporta, qué nos enseña, qué cosas va curando en nosotras esa reconexión con la naturaleza Salvaje que nos habita.

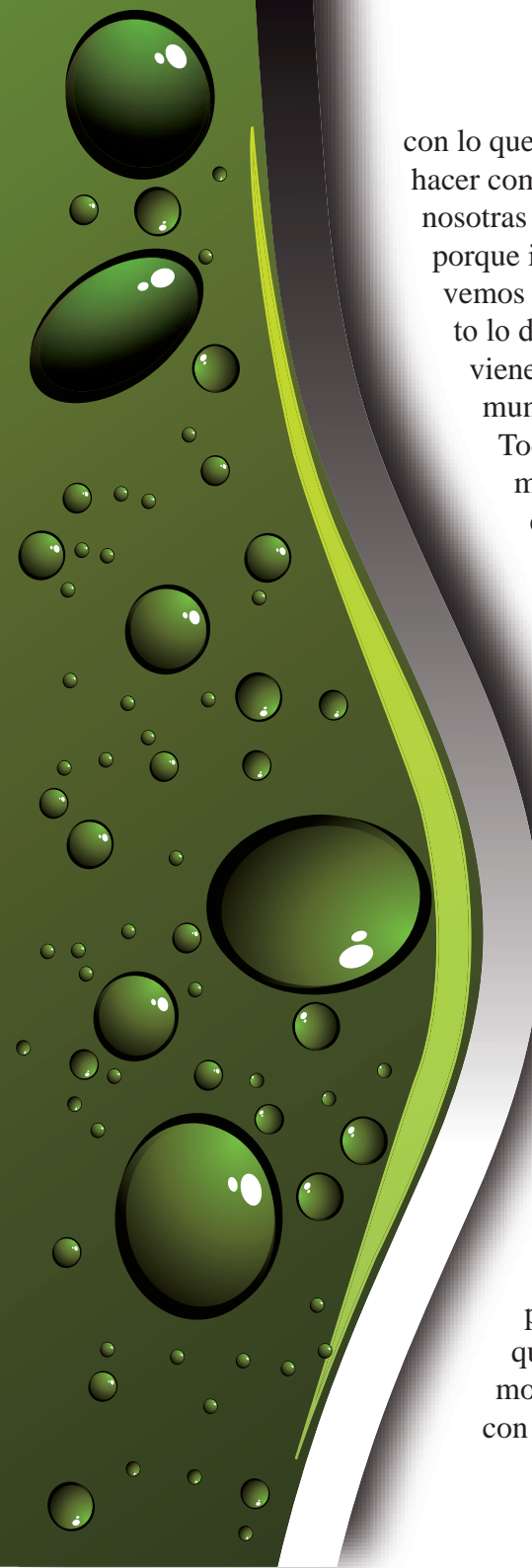
Las enseñanzas de la mujer salvaje

Reconocer al depredador. Así se nos instruye, por ejemplo, en la necesidad de reconocer que existen depreda-

dores. Sin este conocimiento, la mujer no podrá transitar segura por su propio bosque sin ser devorada. Entender al depredador y reconocer el peligro, es volverse un animal maduro que no es vulnerable por ingenuidad, inexperiencia o tontería. Nos pone en aviso sobre el riesgo de ceder el centro de la propia Vida a los demás. Por lo general, la mujer con instintos saludables se da cuenta que el depredador se encuentra cerca cuando se descubre involucrada en una relación o situación que provoca que su vida se vuelva más pequeña, en vez de más grande. Mientras la mujer sea forzada a creer que no tiene poder personal, que su valor depende siempre de la valoración de los demás, y sea entrenada a no registrar conscientemente lo que ella sabe que es verdad, mientras no recupere su centro, astucia y referencia internas, los impulsos y dones femeninos seguirán siendo arrasados. El depredador habita dentro y fuera de nosotras. En nuestro interior, es ese aspecto de nosotras mismas que nos autoboicotea constantemente y que se refleja afuera en las personas que sintonizan con nuestro propio depredador interno. Desmantelamos al depredador oponiéndonos a él con nuestras propias verdades nutricias. Al “*nunca terminas lo que empiezas*” le respondemos “*termino muchas cosas*”. Desmantelamos sus ataques tomando lo que es verdad de lo que dice el depredador y descartando el resto; confiando en nuestras intuiciones e instintos y resistiéndonos a sus trampas y seducciones, las que quieren empequeñecer nuestra Vida.

Asumimos la necesidad de poseer límites saludables y hacer ejercicio de ellos. De renunciar a la ingenuidad para acceder a un sano ejercicio de nuestra agresividad.

Recuperar la intuición. Otro aspecto del reaprendizaje es la necesidad de recuperar nuestra intuición como iniciación; esa sabiduría en nosotras que nos hace ver más allá de lo aparente para no caer en celadas, de olfatear para saber. Es una tarea trabajosa pero vital ya que luego tenemos que resolver que hacer



con lo que vemos. Siempre es más fácil volver a cerrar los ojos y hacer como que no vemos, pero ello nos aleja cada vez más de nosotras mismas. Es más fácil deshacerse de la luz y dormirse, porque iluminando las cosas, poniendo luz a las situaciones, vemos claramente todas nuestras facetas y las de los otros; tanto lo desfigurado como lo divino. Sin embargo, con esta luz vienen a la conciencia los milagros de belleza profunda en el mundo y en los humanos.

Todo queda a la vista; uno puede ver más allá de la acción mal intencionada o el corazón bondadoso; uno puede entender mucho en lugar de quedar perplejo. Vemos que hay detrás de la personalidad motivos e intenciones; distintos grados de conciencia o inconsciencia detrás de nuestros actos. Es la sabiduría de olfatear, el espejo en el que todas las cosas se perciben; es la profunda Naturaleza Salvaje. Solo “sabemos”. A veces sus informes son dolorosos y difíciles de soportar. Brilla sobre nuestros tesoros y nuestras debilidades. Todo eso somos.

“La manera para mantener la conexión con lo salvaje es preguntarte a ti mismo qué es lo que tú quieres. Una de las discriminaciones más importantes que podemos hacer en esta cuestión es la diferencia entre las cosas que nos atraen desde afuera y las cosas que nos llaman desde nuestra alma.”

Clarissa Pinkola Estés

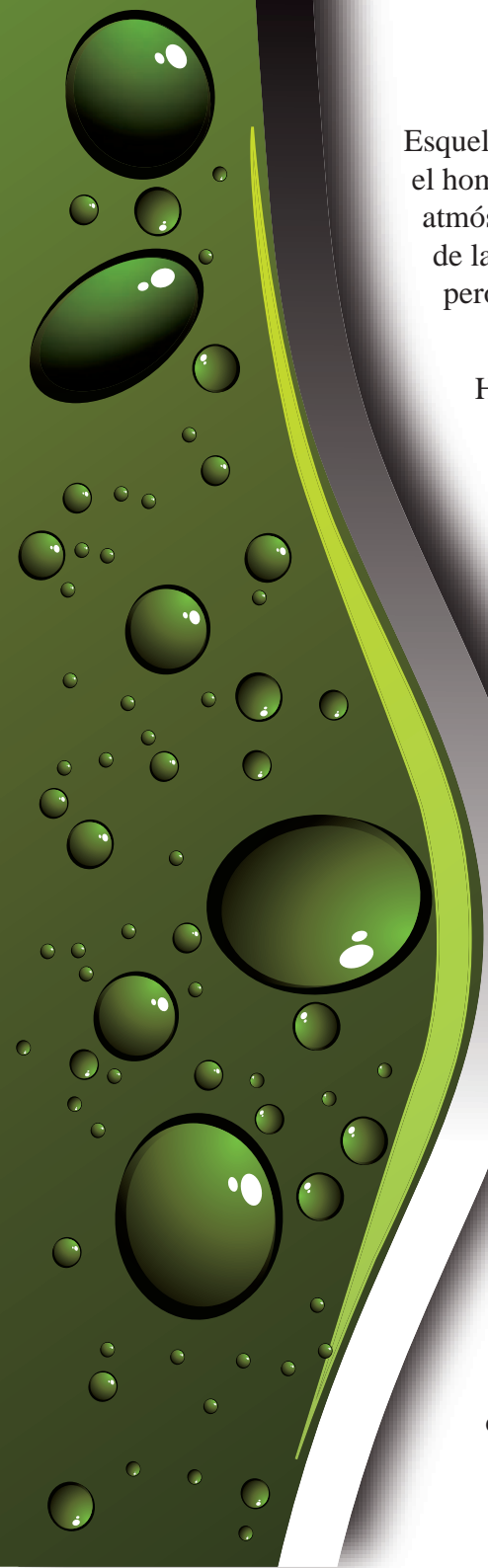
Elegimos o tomamos lo que está bajo nuestras narices porque es más cómodo. No es necesariamente lo que queremos pero “es interesante”, y cuanto más lo miramos, más atractivo se vuelve. Cuando estamos en contacto con nuestro instinto en lugar de conformarnos con lo que

casualmente está en exhibición, nos preguntamos: ¿de qué tengo hambre? Sin ver nada externamente, nos adentramos en nosotros mismos y preguntamos: ¿Qué es lo que anhelo? ¿Qué deseo en este momento? ¿Que apetezco? ¿Qué quiero? ¿Que ansío? Se requiere de coraje, voluntad, insistencia para llegar realmente a elegir qué cosas queremos y cuáles no, y elegir en nombre propio haciéndonos cargo de nuestras elecciones. Allí radica nuestra verdadera libertad. Ser fuerte no significa hacer brotar músculos y flexión. Significa encontrarse con lo luminoso de uno sin huir, viviendo activamente con la naturaleza salvaje de una manera propia. Significa ser capaz de aprender, ser capaz de sostener lo que sabemos. Significa sostenerse y vivir.

Recuperar la autorreferencia, hablar en nombre propio, elegir... son todas cualidades que se intentan desarrollar en Biodanza.

La complementariedad. En cuanto al compañero de la Mujer Salvaje, si las mujeres queremos que los hombres nos conozcan verdaderamente y nos elijan por quienes somos, tenemos que recuperar la paciencia para enseñarles conocimiento profundo. Algunas mujeres dicen que están cansadas, que han hecho demasiado tiempo esa tarea... es probable.

Lo que sucede generalmente es que hemos estado tratando de enseñar a hombres a los que no les interesa aprender. La mayoría quiere saber, quiere aprender. Cuando ellos muestran esa voluntad, cuando recuperan también su naturaleza salvaje, entonces es el momento de revelar cosas: no solo porque sí, sino porque otra alma lo ha pedido. Y necesitamos decir lo que queremos; las mujeres tendemos a esperar que los hombres adivinen nuestras necesidades y dejar de esperar peras del olmo. Si queremos peras, al peral. Cuando un hombre entrega todo su corazón, se convierte en una fuerza sorprendente; se convierte en *inspiratriz* (“matriz de inspiración vital”), un papel que en el pasado estaba reservado sólo para las mujeres. Cuando la Mujer



Esqueleto (la naturaleza de Vida/Muerte/Vida) duerme con él, el hombre se vuelve fértil, dotado de poderes femeninos en una atmósfera masculina. Lleva consigo la semilla de vida nueva y de las muertes necesarias. *Inspira* nuevos trabajos en sí mismo, pero también en quienes le rodean.

Hay labores que enseñan a un alma a amar a otra profundamente: descubrir a la otra persona como un tesoro espiritual, la resistencia para transitar los encuentros y desencuentros, la compasión, a relajarse en la confianza en el otro, la entrega, a compartir los sueños futuros y las tristezas pasadas, a usar el corazón para cuidar, y a entremezclar cuerpos y almas. Para amar el placer se requiere de muy poco. *Para amar verdaderamente se requiere de un héroe que pueda manejar su propio miedo.* Con miedo o no, es un acto del más profundo amor permitirse a uno mismo ser movido por el alma salvaje de otro. En un mundo donde los humanos tienen tanto miedo a “perder”, hay demasiados muros que nos protegen de disolvernarnos en lo luminoso de otra alma humana. De alguna manera y en algún lugar dentro de las delicadas capas del ser que es creado cuando dos personas se aman, hay tanto un corazón como un aliento. Mientras un lado del corazón se vacía, el otro se llena. Cuando un aliento termina, otro comienza.

El amor en su forma más plena es una serie de muertes y renacimientos. Soltamos una fase, un aspecto del amor, y entramos en otra fase. La pasión muere y es traída de regreso. El dolor es ahuyentado y resurge en otro momento. Amar significa abrazar y al mismo tiempo soportar muchos, muchos finales y muchos, muchos comienzos; todo en la misma relación.

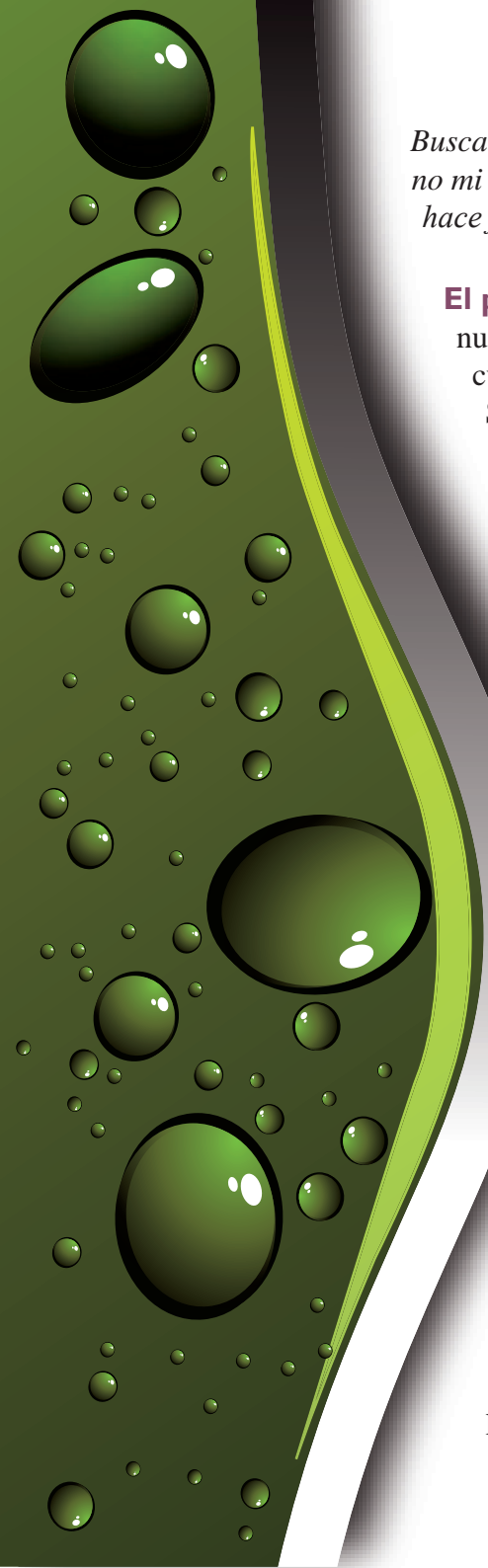
La entrega, recuperar la confianza en nosotros mismos y en el otro, desafiar el miedo de amar y ser amado hacen posible la “pareja ecológica” como propone Biodanza.

La manada. Encontrar la manada de pertenencia y no desistir en la búsqueda por duras que sean las condiciones, es otro de los desafíos del alma salvaje. Es peor quedarse donde uno no pertenece en absoluto, que vagar perdido por un tiempo y buscar el parentesco psíquico y espiritual que uno requiere. Nunca es un error buscar lo que uno requiere. Nunca.

“La naturaleza salvaje, cuando es presionada hacia circunstancias de poco nutrimiento, instintivamente procura continuar a pesar de todo. La naturaleza salvaje instintivamente se sostiene y se mantiene firme, a veces con estilo, otras veces con poca gracia, pero se sostiene.”

Clarissa Pinkola Estés

Por lejano que nos parezca ese mundo salvaje al que alguna vez pertenecemos, aún cuando no lo hayamos tocado todavía, o solo momentáneamente, aún cuando no nos identifiquemos como parte de él, es un faro que nos guía hacia donde pertenecemos y para el resto de nuestras vidas. Tenemos que escuchar sus señales. Encontrar qué nos nutre, qué nos alimenta el alma, qué nos hace crecer, con quiénes, en qué situaciones, qué nos permite florecer, qué hace crecer nuestra Vida... *Adicción* es cualquier cosa que reduce la vida mientras la hace “parecer” mejor. Es importante reconocer esa trampa, ya que a veces confundimos adicción con nutrición. Lo que nos nutre el alma difiere de criatura en criatura. Para algunas mujeres la noche, el aire, la luz del sol y los árboles son una necesidad básica. Para otras, las palabras, el papel y los libros. Para otras, el color, la forma, la sombra y el barro. Para otras saltar, correr, danzar, la paz de un atardecer o recostar su espalda en un árbol...



Buscar nuestra manada de pertenencia, elegir con quien camino mi vida y nutrirme de lo necesario para la Vida es lo que me hace florecer.

El poder de las caderas. Se trata de recuperar el disfrute de nuestro propio cuerpo, el poder de las caderas, el placer del cuerpo, su sensibilidad, la pasión de nuestro fuego creador. Soltando nuestras caderas, recuperando esa sabiduría, la que habita en el bajo vientre, en nuestras entrañas. Culturalmente el poder del cuerpo es su belleza; pero el poder **en** el cuerpo es algo raro de encontrar. La mayoría de las mujeres lo ha negado a través de la “tortura de” o su “vergüenza por” la carne. No existen los “debería” en los cuerpos (“debería ser más alta”, “más flaca”, etc.). No se trata de tamaño, forma, edad... Ni siquiera si tenemos “dos” orejas, dos brazos, dos senos... La cuestión salvaje es: ¿siente este cuerpo? Se trata más bien de recuperar el sentir, el placer, el disfrute de mi propio cuerpo, una conexión de placer con el corazón, con el alma, con el cuerpo salvaje. Recuperar la alegría de **ser mi cuerpo**, si puedo moverme a mi manera, bailar, zangolotearme, oscilar, embestir, nada más importa.

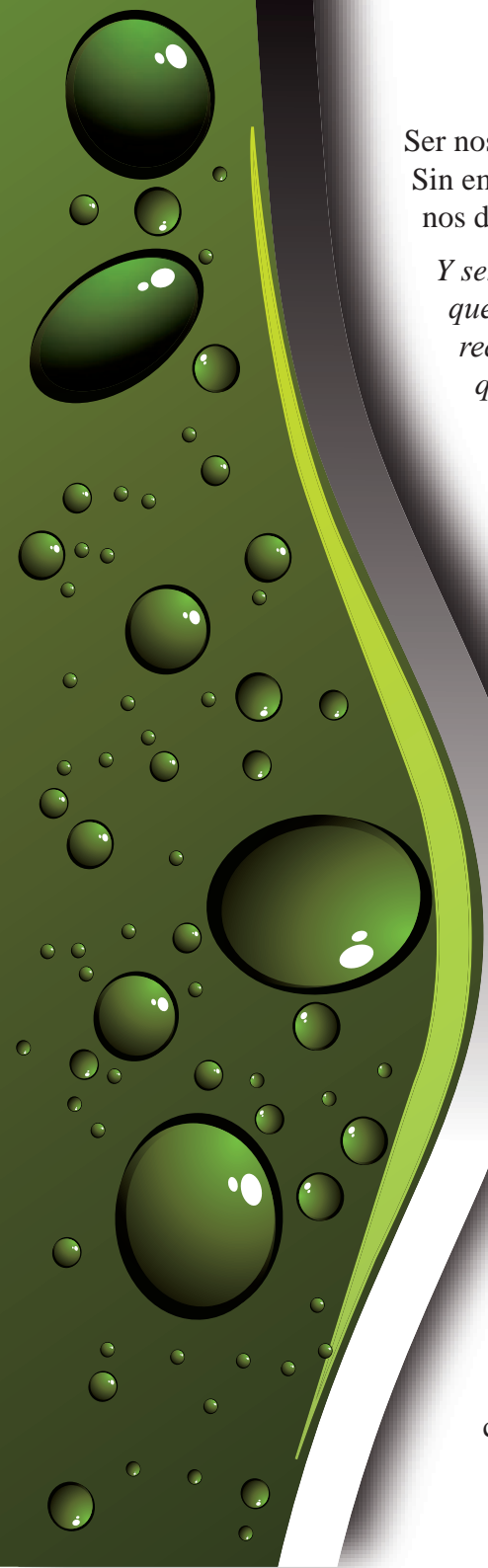
Es la propuesta de Biodanza acceder al placer cenestésico, de la corporeidad vivida, recuperar la vitalidad, disfrutar de nuestra corporeidad más allá de las formas, sentir...

Límites saludables. La mujer con el instinto herido por lo general se pone en evidencia porque se le dificulta pedir ayuda o reconocer sus propias necesidades. Sus instintos naturales de pelear o huir, están drásticamente disminuidos o extinguidos. El reconocimiento de las sensaciones de placer, displacer, algo que “huele mal”,

sospecha, cautela, y el impulso de amar plena y libremente, son inhibidos o exagerados. Uno de los ataques más insidiosos a la naturaleza salvaje es la exigencia de ese antiguo precepto de “ser decorosa”, bien comportada, buenita; y mata cualquier posibilidad de expansión, termina con la vida creativa. Cuando la colectividad es hostil hacia la vida natural de una mujer, en lugar de aceptar las etiquetas despectivas o irrespetuosas que le colocan encima, necesitamos mantenernos firmes, y sostenernos en la búsqueda de aquello que nos pertenece.

Se trata de recuperar el discernimiento, cuándo luchar, cuándo huir, cuándo quedarme quieta, reaccionando desde el instinto lucha-fuga.

Desde que nacemos, hay un impulso salvaje natural dentro de nosotras de que nuestro *Ser* pueda guiar nuestra vida. El regreso a una misma, recuperar esa capacidad de intimidad, de conexión consigo es una necesidad de la naturaleza salvaje, sumamente vital. Recuperar nuestra *piel* significa, recuperarnos a nosotras mismas. Volver a nuestro centro, recuperar la soberanía de nuestra vida. “Estar sin piel” significa que la mujer persigue y hace lo que cree que debe hacer y no lo que verdaderamente desea. La hace seguir a cualquier persona o cosa que le da la impresión de ser más fuerte, sea bueno para ella o no. Está desconectada de sus ritmos naturales, de sus propios ciclos, corre a todas partes en pos de los demás y no se escucha a si misma. Es jocosa en lugar de incisiva, aplaza las cosas; se muestra renuente a hacer los descensos necesarios dentro de ella misma, para volver a encontrarse. Se tiene la sensación de estar “perdida” porque se ha permanecido lejos de casa, lejos de ese lugar en nosotras mismas que sentimos “hogar”; lejos del vínculo e integración con uno mismo, del atisbo de que somos nuestro “hogar”. “*Hogar es la vida instintiva primitiva donde todo es como debe ser, donde todos los ruidos suenan bien, y la luz es buena, y los olores nos hacen sentir más calmados en lugar de alarmarnos.*” (Pinkola)



Ser nosotros mismos nos causa ser exiliados por muchos otros. Sin embargo, cumplir con lo que otros quieren nos causa exiliarnos de nosotros mismos.

Y sentimos en nuestro interior el llamado de la Mujer Salvaje que nos exhorta a volver a casa, a regresar al hogar para recuperar las riendas de nuestro proceso existencial, término que pertenece a Biodanza.

Nutriendo la vida creativa. La naturaleza salvaje nos enseña a tomarnos nuestro tiempo, a recuperar la paciencia, la capacidad de esperar que las cosas acontezcan sin forzarlas. Necesitamos tomarnos tiempo para recuperar nuestra paz, para rescatar el cuidado de los procesos, saliendo de esa dimensión de que todo tiene que ser instantáneo. La sabiduría salvaje nos sintoniza con el ritmo de la vida, con sus ciclos naturales; nos cura de la ansiedad constante, ya que todo tiene su tiempo, su ritmo. Nos recuerda enfocarnos en lo que estamos haciendo, recuperar esa dimensión del aquí y ahora. Para que dejemos de correr como locas en todas las direcciones sin llegar a ningún lado, es preciso detenernos para tomarnos los descansos necesarios y vitales (instinto de “acción-reposo”).

Cuando estamos conectadas con el yo instintivo, siempre se tiene por lo menos cuatro opciones: las dos opuestas (ser o no ser, hacer o no hacer...), la opción de en medio, y aquella de: “contemplándolo mejor...”. Para poder ver la dirección correcta, debemos ser capaces de ver las equivocadas.

Para la mayoría de las mujeres, dejar morir lo que tiene que morir, no va en contra de su naturaleza, tan sólo en contra de su entrenamiento.

Como en el sueño, la naturaleza de Vida/Muerte/Vida en su forma más salvaje es tan simple como una graciosa exhalación (final) e inhalación (principio). Si vivimos como respiramos, tomando y soltando, no podremos equivocarnos. La única confianza requerida es saber que cuando hay un final habrá otro comienzo.

Recordar el tiempo creativo, hacer las transformaciones que necesitamos, comenzar re-crear nuestra Vida. Bucear en nuestras aguas profundas y primordiales en busca de la conexión con el ritmo natural de la Vida.

Recuperando la sexualidad sagrada. Re-avivando el Fuego Sagrado. El calor de una mujer no es solo un estado de excitación sexual sino un estado de intensa conciencia sensorial que incluye, pero no se limita, a su sexualidad. Lo Sagrado y lo Sensual habitan muy cerca uno de otro, son despertados mediante un sentido de asombro, no intelectualizado, sino experimentado a través del cuerpo, algo que momentánea o eternamente nos cambia, nos sacude, nos lleva a la cima, alisa nuestros bordes, nos da un paso de baile, una verdadera explosión de Vida. De eso se trata –dice Pinkola– de recordar nuestra pasión, las ganas de vivir, apasionarnos con la Vida nuevamente, volver a *sentirnos Vivas*, avivando el Fuego Sagrado en nosotras. Recuperando la risa, las ganas, la alegría de vivir. La alegría hace que las personas se sientan felices de estar vivas, contentas de estar aquí, más conscientes del amor, intensificadas en el Eros... Transforma la tristeza y el enojo, y eso es sagrado. Nos vuelve más grandes, mejores, más generosas, más sensibles y eso es Sagrado. Nuestra Vida recupera su dimensión Sagrada.

Recuperar la dimensión sagrada de la Vida es una propuesta de Biodanza que abarca nuestra sexualidad, promoviendo una mayor libertad respecto del condicionamiento cultural, trascendiendo la disociación histórica sagrado-profano, e inte-



grando progresivamente deseo-placer-plenitud como expresión natural de conexión con la vida.

Transformando la rabia en capacidad de acción. La Naturaleza Salvaje nos devuelve nuestra capacidad de transformación y también la posibilidad de transmutar. La rabia corroe nuestra confianza de que algo bueno pueda suceder; atrás de la **p**érdida de esperanza hay enojo; atrás del enojo dolor, dolor a veces reciente y a veces antiquísimo. Tomar contacto con dichas emociones nos permite ir transformándolas, re-aprender a ser coherentes con nuestras emociones en todo momento para no acumularlas hasta enfermarnos, para no seguir repitiendo padrones de respuesta basados en nuestras heridas. Hay que lamer las heridas el tiempo necesario para que curen y cierren definitivamente.

Una de las medicinas más efectivas es el perdón y otra es responder a tiempo al momento de defender nuestro espacio vital. Las mujeres por nuestra condición femenina de receptividad estamos abiertas, de allí nuestra capacidad de intuición; pero esa apertura también nos expone y nos vuelve más vulnerables emocionalmente. Es posible aprender a abrirnos y cerrarnos cada vez que sea necesario; no siempre es bueno estar *abierta* y no siempre es bueno estar *cerrada*; la sabiduría salvaje nos devuelve ese conocimiento.

Podemos ser fieras y generosas a la vez; reservadas y sociales. Una puede proteger su propio territorio, marcar claramente los límites, sacudir el cielo si es necesario y no obstante estar disponible, ser accesible, aceptar y recibir.

Como afirma Pinkola, cuando el instinto de conservación está herido, a menudo la mujer tiene problemas para reco-

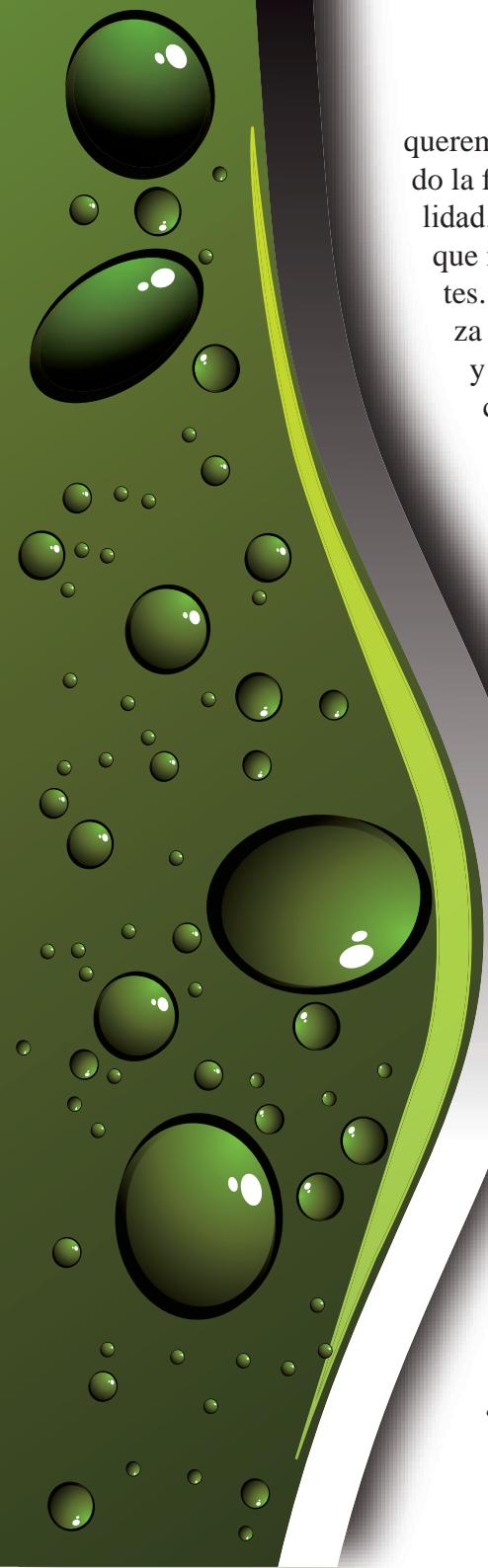
nocer la intrusión. Se tarda en notar las violaciones de su territorio y no registra su propio enojo hasta que está encima de ella y a veces ni así. Tales mujeres no actúan desde su enojo en el momento apropiado. Tal vez se adelanten a los hechos o se tarden días, meses o años en reaccionar. Por lo general esto *no* es causado por timidez o introversión, sino por pensar demasiado, por poner demasiado empeño en ser agradables y por no actuar desde su centro. El instinto herido debe ser curado mediante la **práctica** de respuestas firmes, generosas pero sólidas, siempre que sea posible. Y hacer valer límites fuertes, claros y a tiempo para crear y preservar los equilibrios que considera importantes, todo lo que verdaderamente ama.

El ejercicio de unos límites saludables es esencial así como nuestro derecho de elegir y son aprendizajes que Biodanza propone desde el rescate de lo instintivo natural de cuidado de la Vida.

Otro paso necesario es el perdón para poder liberarnos; soltar todo lo que fuimos acumulando como resentimiento, rencor, toda esa rabia antigua. Perdonar es un acto creativo, la posibilidad de transformar y podemos elegir perdonar por ahora, perdonar hasta entonces, perdonar hasta la siguiente vez, perdonar pero no dar más oportunidades. Puedes perdonar todo, parte, la mitad, cada una de nosotras decide.

Se trata de la propuesta de Biodanza de recuperar flexibilidad, fluidez, de ir disolviendo corazas, recuperando nuestra ternura, capacidad de afecto, confianza y así generar lo renacimientos necesarios para dejar atrás el sufrimiento y volver a nacer desde nuestros aspectos saludables.

Aprendiendo de lo vivido. Todo lo vivido nos fortalece. Es bueno recordar que el tejido de las cicatrices es más fuerte y tiene más capacidad de absorber la presión que la piel. Y nos recuerdan además algunos lugares por los que seguramente no



queremos volver a pasar. El aprendizaje de lo vivido reconociendo la fuerza que hemos incorporado, sin perder nuestra sensibilidad. La autora de “Mujeres que corren con los Lobos” afirma que nuestras cicatrices y nuestras lágrimas nos hacen conscientes. No permiten que nos volvamos a dormir; son nuestra fuerza y nuestra sensibilidad. Los desafíos nos fortalecen siempre y cuando renovemos constantemente nuestro compromiso con el instinto de conservación de la Vida, esa sabiduría natural que nos pertenece.

La diferencia entre vivir desde el Alma y vivir sólo desde el Ego radica en tres cosas: la habilidad de percibir y aprender nuevas maneras, la tenacidad de atravesar senderos turbulentos y la paciencia de aprender el amor profundo con el tiempo. Sería un error pensar que se necesita ser un héroe endurecido para lograrlo. No es así. Se necesita un corazón que esté dispuesto a morir y nacer y morir y nacer una y otra vez. Independientemente de las afiliaciones o influencias colectivas, nuestro reto a favor del alma salvaje y de nuestro espíritu creativo es no fusionarnos con colectividad alguna sino distinguirnos de quienes nos rodean, construyendo puentes para regresar a ellos segúnelijamos. Si permanecemos sólo como sobrevivientes sin avanzar hacia el florecimiento, nos limitamos y cortamos la energía hacia nosotros y nuestro poder en el mundo a menos de la mitad.

Uno puede sentirse tan orgulloso de ser sobreviviente que se convierte en un peligro para cualquier desarrollo creativo posterior. A veces las personas temen avanzar más allá del status de “sobreviviente” por ser exactamente eso: un status, una marca de distinción, un “logro”... Una vez que la amenaza ha pasado, existe una

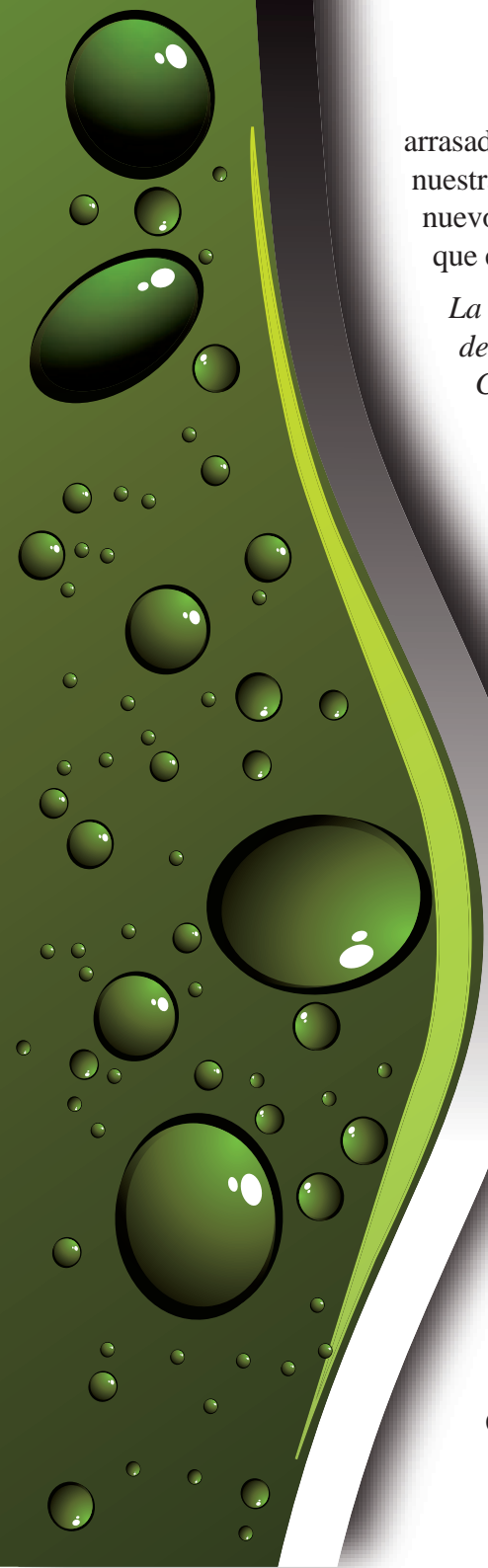
trampa potencial de usar nombres asumidos durante la época más terrible de nuestras vidas. Crea una postura mental que es potencialmente limitante. Quienes no encuentran deleite en aprender, quienes no pueden sentirse atraídos por nuevas ideas o experiencias, no podrán desarrollarse más allá de aquel punto del camino donde descansan ahora. Si hay una sola fuerza que alimente la raíz del dolor, es el rehusarse a aprender más allá del momento presente.

En nuestra vida, aún cuando un episodio resulte en una caída fuerte o una quemadura seria, siempre hay otro episodio esperándonos, y luego otro. Siempre hay más oportunidades de hacerlo bien, de labrar nuestra vida del modo en que merecemos tenerla. El fracaso es mejor maestro que el éxito. Escucha, aprende, sigue adelante. Se nos ha enseñado que a la muerte siempre le sigue más muerte. Simplemente no es así. La muerte siempre está en proceso de incubar nueva vida, aún cuando nuestra existencia haya sido cortada hasta los huesos.

El re aprendizaje afectivo, generando un ambiente habilitador, cargado de ecofactores positivos, permite en Biodanza: reparar, optimizar, volver a vivir desde lo saludable y llegar en algunos casos a la re parentalización.

La selva subterránea. Se trata de no volver a dar la espalda a nuestra naturaleza salvaje. Una vez que nos reencontramos con ella, una vez que fuimos iniciadas, el compromiso es el de volver constantemente a nuestra selva subterránea, a lo primordial sin olvidar de qué estamos hechas. Como dice Clarissa, intentar no volver a dormirmos, conservar la conciencia de ese profundo vínculo con el Arquetipo de la Mujer Salvaje, necesario para la Vida en la superficie.

No podemos controlar quién nos trae al mundo. No podemos influir en la fluidez con que nos educan. No podemos obligar a la cultura a volverse instantáneamente hospitalaria. Pero las buenas noticias son que, aún después de ser heridos, aún en un estado



arrasado, aún incluso en un estado de captura, podemos recuperar nuestras vidas. La mejor tierra para sembrar y hacer crecer algo nuevo otra vez está en el fondo. En ese sentido tocar fondo, aunque extremadamente doloroso, es también el terreno de siembra.

La Regresión Integradora que propone Biodanza: en busca de vivencias de Retorno al origen, de Totalidad, de Fusión Cósmica, de retorno a lo indiferenciado primigenio.

La canción profunda. Cantar desde lo profundo, el canto hondo, significa expresar quien soy, para no olvidarlo tan a menudo. Se trata de decir mis verdades, de pedir lo que necesito de forma clara y que no deje dudas. Significa decir “*Sí*” cuando es lo que deseo y decir “*No*” cuando es lo que deseo. Significa llegar hasta el fondo de la semilla y los huesos de todo y de cualquier cosa en nuestras vidas, porque allí es donde germina el placer, la alegría, es allí donde yace el Edén de una mujer, ese lugar donde hay tiempo y libertad de ser, de vagar, de preguntarse, de escribir, de danzar, de crear y de no tener miedo de *Ser*.

Como dice Pinkola, si pudiéramos darnos cuenta de que el trabajo es seguir haciendo el trabajo, seríamos mucho más feroces y estaríamos mucho más en paz.

Biodanza como un modelo de Identidad, habilita, busca la expresión y desarrollo de nuestro potencial; que podamos manifestar quienes somos como seres únicos.

Reglamento general lobuno para la vida: Comer, Descansar, Vagabundear en los períodos intermedios, Ser fiel, Amar a los hijos, Meditar a la luz de la Luna, Aguzar el oído, Cuidar de los huesos, Hacer el amor, Aullar a menudo...

Arquetipos de la mitología griega

En este tránsito por lo Femenino, luego de abordar lo Femenino profundo, natural y salvaje en el Arquetipo de la Mujer Salvaje, voy a desarrollar algunos de los arquetipos femeninos de la mitología Griega. Que muestran el proceso cultural que afecta también a los arquetipos. Jung afirmaba que estos tienen una génesis profunda, emparentada con lo instintivo, fuerzas inconscientes que marcan “tendencias” comunes a toda la humanidad. Las características de los arquetipos ya más culturales, como los griegos, nos muestran que el término “arquetipo” fue entendido como si se refiriera a motivos o imágenes mitológicas determinadas. Jung aclaraba que si fueran “determinados” serían conscientes. Así las representaciones de los mitos y arquetipos del estilo griego, nos ayudan a hacer conscientes esas imágenes primordiales, esas fuerzas innatas que pujan por expresarse en nuestras vidas. Por ello voy a desarrollar la propuesta de Shinoda Bolen en su libro “las Diosas de cada Mujer” el cual nos presenta y acerca el poder de las “Diosas” y su expresión en lo Femenino.

Siguiendo a Jung, la doctora Shinoda Bolen, psicóloga jungueana, desarrolló una tipología psicológica femenina y masculina basada en la mitología griega, ya que esta narra las historias arquetípicas y evoca sentimientos e imágenes que integran la herencia humana.

Diosas y dioses son, por tanto, fuerzas poderosas invisibles que modelan la conducta e influyen en las emociones y que también interactúan, afectando a cada hombre y mujer individualmente.

Conocerlos es una enorme fuente de poder personal, puesto que los arquetipos son potenciales: partes de nosotros mismos que podemos desarrollar para crecer y vivir de acuerdo con lo que realmente somos y queremos, experimentando así la dimensión sagrada de nuestras vidas.

El objetivo es que la persona adquiera la capacidad de utilizar

la entidad más adecuada en cada situación y conseguir armonizar a los dioses y/o diosas, que no son más que partes de uno mismo.

Además de descubrir nuestro mito personal hemos de activar otros y sintonizarlos, pues entre todos nos ayudaran a crecer y a enfrentar los avatares de nuestra existencia

Así, a través de las deidades y mitos, el ser humano dirige los arquetipos y no al revés.

Por circunstancias culturas, familiares y personales, todos presentamos algunos arquetipos activos, mientras otros permanecen dormidos.

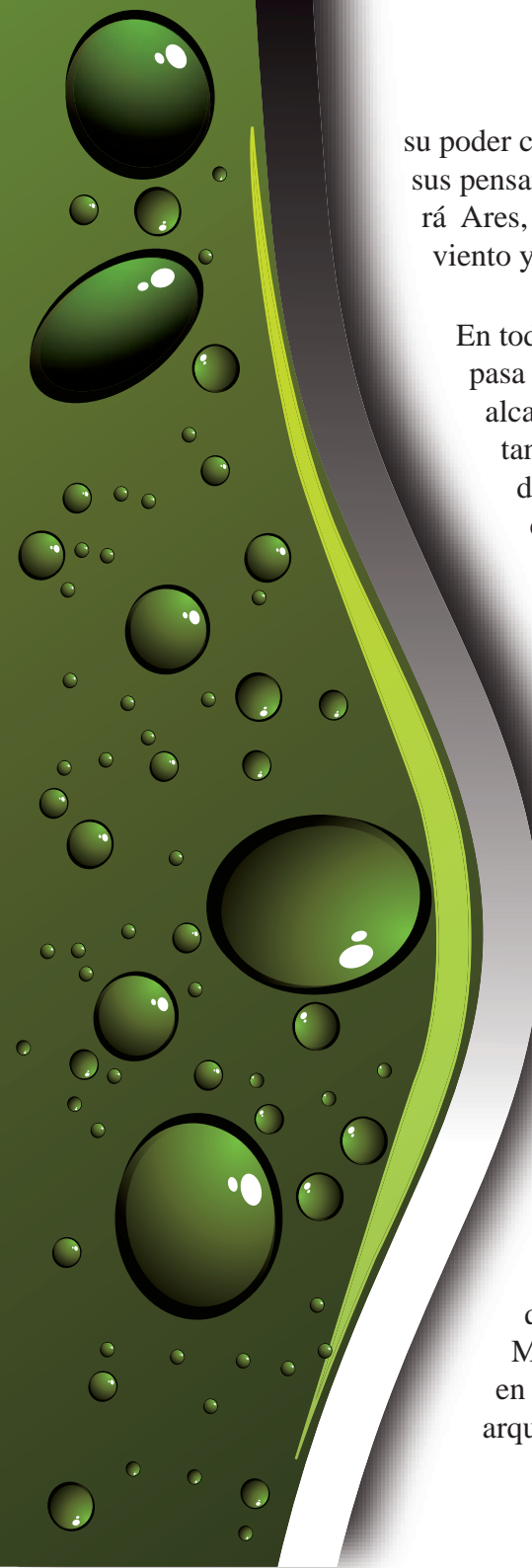
En los sucesivos despertares los dioses y diosas influyen sobre las distintas etapas por las que pasa el ser humano en su desarrollo. Por ejemplo, una mujer en su adolescencia puede ser una Perséfone, la doncella sin metas claras, conectada con sus sentidos y a la espera de algo o de alguien capaz de arrebatársela; y cuando sienta su sexualidad y empiece a tener relaciones con distintos chicos surja en ella la bella Afrodita, que le da la capacidad de enamorarse. Si en una de esas relaciones encuentra al hombre de su vida, aparecerá tal vez Hera hablándole de compromiso y haciéndole soñar con una boda. Hera será quien le permitirá ser fiel al hombre elegido. En el instante en que empiece a sentir la necesidad de crear nueva vida será Deméter la que esté sugiriendo la idea de quedarse embarazada. Al tiempo, tal vez se exprese Atenea para ayudarle a sacar adelante su trabajo y poder llegar así a fin de mes. Y si sufre una infidelidad y decide divorciarse, invocará a Artemisa, convirtiéndose en solidaria con las mujeres a la vez que independiente; alguien que sabe marcarse objetivos y conseguirlos. Quizá al final de su vida y tras la experiencia vivida, pueda con-

vertirse en una Hestia, la anciana sabia y espiritual que busca la soledad para conectar con ella misma.

De la misma manera, un hombre puede identificarse con Hermes en su juventud; entonces, fascinado por los viajes recorrerá el mundo con su mochila a cuestas, tratando de conquistar a todas las mujeres que encuentre en su camino como un Zeus.



Cuando se enamora y surja el deseo invocará a Dionisos, el dios de la sensualidad y el erotismo, mientras que Apolo le instará a encontrar un trabajo estable. Para formar una familia o ascender profesionalmente, Zeus constituye también una imagen valiosa. Cuando padezca una enfermedad o una depresión, cuando se aventure en lo desconocido o en las profundidades del si mismo, hará un viaje al submundo con Hades, el guía del inconsciente. Y si advierte la injusticia o la violencia contra las personas que ama, podrá aparecer el pasional Poseidón, dios de las emociones que, lleno de ira, arremeterá contra los culpables. Si encuentra el bricolaje o la jardinería o se conecta con



su poder creativo en cualquiera de sus formas, Hefestos estará en sus pensamientos. Para enfrentarse a un grave problema surgirá Ares, el guerrero que le dará la capacidad de luchar contra viento y marea.

En todo caso, se trata de hacer consciente este proceso que pasa inadvertido. De este modo se establece el control y se alcanza la gobernabilidad de la propia vida. Lo más importante —opina la doctora Shinoda Bolen— es que cada uno descubra su propio mito, pues este le llevará a ser y a hacer aquello para lo que ha nacido. Una vez descubierto ese esquema básico de existencia en el cual la persona se identifica, es importante potenciarlo.

Aunque haya un dios con el cual se identifique más, también existen todos los demás, asociados a otras partes del yo. Por eso es necesario integrarlos todos.

La toma de conciencia y el desarrollo de estos arquetipos internos, que son las diosas y dioses así como su integración, conducen tanto a la mujer como al hombre a la plenitud psíquica, pues habrá logrado integrar a sus deidades interiores con todos sus rasgos. Cada ser humano es un ser completo, como una bola facetada de cristales que contiene todas las deidades, todos los arquetipos.

Las diosas griegas. Para poder aclarar e integrar algunos de los arquetipos femeninos que más fuerza y relevancia tienen en nosotras, creo importante el aporte que hace Shinoda Bolen en su libro “Las Diosas de cada Mujer”. Y me parece necesario incursionar brevemente en ellos para tener un panorama más amplio del mundo arquetípico femenino, aunque siento que el Arquetipo de la

Mujer Salvaje, sobre el que ya he hablado, sostiene a todos los demás.

“Toda mujer tiene un papel fundamental en desarrollo de la historia de su propia vida.

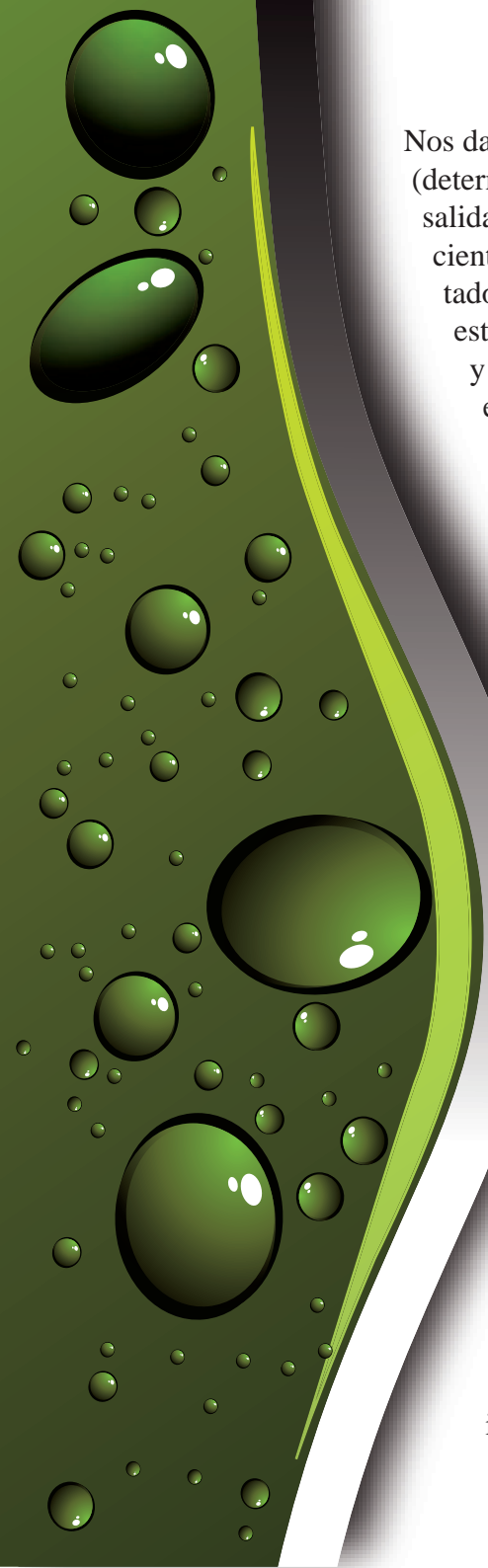
Para llegar a ello, las mujeres tienen que tomar opciones conscientes que moldeen sus vidas. Lo mismo que las mujeres solían ser inconscientes de los poderosos efectos que tenían en ellas los estereotipos culturales, pueden también ser inconscientes de las poderosas fuerzas internas que influyen en lo que hacen y en como se sienten. Estas fuerzas las introduzco en este libro bajo la forma de las diosas griegas.

Estos poderosos patrones internos —o arquetipos— son responsables de las principales diferencias entre las mujeres.”

Shinoda Bolen. *Las Diosas de cada Mujer*

Los arquetipos de las diosas se manifiestan en diferentes medidas, con diferente fuerza, en distintos momentos de la vida de una mujer, pero todos habitan en todas nosotras. Existen muchas diosas en una sola mujer. Lo que compartimos en común es “lo femenino inconsciente” a través de los tiempos. Y en cada una de nosotras las deidades se manifiestan de forma diferente. A esto se refiere Bolen en el sentido de que esto nos hace diferentes y únicas. Por ej. algunas mujeres se sienten realizadas con el matrimonio o los hijos y sufren si esto no está a su alcance, y se diferencian marcadamente de otras que valoran al máximo su independencia; o de otras que buscan intensidad emocional y por lo tanto cambian de una relación a otra o de un proyecto creativo a otro; así como otras buscan la soledad y para ellas la espiritualidad es lo más importante...

El conocimiento de las diosas proporciona a las mujeres la posibilidad de entenderse a sí mismas y de entender sus relaciones con hombres y mujeres, con sus padres, amantes e hijos.



Nos da la posibilidad de resistir la manifestación de un arquetipo (determinada diosa) de salir de los estereotipos (la repetición sin salida de un arquetipo). Nos da la posibilidad de integrar conscientemente los arquetipos potenciales que no se han manifestado aún, tal vez por un efecto represor de la cultura en la que estamos inmersas... Sin dudas los arquetipos más estimulados y que más fuerza tienen culturalmente son el de la esposa y el de la madre, y de ahí su tendencia al estereotipo. Y vale en este momento señalar que el estereotipo cultural de la “buena madre” muchas veces no coincide con el arquetipo primordial, con la fuerza interna de la diosa madre, la que emerge de un vínculo profundo con la Vida, de lo instintivo, y no de un proceso cultural. Y que la búsqueda es reconocer e integrar todos los aspectos del inconsciente femenino, todas las diosas, en vez de especializarnos en alguno.

Voy a pasar a describir las características de las diosas, de los diferentes arquetipos femeninos, presentes en todas nosotras, algunos dormidos, algunos muy despiertos y manifiestos.

S. Bolen divide a las siete diosas griegas que presenta en tres grupos:

- las diosas vírgenes
- las diosas vulnerables
- la diosa alquímica

Las diosas vírgenes. Este grupo está formado por las tres diosas vírgenes de la mitología griega: Artemisa, Atenea y Hestia.

Estas diosas representan los aspectos femeninos independientes, activos y de no-relación. Las tres representan impulsos internos de las mujeres, para desarrollar talentos, ir en pos de, resolver problemas, expresarse con palabras o

de forma artística, poner su entorno en orden o llevar una vida contemplativa. Es ese aspecto de nosotras que de diferentes maneras se manifiesta como la necesidad de “un espacio para sí misma”.

Es esa parte de la mujer que no es poseída; que queda incólume de la necesidad de vincularse con un hombre, o de ser validada por él, y que existe completamente separada de él, por derecho propio.

Es ese aspecto de “completa-en-sí -misma”, estará motivada por la necesidad de seguir sus propios valores internos, de hacer lo que tiene sentido para ella, o aquello que le llena, con independencia de lo que piensen los demás, característica relevante de este grupo de diosas.

ARTEMISA. Diosa de la caza y de la luna, rival y hermana. Conocida por los romanos como Diana, personifica el espíritu femenino independiente; es el arquetipo que hace posible que una mujer busque sus propias metas en el terreno que ella elija. Vestida con una túnica corta, armada con un arco, un carcaj de flechas en su espalda es la arquera del disparo certero. Como diosa de la luna, portadora de luz, se la representaba portando antorchas o con la luna y las estrellas rodeando su cabeza. Como diosa de la vida natural, se la asociaba a muchos animales, el ciervo, la gama, la liebre y la codorniz simbolizaban su naturaleza huidiza. La leona su realeza y su destreza en la caza. El fiero oso su aspecto destructivo, el caballo salvaje su libertad de vagar en la amplia naturaleza.

Como diosa virgen representa un símbolo de integridad, una unidad en sí misma, una actitud de “puedo cuidar de mí misma”, lo que le permite a una mujer funcionar por sí misma; la autoconfianza y la independencia. Su identidad y sentido de su propia valía está centrado en lo que es, no en lo que hace y no en el hecho de si está casada o no y con quién.

Como la diosa de la caza, proporciona a las mujeres la capaci-

dad innata para concentrarse intensamente en cualquier cosa que sea importante para ellas, y para no ser distraídas de su meta por las necesidades de los demás o por su competitividad.

Es la gran hermana; ese aspecto de todas las mujeres de ser capaz de cuidar de las otras mujeres y de lo femenino.

En su afinidad con la naturaleza salvaje y lo no domesticado, Artemisa es el arquetipo responsable de la unidad consigo misma y con la naturaleza que sienten algunas mujeres.

Como diosa de la Luna tiene esa capacidad de ver a la luz de la Luna, de echar una mirada diferente sobre la realidad concreta, profundizando en sus misterios.

ATENA. Diosa de la sabiduría y de la artesanía, estratega, hija del padre. Conocida por los romanos como Minerva.

Majestuosa y bella diosa guerrera, portaba una coraza, con la visera de su yelmo echada hacia atrás dejando ver la belleza de su rostro, un escudo en el brazo y una lanza en la mano.

Presidía la estrategia de la batalla en tiempos de guerra y las artes domésticas en tiempo de paz. En contraste con Artemisa, su espíritu se encuentra en la ciudad donde lo salvaje debe ser domesticado y sometido.

Fue representada generalmente con un búho, como símbolo de sabiduría y dos serpientes entrelazadas adornaban su escudo o su túnica.

Como diosa de la sabiduría es conocida por sus estrategias de victoria y sus soluciones prácticas. A diferencia de la sabiduría de Hestia, es el padrón seguido por las mujeres lógicas que son gobernadas más por su cabeza que por su corazón.



Atenea es un arquetipo femenino: muestra que conservar la cabeza en el calor de una situación emocional, pensar correctamente y desarrollar buenas tácticas en el desarrollo de un conflicto, son rasgos naturales de algunas mujeres que no actúan

“como si fueran hombres” sino que manifiestan su Atenea.

Como diosa virgen predispone a la mujer a enfocarse en lo que le importa, en lugar de enfocarse en las necesidades de los demás. Difiere de Artemisa y Hestia, las otras diosas vírgenes, en que gusta de la compañía masculina. En lugar de separarse o aislarse disfruta de estar en medio de la acción y el poder masculinos, y puede ser compañera, colega o confidente sin desarrollar sentimientos eróticos o intimidad emocional.

La estrategia Atenea permite a la mujer captar qué ha de hacerse y averiguar cómo realizar lo que desea.

Como diosa de la artesanía simboliza lo bello y a la vez útil, el arte utilitario, la creación metódica.

Como hija del padre, esto hace de la mujer Atenea una defensora del derecho y de los valores patriarcales. Y las mujeres Atenea suelen apoyar el *status quo* y aceptar las normas de conducta como lineamientos; no gustan de los cambios. Es una defensora del justo medio que evita los excesos y prefiere la medida. El hecho de estar “acorazada” es otro rasgo de Atenea. Las defensas intelectuales evitan sentir el dolor, propio o ajeno.

HESTIA. Diosa del hogar y de los templos, mujer sabia y tía soltera.

Diosa del fuego ardiendo en un hogar circular, es la menos conocida de las diosas del Olimpo, ya que no era representada por formas humanas, se atribuía su presencia en la llama viva en el centro de la casa, del templo y de la ciudad. Las casas y los templos eran consagrados a ella, que transformaba ambos espacios en sagrados. Una presencia que se sentía espiritualmente, el fuego sagrado que proporciona luz y calor.

Su símbolo es el fuego, y para que una casa se convirtie-

ra en hogar necesitaba de Hestia. Cuando una nueva pareja se casaba, la madre de la novia encendía una antorcha en su propio hogar y se la entregaba a la nueva pareja para alumbrar su hogar. Este acto consagraba la nueva casa. Los hijos eran presentados al fuego, a su luz y calor.

Hestia proporciona a la mujer su sentido de integridad y de totalidad, su “ser sagrada”.

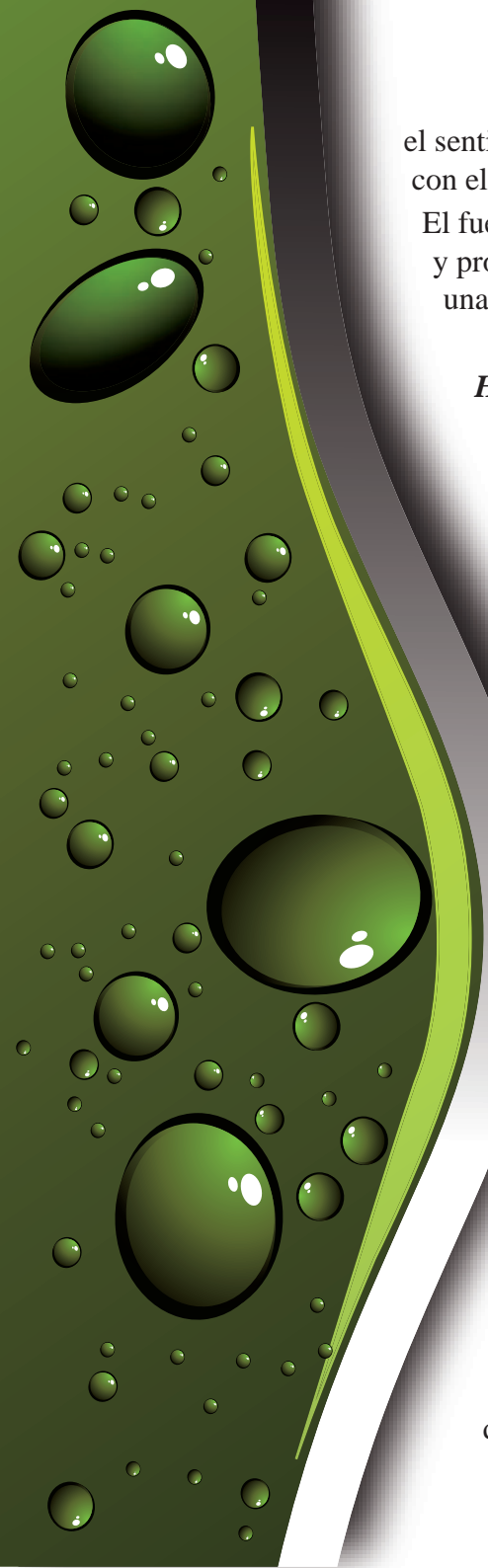
Como diosa virgen, permanece dentro del hogar, no se aventura a la naturaleza como Artemisa o a la ciudad como Atenea. En cambio, sí comparte con éstas la cualidad de ser completa en sí misma que caracteriza a las diosas vírgenes.

A diferencia de las otras dos diosas vírgenes que se orientan hacia lo externo, se focalizan en conseguir objetivos o cumplir tareas, Hestia enfoca su atención hacia adentro (en latín la palabra hogar, es *focus*), en su experiencia subjetiva interna. Mira hacia adentro y percibe de forma intuitiva lo que pasa. Esto permite que Hestia pueda escucharse a sí misma, más allá de las personas que la rodean. Su tendencia es a apartarse de la compañía de los demás, necesita tiempo consigo misma; gusta de la soledad, de la tranquilidad serena.

Como mantenedora del fuego del hogar cuida del orden del hogar y de su propio orden, su centro. Ella realiza las tareas porque le importan en sí mismas y le agrada hacerlas, no como una obligación. No está ceñida por el reloj sino por *Kairós* (dios de la Atemporalidad), y no participa del tiempo sino de lo sagrado, donde cada tarea es un ritual para Hestia.

Es la anciana sabia, una presencia interna que no está apegada a las relaciones, posesiones, el prestigio o el poder. Se siente completa tal como es. Los excesos de los demás arquetipos son mejorados por los consejos sensatos de Hestia, una presencia sentida que porta una verdad u ofrece comprensión interna.

Es un punto de conexión con el centro interno, con el Ser, con



el sentido de la Vida. El mandala la representa, el hogar circular con el fuego sagrado en el centro.

El fuego de Hestia es único y a la vez el mismo en cada hogar, y proporciona una conexión con el centro interno a la vez que una conexión con los demás, como expresión del Ser.

Hestia y Hermes: dualidad arquetípica

La columna y el anillo de forma circular han representado los principios masculino y femenino. En la antigua Grecia la columna permanecía afuera de la puerta de la casa, símbolo de Hermes, mientras que el hogar circular en el centro de la casa simbolizaba a Hestia. En la India y Oriente, la columna y el círculo están “emparejados”; el “lingam” (símbolo fálico representado en la columna) penetra el “yoni” (el círculo, símbolo femenino). En Occidente, en cambio, ambos principios permanecieron separados poniendo acento en la dualidad, en la separación, en la diferenciación masculino y femenino, mente y cuerpo, logos y eros, activo y receptivo, y convertidos después respectivamente en superior e inferior.

Cuando Hermes y Hestia eran venerados en hogares y templos, los valores femeninos hestianos eran los más importantes. Ella recibía los más altos honores; en aquel tiempo existía una dualidad complementaria. Desde entonces Hestia ha sido olvidada y desvalorizada, y ya no se mantiene el fuego sagrado y lo que representa.

Cuando dejan de honrarse los valores femeninos hestianos se disminuye o pierde la importancia del santuario interno, ese ir hacia adentro para encontrar paz o sentido a la vida, la integración con uno mismo y con los demás.

Las diosas vulnerables. Las tres diosas vulnerables son Hera, la diosa del matrimonio, Deméter diosa de las cosechas, y Perséfone, la doncella o reina del mundo subterráneo. Personifican arquetipos que representan los papeles tradicionales de las mujeres: esposa, madre e hija respectivamente.

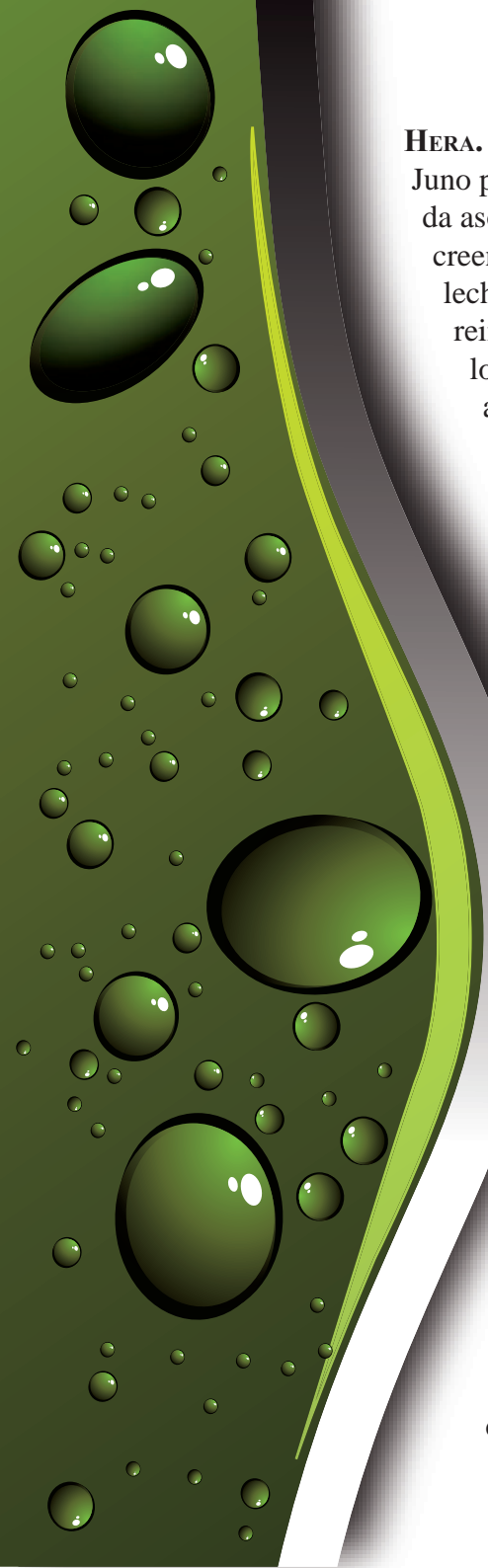
Son las diosas orientadas hacia la relación, cuya identidad y bienestar dependen de relaciones significativas, y expresan la necesidad de filiación de las mujeres.

Las tres diosas en la mitología fueron violadas, raptadas, dominadas o humilladas por dioses masculinos; sufrieron cuando se perdió o deshonoró una relación sentimental, experimentaron la impotencia, y respondieron de una manera característica: Hera con rabia y celos, Deméter y Perséfone con depresión. De allí su vulnerabilidad, el conocimiento de estas diosas puede aportar a las mujeres el entendimiento sobre su naturaleza de necesidad de relaciones y los patrones de reacción a sus pérdidas.

El enfoque está puesto en los demás, no en un logro exterior o interno como en las diosas vírgenes. Están motivadas por la compensación de las relaciones: aprobación, amor, atención, y por la necesidad de emparejarse (Hera), nutrir (Deméter) o ser dependiente (Perséfone).

A diferencia de las diosas vírgenes con su conciencia enfocada, las diosas vulnerables poseen una conciencia difusa, panorámica, y pueden percibir qué sucede con los demás. Esta conciencia receptiva puede abarcar, como una *gestalt*, toda situación. Son los arquetipos femeninos que pueden ser tomadas como víctimas. Su vulnerabilidad y su susceptibilidad, su apertura a las relaciones, su dificultad de poner límites claros, las hacen especialmente dependientes y por ello victimizadas.

Cada una de las diosas vulnerables tiene en la mitología una fase de realización, una fase en la que es víctima, sintomática, y una fase de restablecimiento y transformación.



HERA. Diosa del matrimonio, artífice del compromiso y esposa, Juno para los romanos. Sus símbolos son la vaca, imagen sagrada asociada a la Gran diosa Madre; la Vía Láctea (viene de la creencia anterior a las deidades griegas de que la vía Láctea, leche materna, provenía de los pechos de la Gran Diosa que reinaba en el cielo); el lirio como sinónimo de fertilidad, y los “ojos” de las plumas de pavo real como símbolo de su actitud de desvelo. Estos símbolos manifiestan el poder que tuvo Hera como la Gran Diosa, cuyo culto precedió al de Zeus (su esposo).

Como arquetipo tiene una fuerza intensamente poderosa de alegría y de dolor.

Ante todo representa a la mujer que anhela casarse y se siente profundamente incompleta sin una pareja. Necesita una relación de pareja significativa y cuando la tiene, siente el deseo apremiante de casarse. Necesita el prestigio, el respeto y la honorabilidad que conlleva para ella el matrimonio; es su realización. Hace de su marido el centro de su mundo. La capacidad de compromiso le caracteriza, y también la de vincularse, de ser fiel y leal, de soportar y atravesar dificultades con una pareja “en la dicha y en la adversidad”.

Este arquetipo conlleva tres aspectos del matrimonio: la necesidad interna de tener pareja, el reconocimiento externo de la pareja y el “matrimonio sagrado” (la unión de lo femenino y masculino en la totalidad).

La mujer desdeñada, el patrón negativo de Hera, predispone a las mujeres a desplazar la culpa de su pareja (de la que es emocionalmente dependiente) sobre los demás (amantes, hijos, etc.). Y reaccionan a la pérdida y

al dolor con sentimiento de rabia; la venganza la hace sentir poderosa en vez de rechazada.

Es uno de los arquetipos que tiende a dejar a la mujer atrapada en el deber ser impuesto por la cultura. En eso de seguir junto a su pareja en toda circunstancia, es un arquetipo que tiende a oprimir a las mujeres.

DEMÉTER. Diosa de las cosechas, nutriente y madre, presidía las recolecciones abundantes; los romanos la llamaban Ceres.

Se la representaba como una bella mujer de cabello dorado vestida con una túnica azul o como una matrona sentada. Diosa madre de las cosechas, dadora de vida, la espiga de trigo maduro era su principal símbolo.

Representa el instinto maternal, realizado a través del embarazo o mediante el suministro de alimento físico, psicológico o espiritual a los demás.

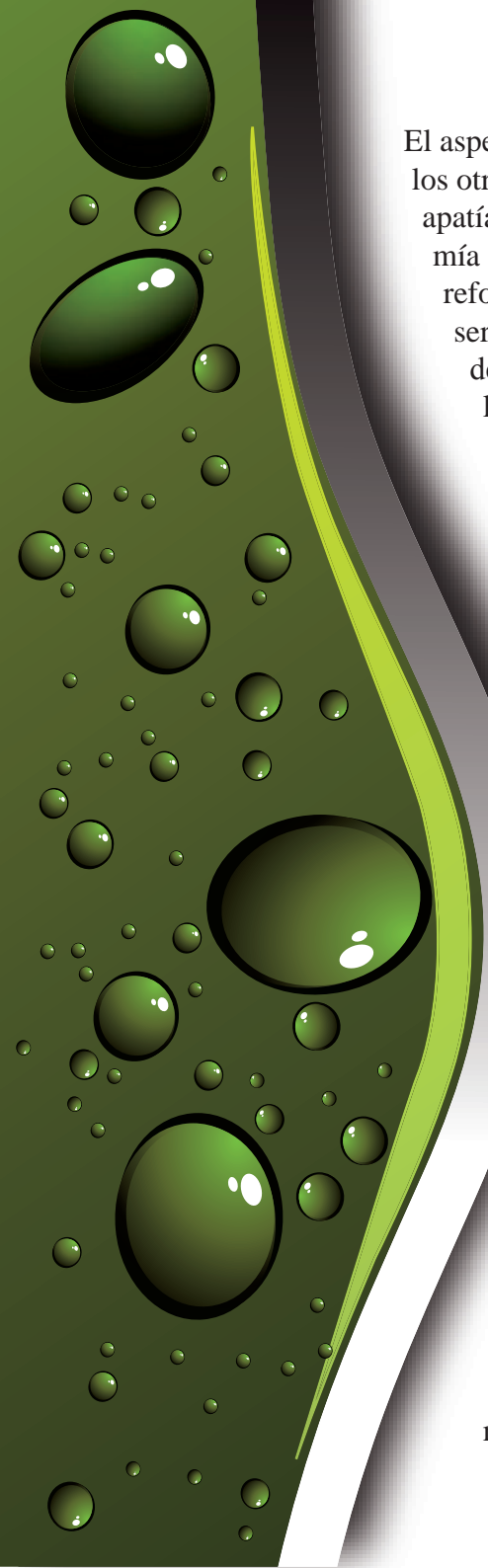
Diosa madre, su relación más significativa fue con su hija Persefona, y es proveedora de alimentos y sustento espiritual (los misterios de Eleusis). También nutre a todas las diosas.

Ser madre es el rol más importante; tiende a ser generosa y dadora, y a encontrar satisfacción como cuidadora y proveedora. El arquetipo no está restringido a ser madre: se expresa en docentes, cuidados preescolares, consejeros, etc. La necesidad de ayudar es el motivo.

En el aspecto biológico, el instinto maternal es una fuerza irresistible para quedar embarazada.

Como diosa de las cosechas es la responsable de la abundancia de frutos de la naturaleza. Es sólida y eficaz a veces, hasta la obstinación.

Susceptible de deprimirse, si por la circunstancia que sea no puede o pierde la posibilidad de ejercer su maternidad, se aflige y siente su vida carente de sentido y vacía (“nido vacío”).



El aspecto destructivo de Deméter se expresa reteniendo lo que los otros necesitan, y cuando se deprime por ejemplo, desde su apatía, deja de proveer lo necesario para la vida. Vive la autonomía del hijo como una pérdida emocional propia, lo que puede reforzar la dependencia de que la necesiten, en sus intentos por ser indispensable y de controlarlo todo. La agresividad pasiva de Deméter se manifiesta por su imposibilidad de decir no, lo que termina sobrecargándola y reacciona con hostilidad camuflada, o reclamos.

PERSÉFONE. La doncella y reina del mundo subterráneo, mujer receptiva e hija de la madre, para los romanos es Proserpina o Cora. Es la doncella o *Koré* asociada a los símbolos de la fertilidad: la granada, el cereal, el maíz, el narciso. Diosa madura que reina sobre las almas muertas, guía a los vivos que disfrutan el mundo subterráneo y simboliza el retorno o la renovación de la Vida.

Perséfone como patrón arquetípico no siente la llamada de lo instintivo como pasa con Hera y Deméter. Predispone a la mujer a no actuar sino a “dejarse actuar” en función de los demás. Complaciente en la acción pero pasiva en la actitud, también hace que una mujer parezca eternamente joven.

Es la *Koré*, la joven adolescente que no sabe quién es y que no es consciente de sus deseos ni de sus propias fuerzas al tiempo que es indecisa y está a la espera de que algo o alguien transforme su vida. Aunque está sexualmente madura, carece de pasión y aún no la conoce.

La hija (Perséfone) está demasiado cerca de su madre (Deméter) como para desarrollar un sentimiento de sí misma. Quiere agradar a su madre, su deseo la impulsa a ser

obediente, complaciente, prudente y a verse protegida de todo peligro, lo que vuelve a este aspecto del arquetipo inseguro, frágil, pasivo y dependiente.

La receptividad innata la hace muy maleable; ella se transforma y brinda cualquier cosa que los demás esperen de ella. Al no ser consciente de sí misma, en gran medida es incapaz de expresarse; da lo que le piden, lo que esperan de ella.

El Mundo subterráneo representa el inconsciente. Este arquetipo es el mediador entre los aspectos conscientes e inconscientes, porque esta diosa vive en los dos mundos, el de arriba y el subterráneo.

Además representa la primavera. Perséfone es reactiva; luego de un tiempo de pérdida y depresión (el invierno) vuelve a surgir a la Vida. Es la juventud, la vitalidad y la potencia para el nuevo crecimiento, capacidad de cambio.

La diosa alquímica

AFRODITA. Diosa del amor y la belleza es una categoría por derecho propio, la diosa alquímica, por el proceso mágico o poder de transformación que ella, por sí sola, posee.

Simboliza el poder transformador y creativo del amor.

La diosa alquímica tiene similitudes con las vírgenes y las vulnerables, y características que la diferencian de ambas. Para Afrodita las relaciones son importantes pero no a largo plazo (como para las diosas vulnerables). Por la experiencia emocional busca consumir relaciones y generar nueva vida.

Este arquetipo puede expresarse a través de una relación física o de un proceso creativo.

Lo que busca difiere de las diosas vírgenes pues no busca la independencia emocional sino lo contrario. Pero se parece a ellas en que logra centrarse en lo que para ella tiene personalmente sentido, y lo que ella valora no puede medirse en términos de éxito o reconocimiento. Es paradójico que en esto sea tan simi-

lar a Hestia, que aparentemente es la menos parecida a Afrodita. Cualquier persona o cosa que sea impregnada de belleza por Afrodita es irresistible; se produce la “química”, ese impulso irresistible de acercarse, de “conocer” al otro. Este impulso puede ser puramente sexual o más profundo y representar un impulso psicológico o espiritual.

Tiene una cualidad de conciencia propia; está centrada (como las diosas vírgenes) y a la vez es receptiva (como las diosas vulnerables). Incorpora el objeto de la atención pero también se ve afectada por éste.

La conciencia de Afrodita está presente en todo trabajo creativo, incluso el que se hace en soledad.

Afrodita permite el encuentro, el diálogo de “relación” entre las personas o entre la persona y su trabajo creativo, de donde surge algo nuevo.

Es la portadora de Visión, ese aspecto de musa de Afrodita que ayuda al hombre a cumplir sus sueños. Creyendo en él, le ayuda a realizarlos. Es un aspecto potenciador del crecimiento del otro, que ella también necesita de los demás.

Este aspecto de Afrodita genera el efecto Pigmalión; ayuda a los demás a florecer y a desarrollar sus dones. Este aspecto alquímico de Afrodita, ayuda con su presencia y su estímulo positivo a la transformación.

Nos toca Afrodita cuando nos enamoramos y nuestra vida se optimiza, en el proceso creativo, cuando tenemos la capacidad de embellecer aquello sobre lo cual ponemos nuestra atención, porque está impregnado de nuestro amor.

La diosa del amor y la belleza a la que los romanos llamaron Venus, era la más bella de todas las diosas.

Sus símbolos son la miel dorada, las palomas y los cisnes; las flores con fragancias dulces (especialmente las rosas) y los frutos, especialmente las manzanas doradas.

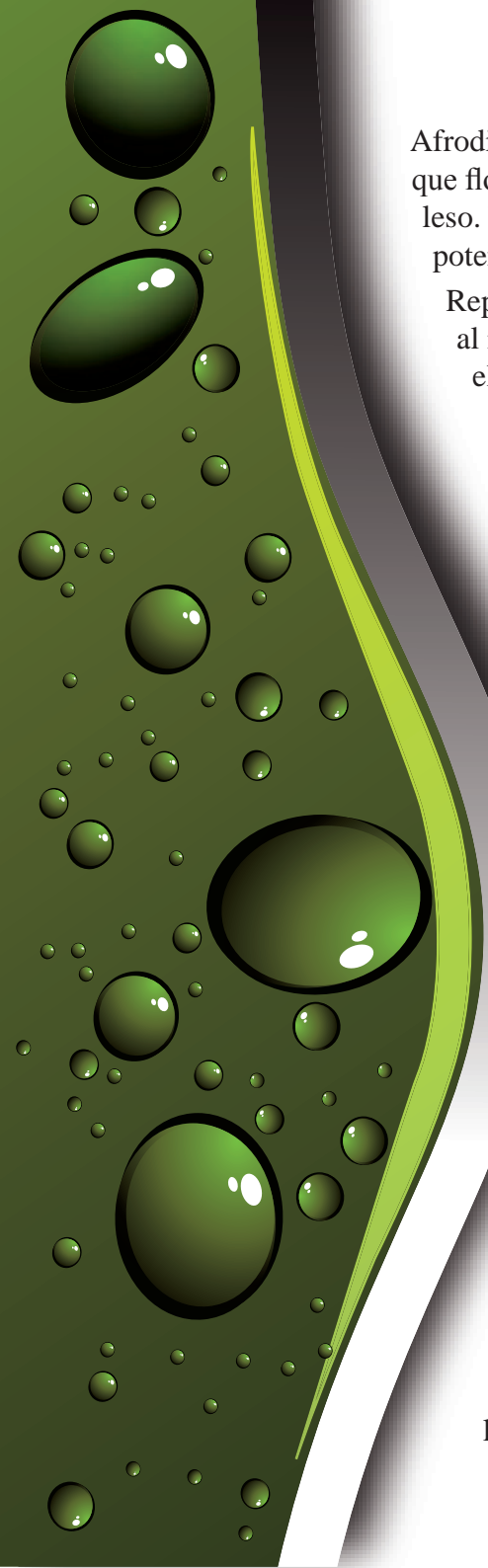
El arquetipo de Afrodita rige el disfrute del amor, la belleza, la sexualidad y la sensualidad de las mujeres.

Es la amante; impulsa a las mujeres a realizar sus funciones creativas y procreativas.

Cuando una mujer se enamora de alguien que a su vez está enamorado de ella, está personificando a Afrodita. Se siente atractiva y sensual, una amante arquetípica.

En ciertas culturas patriarcales en que se degrada la sensualidad y la sexualidad femeninas, la mujer que encarna a “Afrodita la amante” puede ser considerada como una tentadora o una prostituta.





Afrodita es la diosa del enamoramiento en que hay una magia que flota en el aire; se evoca un estado de encantamiento y embeleso. Y a su vez todos los sentidos e impresiones sensoriales se potencian.

Representa el impulso de asegurar la continuidad de la especie al igual que es el arquetipo conectado con el impulso sexual y el poder de la pasión.

Constituye una tremenda fuerza para el cambio. A través de ella fluye la atracción, la unión, la fertilización, la incubación y el nacimiento de la nueva vida ya sea que se trate de un bebé o un nuevo aspecto que nace en la mujer; una obra de arte, la danza, una nueva idea...

Ese tremendo impulso para el cambio también la lleva a cambiar de una relación a otra llevada por sus emociones, lo que hace a veces de los demás, víctimas del amor de Afrodita y de su abandono.

El mito de Psique. Psique (del griego “Alma”) era una mujer mortal de tal belleza que rivalizaba con la de la diosa Afrodita. Los mortales comenzaron a abandonar los templos de la diosa para ofrecer tributos a la belleza de Psique, lo que genera la ira de Afrodita quien pide a su hijo el dios Eros (del griego “Amor”) que interceda tendiendo una trampa a Psique con el fin de hacer su vida desgraciada. Eros se enamora de Psique y a escondidas de su madre la convierte en su amante bajo la condición de que no encendiera luces para no ver su rostro divino, tras lo cual ella queda embarazada. Las hermanas de Psique, envidiosas de su suerte, la convencen con engaños de cerciorarse de quién es su amado, ya que nunca vio su rostro y puesto que podría ser un monstruo. Para ello, una noche Psique acerca una lámpara al lecho que compartían para contemplar la imagen

alada de Eros durmiendo. Deslumbrada con la hermosura de la imagen, sin darse cuenta, deja caer una gota de aceite que quema el hombro del dios, despertándolo. Como él le había advertido que no podía ver su rostro, la abandona y vuelve al Olimpo al lecho de su madre, a sanar su herida. Psique intenta quitarse la vida, ya que no puede soportar el dolor de perder el amor. Afrodita, enterada del romance de su hijo con la mortal a quien tanto desprecia, se encoleriza con Eros por lo que considera una traición. Deméter y Hera intentan calmarla. Mientras, Psique vaga triste y abandonada, y es aconsejada por el dios Pan de rogar ayuda a los dioses. Así es que acude a los templos de Deméter y de Hera. Las diosas le aconsejan a Psique que se presente ante Afrodita (quien había encomendado a Ares su muerte) por propia voluntad, y someterse a sus requerimientos. Para probarla, Afrodita le impone cuatro tareas. Cada tarea que Afrodita le pide a Psique tiene un significado simbólico. Cada una representa una capacidad que las mujeres tienen que desarrollar para acceder al amor, a Eros. Un aprendizaje para el alma femenina. Un aprendizaje para todas las Mujeres.

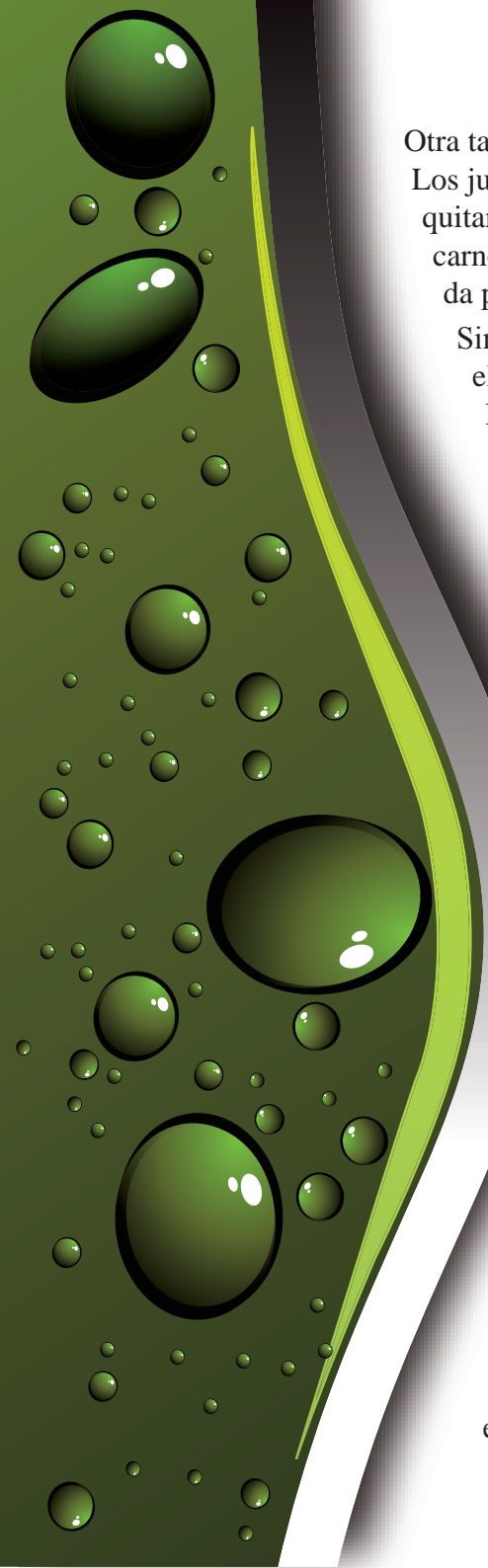
PRIMERA TAREA

Seleccionar las semillas. Afrodita lleva a Psique a una habitación con toda clase de semillas entreveradas y le pide que las separe, en montones de cada clase de semilla. El tiempo no es suficiente para lograrlo y una multitud de hormigas acude en su ayuda clasificando el grano.

Simboliza una tarea interna, exige que la mujer mire honradamente dentro de sí, examine sus sentimientos, motivaciones y valores, y separe lo que es realmente importante de lo que es insignificante (las hormigas simbolizan el proceso intuitivo que esto supone).

SEGUNDA TAREA

Conseguir algunas lanas de oro. Afrodita le pide a Psique que tome algo de lana de oro de los agresivos carneros del sol que siempre están luchando entre ellos con sus enormes cuernos.



Otra tarea que parece imposible sin ser dañada por los carneros. Los juncos que crecen al la orilla del río donde Psique decide quitarse la vida, la salvan aconsejándole que espere a que los carneros se duerman al atardecer y tome la lana de oro que queda prendida de las zarzas donde éstos se rascan.

Simboliza la capacidad de conseguir poder (significado por el vellocino de oro) y seguir siendo una persona compasiva.

Psique para ello observa, espera pacientemente, (los juncos del río donde la salvan de su desesperación) y gradualmente se hace del poder en forma indirecta.

TERCERA TAREA

Llenar el frasco de cristal. Afrodita le da a Psique un pequeño frasco de cristal y le pide que lo llene con agua del río prohibido que caía de la más alta montaña al más profundo abismo, custodiado por dragones. Otra tarea que parece imposible..., sin embargo llega un águila en su ayuda (símbolo de la capacidad de ver de forma panorámica y lanzarse sobre la presa cuando sea necesario.)

Simboliza la capacidad de poner un poco de distancia emocional en sus relaciones (que los árboles no nos impidan ver el bosque), para ver los patrones de comportamiento en totalidad y poder captar lo significativo; asimilar la experiencia y moldear su vida como ella elija.

CUARTA TAREA

Aprender a decir que no. Afrodita ordena a Psique que baje al mundo subterráneo con una pequeña caja que Perséfone llenará con el unguento de la belleza. Esta vez es una torre clarividente la que acude en su ayuda, Psique nuevamente desespera frente a lo difícil de la última tarea y sube a dicha torre para arrojar al vacío, la torre la convence de desistir de su idea y le enseña como llegar al submundo a salvo. Esta tarea es

una prueba de determinación y valor, ya que Afrodita le dice a Psique que encontrará personas que le pedirán ayuda y en tres ocasiones deberá decir que no, “endurecer su corazón a la compasión”. Si no lo hace permanecerá para siempre en el inframundo.

Simboliza la capacidad de las mujeres de establecer un objetivo y mantenerlo frente a las peticiones de ayuda, algo especialmente difícil. Significa no dejar que se les impongan y ser desviadas de lo que necesitan para sí. La capacidad de decisión y autonomía es lo que se entrena con esta tarea.

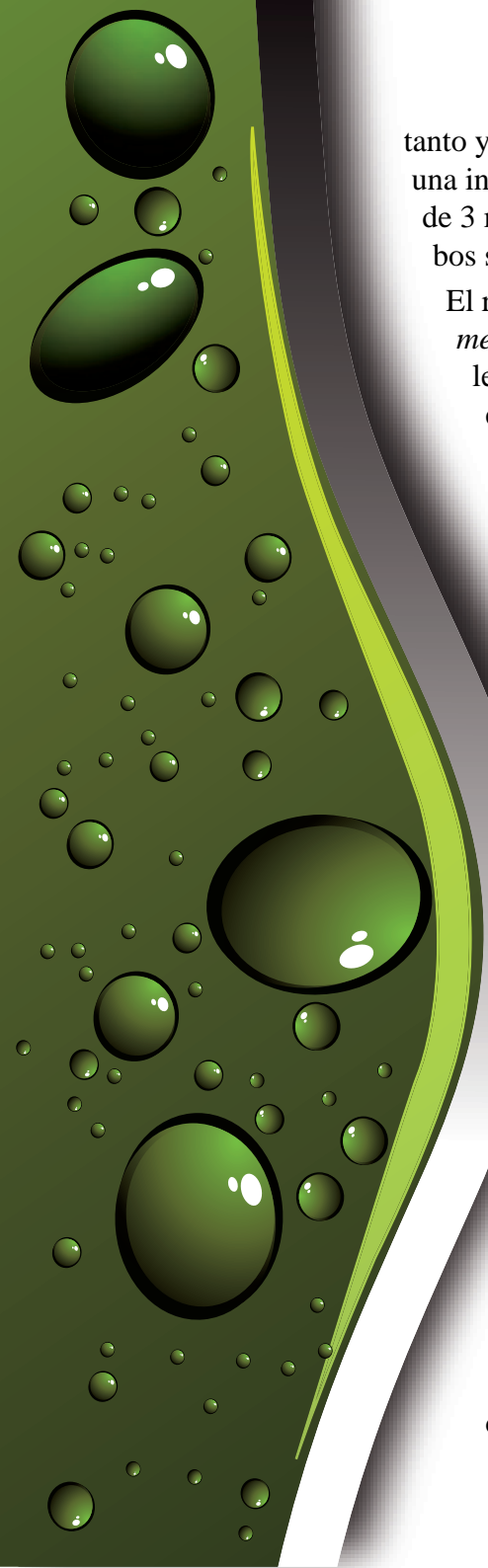
A diferencia de Afrodita, Psique ha realizado su aprendizaje sin traicionar su objetivo: el amor de Eros. Y a través de las cuatro tareas Psique evoluciona. Atraviesa las situaciones cambiantes, los difíciles desafíos, pero permanece constante en su intento de recuperar el Amor (la capacidad de amar).

Una visión contemporánea de lo Femenino y su complemento Masculino

Pilar Sordo, psicóloga chilena, propone reivindicar la diferencia. Es decir, la cultura patriarcal confundió *Diferencia* con *Desigualdad*. Mujeres y hombres somos diferentes –dice–; aspiramos a la igualdad de derechos y oportunidades pero no somos iguales. Somos diferentes y gracias a ello complementarios. Plantea entonces la necesidad urgente de rescatar las diferencias.

En la cultura patriarcal se devaluaron algunos aspectos de lo femenino, y en respuesta lo femenino adquirió características que no le pertenecen al tiempo que pasaba lo mismo con lo masculino.

En su consulta como psicóloga, tras escuchar a centenares de mujeres lamentarse de lo poco ideal de sus vidas, a Pilar Sordo le surgió la inquietud por investigar por qué ellas se quejaban



tanto y además culpaban a otros de su infelicidad. Por eso inició una investigación que duró tres años y que incluyó una muestra de 3 mil a 4 mil personas con edades entre 5 y 90 años, de ambos sexos y distintos niveles socioeconómicos.

El resultado es el libro “*¡Viva la Diferencia! (...y el complemento también)*”. El estudio establece las distinciones sexuales y de género que existen entre hombres y mujeres desde el punto de vista psicológico y además, cómo en la cultura, que incluye la acción de las mismas mujeres, los rasgos femeninos han sido valorados como negativos. El lenguaje del libro es accesible para todo tipo de público, usando términos coloquiales y ejemplos cotidianos. Pero al profundizar un poco en las conclusiones se pueden establecer que tiende justamente a una revalorización y redescubrimiento de lo femenino.

Estos son algunos de los postulados de su libro, conclusiones de dicha investigación.

No somos iguales. Pero para Pilar Sordo la diferencia entre hombre y mujer es más que “algo inoculado” culturalmente. “*No es cierto que hombres y mujeres seamos iguales; la verdad es que somos absolutamente distintos*” dice. Y declara que el propósito de su investigación es demostrarlo. “*Cuando yo supongo que algo es igual a mí tengo la predisposición a pensar que esa persona actúa igual que yo, piensa igual que yo, siente igual que yo. Y cuando de alguna manera pretendo que esto sea así se generan todas las incomprendiones que conocemos y experimentamos a diario, pues, en realidad, nadie actuará igual a mí, menos aún una persona del otro sexo*”. El planteo de la igualdad es consecuencia de una mirada demasiado personalista de las cosas, de no interesarme como piensa el otro, sin de tratar

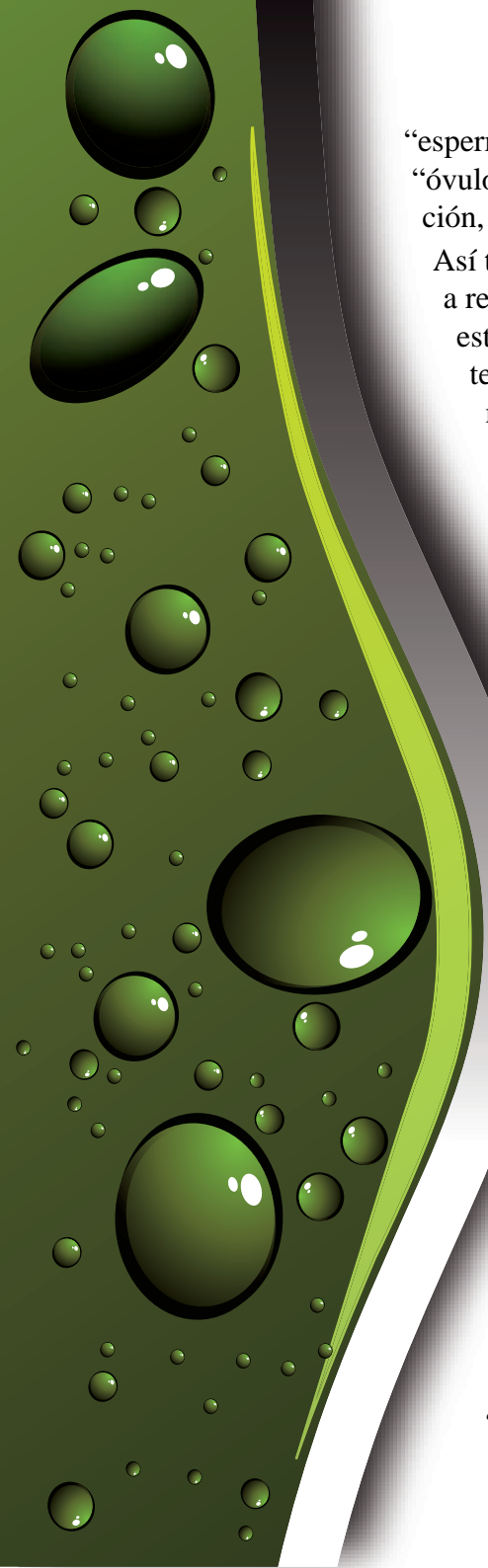
que piense igual que yo, de no aceptar las posiciones diferentes como eso, y llevarlo siempre a la dimensión de que es otro el que está equivocado. De no tener la capacidad de ponerme en la posición del otro, esa falta de empatía, para poder ver las cosas como el otro las ve y poder aprender de otra postura, sino que nos surge la necesidad de “ganarle” y probar que tengo razón. Cuando es la diferencia lo que me enriquece, si puedo aprender de ella e integrarla.

El gran problema es que la sociedad se ha encargado de menospreciar todo lo femenino y a apreciar todo lo masculino. La autora plantea que el tema de la igualdad ha hecho mucho daño a mujeres y hombres, ya que siempre que se plantea *igualdad*, aparece la *competitividad*.

Sin embargo, no se trata de identificar lo femenino con una serie definida de arquetipos fijos, muchos de ellos también contruidos por los hombres en su proceso de dominación histórica. ¿Dónde está entonces esta diferencia? Para descubrirlo, la propuesta es buscar en lo más primordial de la mujer ya no malinterpretado por la sociedad patriarcal. Pilar Sordo apela a recuperar “*la sabiduría de la machi, la bruja intuitiva que todas llevamos dentro. Que predomine el sentir por sobre el pensar, la maravilla de la humildad, del perdón como camino de encuentro*”.

De todos modos hay que advertir que la propia autora niega defender una tendencia feminista; más bien apoya una “*fémica*” que rescate lo que a su juicio pertenece innegablemente a todas las mujeres por su condición de tales, y que las distingue de los hombres. Y es justamente el cuerpo, cuerpo físico, diferencia biológica y primigenia entre hombres y mujeres, el antecedente más primitivo y el origen de la “diferencia”.

Retener en el útero. Al aplicar el método psicoanalítico de la asociación libre para ahondar en el inconsciente colectivo, Pilar descubre que los encuestad@s relacionan el término



“espermio” con rápido, conquista, desafío y soltar, mientras que “óvulo” es vinculado con palabras como solo, dolor, menstruación, espera y retener.

Así también en el ámbito psicológico las mujeres tienden más a retener, mientras el hombre se inclina más por soltar aunque este “soltar” está ligado a una visión todavía egocéntrica. Retener quiere decir en este contexto “no dejar de hacer algo”, mantener, cuidar, no cambiar. Y esta cualidad psicológica radica en una característica del útero, que permite que la mujer genere vida dentro de ella y también en todos los espacios mentales que tienen que ver con lo interno: la casa, las situaciones del hogar, la protección de los afectos. Sin embargo, esto puede hacerse nocivo para ella, puesto que el ser retentiva le impide dejar de hacer algo *“independientemente del agobio que le cause”*. Por ejemplo, las mujeres solemos sufrir con el “síndrome del nido vacío”, cuando los hijos adultos dejan el hogar porque somos retentivas y nos cuesta “soltar”. Mientras, el hombre tiene por naturaleza la tendencia contraria: puede dejar de hacer algo con gran facilidad, porque tiene la capacidad de generar vida fuera de él y tiende más al cumplimiento de objetivos que a mantener lo que tiene.

LA RETENCIÓN. Las mujeres tenemos una estupenda memoria emocional, los hombres a diferencia de nosotras, viven y olvidan.

Estas dos características opuestas de alguna manera definen una tarea a realizar a lo largo de la vida: los hombres deben aprender a retener, nosotras a soltar.

Cuando una mujer aprende a soltar, aprende a dejar de hacer lo que le hace mal. Pilar Sordo pone un ejemplo: “Cuando una mujer hace todo en la casa, se queja de todo lo

que hace, pero no lo deja de hacer. Entonces los hombres preguntan: *¿y para que lo haces? Y las mujeres contestamos: si no lo hago yo, no lo hace nadie.... Nadie lo va hacer mejor que yo.*

Entonces nosotras las Mujeres quedamos atrapadas, cesantes psicológicamente.

Una mujer retentiva, descalifica la ayuda cuando se realiza. Porque las mujeres necesitamos probar un principio psicológico que moviliza lo femenino. “La mujer necesita sentirse necesitada”.

En cambio la conducta masculina necesita sentirse admirada; por lo tanto el hombre “suelta” para poder avanzar (pasa de una cosa a otra) y mantiene así esta sensación de admiración. Es por eso que para ellos es fácil SOLTAR y contrariamente les cuesta mucho aprender a RETENER.

¿Como aprende a retener un Hombre? ¿Cómo aprende a cuidar a su mujer todos los días, a sus hijos, a su trabajo...?

Haciendo algo que tal vez parece sencillo para nosotras pero que no es tan simple para ellos: “empezar a hablar dentro de su casa” (P. Sordo). El hombre es bueno para hablar pero fuera de ella; para retener, debería hablar con sus hijos y expresar sus sentimientos dentro de su casa.

Nosotras las mujeres tenemos que vencer el tema de sentirnos necesarias e imprescindibles.

Sexo en todo el cuerpo. Y de aquí se desprende una segunda parte de esta “diferencia”: mientras lo femenino valora más el proceso, lo masculino aprecia más los objetivos. Esta cualidad psicológica también tiene una raíz en el cuerpo, que se relaciona con la capacidad femenina de sentir placer de forma no localizada.

La mujer aprecia *“más y mejor el antes y el después que el durante, que es lo que tiene que ver con la penetración, centrado en un objetivo masculino”*.

Los hombres funcionan en base a OBJETIVOS y las mujeres en base a PROCESOS.

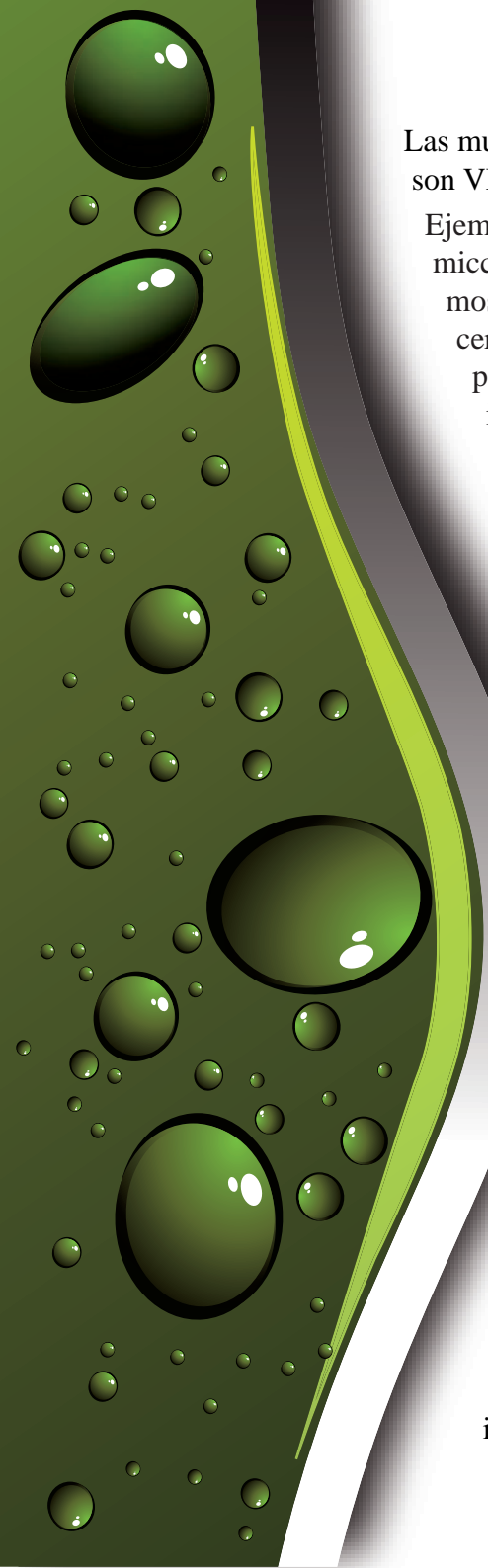
Ejemplo: los hombres disfrutan con la llegada a la casa y las mujeres con los trayectos. Las mujeres disfrutan del antes y después al hacer el amor... el proceso. El “durante” es el objetivo de los hombres, y hasta que ellos no comprendan esa necesidad femenina de lo afectivo integrado a lo sexual, la sensación de las mujeres va a seguir siendo la de “ser usadas”.

Lenguaje en todo el cerebro. Otra característica distintiva clave que propone la psicóloga es que mientras lo femenino resuelve los conflictos hablando, lo masculino lo hace en silencio. Y esto también tiene una raíz biológica. El área cerebral del lenguaje en las mujeres es un 20 o 30 % más amplia que la de los hombres, y mientras en los hombres está localizada solo en el hemisferio izquierdo, en las mujeres se distribuye en ambos hemisferios. Esto determina que las mujeres tenemos unas 10000 palabras para decir a diario y los hombres unas 3000. Las mujeres mantenemos un diálogo constante, es nuestra forma de elaborar lo vivido, y la mayoría del tiempo es un diálogo con nosotras mismas aunque lo expresemos hacia otro. Por eso para los hombres a veces nuestro dialogo no tiene sentido, es que en ese momento estamos hablando en voz alta con nosotras mismas, necesitamos de ese poner afuera en palabras para elaborar todas las percepciones internas que recibimos a través esa característica femenina que es la intuición. Los hombres sin embargo tienden a gastar todas sus palabras fuera de la casa, en el ámbito de lo negocios, lo que condiciona que al volver a la casa ya no le quedan palabras para el diálogo

con su compañera e hijos. En ese aprendizaje de los hombres de *retener*, una de las cosas a cuidar, guardar, retener, son palabras para el hogar, ya que para la mujer es necesario no solo ser escuchada sino escuchar.



Menos ojos en el cuerpo. Otra característica de la diferencia es la preponderancia de lo visual en el hombre y la contrastante preponderancia de los otros sentidos en la mujer. También yace en un elemento biológico. Pilar Sordo expone como ejemplos la transparencia del proceso de amamantamiento, en que la mujer siente que su hijo succiona pero no ve cuánta leche sale. El orgasmo femenino también está sujeto a sensaciones no visuales, al revés que en el caso masculino.



Las mujeres somos AUDITIVAS y SENSITIVAS, los hombres son VISUALES.

Ejemplo: los hombres ven lo que producen (el producto de la micción, la eyaculación...); en cambio las mujeres lo “sentimos” a través de otros sentidos (el calor de la orina, el placer cenestésico del orgasmo, las contracciones del útero...), posibilidad determinada por nuestra estructura biológica. La intuición femenina nace de una dificultad: la de manejarnos con lo concreto.

El príncipe azul ha muerto. Tal como reflejan los cuentos de hadas con los que se formaron generaciones de mujeres, Pilar Sordo detecta que usualmente la infelicidad y la felicidad femeninas dependen de otros. En las historias tradicionales los villanos suelen ser igualmente mujeres (madrastas envidiosas de la belleza y juventud de la protagonista o hadas despechadas), mientras que los héroes y portadores de felicidad son príncipes azules que las despiertan a un nuevo mundo. Esto hace que *“nuestras conductas femeninas estén determinadas de una u otra forma por lo que los hombres o un hombre es capaz de generar en nosotras”*, porque estamos “medio muertas” en la ausencia de ellos. Esto dificulta que una mujer asuma autónomamente su propio destino.

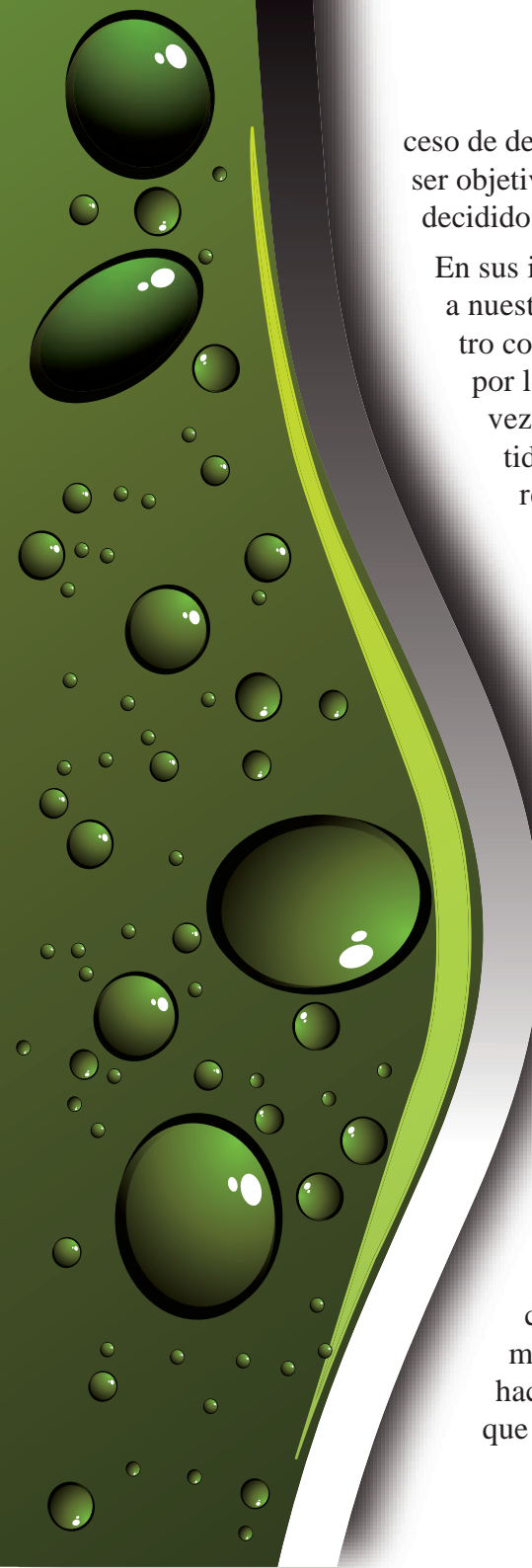
Y, al contrario que las características anteriores, la dependencia femenina es heredada de la cultura y no yace en una constitución física.

Como otra consecuencia de lo anterior, el marco de estas fantasías genera en la mujer el pensamiento mágico que les hace a menudo esperar de la realidad acontecimientos irreales e imposibles, lo que la condena a la infelicidad.

Lo femenino externaliza la felicidad, en cambio lo masculino lo internaliza. Para que un hombre sea feliz depende de que se cumplan los objetivos que se proponga en la vida. Para que una mujer sea feliz depende de que la gente a la que quiere esté bien con ella. Las variables emocionales que manejan nuestra felicidad son mucho más amplias y por lo tanto están a expensas de otros. Como mujeres, en nuestro mundo interno tenemos la sensación de que hay personas que tienen la responsabilidad de hacernos felices y no entendemos que el deber de ser feliz es un tema individual que no pasa necesariamente por el otro. Esta característica externalizadora de alguna manera la aprendimos a través de los cuentos. El motor siempre está afuera y eso determina como me vinculo en las relaciones emocionales. Dice Pilar Sordo: *“Yo descubrí en la investigación que las mujeres tenemos una estructura de pensamientos adicional a los hombres, la cual llamé en lo masculino **pensamiento real**, y en lo femenino **pensamiento mágico**, que es la expectativa que tenemos nosotras de cómo deberían ser las cosas”*.

Ese pensamiento mágico gobierna nuestras relaciones emocionales. “Mientras más pensamiento mágico tienes, más infelices eres”, es decir, la mujer está concentrada en lo que le falta y no en lo que tiene, por lo tanto, le cuesta ser feliz. Basados en estas características podemos definir que nuestros hijos están siendo educados por una mamá que se queja y un papá callado. “Esta es la estructura que gobierna la dinámica familiar, con cierta rutina, que dañan más aun el sistema”.

Pedir lo que necesitamos. Como consecuencia de nuestro pensamiento mágico las mujeres nos pasamos esperando que los hombres adivinen lo que queremos y nos den la sorpresa, como si fuese posible leer nuestra mente, lo que determina un alto nivel de frustración. No solo por que es imposible que los hombres piensen como mujeres sino que además nosotras por lo general tampoco estamos muy seguras de lo que queremos. Como nosotras disfrutamos del proceso, disfrutamos del pro-



ceso de decidir, y a veces nos quedamos mucho en eso, ellos, al ser objetivos, deciden inmediatamente, no siempre acertado, pero decidido.

En sus investigaciones Pilar plantea que a las mujeres pedirle a nuestras parejas lo que necesitamos, por ej. pedirle a nuestro compañero que quiero ser sorprendida de alguna manera por lo menos una vez al mes, o al pasar por una vidriera, en vez de decir-como un comentario casual-que lindo vestido, decir: ¿me comprarías ese vestido?, que es lo que realmente queremos. La razón de dicha dificultad radica en que pensamos que si lo pedimos ya no va a ser una sorpresa, y queremos ser sorprendidas, como consecuencia de nuestro pensamiento mágico. Que si pedimos nos va a regalar porque pedimos, no porque a él le “nació”. Esa mala costumbre de las mujeres de pensar que al hombre se le tiene que “ocurrir”, como si tuviera una bola de cristal. Sordo plantea que el amor real no está en la magia de que a él se le ocurra como sorprendernos, aunque lo puede hacer de vez en cuando. La verdadera muestra de amor radica en que habiéndole pedido lo que necesito, se esfuerce y lo haga porque eso me hace feliz.

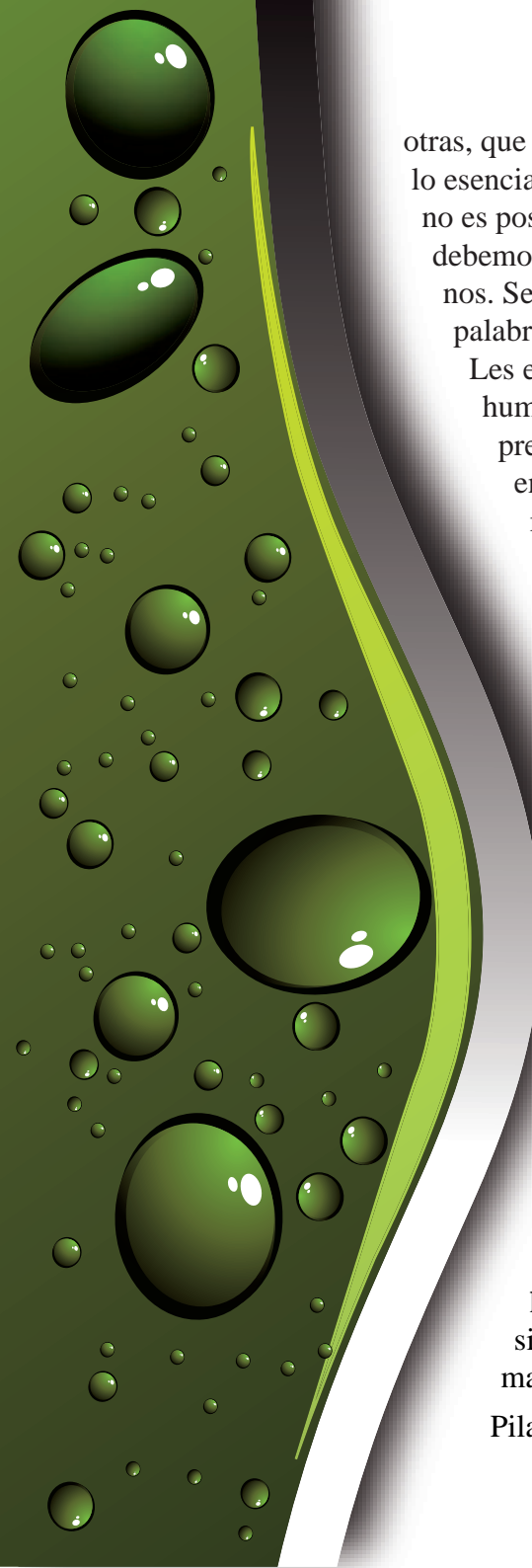
Es fundamental que las mujeres comencemos a pedir claramente, concretamente lo que queremos, y darle la oportunidad al hombre intentar cumplir con nuestras expectativas, sino ellos siempre tienen la sensación de que la “embarran” en algo, y que cuesta mucho complacernos, cuando es tan simple como comunicarlo. Las mujeres mientras más pensamiento mágico tienen, menos felices son y menos felices hacen a quienes viven con ellas, porque siempre ven lo que les falta y no lo que tienen. Y son ellas, las de pensa-

miento mágico gigante, las que nunca piden lo que necesitan. La realidad siempre pierde frente a las expectativas ideales que nos hacemos, pero eso son, ideales.

De eso se trata, las mujeres debemos entender que no podemos hacer real nuestra magia, pero podemos colocarla magia a la realidad que vivimos, que de eso se trata el encanto de la Vida, y que para eso es necesario ser asertivas y pedir lo que necesitamos. El amor está en los *actos* y no en la capacidad del otro de *adivinarlo* lo que necesitamos es lo que afirma la autora.

Generación desechable: “on-off”. Le llama así a las nuevas generaciones que lo prenden y apagan todo, todo tiene que ser instantáneo, con esa misma rapidez quieren que pasen las cosas, una generación impaciente, intolerante y carente de capacidad de frustración gobernada por lo tecnológico porque para nosotros los padres es cómoda que estén entretenidos. Sordo exhorta a tomar conciencia de la necesidad de puesta de **límites**, y a entregarles lo mejor dentro y fuera de la casa, sobre todo invirtiendo tiempo en ello, es lo que nuestros hijos necesitan, nuestro tiempo, nuestra presencia, eso es educar. Pregunta literalmente: “¿Por qué tenemos la mejor disposición para quienes nos dan las lucas y no para quienes nos dan amor?” Un ej. la anorexia en los jóvenes, tiene que ver con que no quiero comer, no quiero la comida que tu me compras, quiero tu cariño, ese es el pedido “detrás de”.

“¿Cuánto amamos?” es otra pregunta que plantea Sordo; afirmando que esta variable, este cambio de sentido, este rescate de valores pasa por entender de una vez por todas que la felicidad no se compra. Tenemos una generación de adolescentes que no agradece, no se conforma con nada, anda amargada y se nota. Se trata de crear en nuestros hijos un cambio de actitud, enseñarles a agradecer y gozar con lo simple, que la felicidad es un decisión y amar es una elección. Que hay una crisis social femenina, dejamos de hacer cosas porque decidimos hacer



otras, que necesitamos volver a lo esencial, se trata de recuperar lo esencial. Dice Pilar: “No podemos cansarnos de ser mamás”, no es posible cansarnos de querer y abrazar a nuestros hijos, debemos enseñarles a amar, es lo único que debería preocuparnos. Ser testimonio de lo que queremos enseñarles, no con palabras, con hechos ya que allí radica nuestra inconsistencia. Les estamos enseñando a defenderse en el orgullo, no en la humildad, generando personalidades egoístas, que no se preocupan por nadie, amigos, tías, abuelas. Volviendo a encontrar el sentido esencial de nuestras vidas les estamos transmitiendo ese valor a ellos, a valorar y agradecer lo que tienen...la Vida.

Pese a que puede advertirse en Pilar Sordo un tono crítico hacia la mujer, la verdad es que ella más bien reclama contra las actitudes femeninas que han contribuido al empeño masculino de transformar las diferencias en desigualdades, y que en un mundo hecho por hombres y para los hombres todo lo propio de la mujer sea sinónimo de enfermedad, problema y desventaja (cuenta incluso que su hija de 11 años llegó triste a la casa porque en el colegio la habían insultado sus compañeras diciéndole “femenina”). Convertir elementos propios de lo femenino en una queja constante, en ansiedad y en la búsqueda de hacer real lo mágico en vez de ponerle encanto a la realidad han ayudado a esta desvalorización de lo femenino y a la sobrevaloración de lo masculino. Y, como consecuencia alarmante, han llevado a las hijas y nietas de estas mujeres a no querer ser mujeres, sino asexuadas, con cuerpos de niña y con agresividad masculina.

Pilar Sordo insiste en una complementación con el sexo

masculino más que a una exacerbación solitaria de esta diferencia. Reafirma que el hombre debe aprender de la tendencia femenina a retener, mientras ella debe aprender a soltar lo que le hiere. Como ella afirma: “El confirmar que hombres y mujeres, somos distintos”

Educar la diferencia porque el ser humano tiene la magia de ser irrepetible, y en la medida que valoramos lo distintos que somos, la sociedad que conformamos, adquiere el aporte único de cada uno, como una pintura con cada trazo único. La magia de la diferencia viene de entender la naturaleza humana y dicha diferencia debe ser valorada como aporte, no como costo.

Sólo así se podrá decir *¡que viva la diferencia!*

Los siete cantos del Chan-Chan

Avancé por las calles

Perdidas

de ausencia

te busqué entre los muros

dormidos

fui por el pasadizo de los peces

más allá del mar.

Crucé los patios y los corredores

llamándote hermano

Hundí mi rostro en la raíz del cielo

y no encontré tu dulzura

ni al escultor de pájaros

ni al constructor de balsas.

Pero en el seno de la tierra

Cayendo a las entrañas del abismo

Sentí el gemido y las rosas temblando.

No fue en el cielo

sino en el barro germinal

donde encontré tu rostro.

Toqué los surcos abiertos por la furia

y en herida de arena

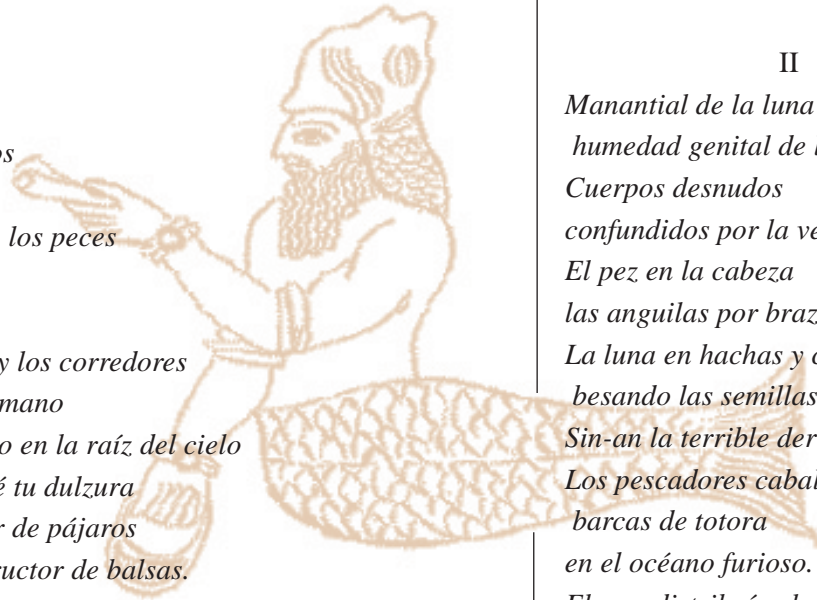
hallé el secreto estremecido de las vidas

ausentes.

Llamé por las ventanas

agujeros del tiempo

como cuencas vacías



y apareciste tú

dulce hermano chimú.

II

Manantial de la luna

humedad genital de los estanques

Cuerpos desnudos

confundidos por la verde energía

El pez en la cabeza

las anguilas por brazos.

La luna en hachas y cuchillos

besando las semillas

Sin-an la terrible derramando leche

Los pescadores cabalgando

barcas de totora

en el océano furioso.

El mar distribuía el alimento de la muerte.

III

¿Cómo serán tus amores pueblo chimú?

¿Cómo surgía la música en tus

quenas sagradas?

¿Dónde hallaste el junco de tus barcas?

¿Dónde los niños aprendieron la muerte?

¿Cómo danzaban tus vírgenes para

el aniversario del rey?

Me tiendo sobre tus lomas

espaldas al gigante

Camino por los laberintos

donde guardabas la cosecha

los tributos y los sueños de amor.

IV

*El huracán del tiempo
acaricia mi rostro, abriendo
espacios de dolor
y marcando las fases de la luna.
Somos el mismo hombre ayer y hoy
caminando el mismo sueño
el mismo río de frutos
el mismo mas de las mujeres
y el vendaval de la muerte.*

*Hemos estado juntos hace mil años
en el beso
mujer chimú
Te vi pasar por el patio de los reyes
con el cuerpo enlazado de zarcillos
y serpientes.*

*La gloria es el horror
de ser arena caminando en la brisa...*

*He vivido mil años
en esta medusa de ilusión
en este mar profundo y verde
Conozco la huaca del Dragón
el Templo del Arco-Iris
y el peñol de la Noche.
Soy más viejo que la piedra más antigua.
El huracán fue mi canción de cuna
Los grandes lagartos mis amigos.*

*He vivido mil años
en este agujero negro*

del amor perdido apenas encontrado.

*Descubro tu rostro de niña, mujer chimú
cada mil años.*

V

*Volveremos de nuevo
como semillas indestructibles
generando cada segundo
de ilusión
y terrible verdad.*

*Renaceremos una y otra vez
en el útero maravilloso
de la contemplación*

*Volveremos a los senderos inundados de la luna
a los relojes del agua
de primavera y llanto.*

*Volveremos a cada pensamiento
y en cada una de las danzas
Allí estaremos siempre
semillas errantes
Renaceremos para iniciar de nuevo
el amor.*

*Volveremos vestidos de barro
en infinitas nuevas formas
Volveremos príncipes terribles
Alfareros,
Joyeros de los ojos de águila
Sembradores de Kiwicha*

*Panaderos, amantes,
visionarios del cielo
visionarios del abismo
Volveremos desde el reino de la muerte
para encontrarnos y ser frutos
en el árbol sagrado del mundo.*

*Volveremos cantando, iluminados
volveremos pescadores
agitando redes
Sacerdotes con vasos de plata
alzados a la luna
Sacerdotes del sol
elevando cálices de oro
Volveremos
con lanza de relámpagos
con un tigre rugiendo en la sangre
a consagrar de nuevo el maíz.*

VI

*¡Oh Dios Sardina,
dadnos abundancia!
¡Dios del mar
salvad los náufragos con tu mano verde!*

VII

*Porque lo indestructible
es la vida
cuando navegas en los ojos
(Lo indestructible es el instante)*

*Es posible que vayamos caminando
entre ruinas
Es posible que la última visión*



*del amor no vuelva jamás
a las selvas y los ríos
Pero lo indestructible tiene forma humana
miradas, danzas, besos.
Lo indestructible nos reconoce.
Lo indestructible aúlla salvaje
cuando nos encontramos de nuevo.*

*Soy como tú, hermano Chimú
ni de piedra milenaria
ni de acero cruel
Sino de arena.
Arena que ríe y ama
arena pasajera
que se detiene un instante
en esta agujero del tiempo
y descubre el amor:
la Semilla Infinita”.*

Rolando Toro

4

Biodanza

Biodanza es un Sistema creado por Rolando Toro (1924 -2010), antropólogo y psicólogo chileno en su intento de humanizar la práctica de la medicina, cuando estaba a cargo de la cátedra de Antropología Medica en la Universidad de Santiago de Chile, en la década de los 60.

Rolando afirma que la base conceptual de Biodanza surge de una meditación profunda sobre la Vida, de la necesidad de renacimiento del Ser Humano desde sus gestos despedazados, de su vida vacía y estéril a causa de las estructuras de represión. Es decir, de la nostalgia del Amor. Y el sentido profundo de Biodanza es el **Encuentro Humano** consigo mismo, con sus semejantes y con la Vida.

Así Biodanza se define como un sistema de *integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de vida*. Y su metodología consiste en inducir *vivencias integradoras* a través de la *música, el canto, el movimiento* y situaciones de *encuentro en grupo*.

El proceso de *integración humana* se realiza mediante el estímulo de la función primordial de conexión con la vida.

La *renovación orgánica* acontece como efecto de la estimulación de la homeostasis o equilibrio interno y de la reducción de los factores de estrés.

Ya que surge desde esa nostalgia del amor, Biodanza se propone como fin esencial estimular la afectividad en el ser humano, como elemento integrador por excelencia. De

ahí la necesidad de un *reaprendizaje afectivo*.

El reaprendizaje de las funciones originarias de vida, consiste en la sensibilización de los instintos de base –que constituyen una expresión de la programación biológica– conducidos a expresarse a través de cinco canales: *Vitalidad, Creatividad, Afectividad, Sexualidad y Trascendencia*. En definitiva, la expresión de nuestro potencial genético.

Biodanza busca habilitar vivencias integradoras (vivencia entendida como experiencia vivida con gran intensidad por el individuo en el momento presente) que comprometen la conciencia, las funciones viscerales y emocionales. Las vivencias integradoras (de refuerzo positivo) implican una inmediata y profunda vinculación consigo mismo.

La música es un lenguaje universal y en Biodanza es la vía regia para evocar e inducir la vivencia. El canto es otra expresión de esa musicalidad.

Y el movimiento integrado pleno de sentido es la danza que Biodanza propone: recuperar un movimiento afectivo motor, la posibilidad de la mediumnidad musical, en donde el danzarín se transforma en la danza.

Biodanza no es practicable individualmente. Resulta eficaz cuando se practica en un grupo afectivamente integrado, y este ofrece posibilidades de comunicación y sirve de “continente afectivo” para cada uno de los participantes durante las vivencias.

Biodanza posibilita entonces un proceso de integración entre cuerpo y mente mediante la música, el movimiento y la expresión espontánea de todas las emociones.

Los ejercicios de Biodanza se realizan siempre en grupo, son guiados por un facilitador, y esto posibilita la reintegración de la unidad psicocorporal, favoreciendo la comunicación consigo mismo y con el entorno.

La danza de la Vida

Más que una ciencia, Biodanza es una poética del encuentro humano, una nueva sensibilidad frente a la existencia.

En busca de la reconciliación con la Vida, llegamos finalmente al “movimiento primordial”, a nuestros primeros *gestos*.

Biodanza realiza, así, la restitución de los gestos humanos naturales. Su tarea es rescatar el secreto perdido de nosotros mismos: los movimientos de conexión.

El primer conocimiento del mundo, anterior a la palabra, es el conocimiento por el movimiento. La danza es un modo de ser en el mundo, la expresión de la unidad orgánica del hombre con el universo.

La transformación mediante Biodanza no es la mera reformulación de valores, sino una verdadera transculturación, un reaprendizaje afectivo, que rescate los gestos humanos naturales, una modificación límbico-hipotalámica.

Biodanza se propone restaurar en las personas la vinculación originaria de la especie como totalidad biológica. Este punto de partida es indispensable para la supervivencia.

Tiene su inspiración en los orígenes más primitivos de la danza, en su sentido original, un *movimiento integrado pleno de sentido*.

La danza es un movimiento profundo que surge de lo más entrañable del hombre. Es movimiento de vida, ritmo biológico, ritmo del corazón, de la respiración, impulso de vinculación a la especie, movimiento de intimidad...

La danza es la celebración de nuestra comunidad con los hombres, con la Vida, de nuestra legítima alegría de vivir. *Estamos danzando nuestra vida.*

Vivimos la “Danza de la Vida” en el sentido de Roger Garaudy (“Danzar la vida”)... dos enamorados que corren por la playa de la mano están realizando una danza; una mujer meciendo a su hijo danza un ritmo eterno, dos amigos que se encuentran en un abrazo luego de mucho tiempo sin verse, los amantes desnudos en el éxtasis de ese encuentro, el sembrador lanzando la semilla, el feto palpitando dentro del amnios y hasta los durmientes en la cadencia de sus noches... todos están cumpliendo la Gran Danza.

Desde este punto de vista Rolando Toro, pensó que era indispensable reencontrar la fuerza positiva que hace crecer y desarrollarse a los organismos: los tropismos para la Vida. Esto es, los movimientos que permiten la evolución (finalidad de Biodanza), la adaptación al movimiento cósmico, el reciclaje de la armonía generadora.

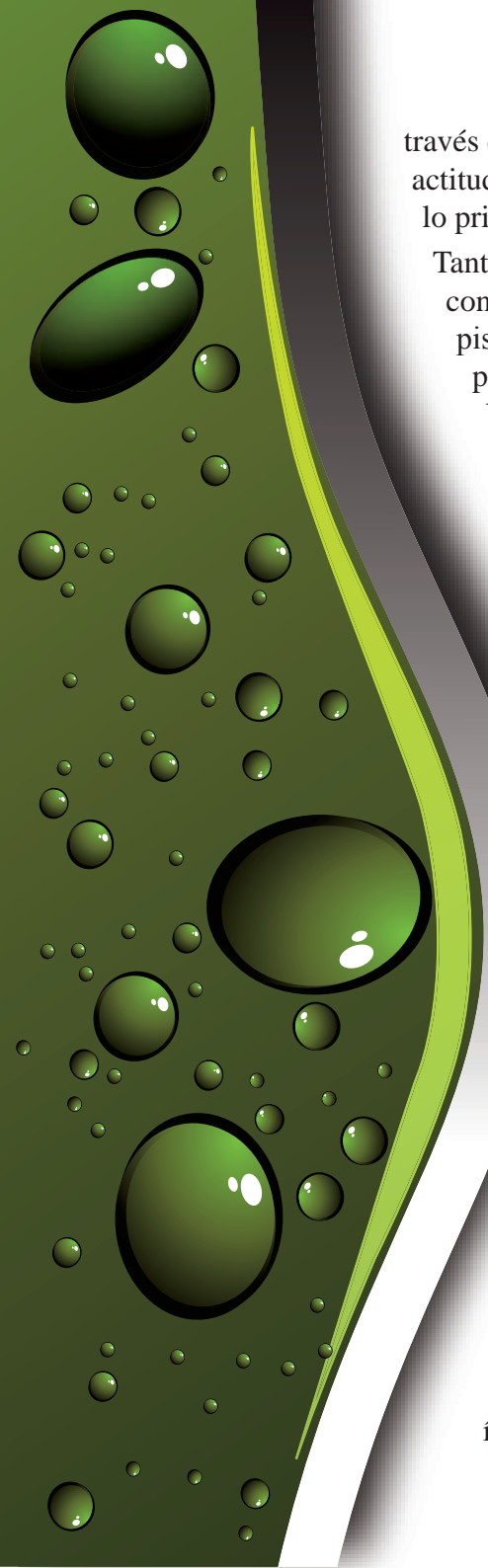
Una danza orgánica que responda a los padrones de movimiento que originan vida. Movimientos capaces de incorporar entropía negativa, padrones generatrices, armonía “musical” entre los seres vivos, resonancia profunda con el micro y macro cosmos.

Una danza que permita restablecer los movimientos orgánicos que resuenen con la Vida, con un sentido vinculante; acceder a esa conexión con la Vida en todos los niveles, con uno mismo, con los semejantes y con el orden cosmobiológico.

Celebrar la presencia del Otro, “saborearla”, exaltarla en el encanto esencial del encuentro, rescatando *la ternura como la presencia que concede presencia*, como la posibilidad saludable del encuentro humano.

Conexión con la Vida

La función de conexión con la Vida es una de las más evolucionadas que puede alcanzar el hombre. Al ser la función primordial que permite la existencia de la vida misma, nos llega a



través de un largo proceso de maduración interior a partir de una actitud conciente, desde donde se inicia de nuevo el contacto con lo primordial.

Tanto las plantas como los animales poseen esta función de conexión con la vida. Una pulsión instintiva guiada por tropismos y afinidades que les permite una ligación altamente precisa con todas las manifestaciones de Vida que le rodean. Una sabiduría milenaria, que hace que las raíces se orienten hacia las fuentes nutricias de la tierra; que el animal en la brisa reconozca las energías, los llamados, las señales de la Vida.

El hombre no obstante perdió, con un lento proceso de degradación instintiva, la función de conexión con la Vida. Esta se encuentra casi totalmente atrofiada. No hay “reflejos de vida” en el ciudadano común de nuestras metrópolis. Podría postularse que la enfermedad es la incapacidad de establecer los *bio-feed backs* con todo aquello que está vivo en el ambiente, con todo aquello que trae más vida a la Vida. Nuestro intelecto desarrolló una monstruosa capacidad de combinarse con las cosas muertas en un proceso de sofisticada necrofilia estableciendo esa vacía y muerta relación mecánica (Jaspers).

Despertar esa arcaica función de conexión con la Vida es el objetivo desesperado para cualquier psicoterapia. En Biodanza esa función de conexión con la Vida se propone en tres niveles.

Conexión consigo mismo. Esta posibilidad se encuentra en la *posición Generatriz de Intimidad*, en el *Abrazo a si mismo*, en la *protección de la “llama” interior*, en la posibilidad de acceder a “lo íntimo, de lo íntimo” como decía San Agustín, en la dulce vibración

de la Vida que se siente en el pecho, encontrarse en el íntimo recogimiento con la profunda felicidad de ser el continente de su propia Identidad. La vivencia de esta conexión puede ser tan intensa que se alcanza el estado de **Íntasis**, felicidad suprema durante la cual se intensifica la conciencia de estar vivo y de ser “único”.

El desenvolvimiento de esta función de conexión está representado en el Budismo, el Yoga y otras disciplinas solipsistas. Es la conexión con la Vida en la unidad primordial.

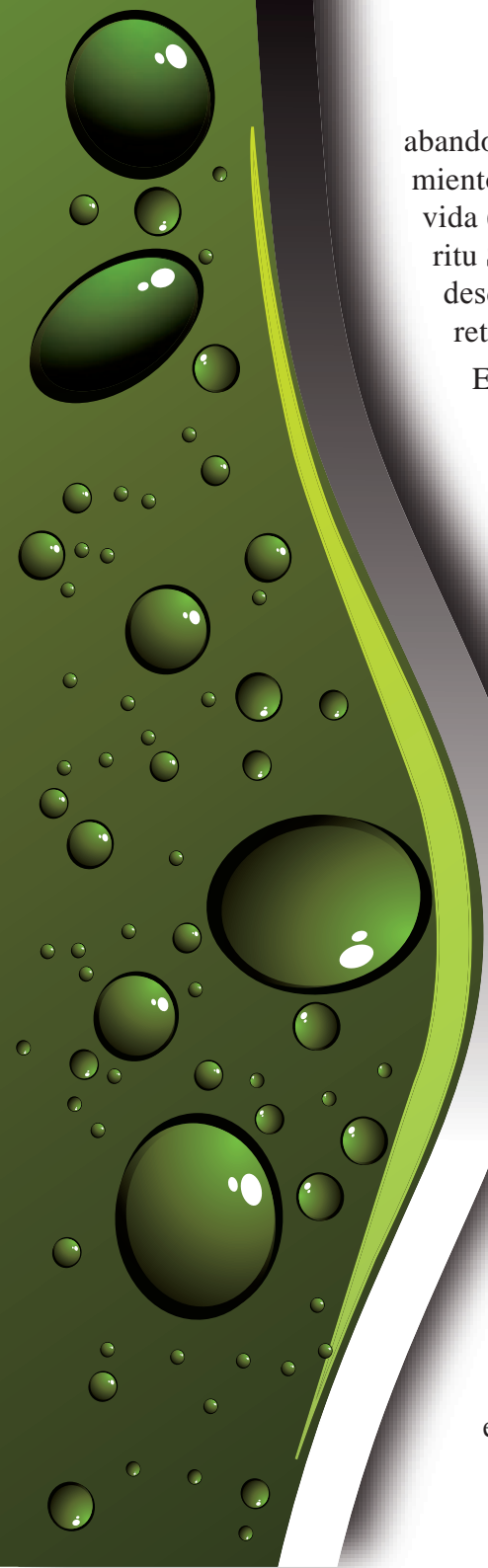
Conexión con el semejante (la especie). Posibilitada por las miradas que se conectan en profunda intimidad. La respiración que se confunde. Las manos que se juntan y la corriente emocional que circula, expresiva y cargada de erotismo. Se establece el flujo y reflujo de energía vital, las miradas se encienden de pasión en los ojos del otro; dos cuerpos forman uno solo, en una sincronización total, una eutonía, una fluidez y un ritmo unificador.

Dos identidades diferentes se transforman en una identidad mayor. La función de conexión alcanza el estado de complementación de los opuestos, la perfecta armonía de Yin y Yang, la unificación de la dualidad.

Las danzas de amor constituyen el encuentro de dos soledades que descubren, en la presencia del otro, una comunión llena de sentido.

Conexión con el universo. Cuando las identidades separadas forman una identidad mayor, surge un tercer estado, la presencia de una energía nueva, la conexión con la vida en totalidad.

Las manos unidas en una ronda de comunicación pertenecen a ese nivel de conexión. Una vivencia de conexión con el anónimo, con la vida originaria. Un sentimiento de fluir en una totalidad cósmica, sin rostro, sin límites, sin tiempo, de



abandonarse a la pulsión originaria de la vida, anterior al nacimiento del Yo. Esta tercera fase de función de conexión con la vida (que en el Cristianismo corresponde al misterio del Espíritu Santo) es el *estado de trance*, de fusión con la totalidad, desde el principio al fin, desde donde la vida se renueva y se retroalimenta.

El *grupo compacto de conexión anónima* disuelve las identidades particulares y conecta a cada uno con todos y con el todo. Por este camino se alcanza el estado de Trance y el de Éxtasis, la vivencia de ser Vida palpitante en un universo pleno y sin límites.

Sacralización de la vida

Considerando la Biología como el punto de partida universal y la referencia básica para la comprensión del hombre, tales descubrimientos biológicos tiene que ir al encuentro de las grandes intuiciones sobre los aspectos aún no revelados y misteriosos de la vida humana. Necesitamos un rigor insolente y a la vez sensible, para no caer en un falso objetivismo biologista ni en la pobreza dogmática de las religiones.

Para Biodanza la vida tiene una cualidad sagrada y ha sido la **patología de las civilizaciones** la que ha separado los actos sagrados de los actos profanos. Esto terminó por desacralizar la vida cotidiana, la conexión con la naturaleza, lo instintivo, cargando de contenido trascendente los rituales obsesivos que surgieron para escapar del pavor cósmico.

La *hierofanía* es la manifestación de lo sagrado. Creemos que la expresión de la vida a través de las criaturas es la más grande hierofanía. La ceguera frente a la condi-

ción sagrada de la vida perturbó las formas de vinculación con lo cósmico, con la Vida en si. A través del proceso histórico, incluidas las religiones, se produjo una clara demarcación entre lo sagrado y lo profano. Así también las danzas y los gestos fueron diferenciados en sagrados y profanos. Esta disociación debe ser cuestionada. Si la vida en si misma es sagrada, por ser la más espléndida expresión de lo cósmico y la más amplia hierofanía, la distinción ritual de ámbitos sagrados y profanos es absurda.

En Biodanza las personas, al relacionarse en una Danza de Amor, restablecen un sentido cósmico que los integra a una unidad mayor. Los magnetismos de la danza generan campos creativos, eróticos y biológicos que no pretenden representar una realidad trascendente, sino que constituyen en si mismos, la gran ceremonia de la Vida, trascendente por si sola.

Por otra parte el tiempo sagrado ha sido míticamente diferenciado del tiempo lineal histórico.

En Biodanza, el hombre vive en el aquí-ahora. Toda la realidad es sagrada y todo tiempo es litúrgico.

Cuando la vida no es sagrada, ni tiene valor intrínseco, se la puede destruir, torturar, explotar, humillar. El Principio Biocéntrico como paradigma de la paz y de la no violencia.

Penetrar en la percepción beatífica de la Vida como esplendor pavoroso, como belleza insoportable, como armonía voluptuosa y experimentar, en si mismo, el sentirse vivo, es sin dudas, una experiencia mística, único punto de partida posible de la investigación científica.

Cuando hablamos del Principio de la Vida, nos referimos a algo muy preciso, a funciones universales, a formas de vinculación, a desarrollo evolutivo. Biodanza se inspira en los principios generales de lo viviente y no en ideas a priori o dogmas religiosos.

Principio biocéntrico

Principal paradigma de Biodanza. Un estilo de sentir y de pensar que toma como punto de partida y como referencia existencial la vivencia y la comprensión de los sistemas vivientes.

Todo cuanto existe en el Universo, elementos, astros, seres vivos incluyendo al hombre, son componentes de un sistema viviente mayor. El universo existe porque existe la vida. Y no a la inversa. El hombre le pertenece a la Vida, la Vida no le pertenece al hombre.

Nuestro modo de enfoque es de conocimiento a partir de la vivencia y de la certidumbre que entrega esa vivencia como dato inicial.

Este principio tiene como punto de partida la vivencia de un universo organizado en función de la Vida. Este planteamiento es cosmobiológico.

A partir del Principio Biocéntrico cambia la estrategia de mudanza existencial, de *Rehabilitación existencial*. Los parámetros de nuestro estilo de vida son los parámetros de la Vida cósmica. Esto quiere decir que nuestros movimientos, nuestra danza, se organizan como expresiones de Vida y no como medios para alcanzar fines antropológicos, sociales o político-económicos.

Nuestros movimientos se orientan en el sentido nutricional del proceso evolutivo, para crear más vida dentro de la Vida. Para rescatar la vida allí donde es oprimida. Si las condiciones sociales y culturales son anti-vida, nuestra propuesta es la mudanza de esos sistemas no a partir de ideologías o acciones políticas, sino restableciendo, en cada momento, con nuestra propia vida, las condiciones para la nutrición de esta. No se trata de la consistencia ideológica de un hombre, sino de su

consistencia afectiva, el ejercicio del **movimiento-amor**.

A través del Principio Biocéntrico, arribamos finalmente a los movimientos originarios que generan vida, y a las primordiales percepciones de vinculación de la vida con la vida.

Nuestras vidas no están lanzadas al azar, como meteoritos ardiendo en el espacio cóncavo. Surgen de la sabia milenaria del gran pulso de la vida, del útero cósmico, que se nutre y respira en las afinidades y en el amor de los elementos.

En la luz del origen, en el agujero paradisiaco de la realidad, nos buscamos unos a otros.

Autocontrol evolutivo

La finalidad de Biodanza es hacerse cargo del propio proceso evolutivo, diferente del proceso educacional de incorporar valores. No propone un padrón de comportamiento. Cada individuo, al vincularse consigo mismo, en la construcción de su identidad, con un proceso de integración y al desarrollar una conciencia comunitaria, ofrece su propio padrón de respuestas vitales (“movimiento-amor”). La libertad entendida como la forma adecuada de desenvolvimiento interior de las potencialidades innatas, la expresión de la identidad, del Ser.

Es propiamente dicho un sistema de integración y desenvolvimiento. La finalidad es ese estado de plenitud en el que cada ser humano se dirige con intensa y magnética fuerza selectiva hacia formas de acción que refuerzan su desenvolvimiento, que lo integra a sí mismo, a la especie y al cosmos.

Biodanza con esta propuesta respeta a cada ser humano como el agricultor a la semilla. Esta concepción se sostiene a partir del axioma de que la simiente humana es esencialmente buena, es luz; es decir hay un impulso divino dentro de ella. Una disciplina de desenvolvimiento solo tiene que ayudar a cada individuo a reconocer dentro de sí mismo ese impulso, esa luz desde la cual renacer, florecer.

Filogénesis

El desarrollo de las diferentes especies se produce dentro de programas bastante rígidos. Existe una concordancia o pacto absoluto entre la criatura y el medio, pacto que si se trasgrede lleva a la desaparición. Este pacto estrecho entre criatura y ambiente puede verse p.e. en el pez que debe habitar a una profundidad determinada más o menos constante, cerca de su fuente alimenticia: las algas.

La diferenciación de las especies en su desarrollo evolutivo separa así las características de grupos determinados, y especifica la naturaleza de las líneas estructurales.

Una situación distinta ocurre con el hombre, en quien la programación incluye las más diversas opciones y esquemas supuestos de desarrollo. En este sentido, la evolución humana se desarrolla en forma pluridimensional, al igual que una red que crea verdaderas opciones de expresión.

Los potenciales genéticos en sus cambios de expresión, aceptan formas de gran plasticidad, tal es así que muchos potenciales genéticos pueden ser reprimidos y obstruidos, mientras que otros son expresados en sus máximas posibilidades. Este fenómeno es el que crea las abismales diferencias de un ser humano a otro. Podemos decir que la raza humana es genéticamente “abierta”. En el campo de la vivencia poética, de la expresión creativa, plástica o musical y, en suma, de las estructuras intelectuales, representa una polución biológica, capaz de crear, en un universo de leyes altamente determinadas, las más extraordinarias formas de organización y desintegración biocósmicas.

J.J. López Ibor expresa al respecto:

“El hombre no es una forma biológica acabada, precisamente porque presenta un haz pasmoso de posibilidades de desarrollo.”

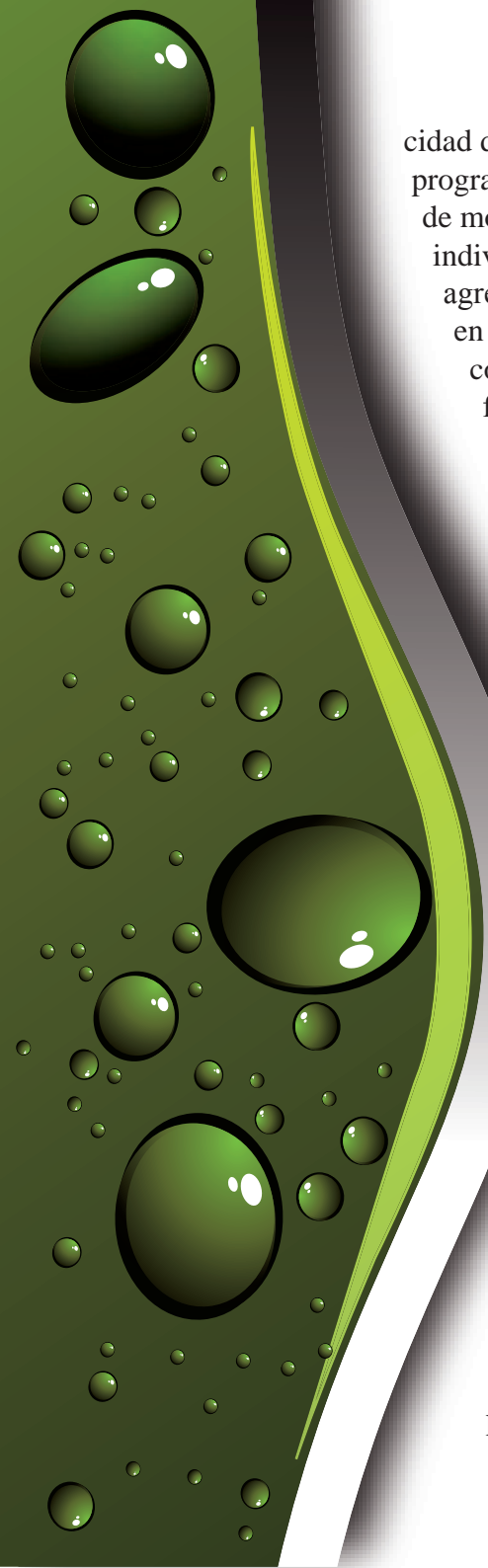
(Tomo I, VI, Teoría de Biodanza, Coletánea de Textos)

Hay un eje que permitiría dar unidad orgánica a este desarrollo reticular de potencialidades y que crearía las márgenes indispensables para la seguridad y supervivencia de la especie: este conocimiento de las condiciones que constituyen el punto de partida idéntico para todos los seres humanos. La búsqueda de nuestras semejanzas biológicas es la búsqueda de nuestro semejante. El desarrollo que habremos de realizar durante la existencia, por altamente diferenciado que sea, no perderá nunca su vínculo con la Vida.

Si somos un “poema inacabado”, un proyecto, un embrión cuyo programa incluye todas las posibilidades, de la monstruosidad, de la ternura, de la dulzura, de la estupidez o de la inteligencia, estas opciones deberían tener, al menos, como fuerza orientadora altísimos estados de conciencia capaces de guiar las inéditas formas de expresión diferencial en resonancia con la unidad de la Vida.

Evolución filogenética y evolución cultural

La diversidad entre los seres humanos es aparente: si se pueden observar desde el punto de vista cultural, las grandes diferencias que los separan (ideas, expresiones, tecnología), se nota en cambio que desde el punto de vista biológico compartimos una inevitable semejanza. Las enormes diferencias culturales desaparecen cuando se estudian los procesos biológicos, la determinación genética y la filogénesis. Los estudios etológicos de muestran que el ser humano manifiesta una pseudo-especifi-



cidad de naturaleza cultural. En su comportamiento profundo, es programado: las actitudes adquiridas son simples modulaciones de modelos innatos. Los comportamientos que desarrolla el individuo con los otros de su especie, incluyendo modelos de agresión y rituales de vinculación no pueden ser modificados en profundidad por el aprendizaje, existe un repertorio de comportamientos desde el nacimiento como por ejemplo la forma de expresión de la sonrisa, del llanto, del grito, de la caricia.

El estudio comparado de diversas culturas demuestra que sean rituales de agresión, o de vinculación (saludo, contacto, caricia,..) presentan, bajo diversas apariencias, las mismas estructuras biológicas innatas. El error de lo cultural (sistemas políticos, religiosos, educativos) es dirigir sus objetivos de transformación sobre las invariantes de la actitud humana.

Según Rolando la única acción terapéutica posible, consiste en aumentar el grado de salud, o sea reforzar las invariantes biológicas. Así también reforzar el control biológico de la agresividad (una gran problemática social, la violencia) y estimular las actitudes de relación intraespecie. Y la enfermedad es el resultado de la colisión, obstrucción, interferencia o perturbación inducida por el medio ambiente en el sistema viviente, que desorganizan los impulsos innatos de integración.

Se trata entonces de trabajar sobre la parte sana, estimulando las líneas preprogramadas de integración y no en buscar provocar cambios en la parte invariante y estable del ser humano.

El reconocimiento de la autonomía y la pre-programación genética del ser humano no debe llevar al fatalismo, debe llevarnos a la búsqueda de *nuestra divinidad biológica*.

Un hombre... muchos hombres

Si la información genética de cada ser vivo representa su identidad, la cual deberá expresarse totalmente en el medio adecuado, en el caso del hombre la situación parece ser diferente. Es como si el hombre, al optar por caminos divergentes del orden biológico, estuviera permanentemente ganando y perdiendo su identidad. La vida humana es esencialmente fronteriza; surge de la pulsación permanente entre la nostalgia de la identidad y la nostalgia de regresión a lo primordial, a lo indiferenciado.

Dentro de cada ser humano muchos hombres luchan por ganar su existencia. Dentro de cada ser humano el asesino y el amante; el ángel y el demonio; el genio y el idiota; el niño y el anciano; el macho y la hembra todos pugnando por expresarse en acciones, desde el océano de lo indiferenciado.

Dentro de nosotros habita también el tigre, la serpiente, la garza y el hipopótamo. Y dentro de nosotros la flor y la piedra, el aire y el fuego; como si fuéramos el agujero viviente de la conciencia donde desembocan todas las posibilidades del universo. Y es así que en un arrecife infinito de la conciencia, de pronto hacemos alguna elección original; tomamos una decisión que nos conduce a la locura o al amor, al infierno o al paraíso. Cuando esta opción es reverente con el principio de la Vida, el universo entero es nuestro aliado, o por el contrario es la tentación del exterminio.

En la frontera de cada instante existe la opción de luz o de tinieblas.

Creación de una Estética Antropológica

Si el hombre es pavoroso como lo describe Eurípides posee, sin embargo el don de la iluminación y de lo maravilloso.

En cada persona, aún en los desheredados de belleza física, en los enfermos, en los heridos por el odio y la frustración, existe un niño divino, al fondo del ser.

Más nadie se atreve a mirar su propio esplendor o a descubrir el esplendor de su hermano.

“Los amantes “– dice Rilke– “si supieran hacerlo, podrían decirse cosas extraordinarias en el aire de la noche. Pues parece que todo nos oculta”.

“parece que todo nos oculta”...cada uno exhibe una máscara para ocultar su belleza interior.

Será necesario, para inaugurar una nueva civilización, crear una Estética Antropológica, vale decir, un sistema con resonancia con la parte iluminada de nosotros mismos y de las otras personas; una llave maestra capaz de abrir el corazón, capaz de redescubrir esa simiente de belleza. No solo en las personas tocadas por la gracia y belleza física existe ese fondo iluminado, existe en todas las personas, esa luz se asoma por igual en todos los seres humanos. Si logramos sensibilizarnos respecto a nuestra parte iluminada, crear una especie de fototropismo amoroso, toda nuestra existencia se vería transformada.

Descubrir que el fondo de luz que nos anima, es en realidad, una técnica de renacimiento.

Meditaciones sobre una cultura evolucionaria

Por primera vez el hombre tiene conciencia de vivir dentro de una cultura enferma.

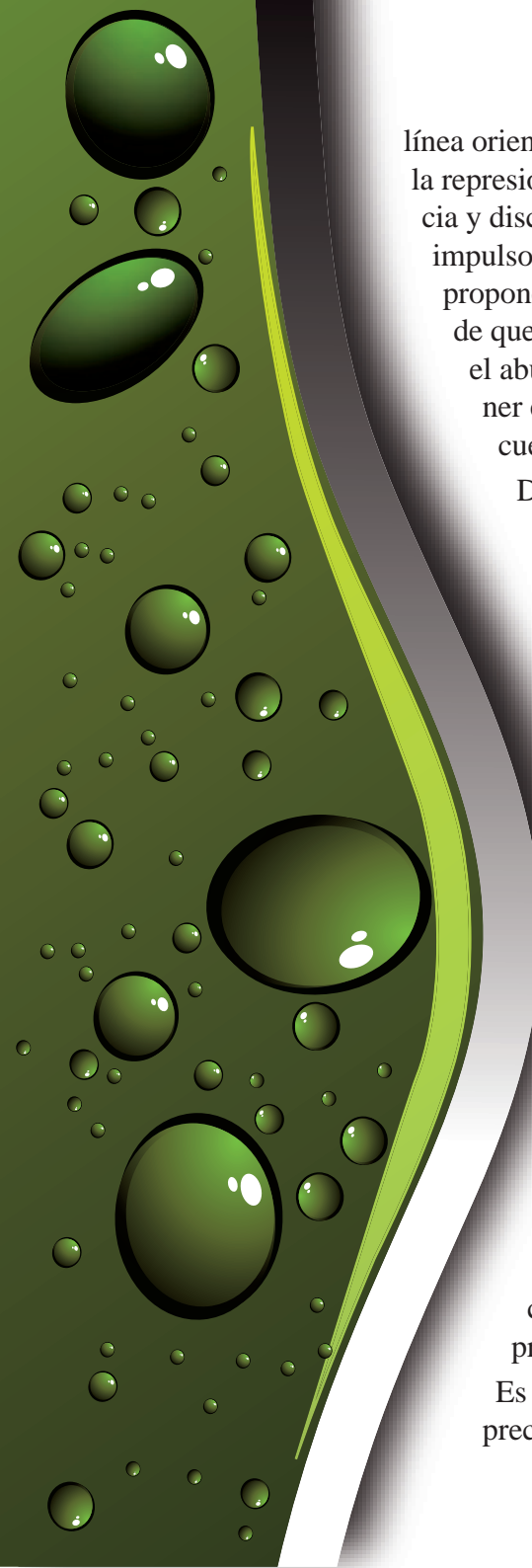
La Antropología Médica sostiene que las enfermedades del individuo no son sino la expresión de una profunda enfermedad social. Arthur Jores en “La Crisis de la Medicina Actual” plantea su concepto de “Enfermedades de la Civilización”.

Por su parte, Rolando Toro diseña una hipótesis sobre los factores etiológicos de la patología histórica de la cultura

occidental. Nuestra cultura se ha nutrido de cuatro grandes vertientes que han aportado sus valores, sus glorias y sus mentiras delirantes:

1. La vertiente Oriental aporta sus valores antivida al sostener que la vida es ilusión, múltiples manifestaciones de los infinitos velos de Maya. Y plantea la supresión de los deseos y emociones por considerarlos fuentes de todo sufrimiento. Esta falacia niega el valor divino de la vida real y está ciega para percibir el sentido cósmico de la existencia. Al considerar que el cuerpo tiene que sufrir para purificar el espíritu, esto fomenta un desprecio por el cuerpo y todas sus expresiones, llegando así al maltrato y a la pérdida del sentido biológico de la vida.
2. La vertiente judeo-cristiana logró producir durante siglos la castración del instinto. La violencia del Antiguo Testamento, la intolerancia de esta línea cultural frente a la posibilidad del placer y del goce, logró promover culpa, represión y frustración a nivel planetario. Se podría simbolizar con la figura de Abraham, y la amenaza de un Dios terrible caía sobre los que osaban desplegar la belleza del instinto. La carga de culpabilidad fue transmitida a través de los siglos.
3. La vertiente griega, con la separación cuerpo-alma, contribuyó a reforzar la catástrofe antropológica desencadenada por las dos anteriores. La aparición del Idealismo platónico, creó su opuesto: el materialismo. La disociación espíritu y materia se hizo carne. La prioridad del mundo de las ideas llevó al paradigma de Descartes: “Pienso, luego existo.”
4. La vertiente romana fomenta la aparición del poder absoluto, la separación entre señores y esclavos, la visión imperialista y avasalladora, y comienza con esta vertiente, el “Derecho” que hasta nuestros días se enseña a los abogados, cuya cuna es el Foro Romano.

Cada uno de los sistemas señalados se retroalimenta de los otros, lo que le da estabilidad a la patología de la cultura. La



línea oriental no solo niega la vida, sino que refuerza y participa de la represión sexual, de la división cuerpo-alma y de la omnipotencia y discriminación humana de las otras tres. La represión de los impulsos, de la línea judeo-cristiana, a semejanza de la oriental, propone la renuncia a los “placeres terrenales”. La concepción de que la vida es un pasaje hacia una existencia futura permite el abuso de poder, la represión de la sexualidad para mantener el poder. Una concepción de lo puro e impuro llevado al cuerpo, y que promueve los extremos fascistas.

Dichas culturas, en las que estamos inmersos, se instalan en nuestros cuerpos con sus disociaciones. Y así por ejemplo, llegamos a inmovilizar el segmento pélvico para reprimir lo sexual. Nos concebimos puros, castos y espirituales de la cintura para arriba e impuros, sucios y carnales de la cintura para abajo. Sin embargo, todo nuestro cuerpo es sagrado por ser parte de la hierofanía de la vida que nos abarca.

Una nueva visión de los problemas sociales y humanos

Los cambios se hacen a partir de la gente, cada ser humano cambiándose a si mismo; no se hacen a nivel cortical, por ideologías, se hacen a nivel hipotalámico, a través de lo vivido.

Nuestra intención es inducir vivencias a través de la danza, del canto, de ejercicios de comunicación en grupo. En el comienzo, alguna gente tiene pavor de ciertos ejercicios porque vivimos estructurados por preconceptos adquiridos de nuestros padres, por la cultura en la que estamos inmersos, que históricamente pretende separar el cuerpo del alma.

Es necesario hacer una transvalorización, acabar con los preconceptos que nos tienen amordazados, inmovilizados

por una especie de fascismo interior. El problema es que a nivel colectivo esta censura, esta represión, esta inmovilización con cadenas (que nosotros mismos nos ponemos) hacen una sumatoria que finalmente da origen a las más grandes estructuras de dominación y represión. De manera que primero tenemos que liberarnos a nosotros mismos.

La primera cosa como creadores es parirnos a nosotros mismos. Dar-nos a luz. Nacer de nuevo. Eso es lo primero que tenemos que hacer.

Morir para el cuerpo rígido, cargado de preconceptos, tenso, lleno de dolencias psicosomáticas, sin energía, angustiado, sometido al “stress”. Morir para ese cuerpo y renacer para un cuerpo con mas energía, más vitalidad y sobre todo con más amor, con más ternura.

Quien pretende hacer cambios necesita tener tal plenitud, estar lleno de vida, de fuerza, que disponga de salud para repartir generosamente. No puede surgir el cambio desde un déficit; no podemos hacer los cambios que necesitamos desde la carencia. Tienen que surgir de la *superabundancia*.

Redescubrir la parte salvaje, hipotalámica, emotiva, para sentirnos vivos, estar vivos, en un mundo que parece de muertos en vida, gente incapaz de comunicarse, que solo pregunta cuál es el precio de las cosas y para qué sirven, pero con temor de mirarse a los ojos y cuya vida carece de sentido.

En otras palabras, Rolando Toro sostiene que para promover cambios en nosotros mismos **primero que nada tenemos que ser buenos animales.**

Los animales interiores

El retorno de los Dioses-Bestias. Hemos perdido nuestra conexión con lo instintivo y esta es la más grave perturbación biológica, ya que el instinto es la sabiduría ancestral, la pulsación con la vida misma.

A través del largo proceso histórico de racionalización, hemos ido perdiendo la vitalidad. Nuestra sociedad perfeccionó “valores anti-vida”. Los países más desarrollados han entrado en una etapa de profunda decadencia, la disminución de la capacidad de reproducción, el aumento de las enfermedades cardiovasculares y del cáncer, el crecimiento de los instrumentos de genocidio, el aumento del consumismo a niveles suntuosos a costa de la miseria de millones de personas, la mecanización en la música, el sexo, en la educación, en la alimentación, son algunas de las expresiones de nuestra desconexión con la base instintiva.

El primer paso terapéutico para toda persona será restablecer la conexión con lo instintivo, recuperar su vitalidad.

Tenemos que regresar a las fuentes, a los orígenes primordiales de nuestra vitalidad. Desde el fondo perturbado de nuestra cultura, renacer como animales plenos de fuerza, gracia y armonía. Reorientar nuestra energía como un acto inicial de supervivencia, reaccionar con la más absoluta decisión y transformar nuestra cultura escatológica en una cultura cosmogónica, en permanente evolución, encendida por la fuerza de la Vida.

Las **danzas de los animales** deben ser nuestros nuevos ritos: recuperar nuestro tigre, nuestra serpiente, nuestra garza, nuestro hipopótamo, nuestra jungla interior. Despertar en nosotros la euforia de vivir. Tenemos que salvar nuestra alegría, el salto, el vuelo, el canto, y permitir que surjan millones de animales de nuestro corazón, navegar en nuestra selva interior.

“Despertados por el amor, los animales de tu cuerpo quieren salir.

La serpiente se desenrosca en la base de tu médula.

El león se estira en tu pecho.

El elefante choca contra la bóveda de tu frente.”

(Daumal, poeta sufí)

Si queremos conectar con nuestra perdida fuente instintiva, se trata de sumergirse en las pulsiones primitivas de nuestra animalidad. El primer paso de nuestra civilización es conectar con las fuentes vitalizadoras del instinto.

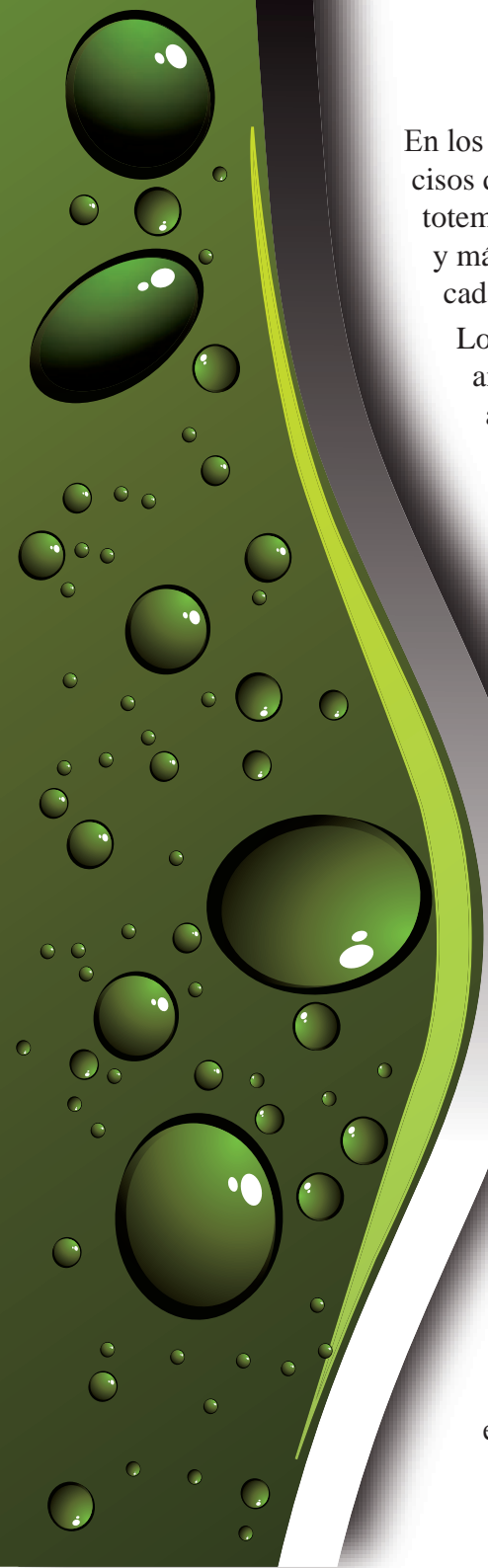
Danzas totémicas

En muchísimas regiones los movimientos de los animales sirven como punto de partida para danzas rituales. Una de las imágenes más antiguas de un hombre-animal danzante, es el dibujo prehistórico en la caverna de “Les trois Frères” (Ariege, Francia). Es la primera imagen del médico brujo, con atuendos y cornamenta de ciervo.



Les trois Frères

Observar la naturaleza no es comunicarse con ella. La comunicación comienza con el proceso identificatorio. Cuando un bailarín, a través de la danza, se identifica con un animal o fenómeno cósmico, está profundamente vinculado con ciertas potencialidades específicas de la naturaleza.



En los pueblos primitivos los animales ocupan significados precisos dentro de la estructura tribal. El estudio antropológico del totemismo revela las profundas connotaciones socio-económicas y mágico-religiosas que tenían los animales patrocinantes de cada tribu.

Los mapuches argentinos bailan la Danza del Ñandú; los antiguos aztecas la Danza de Quetzalcoatl, los aborígenes australianos la Danza del Canguro, etc.

Estos comentarios antropológicos nos permiten comprender hasta que punto las danzas de los animales representan la experiencia total de las relaciones de la vida y la muerte, del alimento y el sexo, de lo ancestral y lo porvenir.

La protesta del instinto

Quizás solo las imágenes oníricas prolongan aún en nosotros la relación hombre-animal que existía en épocas remotas. Está relación se fue perdiendo en un proceso paralelo de degradación vital, característico de nuestra cultura.

Los sueños con animales muertos son la expresión del estrangulamiento del instinto y de la pérdida de vitalidad. Las pesadillas con animales pavorosos son la protesta de nuestra animalidad frente a los altísimos niveles de represión cultural. Las expresiones de sadismo y crueldad de nuestra época, representan el descontrol absoluto de las fuerzas instintivas, que al desvincularse de nuestra vida como totalidad, de la pérdida de esa solidaridad cosmobiológica, asumen formas destructivas.

En la literatura contemporánea, el animal surge como expresión de pesadilla en “La Metamorfosis” de Kafka,

en “El doctor Jeckell y Mr. Hyde”, surge el hombre lobo y todas las expresiones de la licantropía. Vampiros, gorilas monstruosos, emergen de los sueños atormentados de nuestra época.

La representación de los dioses bestiales y su adoración, son un modo de conjurar los peligros implícitos de las fuerzas instintivas. Necesitamos poner nuestros miedos fuera de nosotros, familiarizarnos con ellos.

Leonardo da Vinci expresaba: “los monstruos solo pueden ser controlados cuando se conocen. Y para conocerlos hay que dibujarlos”.

Ya que la bestia representa la energía proveedora de la creación y la destrucción, no se trata de matarla, sino de conocerla, asumirla y orientar creativamente su energía creadora.

En el acto de danzar nuestros animales interiores, reeditamos los grandes gestos del mito y nos nutrimos de energía creadora.

Retroalimentación biológica

El ser humano se identificó durante milenios con serpientes, ciervos, arañas, sapos y cocodrilos. Mucho antes de vislumbrar su propia naturaleza, era un medium de las entidades salvajes. Los animales fueron nuestras primeras autoimágenes cuando el hombre aún no había configurado su identidad; confundido dentro del Todo de la naturaleza, eran aspectos de su propia corporeidad.

La conciencia de su identidad trajo como consecuencia el desequilibrio ecológico en el planeta. El destino Biocéntrico pasó a ser Antropocéntrico. El hombre se creyó dueño de la vida y del planeta. De este modo se produjo un proceso de desvinculación de la fuente vital. Con la cultura surgió una teleología ajena a la vida misma.

Es necesario realimentar el programa biológico para impedir la extinción. Hoy en día es urgente reforzar los padrones instinti-

vos, regresar a los orígenes en busca de pautas biológicas originarias de vida.

La conciencia de la unidad cosmobiológica se produce actualmente solo en estados místicos. Hermano sol, hermana luna, hermano lobo, hermano hombre, son expresiones del estado de gracia.

Animales y monstruos mitológicos

En numerosas culturas se rindió culto a dioses-bestias, como si el hombre hubiese pretendido preservar el componente animal, como algo precioso. Los dioses mitológicos, animales del cielo y del mar, la Esfinge, Horus, Apis, el Minotauro, el Centauro, los Sátiros, la serpiente emplumada de los aztecas...

Son muchos los ejemplos y siempre muestran esa vinculación hombre-animal.

Los psicólogos que estudian el carácter se han valido de la identificación natural que hacen las personas con ciertos animales para conocer su vínculo con lo instintivo, la estructura instintiva de la personalidad.

En Biodanza, la Tetralogía Zoológica representa cuatro líneas de filiación biológica y conductual muy importantes. Estas danzas de los animales evocan potencialidades instintivo-motoras que tienen un extraordinario poder vitalizador.

Para una psicopatología del instinto

Las danzas de los cuatro animales, movilizan verdaderos arquetipos psicomotores que se refieren a la autopercepción corporal y la vinculación con el otro. Estas danzas activan zonas del arquicéfalos que corres-

ponden a respuestas instintivas más o menos específicas.

Danzas de los cuatro animales: estructuras instintivo-motoras

TIGRE

Autopercepción corporal: agilidad; sinergismo; tensión y relajación adecuada en cada situación; seguridad y voluntad.

Modo de vinculación: distanciamiento; agresividad; pasión posesiva; vigilancia-sigilo.

Elemento: Fuego

Simbolismo: Poder, dominación; Energía solar; Calor pasional.

HIPOPÓTAMO

Autopercepción corporal: pesadez y expansión corporal; bienestar cenestésico; ebriedad, ausencia de límites corporales (trance); lentitud y consistencia.

Modo de vinculación: contacto comunitario; juego y alegría; relaciones hedonistas.

Elemento: agua, arcilla creadora.

Simbolismo: maternidad y fecundidad.

SERPIENTE

Autopercepción corporal: sinuosidad; armonía; flexibilidad.

Modo de vinculación: seducción; adherencia táctil; genitalidad-voracidad; atención concentrada; reflejos veloces y asertivos.

Elemento: tierra.

Simbolismo: tentación; guardián de la energía cósmica.

GARZA

Autopercepción corporal: ingravidez- levedad; gracia; libertad.

Modo de vinculación: libre de dependencias; fantasía- imaginación, visión de altura; vuelo existencial.

Elemento: aire.

Simbolismo: libertad; mensajero del cielo.

Aplicación de los mitos y arquetipos en el sistema biodanza

C.G. Jung en sus reflexiones autobiográficas, expresa que el estudio de los mitos y arquetipos del inconsciente Colectivo que él había realizado a nivel teórico, debería en algún momento, alcanzar una dimensión corporal de importancia para la Psicoterapia. Este pensamiento animó a Rolando Toro a crear vivencias basadas en determinados mitos y arquetipos, en ese intento de hacer carne dichas fuerzas del Inconsciente Colectivo, para mostrar aspectos destacados de la eterna necesidad humana de “Celebración de la Vida” y “Sacralización de la naturaleza”.

La idea de vivenciar los mitos de las religiones cósmicas con fines de integración personal ha tenido excelentes resultados; así se llevan, como instrumentos de Biodanza, a experiencias ceremoniales:

- *Deméter y los Misterios Agrícolas*
- *El retorno de Dionisio*
- *Los misterios de Orfeo*
- *Misión Argonautas*
- *Ritos de Primavera*
- *Renacimiento del Agua.*

Y otros como:

- *Proyecto Minotauro*
- *Iniciación Chamánica*

- *Alquimia de los cuatro elementos*
- *Danzar el I Ching*

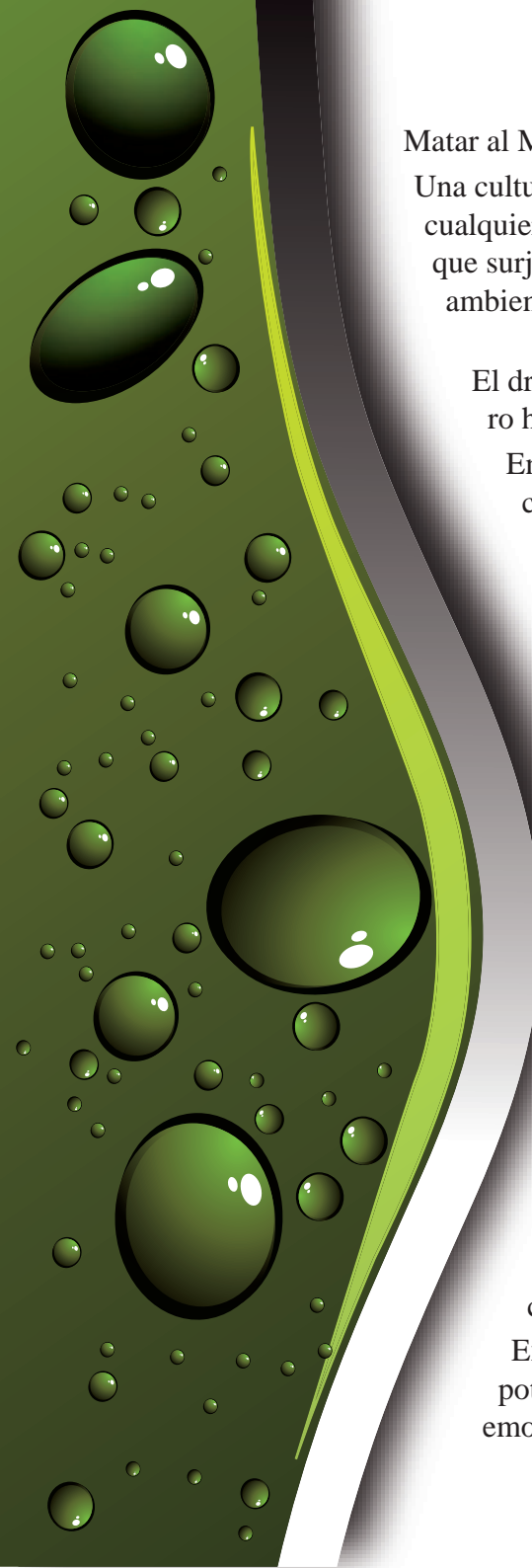
Estos mitos y arquetipos, en versión contemporánea, tienen extraordinaria fuerza de transformación.

El Minotauro herido

El mito griego del Minotauro presenta a esta criatura como un monstruo extremadamente peligroso, sobre todo para la juventud. El acto supremo de la civilización griega consiste en matar al Minotauro, Teseo llevó a cabo esta tarea, ayudado por Ariadna, entró y salió del laberinto, dando muerte al Minotauro.



El minotauro se niega a morir, Matías Rodríguez, 2010



Matar al Minotauro es, simbólicamente, asesinar lo instintivo. Una cultura basada en la represión de los instintos y contraria a cualquier forma de animalidad genera, a consecuencia de esto, que surja la violencia frente a las especies vivas y el medio ambiente.

El drama del siglo XXI podría representarse con el Minotauro herido de muerte.

En Biodanza nos proponemos la reconciliación sagrada con nuestro propio Minotauro. No sentimos que el Minotauro, símbolo de los instintos sea un peligro; por el contrario, salvar al Minotauro es la condición esencial para que sobreviva la especie humana. Ese camino de conciliación entre el Minotauro y la inocencia (el “Niño Divino” que menciona Rolando) está representado antropológicamente por las ceremonias de Renacimiento.

Acción de las hormonas sobre el sistema límbico-hipotalámico

Las emociones modifican permanentemente los umbrales de respuesta neuroendocrina en el Hipotálamo cerebral. Así, el miedo, la rabia, la alegría, el deseo sexual, la vivencia de éxtasis, provocan cambios en las tasas de hormonas y neurotransmisores, que a su vez influyen sobre la actividad de los órganos.

Se ha establecido, que el Sistema Límbico es el más alto centro regulador del funcionamiento víscero-emocional.

Existen ligaciones anatómicas entre el tálamo y el hipotálamo que forman un verdadero “cerebro interno” de emociones y sensaciones. Allí convergen múltiples afectos,

vivencias, emociones, junto con sensaciones gustativas, olfativas, viscerales, sexuales, visuales y auditivas. Allí también es posible la sustitución de una sensación por otra o por un estado afectivo.

Indudablemente Biodanza actúa con inusitada fuerza en esa región límbico-hipotalámica.

El conocimiento de estas funciones emocionales-viscerales nos permite comprender la influencia de los instintos en la regulación visceral, los estados de regresión y trance y toda la amplia gama de expresiones psicósomáticas que van “de la emoción a la lesión orgánica”.

Por otra parte las relaciones del hipotálamo con la hipófisis son tan estrechas que estos dos órganos deben ser considerados una unidad.

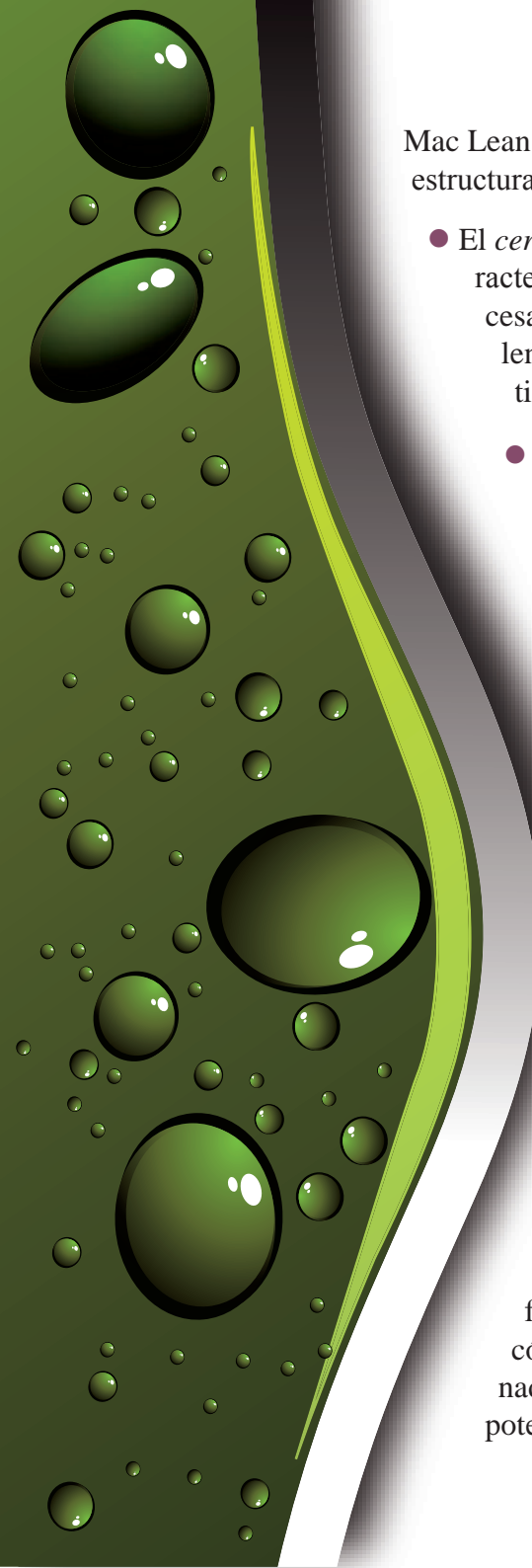
Nuestra propuesta es que activando armónicamente esta región mediante estímulos instintivos, afectivos y vivenciales, pueden modificarse los umbrales de respuesta neurovegetativa y las tasas de neurotransmisores, en el sentido de potenciar mecanismos de regulación visceral.

La actividad instintiva, las respuestas emocionales, la lógica primitiva y pre-verbal, despiertan estos centros arcaicos de armonía y sintonía funcional.

En Biodanza proponemos activar especialmente esta región límbico-hipotalámica, manteniendo una leve y sutil interacción con las estructuras cerebrales superiores, en especial el córtex.

Dentro de los efectos fisiológicos de Biodanza se da la activación del arquicéfalos (cerebro de las emociones e instintos, según Rof Carvallo)

La estimulación del *arquicéfalos* mediante la evocación de vivencias especiales, se realiza en forma simultánea a la disminución de actividad cortical (el lenguaje verbal, la actividad visual y la motricidad voluntaria están, temporalmente disminuidos).



Mac Lean propuso la existencia de tres cerebros en el hombre, estructurados filogenéticamente y morfológicamente:

- El *cerebro neo mamífero* o neocórtex, que tendría las características funcionales de flexibilidad y adaptación, procesamiento de información, simbolización del arte y del lenguaje, imaginación, percepción y conciencia. Filogenéticamente es el cerebro más nuevo.
- *Cerebro paleomamífero*, constituido por el sistema límbico y tendría a su cargo la regulación de las emociones, excitación sexual, experiencias de placer, conductas agresivas y cooperativas, conductas de preservación del individuo y la especie.
- *Cerebro de reptil*, centro de los impulsos ancestrales, instinto de apareamiento, caza, alimento, territorial, jerarquías y liderazgos dentro del grupo. De este cerebro ancestral surgirían las conductas más rígidas, estables y repetitivas.

Perdemos contacto con los cerebros más antiguos por el proceso cultural, cuya consecuencia es la pérdida del sentido de nosotros mismos como seres biológicos.

Biodanza tiende a integrar sin dudas los tres cerebros, activando en especial los más antiguos, que por obra de la cultura, han sido desvalorizados.

Expresión genética de los impulsos

Llamaremos “impulsos innatos” a ciertas líneas de fuerza organizadoras de conducta que, partiendo de un código genético, poseen un carácter teleonómico destinado a conservar la vida, y a canalizar la expresión de los potenciales genéticos.

El término “instinto” fue desvirtuado por una psicología sin antecedentes biológicos ni etológicos.

Los impulsos innatos (o instintos) constituyen verdaderos “mandatos biocósmicos” que estructuran a través de la vida las motivaciones bio-sociales.

La psicología, a partir de John Watson, fundador del conductismo, atacó vigorosamente lo instintivo y sostuvo que el comportamiento es modulado ampliamente por el aprendizaje. Margaret Mead y Ruth Benedict, a través de sus estudios antropológicos a pueblos primitivos, concluyeron que no hay evidencias para pensar en la existencia de motivaciones humanas universales. Lo que sucede es que estos autores no lograron ver la raíz biológica común de los padrones de respuesta social aparentemente tan diferentes. Por otra parte, los estudios de Konrad Lorenz y Eibl Eibelfest dan fuertes evidencias de que tales diferencias culturales son aparentes.

Los impulsos innatos llamados instintos estructuran, en realidad, el desenvolvimiento de los sistemas vivientes y a través de ellos se expresan los potenciales humanos.

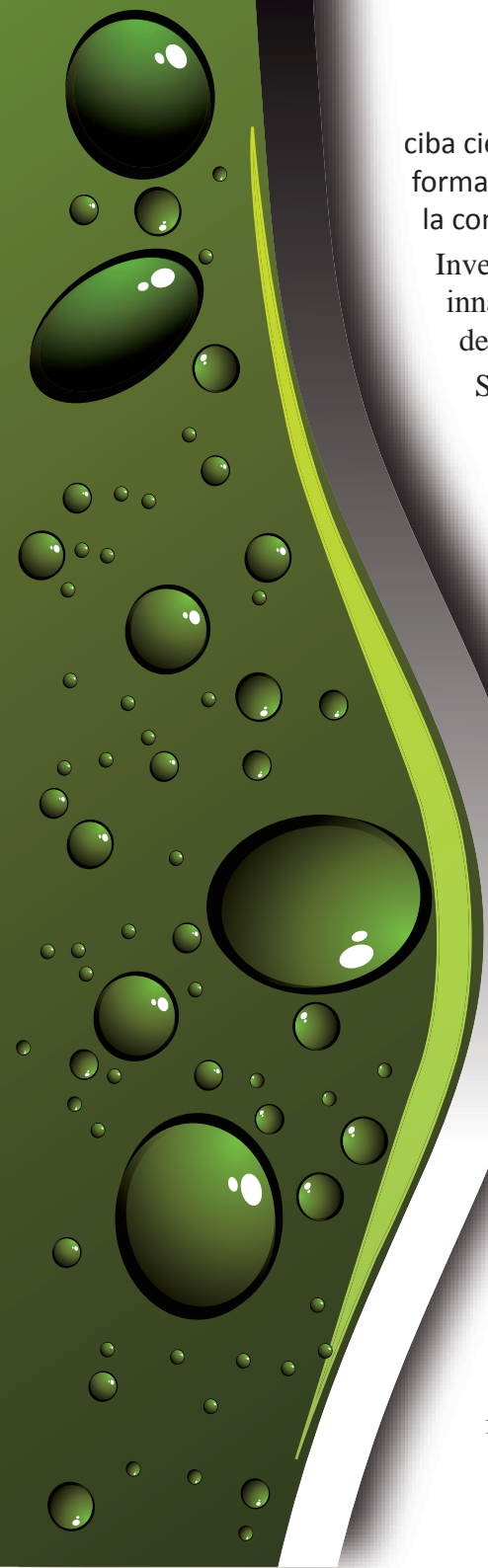
Nuestra posición “biocéntrica” no es, por lo tanto, un reduccionismo biológico sino la consecuencia de un pensamiento que tiene referencias universales: los sistemas vivientes.

Instintos

EL Instinto es una conducta innata, hereditaria, que no requiere aprendizaje y que se desencadena frente a estímulos específicos. Su finalidad biológica es la adaptación al medio para la supervivencia de la especie.

Según Darwin, una conducta es instintiva desde el momento que se realiza sin experiencia previa y repetida por un gran número de individuos de la misma especie.

De acuerdo con Mc Dougall, el instinto es una disposición psicofísica heredada, innata, que determina que el individuo per-



ciba ciertos objetos específicos y que lo impulsan a actuar de una forma precisa ante ellos. Propone que toda conducta, inclusive la conducta social, es explicada por los impulsos innatos.

Investigaciones posteriores demostraron que dichos impulsos innatos podían ser seriamente influenciados por el aprendizaje de ciertos padrones culturales.

Skinner llegó a negar la importancia de los instintos. Los psicólogos culturalistas fueron especialmente influenciados por las investigaciones antropológicas de Margaret Mead, que observó enormes diferencias de comportamiento en tribus primitivas, de acuerdo con el contexto cultural de cada pueblo y sin considerar las bases instintivas universales del comportamiento humano.

Solamente las pesquisas de etólogos modernos como Vitus B. Droscher, Eibl Eibesfeldt y Konrad Lorenz, esclarecen, mediante pacientes observaciones, que los instintos poseen una poderosa fuerza en el comportamiento, aunque el aprendizaje y la experiencia modifiquen estos impulsos de diversas maneras.

Según el abordaje de Biodanza, la cultura obstruye, desorganiza y pervierte los instintos, dando origen a la patología social e individual.

Nuestra tarea más urgente es restaurar la base instintiva de la vida y buscar la orientación de esos impulsos primordiales.

Una poética de los instintos

Reparentalizar, volver al origen, recuperar la crianza libre, conectarse con la energía cósmica, restaurar el orgasmo son algunas de las propuestas de la moderna intuición en psicoterapia. Toda esa semántica, se refiere,

en el fondo, al reconocimiento de lo primordial. Es un girar en torno a la idea de que la salud tiene que vincularse con la fuente originaria de vida.

Superando los eufemismos, debemos reencontrar el significado del concepto de instinto y restablecer su valor para la terapia, la antropología y la educación.

Resulta grotesco que en un hospital psiquiátrico estén más preocupados con un proceso de sociabilización de los pacientes a través de grupos operativos, que en restaurarles las dentaduras (instinto alimentario), facilitarles las relaciones sexuales y amorosas (instinto sexual), brindarles una privacidad mínima (instinto de nido-guardida), etc.

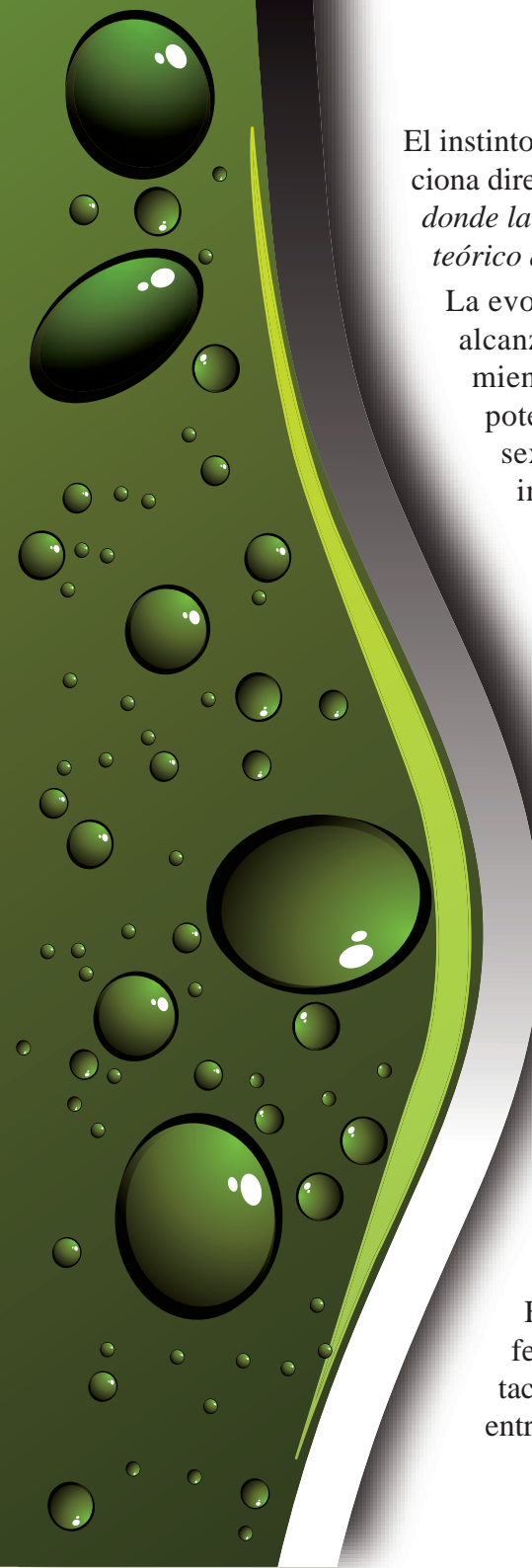
Y pasa lo mismo en los sistemas de educación; en lugar de restaurar los instintos, la preocupación está centrada en reforzar la visión cognitiva y la percepción simbólica y abstracta.

Existe un miedo generalizado con respecto a los instintos; es más, una actitud de violencia frente a cualquier manifestación de lo primitivo. El abordaje de Biodanza es salvar esta selva interior y realizar no una ecología de la mente, sino una ecología de los instintos. Es necesario entonces contemplar las manifestaciones instintivas desde una perspectiva poética de exaltación de la Vida y de la gracia natural.

Para ello Rolando organizó sistemáticamente los instintos en base a datos etológicos y neurofisiológicos. Estos constituyen una red sistémica, con una bioquímica y proyección directa sobre el comportamiento y el estilo de vida.

El aprendizaje puede permitir la manifestación de los instintos u obstruirlos, desorganizarlos y pervertirlos. La obstrucción consiste en impedir su manifestación; la desorganización es su disociación caótica y la perversión es el desvío de su sentido biológico.

El instinto básico se relaciona con el impulso de supervivencia y en base a este, se organizan los demás.



El instinto de supervivencia y de conservación de la vida se relaciona directamente con la fuerza de la Identidad. *Es en este punto donde la concepción de los instintos se vincula con el modelo teórico de Biodanza y con el Principio Biocéntico.*

La evolución individual no se basa en las performances alcanzadas dentro de nuestra cultura sino en el desenvolvimiento e integración de los cinco canales de expresión del potencial genético (vitalidad, creatividad, afectividad, sexualidad y trascendencia). El proceso de Integración induce los estados de plenitud. Estos estados permiten al hombre trascender su propia programación biocósmica sin traicionar lo originario de la vida. El futuro no está completamente contenido en el pasado. El potencial genético es una fuerza activa que pertenece al presente y posee un don de génesis actual.

La Trascendencia consiste en crear más vida a partir de la Vida. Contrariamente a lo que sustenta la mayoría de los místicos orientales y occidentales –que para alcanzar el estado supremo de conexión con lo divino es necesario renunciar a los instintos y negar el cuerpo–, el abordaje de Biodanza sustenta que no hay posibilidad alguna de evolución y trascendencia cuando se traicionan las fuerzas que conservan la vida y que la nutren. La trascendencia no consiste en “trascender “el cuerpo y dominar los instintos sino en permitir que se manifiesten como *Hierofanía*.

Fueron los trabajos de Lorenz, Tinberguen, Eibl Eibesfeldt y Drocher los que hicieron posible la fundamentación de una etología humana, acabando con la disputa entre “instintivistas” y “culturalistas”. Sabemos hoy que

las adaptaciones filogenéticas determinan el comportamiento animal y humano. Estas adaptaciones abarcan:

1. El nivel motor, como coordinaciones hereditarias.
2. El nivel receptor, como mecanismos accionadores innatos.
3. Mecanismos de impulsos endógenos (viscerales).
4. Disposiciones innatas para el aprendizaje.

Muchas acciones instintivas son reforzadas por mecanismos motivadores y estados internos como el hambre, sed, necesidad sexual. En este caso los estímulos del ambiente son seleccionados por el animal de acuerdo a sus necesidades. Como el ambiente se modifica constantemente, los requerimientos cambian y los animales deben modificar adaptativamente su comportamiento a través de la experiencia, para sobrevivir.

Para realizar modificaciones profundas (aprendizaje), el **Proyecto Minotauro** crea un “ambiente” con desafíos que son, al mismo tiempo, ámbitos de estimulación instintiva. La acción estimulante se ejerce sobre el nivel motor arcaico, a nivel receptor (reacciones innatas), a nivel de los impulsos endógenos, o sea viscerales y finalmente sobre las disposiciones innatas al aprendizaje.

Características de los instintos

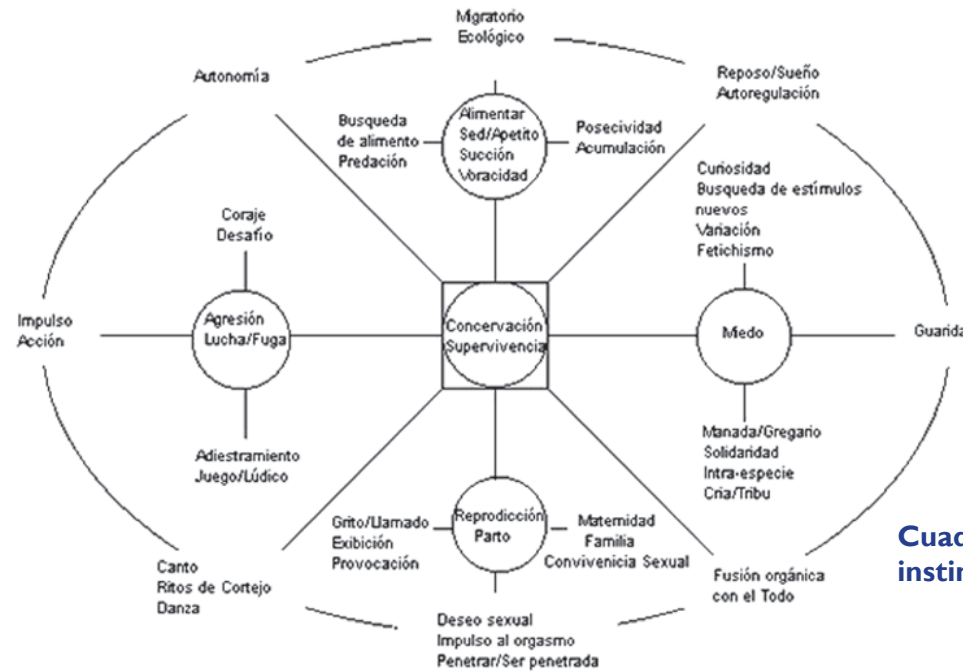
Estos son:

- *Innatos*

Las conductas instintivas se realizan sin aprendizaje pero se reafirman con la experiencia. Constituyen una programación genética para la supervivencia.

- *Invariables*

Poseen pautas específicas y se ejecutan siempre en la misma forma y secuencia.



Cuadro sistémico de los instintos

- *Específicos*

Son comunes a todos los miembros de la especie y a veces a especies afines.

- *Involuntarios*

Son desencadenados ante cierto tipo de estímulos externos o internos, como respuestas adaptativas.

- *Secuenciales*

Continúan hasta su consumación, incluso frente al cese del estímulo que lo provocó.

- *Diferenciados*

Poseen una estructura más compleja que un simple reflejo

inconsciente, pero las fronteras resultan imprecisas en el caso de cadenas reflejas de cierta complejidad.

- *Función de Supervivencia*

Tienen un sentido de supervivencia para el individuo y para la especie, un sentido de cuidado de la vida misma. Todos los instintos se organizan en torno al de conservación de la Vida.

- *Autorregulados*

La fuerza del impulso instintivo disminuye a medida que se satisface.

La autorregulación instintiva tiene base orgánica. Por eso no existe peligro en liberarlos.

Los instintos presentan aspectos complementarios entre si, lo que torna posible su autorregulación. Así por ejemplo, en el acto de succionar el bebé hambriento estimula la secreción de leche en la madre, en un verdadero sistema complementario de reflejos neuroendocrinos. En el instinto alimentario, el hambre es complementado con la saciedad. En el hombre el impulso de penetración genital es complementado con el deseo que la mujer siente, de ser penetrada.

Las relaciones entre los instintos son complejas y poseen un carácter sistémico. Aún así muchos instintos parecen tener sus opuestos complementarios. La bipolaridad de los instintos es una expresión de la lógica de la Vida, que permite resolver problemas adaptativos en una escala muy amplia. Es así que frente a un peligro el animal tiene varias opciones: lucha, fuga o reflejo de inmovilidad.

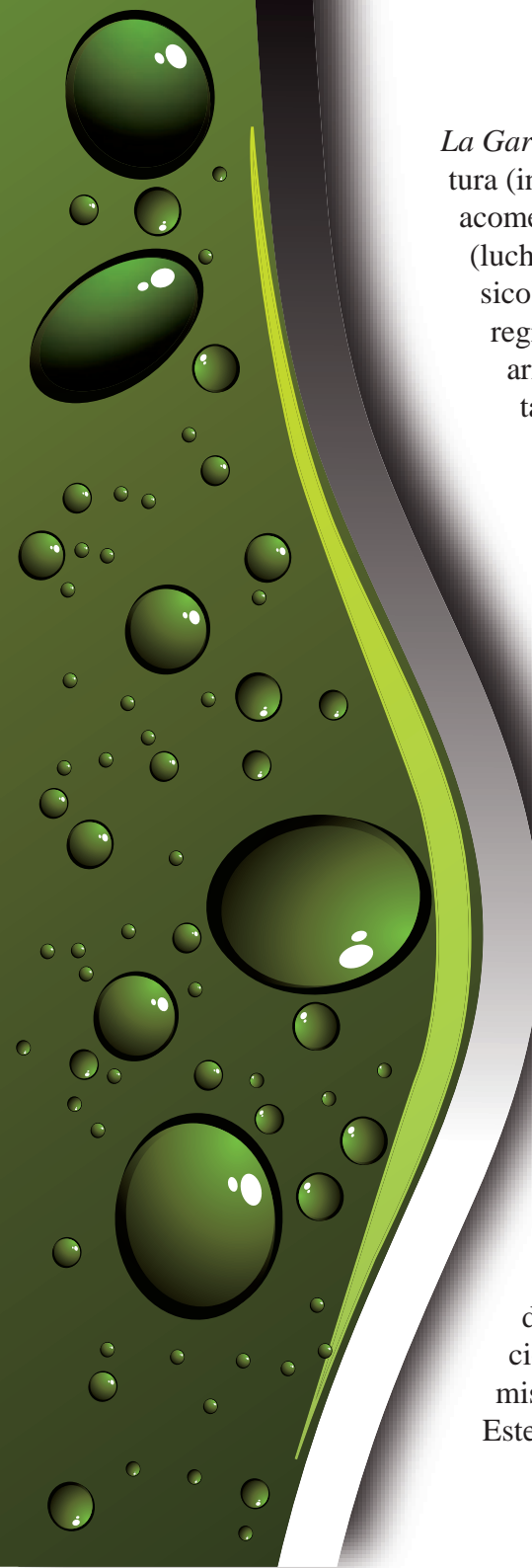
Hay un hábito cultural de asociar el instinto a lo “irracional”. Sin embargo la función instintiva revela una forma de inteligencia cósmica que posee su propia lógica e integridad.

ASPECTOS INSTINTIVOS BIPOLARES Y COMPLEMENTARIOS

MIGRATORIO	REGRESIVO
Territorio, Nido, Guarida	Exploratorio, Nómade
Variación, Busca de Estímulos	Necesidad de regularidades
Seducción	Ocultamiento, Mimetismo
Hambre	Saciedad
Lucha	Fuga
Instinto gregario	Intimidad
Reposo	Movimiento, acción

Los potenciales instintivos solo se manifiestan con plenitud cuando existe un medio ambiente adecuado. Así por ejemplo, sucede con el canto de los pájaros: si se aparta al pichón de su nido y se lo mantiene aislado, este no logrará cantar como los de su especie (K. Lorenz). Esto demuestra el importante papel que juega el aprendizaje para modelar la expresión de los instintos. En este sentido Biodanza procura generar un ambiente adecuado para la manifestación y desarrollo de las respuestas vitales (tropismos, automatismos viscerales, reflejos innatos o incondicionados, conductas innatas secuenciales, vivencias y emociones...)

- Además de que todos los instintos permanecen como padrones arcaicos de comportamiento, algunos se manifiestan con mayor fuerza en determinadas etapas de la vida. Durante los estados de regresión pueden activarse respuestas instintivas arcaicas.
- La fuerza de los instintos está fuertemente vinculada al desenvolvimiento de la Identidad Individual. Cuando los instintos son obstruidos o desviados de su sentido primordial por los valores culturales, el individuo tiende a desorganizarse. La singularidad y la diferenciación individual es nutrida por los instintos.
- El aprendizaje orientado sobre la base instintiva, aumenta la autorregulación, la vitalidad general, la creatividad y la capacidad de vínculo e integración.
- Biodanza pretende estimular las señales y las pautas que se manifiestan en la conducta natural de los animales y del hombre. La propuesta es “desaprender” padrones culturales anti-vida y restaurar las fuentes primordiales de organización de la vida en el hombre.
- Las danzas de los “cuatro animales” refuerzan características universales de los instintos como expresiones de vitalidad:



La Garza evoca expansión, dominio del aire, mirada de altura (instinto exploratorio-nómada, migratorio); *El Tigre* la acometividad, vigilancia, impulsividad, agilidad, asertividad (lucha-fuga, territorio); *El Hipopótamo* el bienestar cenestésico, reposo, disolución... (hambre-saciedad, reposo-sueño, regresivo, instinto gregario); *La Serpiente* la sensualidad, armonía, precisión, sigilo, adherencia... (seducción-ocultamiento y mimetismo). Todos estos animales representan también el instinto de conservación de la vida, de generación del nido-guarida, etc.

Principios universales de lo viviente

En la investigación del secreto de la vida podemos encontrar inspiración y grandeza suficientes para dar un nuevo curso al destino del hombre. Existen principios fundamentales que son válidos para la comprensión de los seres vivos y que orientan la teoría general de lo viviente. Estos surgen de los hallazgos en el terreno de la biología genética, la Ciencia de la Evolución, del estudio comparado de las estructuras morfológicas, de la teoría de Sistemas de Regulación, del estudio bioquímico de la memoria y otros.

Filiación bioquímica común de los seres vivos. Los constituyentes químicos de todos los seres vivos son los mismos, tanto para una ameba como para un ser humano.

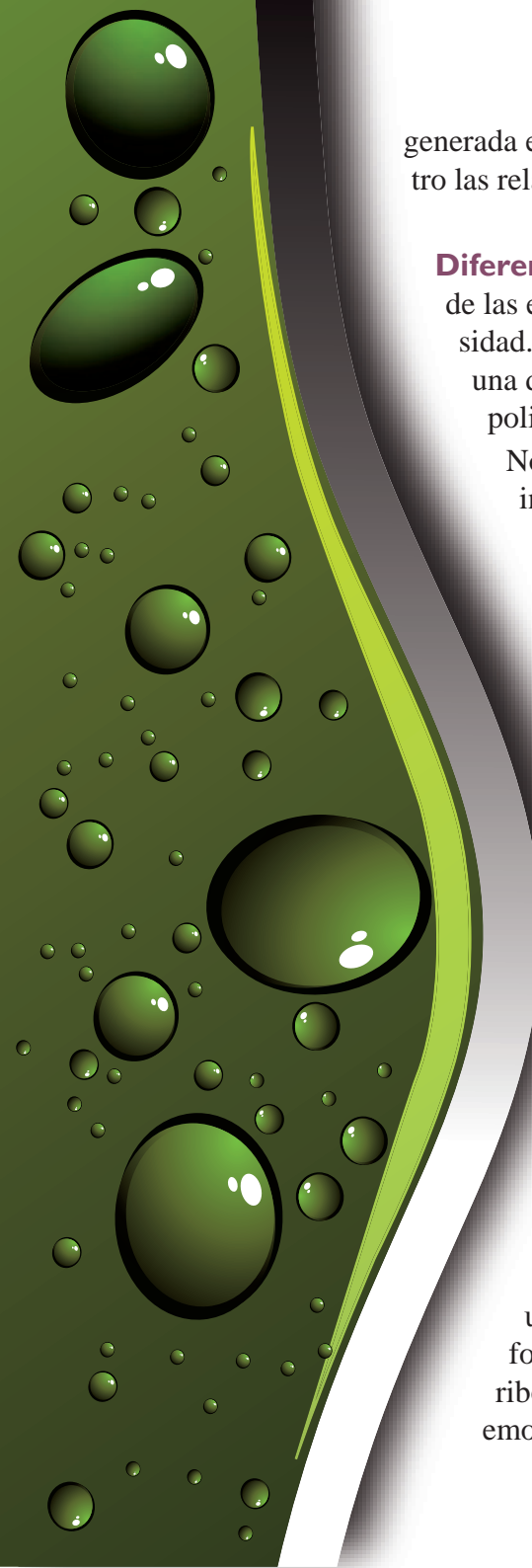
Estos constituyentes son invariables y de número limitado: 20 aminoácidos (para las proteínas) y 4 tipos de nucleótidos (para los ácidos nucleares), y en el funcionamiento de los procesos biológicos se producen las mismas secuencias de reacciones en todos los organismos. Este descubrimiento de la Biología fundamenta la unidad

del reino viviente, la ineludible vinculación que tenemos los seres humanos con todos los seres vivos.

Invariancia Reproductiva. El contenido de información genética de cada especie transmitida de generación en generación, garantiza la conservación de la norma estructural específica. Cada especie tiene un proyecto que corresponde a determinada cantidad de información, que debe ser transferida, para que las estructuras orgánicas de esa especie cumplan su performance. Esta reiteración asegura los procesos de renovación permanente y la conservación del organismo.

Teleonomía. Los seres vivos realizan un proyecto que debe expresarse en diversas performances. Los diversos órganos y sistemas del organismo cumplen proyectos particulares que forman parte de un proyecto primitivo único: la conservación de la especie y su multiplicación. Las proteínas de la estructura del ADN, tienen el papel de desenvolver la función teleonómica, mientras que los ácidos nucleicos son responsables de la invariancia.

Evolución Selectiva. Los organismos vivos cumplen líneas evolutivas diferentes de acuerdo con las condiciones del ambiente. Podemos decir que el ambiente es la estructura del azar. Hay especies que se mantienen durante millones de años dentro del mismo padrón, otras se modifican y perfeccionan sus performances biológicas, así como hay especies que fracasan en su proceso adaptativo y se extinguen. Es notorio que algunas funciones han evolucionado poderosamente en algunos mamíferos superiores y en especial, en el hombre. La evolución selectiva es, al margen del proceso tecnológico, una opción maravillosa para los seres humanos. La “estructura selectiva” individual conecta con el ambiente mediante mecanismos de afinidad y rechazo, en una doble pulsación orgánica. Esta estructura selectiva, bastante estable y



generada en parte por el aprendizaje, determina en amplio espectro las relaciones del individuo con su medio.

Diferenciación. Dentro de la fuerte estabilidad morfológica de las especies nos sorprende, no obstante, su enorme diversidad. Los procesos de diferenciación evolutiva constituyen una de las más extraordinarias expresiones de la condición polifacética y creadora de la Vida.

No solo una especie se diferencia de otra sino que cada individuo de la misma especie presenta fuertes características diferenciales que lo convierten en un individuo único, en un ejemplar biológico singular.

El proceso de diferenciación individual (ontológico), se acentúa violentamente de acuerdo con las posibilidades de desenvolvimiento que brinda su medio ambiente y por la selección operada sobre los productos al azar.

El desarrollo del potencial humano debe ser extraordinariamente estimulado por sistemas de desenvolvimiento e integración (lo que ocurre en el aula de Biodanza). La diferenciación evolutiva individual se produce por el reforzamiento y refinamiento de ciertos impulsos del potencial humano. Esta diferenciación genera sistemas homeostáticos más eficaces y vivencias de armonía y plenitud.

Memoria. Uno de los fenómenos más sorprendentes de los organismos vivos lo constituyen el proceso de codificación, decodificación, almacenamiento y evocación de información. Todo aprendizaje es siempre una modificación bioquímica del organismo (esta información se estructura químicamente a través del ácido ribonucleico). Existe aprendizaje cognitivo-operacional, emocional-afectivo y visceral. El instinto puede considerar-

se la memoria de la especie, una expresión teleonómica destinada a preservar la vida. Desde el punto de vista biológico, el llamado “instinto de muerte” es inconcebible.

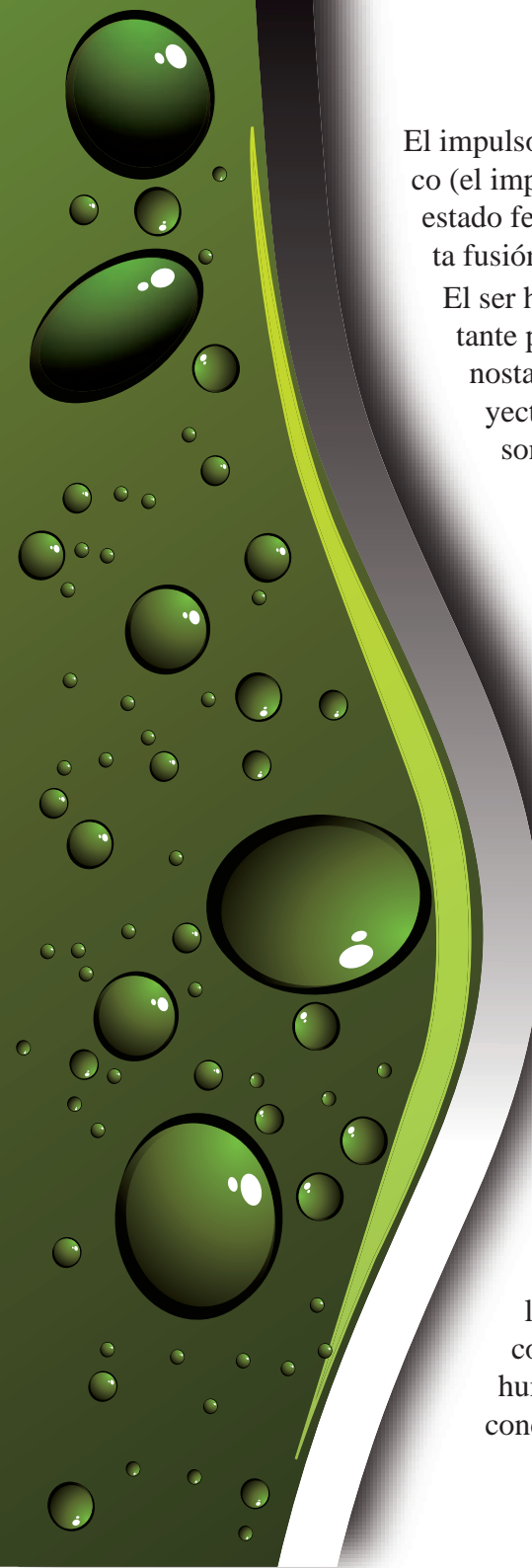
Autorregulación. Los seres vivos son sistemas autorregulados y sus funciones automáticas se basan en la perfección de sus mecanismos de retroalimentación.

En los mamíferos superiores y especialmente en el hombre, existen además sistemas no autorregulados, que a menudo interfieren gravemente en la unidad funcional. De alguna manera la autonomía del hombre, su libertad y capacidad de elección, ponen en riesgo su supervivencia. El desorden de las regulaciones ecológicas producido por la civilización, es un ejemplo de este fenómeno.

Impulso a integrar unidades cada vez mayores. El ser humano manifiesta desde niño su necesidad de trascender los límites restringidos de su ambiente en busca de integrar totalidades cada vez mayores, en una especie de afán de trascendencia, de expansión sin límites hacia la totalidad, impulso que culmina en la Experiencia Cósmica. En estos estados de fusión con la totalidad entran en actividad las áreas más altamente evolucionadas del cerebro y también las más arcaicas. El sentimiento de alegría y éxtasis caracterizan esta experiencia.

Resonancia con el origen. En el hombre, el impulso de regresar a los orígenes ha sido observado por los antropólogos en las tribus primitivas.

El “Eterno retorno” es una conducta registrada arquetípicamente en los mitos de renacimiento y en las festividades agrícolas. La tendencia a volver al orden primigenio y reciclar los padrones biológicos originarios, es una constante en todos los pueblos. Las ceremonias de trance y renacimiento son manifestaciones de este impulso.



El impulso de regresar a los orígenes es solidario con su antagonico (el impulso de integrar unidades cada vez mayores); volver al estado fetal, a los ancestros, o bien expandirse hasta y en perfecta fusión con el cosmos.

El ser humano al ejercer su autodeterminación, está en constante peligro de perder las claves originarias de la Vida. La nostalgia de volver a los orígenes, renueva la fuerza del proyecto vital. *Regresión al origen* y *Fusión con la totalidad*, son dos movimientos de un mismo proceso de renovación.

Aparición de la Identidad. Uno de los procesos más evolucionados de los seres vivos es la aparición de la identidad, es decir, de la conciencia de si mismo y la percepción conmovedora de estar vivo.

Sin duda la función de conciencia tiene una raíz biológica y se estructura sobre un fondo bioquímico, en que la percepción se organiza a base de padrones reproducidos en espejo, como si el mundo exterior encontrara réplicas bioquímicas en el organismo vivo y este organismo pudiera funcionar frente a esas réplicas. Desde allí se generan infinitos planos potenciales de decisión y aún más, el más ambicioso y aventurado de todos los propósitos: el autocontrol del proceso evolutivo.

La fase más misteriosa de la evolución de la vida se relaciona con la toma de significación del individuo frente a su semejante; vale decir que la conciencia, por un proceso desconocido, toma cuenta de la resonancia ancestral, descubre su íntima relación con la matriz cósmica a través de una resonancia empática con otros seres vivos. Así, el sentimiento de comunión humano puede constituir, quizás, el eje secreto de un inconcebible proceso evolutivo.

Simbiosis e identidad. Frente a la simbiosis biológica se plantean interrogantes profundas respecto de la identidad. Para que se produzca la simbiosis es necesario que el huésped desarrolle mecanismos de evasión eficaces para escapar de los mecanismos de destrucción del huésped. La simbiosis biológica se presenta en toda la escala zoológica desde los microorganismos hasta organismos superiores.

El mecanismo de adaptación simbiótica es diferente en los diversos casos. No obstante, el resultado biológico es una optimización de los mecanismos adaptativos y de sobrevivencia.

La identidad biológica propone entonces la paradoja de que para poder ser, de cierto modo hay que dejar de ser. Existiría, por lo tanto, en la naturaleza, una capacidad autoplástica en ciertos organismos para adaptarse y modificarse integrando unidades mayores.

Un concepto que siento necesario citar aquí es el Autonomía, un criterio unificador de los conceptos de progresión biológica y evolución.

Definición de autonomía

Sería la organización de un sistema independiente dentro de un sistema mayor, capaz de realizar acciones diferenciadas conservando una perfecta integración con el sistema mayor.

Un sistema autónomo posee una unidad diferenciada dentro de la unidad del sistema al que pertenece.

Los sistemas vivientes podrían ordenarse considerando los niveles de autonomía, desde lo simple a lo complejo:

- Autorreproducción (autonomía cerrada del código genético)
- Sistemas de respuestas por excitabilidad celular(fototropismo, geotropismo, heliotropismo, quimiotropismo) (autonomía abierta a ciertos niveles de estimulación)

- Autonomía Inmunológica (inmunorreacción)
- Sistemas sensorio-motrices (autonomía en ambientes diversificados y con respuestas adaptativas amplias)
- Autorregulación neurovegetativa (sistemas autonómicos viscerales)
- Comportamiento motivado. Respuestas instintivas moduladas por el sistema límbico (autonomía de los impulsos)
- Autoconciencia. Comportamiento no autorregulado (autonomía de la conciencia)
- Autoacertividad. Autorregulación consciente del comportamiento en función de sus efectos (autonomía de propósitos y decisiones)
- Autotranscendencia (autonomía para vincularse con la totalidad)

La armonía de cada subsistema entre sí y con la totalidad, determinaría el nivel de complejidad de los mecanismos autonómicos frente a las condiciones del sistema.

Microorganismos, bacterias y virus con su capacidad de asociarse, de la simbiosis sin perder su código genético, estarían en la base más elemental de la escala del proceso, como niveles básicos de autonomía.

El segundo nivel corresponde a las plantas y bacterias, cuyos tropismos responden a estímulos luminosos, químicos, táctiles o gravitacionales del medio.

Celenterados y radiolarios corresponden al tercer nivel.

Peces y aves con un sistema nervioso organizado y funciones sensorio-motoras en el cuarto nivel.

Mamíferos con sistemas de regulación y autonomía, alta-

mente diferenciados y con conducta programada, que permite no obstante, diversificación de las respuestas internas y externas frente al medio ecológico están en el quinto nivel.

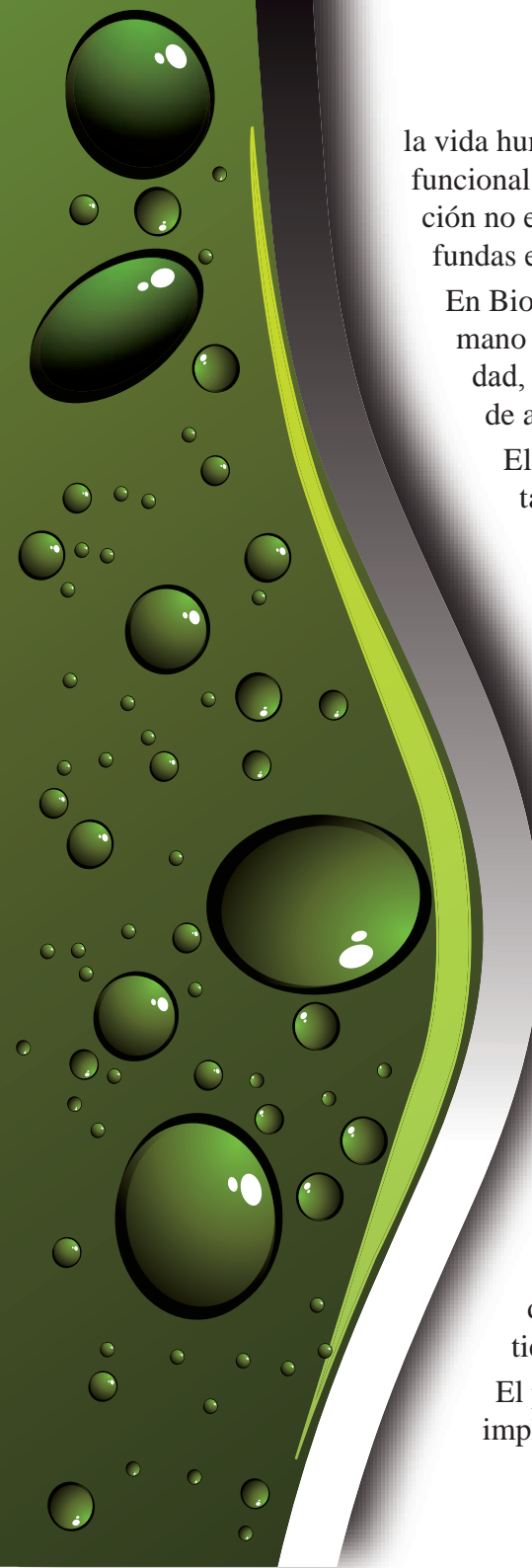
Se da en el hombre, en el siguiente nivel, la capacidad de autoacertividad (es capaz de vigilar, controlar y corregir sus patrones de respuesta). La autoconciencia es el nivel altamente diferenciado humano, en el que el individuo toma contacto con zonas profundas de su identidad. El último nivel representado por la auto-transcendencia se da en algunos individuos del género humano. Su autonomía es tal que pueden tomar en sus manos el propio proceso evolutivo, en el sentido de lograr una optimización de la integración del sistema viviente al cosmos.

Tres sistemas aseguran el perfeccionamiento del nivel de autonomía:

- La existencia de un sistema sensorio-motor de alta eficacia, cuyos circuitos de retroalimentación son de extraordinaria plasticidad y precisión. Esto permite una gran independencia de respuesta frente al medio.
- El segundo factor de autonomía es el sistema inmunológico, destinado a preservar la identidad biológica disminuyendo el riesgo frente a los peligros del ambiente. Existen investigadores que utilizan como criterio evolutivo la complejidad del sistema inmunológico.
- El tercer factor de autonomía es la conciencia del semejante, a través del mecanismo de identidad. Este proceso le da al hombre su fuerza expresiva, autónoma y creativa.

Diferenciación

Por un proceso histórico-cultural el hombre ha sido condicionado, tiene su centro de gravedad desplazado fuera de él. La cultura de dominación, los valores culturales, la autoridad religiosa e ideológica, los preconceptos y las exigencias socioeconómicas... están presionando de tal modo el funcionamiento de



la vida humana, que han logrado desplazar el centro de gravedad funcional de lo endógeno a lo exógeno. El fenómeno de enajenación no es solo sociológico sino que compromete las más profundas estructuras orgánicas.

En Biodanza volvemos a colocar el centro dentro del ser humano considerando sus potenciales creativos, su endogeneidad, su destino biográfico, sin desconocer los mecanismos de adaptación biológica.

El ser humano tiene además de las funciones de adaptación y autorregulación en circuito cerrado, las de creación y evolución, el riesgo de su libertad, su singularidad. El proceso evolutivo a partir de las potencialidades genéticas y biográficas, genera su diferenciación.

Hegemonía de la unidad: concepto de integración

Los procesos vivientes se coordinan mediante una serie de mecanismos de correlación intraorgánica que aseguran, a través de millares de “feed backs”, la unidad del sistema. Desde los grandes aparatos de correlación intraorgánica de naturaleza neuroendocrina, hasta los íntimos procesos homeostáticos del metabolismo celular, revelan una prodigiosa coherencia.

Cada átomo, cada molécula del sistema viviente, obedece a la orientación y a la inercia de regulaciones ultraestables.

Denominamos *Integración de un sistema* al conjunto de procesos que relacionan las partes con el todo y que tienden a aumentar la estabilidad del sistema.

El proceso de Integración de los sistemas vivientes lleva implícito la tendencia inercial; es decir, no solo a conser-

var la unidad, sino a aumentar, progresivamente, su equilibrio. Este es el concepto de “Función de Optimización Biológica”: la tendencia de un sistema viviente a aumentar su ultraestabilidad. Así podríamos definir, que un organismo saludable es aquel que integra ecofactores que refuerzan su unidad y rechaza aquellos que la ponen en peligro. A la inversa, el organismo enfermo sería aquel que, por fallas de su selectividad biológica profunda, rechaza los ecofactores que podrían asegurar la ultraestabilidad del sistema y, en cambio integra ecofactores que lo ponen en peligro. Biodanza estimula cinco líneas de impulsos innatos, lanzando haces de ecofactores sobre los potenciales genéticos, induciendo el proceso de optimización biológica.

Identidad

Es nuestra esencia. El “Self”. “Lo más íntimo de lo íntimo mío”. Centro desde el cual vivenciamos el mundo y nos diferenciamos de él. Es la conciencia y vivencia de *ser*.

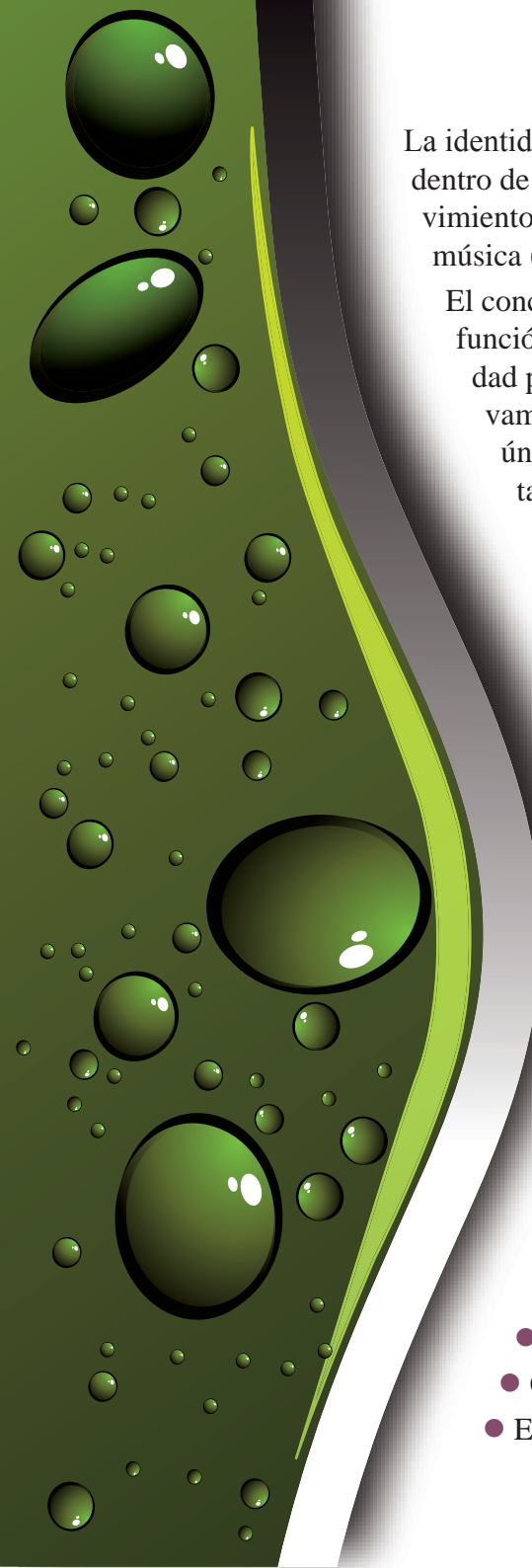
La Identidad posee aspectos mutables, cambia en todo momento, no es estable. Más posee aspectos inmutables; la esencia se conserva (somos el mismo niño que fuimos; ahora somos diferentes y sin embargo continuamos percibiéndonos como “Yo mismo” - J. Piaget).

No existe el “Yo soy Yo”, sino el Yo-Tú. Las personas encienden la significación de Si mismo en presencia de otro. (M. Buber)

Somos una parte de la especie y a la vez la Totalidad. Por eso Heidegger habla de “ser con” otro.

Hay un aspecto de nuestra identidad construido con nosotros mismos, en esa intimidad de la que habla San Agustín, de la que solo uno sabe.

Y otro aspecto de nuestra Identidad que es relacional: quién soy en presencia del otro. Así, hay personas que nos marchitan y otras que nos permiten florecer.



La identidad es corporal, fluye a través de nuestro organismo. Y dentro de lo corporal, una de las cosas características es el movimiento; de ahí, la conexión con la danza. Es permeable a la música (mediumidad musical) y a la caricia.

El concepto de Identidad no puede referirse sin hacerlo en función del de regresión. Podemos aumentar nuestra Identidad para actuar en el medio, o disminuirla, yendo progresivamente hacia la Regresión. La Identidad de cada uno es única y diferente, más en estado de trance nos experimentamos igual al otro; somos la totalidad. Percibimos nuestra esencia común. Esta experiencia constituye el punto de unión entre Identidad y Regresión, el retorno a lo indiferenciado, en lo que percibo mi propia Identidad como parte de la Identidad toda.

La Identidad es el polo de la *conciencia amplificada de si*.

Y son características de una Identidad saludable:

- Ausencia de agresión gratuita.
- Capacidad de poner límite a una agresión externa.
- Capacidad de huida frente a una fuerza superior (supervivencia)
- Capacidad de intimidad.
- Vivencia de consistencia.
- Estabilidad de la consistencia frente a las dificultades.
- Autodeterminación del límite de contacto.
- Ausencia de espíritu competitivo.
- Ausencia de autoritarismo.
- Alto nivel de vitalidad.
- Capacidad creativa.
- Experiencia de Íntasis.

- Percepción del semejante como único, diferente y con valor intrínseco.
- Percepción de sí mismo como criatura de valor intrínseco.
- Respuestas en “feed back “con la realidad.
- Motricidad con equilibrio, energía y sinergismo.

Regresión

Es un tránsito hacia lo indiferenciado. En la medida que la persona disminuye su propia Identidad, entra en un estado diferente en el que desaparece la actividad cortical, lo voluntario y se pierde la noción de los propios límites corporales.

La Regresión es el polo de la Conciencia Disminuida de si.

La regresión en Biodanza es progresiva, armónica; es una regresión biológica, donde se activan padrones fisiológicos. No solo es saludable porque integra y armoniza el organismo, sino porque conecta con la esencia sana, sin las patologías culturales.

Estos polos no son un punto, sino un círculo en permanente movimiento (existen antes del nacimiento). Evolucionan en espiral hacia la integración.

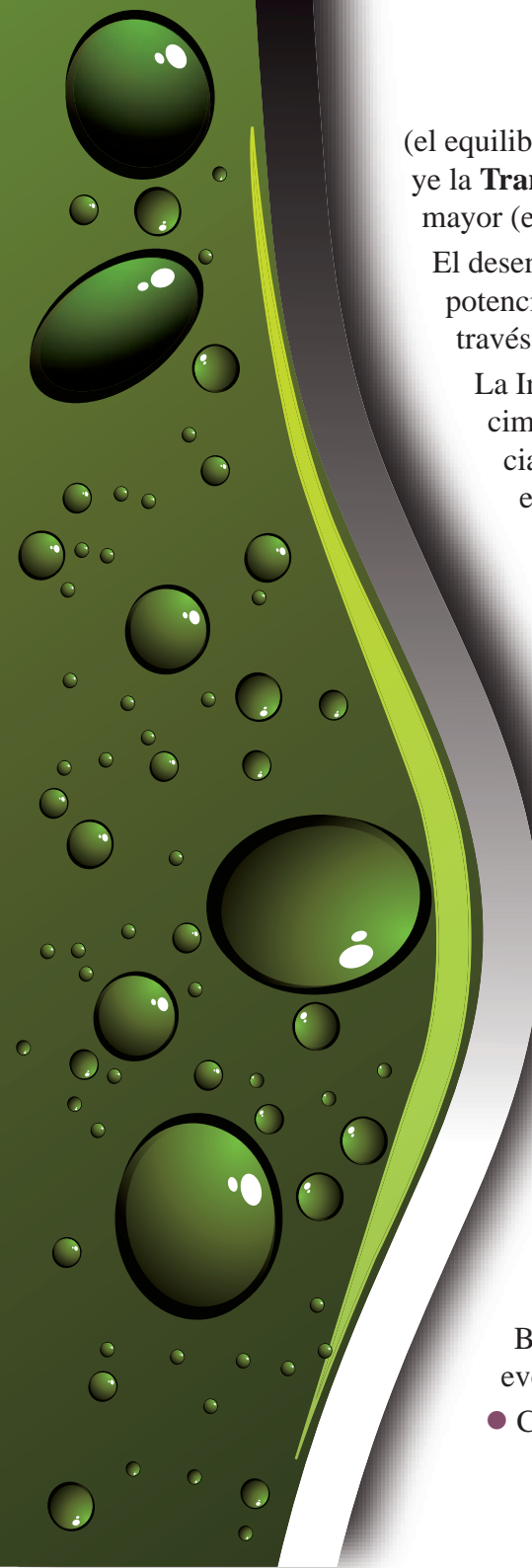
Las Líneas de vivencia son como canales por donde fluyen los potenciales humanos.

El ambiente activa y estimula el desarrollo de los potenciales o los obstruye.

Los niveles de ascenso en la espiral dependen del encuentro humano. Éstos son experiencias inéditas: cada vez aparece un nuevo dato que marca el proceso evolutivo.

Cada vez que se da el encuentro de los potenciales con el ambiente se produce la “Refundición” (termino matemático) que cambia el sistema completamente, porque todas las líneas están conectadas.

Una regresión integradora y activa (refundición positiva) implica un ascenso por la rampa evolutiva. Refuerza la **Homeostasis**



(el equilibrio, la estabilidad del sistema) y cada ascenso constituye la **Transtasis** (evolución), un salto evolutivo a un equilibrio mayor (estabilidad en movimiento).

El desenvolvimiento evolutivo se realiza en la medida que los potenciales genéticos encuentran opciones para expresarse a través de la existencia.

La Integración que busca Biodanza sería el proceso de crecimiento en que los potenciales genético altamente diferenciados se organizan, en sistemas cada vez más amplios en el nivel orgánico, con la especie y con el orden cosmo-biológico.

Este proceso no es necesariamente coherente con los padrones culturales y sus valores. Es una sintonía cada vez más perfecta con la unidad cosmobiológica.

La refundición puede ser *integradora* o *disociativa*.

Cuando el ambiente impide el desarrollo (ambiente represivo), se produce:

- *Obstrucción de las potencialidades, detención de un proceso.* Ej: falta de deseo sexual, de creatividad, etc.
- *Desorganización.* En lugar de mantenerse la homeostasis, se pierde y hay una caída del proceso evolutivo (esquizofrenia, cáncer, enfermedades autoinmunes).
- *Disociación.* Se mantiene la homeostasis pero al precio de las neurosis o las enfermedades psicósomáticas.

Biodanza estimula y promueve el desenvolvimiento evolutivo:

- Crea campos ultraconcentrados para permitir y estimular

la expresión de los potenciales genéticos, refuerza positivamente las cinco Líneas de Vivencia.

- Estimula el paso de la Transtasis, ya que induce regresiones integradoras.
- **Conecta con la Identidad Profunda, libre de máscaras y roles que la cultura impone.**

Todo esto en conexión con el otro, no en un desarrollo solitario, sino “con”, “para” y “en” el otro. Son características de la Regresión:

- Pérdida de los límites corporales
- Reflejo de sí en el espejo cósmico
- Vivencia de ser parte viva de la Totalidad
- La función de contacto como medio de vinculación (la piel deja de ser frontera para unir)
- Percepción del otro como parte de sí mismo.
- Acciones y movimientos por relaciones de estímulos, calor, energía, resonancia.
- Predominio trofotrópico-Parasimpático-Noradrenérgico-Aferente-Límbico- Hipotalámico-Función Táctil.
Abandono confiado, relajamiento tónico.
- Padrón de consistencia y “sabor”
Cultura del Éxtasis.
- Percepción del placer de sí
Sensualidad.
Erogenización de todo el cuerpo.
- Estructura de ser- en-el-mundo
- Espacio interior y exterior forman un continuum
- Amor, miedo, agresión, son respuestas vivas, en “feed-back” y no rígidas, a partir de padrones de aprendizaje.
- Sistema de identificación con el Todo

El miedo y la agresión son parte de mí y son al mismo tiempo expresiones cósmicas que puedo reconocer como elementos nerviosos “naturales”.

- Ausencia del conflicto

Creatividad.

La regresión patológica sería el resultado de la incapacidad (bloqueo) de realizar el proceso de Identidad o percepción de sí mismo.

Embriología de las vivencias

Se trata de intentar un estudio genético de las vivencias, a la manera del que Piaget realizó respecto a las funciones operacionales.

El concepto de Vivencia fue propuesto por Dilthey y definido como “el instante vivido”. La Vivencia posee así, la palpitante y conmovedora calidad de lo vivido aquí- ahora, con intenso compromiso corporal.

Las Vivencias surgen de la vertiente instintiva y están sujetas a cambios determinados por experiencias anteriores. Es por eso que podemos hablar del desarrollo de “Líneas de Vivencia” en un sentido embriológico. Las Vivencias son modos de reaccionar y experimentar la vida, con raíces instintivas que pueden ser modificadas por hechos biográficos.

Las Líneas de vivencia son impulsos teleonómicos en torno a los cuales se organizan funciones orgánicas, performances y decisiones respecto al medio.

Frente a circunstancias semejantes, dos personas experimentan vivencias diferentes.

Rolando Toro agrupó las vivencias en cinco líneas o canales de circulación de los potenciales teleonómicos.

LAS CINCO LÍNEAS DE VIVENCIA

Línea de la Vitalidad. Esta línea se genera en el instinto de conservación, en los múltiples mecanismos encargados de mantener la homeostasis y la regulación intraorgánica.

Línea de la Afectividad. Tiene como la anterior, un fondo biológico de supervivencia, solidaridad y cohesión a la especie. Instinto gregario (comunitario), de hacer conexión con todas las personas.

Línea de la Sexualidad. Se genera en el instinto sexual, impulso a fundirse físicamente con otra persona y a sentir el propio cuerpo y el del otro como fuente de placer, que asegura la reproducción y el flujo genético.

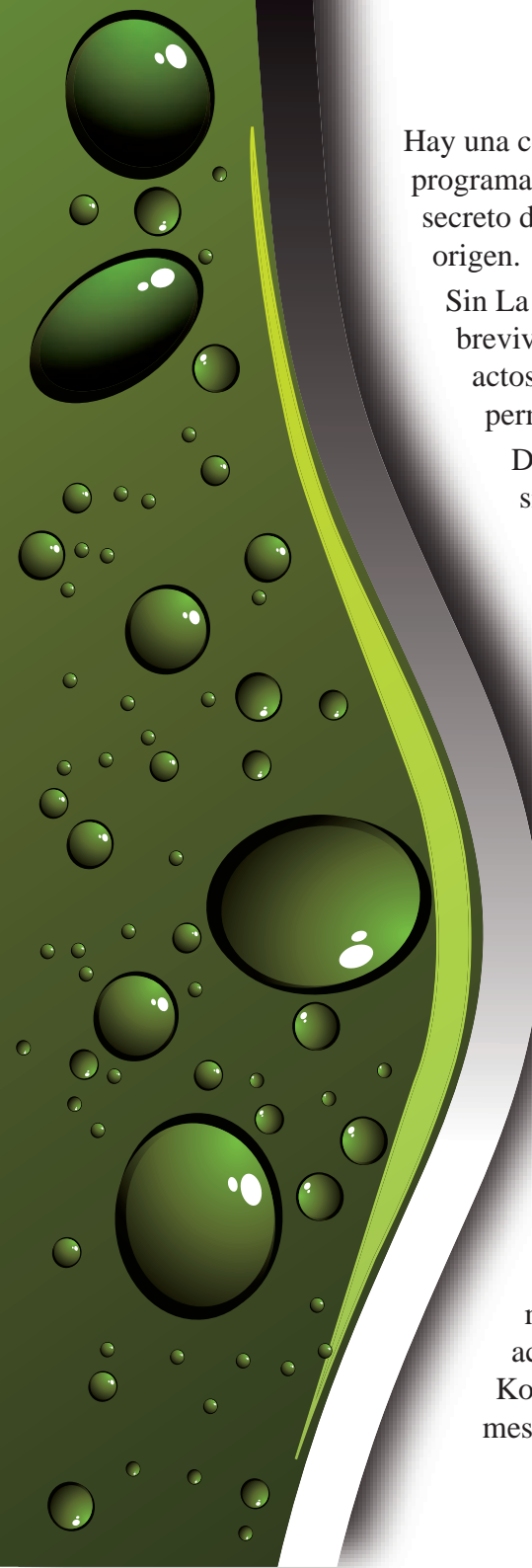
Línea de la Creatividad. Es el impulso a establecer nuevas y variadas relaciones ecológicas, y a transformar el medio ambiente. Instinto exploratorio.

Línea de la Trascendencia. Es el impulso de renovación y reciclaje de los padrones embriológicos. Instinto de fusión (con la Totalidad), de abandonarse en el medio cósmico.

Ponemos el énfasis en el origen biológico de las Vivencias y su función teleonómica, aunque su desarrollo adulto está impregnado de cualidades cada vez más sutiles y complejas, que ha menudo hacen olvidar su génesis orgánica. Cuando se habla de creatividad o trascendencia, muchos autores olvidan el sustancial componente visceral y corporal de dichas funciones.

Regreso al origen

“Sumergirnos en el lecho de nuestra especie... Retomar el Mensaje” (R. Toro)



Hay una conexión directa entre la semilla y el fruto, entre el programa genético y el organismo en el acto de maduración. El secreto de la renovación de la Vida está en esa coherencia con el origen.

Sin La capacidad para renovarse, ningún organismo podría sobrevivir. Este proceso de renovación solo es posible mediante actos de regresión y progresión, una especie de resonancia permanente con lo originario.

Descubrimientos biológicos probaron que, toda progresión biológica, es decir, todo paso hacia una estructura más integrada, compleja y autónoma, requiere una regresión previa.

Rof Carvalho expresa: *“Si los sistemas biológicos no fuesen capaces de regresar a una fase primaria del desarrollo, es decir, a una fase embrionaria de su estructura, diferenciándose, el organismo perdería uno de sus más importantes dispositivos de seguridad. El resultado del proceso depende, en gran parte, de si esta regresión ha sido factible y de lo profunda que ha podido ser la desdiferenciación”*.

Si bien es cierto que algunas células altamente diferenciadas poseen escasa capacidad de regeneración, la mayor parte de los tejidos, al ser destruidos, desencadenan (por mecanismos diversos) un proceso de *desdiferenciación* en las células restantes. Estas células vuelven a adquirir la capacidad reproductora, regenerando el tejido.

Algunos organismos, en su proceso de desarrollo, vuelven, en ciertos períodos, a una especie de actividad premonitoria, (“conducta ameboidea” según Kortland) para indicar su ausencia de forma y sus pluriformes posibilidades.

En el ser humano, la posibilidad de regresión se presenta en todos los niveles, cada uno tiene un cause, que se desborda y vuelve.

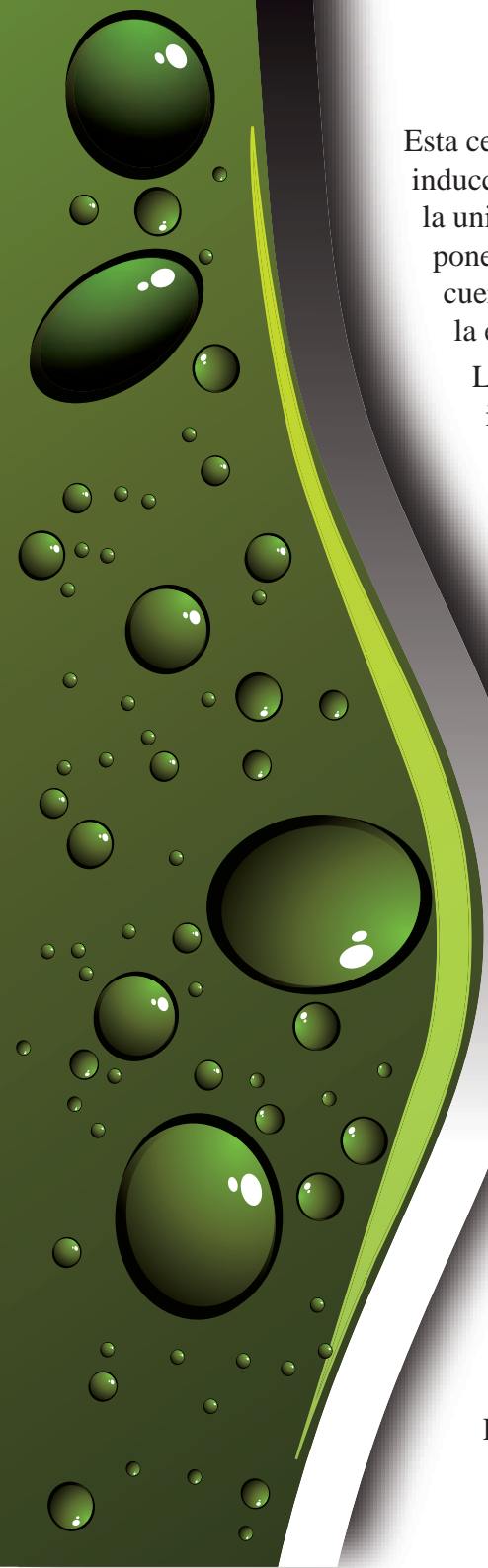
La posibilidad de renovación biológica y existencial está bloqueada por estructuras culturales que refuerzan la rigidez del ego. El trance regresivo de renacimiento requiere, exige, una real humildad. Volver de la cualidad de persona a la de semilla es una acción anticultural. Enfrentar la inmensidad de lo Otro para alcanzar el Todo-Si-Mismo, requiere *desdiferenciarse*, la entrega, confiar, salir del tiempo histórico y disolverse en la eternidad de lo cósmico. Podemos expandir nuestra escala de conciencia o estrecharla; podemos trabajar en un mundo muy vasto hasta fundirnos con él, o ir concentrando la escala de la conciencia y abrir otro mundo, muy importante, y luego otro más adentro, y debajo otro y otro... Es la doble posibilidad del Éxtasis y del **Íntasis**.

El proceso de regresión puede ser facilitado mediante ceremonias de danza y música que conducen al éxtasis, dentro de un útero de amor comunitario.

“Cuando amamos, nos asciende a los brazos una sabia inmemorial y remota... esto que nosotros amamos no es solo uno, un ser que ha de venir, sino la innumerable fermentación; no una criatura individual, sino todos los antepasados que, como ruinas de montañas, reposan en el suelo profundo de nuestra existencia.”

Rainer Maria Rilke
Elegías de Duino. Tercera Elegía

Durante el estado de regresión inducido en la sesión de Biodanza, el participante (como en las ceremonias arcaicas de los pueblos primitivos) vuelve a la gran fusión subterránea, al estado primordial, pre formal, caótico, a la indiferenciación y a la fusión con todos los gérmenes de la matriz telúrica.



Esta ceremonia no es apenas una representación simbólica sino la inducción a un estado biológico de renovación y reintegración a la unidad biocósmica. Es el ser humano, semilla que se descompone en la tierra, pierde su propia forma, para renacer con un cuerpo nuevo, libre de rigideces y prejuicios; para regresar con la energía irracional de los instintos renovados.

La música cumple, en dichas ceremonias de regresión, el importante papel de la disolución progresiva del ego, facilitando la entrega al “útero” formado por el grupo. La música va penetrando lentamente la seca e insensible rigidez, disolviéndola, y los espacios del cuerpo se expanden, plenos de esa vibración en dulce y confiado abandono.

Muchos de los ejercicios en Biodanza preparan al organismo del participante para este proceso de *reprogresión* que lo libera de las enfermedades. El regreso a la tierra como seno materno reedita la experiencia fetal, pulsando con la vida cósmica en plena y suave voluptuosidad. El renacido es de nuevo tocado por la gracia y devuelto a su visión interior. La gran alianza se restablece, y este renacimiento no es solo un hecho individual sino una variable integradora del proceso de la Vida.

La regresión a “Lo Primordial” es uno de los instrumentos básicos de curación en Biodanza. Esto permite, a través del trance integrativo, reciclar los padrones innatos de vitalidad. Se vuelve a las fuentes, al estado primordial, anterior al aprendizaje y la represión.

Danza de la Semilla

La “Vivencia de crecimiento” es una de las más profundas y hermosas que puede llegar a tener un ser humano. Descubrir cada día las desconocidas potencialidades de la

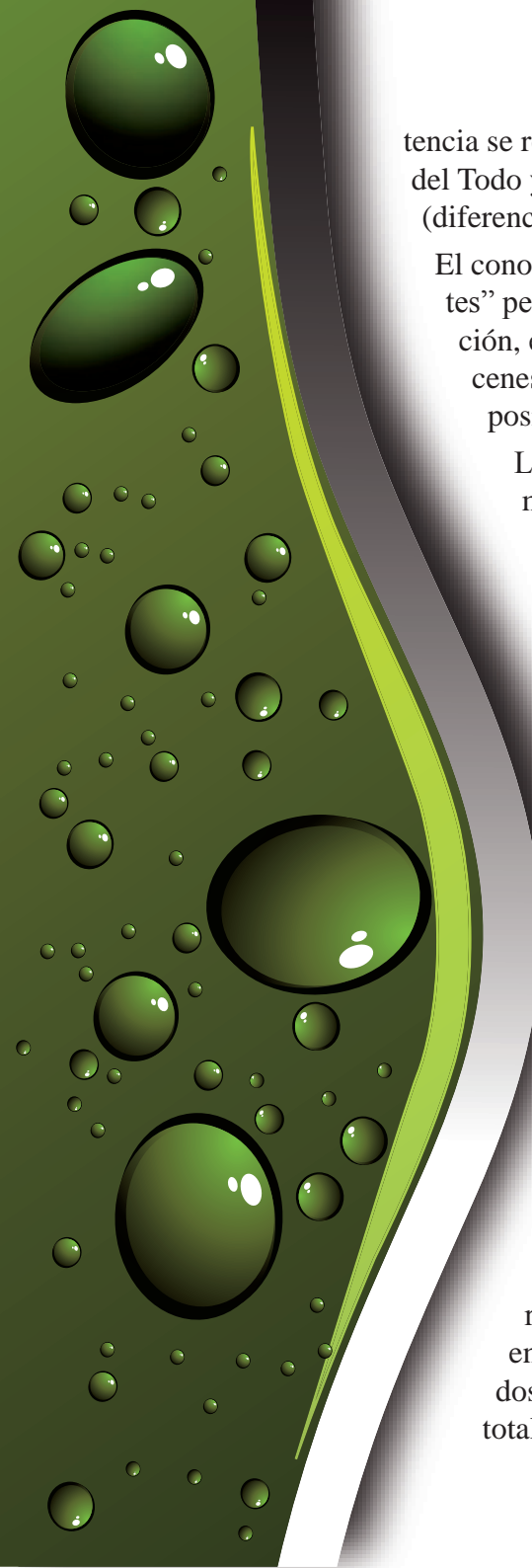
semilla interior. Crecer hasta el último de nuestros días, florecer y dar frutos. La vida humana puede asemejarse con la vida de un árbol: surgiendo de una semilla, como un débil y delicado brote, se hace fuerte y fecundo, nutrido por la savia inmemorial del amor. El proceso de la vida, su sabiduría milenaria que se trasmite a través de millones de años, está contenido en la semilla. La semilla tiene todo en potencia: las ramas, las hojas, el tronco, las flores, los frutos, todo. En cada etapa surgen nuevos brotes nuevas capacidades. En cada edad, recibimos la gracia de nuevas visiones. Todos los momentos de nuestra existencia tienen un valor intrínseco que es preciso saber descubrir.

Este ejercicio de crecimiento, esta danza, invoca una vivencia excepcional. No se trata de “representar” el crecimiento de un pequeño árbol. Es la música la que tiene que impulsar el crecimiento, no solo nuestra voluntad. Tenemos que llegar a convertirnos en música y crecer desde las entrañas oscuras y nutricias de la tierra hasta la luz, hacia arriba. “Algo” crece dentro de nosotros, nuestra sabiduría consiste en permitir, que esa energía ascendente, en busca de los tropismos para la Vida, se manifieste.

Trance y pérdida de límites

Mediante las ceremonias de trance, es posible “disolver” la coraza caracteriológica de la que habla Reich. Esta coraza representa la corporización de los mecanismos de defensa. Sin ella el enfermo entra en un estado en el cual la realidad interna y externa se mezclan y confunden. La pérdida de límites no permite el manejo del propio destino y el sujeto es médium de las energías y estímulos que lo poseen.

En este punto es donde se establece la relación entre Biodanza y análisis existencial. La existencia sin límites, disuelta en el Todo, flotando en una inmensidad que se agita como un océano (trance). Cuando se endurecen los límites corporales y lo psíquico adquiere consistencia interna, en ese instante, la exis-



tencia se restituye al individuo como fragmento aislado dentro del Todo y adquiere su propia dirección, única como no hay otra (diferenciación).

El conocimiento y manejo del “mecanismo de control de límites” permite influir en la conciencia de realidad, en la percepción, en los sentimientos e instintos, el ánimo y los estados cenestésicos. Más allá de todo esto, permite el acceso al posible control evolutivo de sí mismo.

Las respuestas corporales de fluidez-rigidez están íntimamente ligadas a la producción de límites. La energía del movimiento corporal se hace fluir y se conecta al flujo y reflujo cósmico. Las formas leves o graves de rigidez, disocian y separan al individuo de la Totalidad. La energía vital en el sujeto rígido se bloquea y las funciones orgánicas se trastornan. Biorritmo y Bioenergía hacen referencia a esa conexión ontocsmológica primordial. Permitir que fluya la energía entre “tú y yo”, entre “nosotros”, entre “el universo y yo” es un acto de vitalización absoluta, de comunicación que permite abrir canales para que fluya la energía de la vida, a través de la palabra, la mirada, el contacto, la caricia, el abrazo.

Concepto de Trance. El concepto de Trance viene de “tránsito”, transportarse, pasar de un estado a otro. Lo que hace alusión a cambios de estado de conciencia que se producen siempre con modificaciones cenestésicas.

Las expresiones “caer en trance”, “entrar en trance”, se refieren a un mecanismo psíquico en el cual la persona entra en un estado de extrema receptividad, abandonándose a las fuerzas internas y externas con pérdida parcial o total de la identidad.

En Biodanza se trabaja con el Trance Integrador, ya que hay muchos tipos de trance, incluso trances disociativos.

Trance Integrador. Es frecuente en las personas sanas. El trance que lleva al sueño, el trance que conduce al éxtasis sexual de los amantes en conexión total, son ejemplos de trance integrador. Los trances místicos con sus consecuencias de bienestar emocional y físico, también.

El trance alcanzado a través del entrenamiento en Biodanza es sin dudas un Trance Integrador: desaparece la ansiedad y la angustia, se obtiene una vivencia de bienestar físico incomparable y un sentimiento de plenitud y amor por la vida, difícil de describir. Es un estado en el cual el Yo está disminuido, la vivencia del cuerpo es de armonía, las tensiones musculares desaparecen y la sensibilidad corporal vuelca a la piel, que se torna ultrasensible. Por momentos, la hiperestesia es tan intensa que los estímulos musicales son percibidos como descargas placenteras que estremecen todo el cuerpo. Los límites corporales se vuelven indefinidos. El cuerpo se experimenta evanescente y voluptuosamente receptivo. Un sentimiento de hermandad con todo lo que fue creado surge como la emoción fundamental.

El participante de Biodanza se abre a las pautas unificadoras y gozosas de la música, conservando y aumentando su energía vital cuando recupera su Identidad. En este proceso el viejo cuerpo enfermo se renueva, se transforma en un “renacido”, en el sentido místico. La vivencia que el danzante tiene al salir del trance integrador, es de profunda vinculación consigo mismo, con los otros y con el Cosmos.

El índice de éxito terapéutico se da justamente por el inefable sentimiento de armonía que se obtiene una vez recuperada la Identidad, y se regresa del Trance con Identidad máxima, en un estado de profunda y plácida alegría.

Identidad, trance y conciencia cósmica

Trance es el proceso regresivo de disolverse en la totalidad del Universo, mientras que Identidad es el proceso en que se percibe todo el universo como parte integrante de uno.

Los procesos de Identidad y Trance son absolutamente complementarios y abarcan la totalidad de la experiencia humana.

La Integración es el proceso en el cual convergen el hombre y el Universo, para formar una totalidad perfecta.

La inteligencia que crea y organiza el Universo, es percibida como de la misma naturaleza que nuestra inteligencia. Hay un continuum entre la inteligencia cósmica y la humana.

Entre dos personas puede existir la comprensión absoluta, debido a que ambos están alimentados por la inteligencia universal. Esta hace posible la comprensión y comunicación interhumana y hace posible también el amor y la fusión. Los cuerpos son diferentes, pero la energía y la inteligencia que los anima en una sola.

Esto es lo que permite la afinidad a través del contacto. La caricia es el encuentro de esa energía unificadora.

La dicha

*El que abraza a una mujer es Adán. La mujer es Eva.
Todo sucede por primera vez.
He visto una cosa blanca en el cielo. Me dicen que es la luna, pero
qué puedo hacer con una palabra y con una mitología.
Los árboles me dan un poco de miedo. Son tan hermosos.
Los tranquilos animales se acercan para que yo les diga su nombre.
Los libros de la biblioteca no tienen letras. Cuando los abro surgen.
Al hojear el atlas proyecto la forma de Sumatra.
El que prende un fósforo en el oscuro está inventado el fuego.
En el espejo hay otro que acecha.
El que mira el mar ve a Inglaterra.
El que profiere un verso de Liliencron ha entrado en la batalla.
He soñado a Cartago y a las legiones que desolaron a Cartago.
He soñado la espada y la balanza.
Loado sea el amor en el que no hay poseedor ni poseída,
pero los dos se entregan.
Loada sea la pesadilla, que nos revela que podemos crear el infierno.
El que desciende a un río desciende al Ganges.
El que mira un reloj de arena ve la disolución de un imperio.*



*El que juega con un puñal presagia la muerte de César.
El que duerme es todos los hombres.
En el desierto vi la joven Esfinge, que acaban de labrar.
Nada hay antiguo bajo el sol.
Todo sucede por primera vez, pero de un modo eterno.
El que lee mis palabras está inventándolas.*

Jorge Luis Borges

Introducción a las conclusiones

Cada uno de nosotros, como seres únicos e irrepetibles, hace –a su tiempo– su proceso en Biodanza. Y lo importante es no perder esa dimensión de proceso en esa búsqueda esencial de Integración en todos los niveles: con nosotros mismos, con nuestros semejantes y con el orden cosmobiológico.

La vinculación de cada uno consigo mismo guiados por la afectividad, supone integrar nuestros tres centros: instinto (hacer), emoción (sentir) y conciencia (pensar). (Carlos García sobre la Integración en Biodanza, conferencia en el Congreso de la Regional Sur de Biodanza, Uruguay, 2008).

Es mi percepción –tal vez por mi proceso personal, aunque también lo percibo a nivel general– que el centro más reprimido, obstruido y condicionado por nuestro proceso cultural es el instinto. Estamos sumamente estimulados a pensar, últimamente estimulados también a sentir; pero está instalado a nivel inconsciente (se ha hecho carne) lo inhabilitado que está nuestro instinto.

¡Cuántos preconceptos hay al respecto vinculados a lo fuera de control, al desborde, al salvajismo! Estamos negando esa sabiduría que viene de nuestras entrañas, de nuestro vientre. La sabiduría innata que heredamos en nuestra genética, de todos los procesos de adaptación al medio de nuestros antepasados desde hace 4,6 millones de años; la información y la memoria de la especie... Eso es el instinto: la memoria de la especie que asegura su supervivencia.

Las culturas religiosas han colaborado estrechamente con ese dar la espalda a todo lo "impuro" y supuestamente

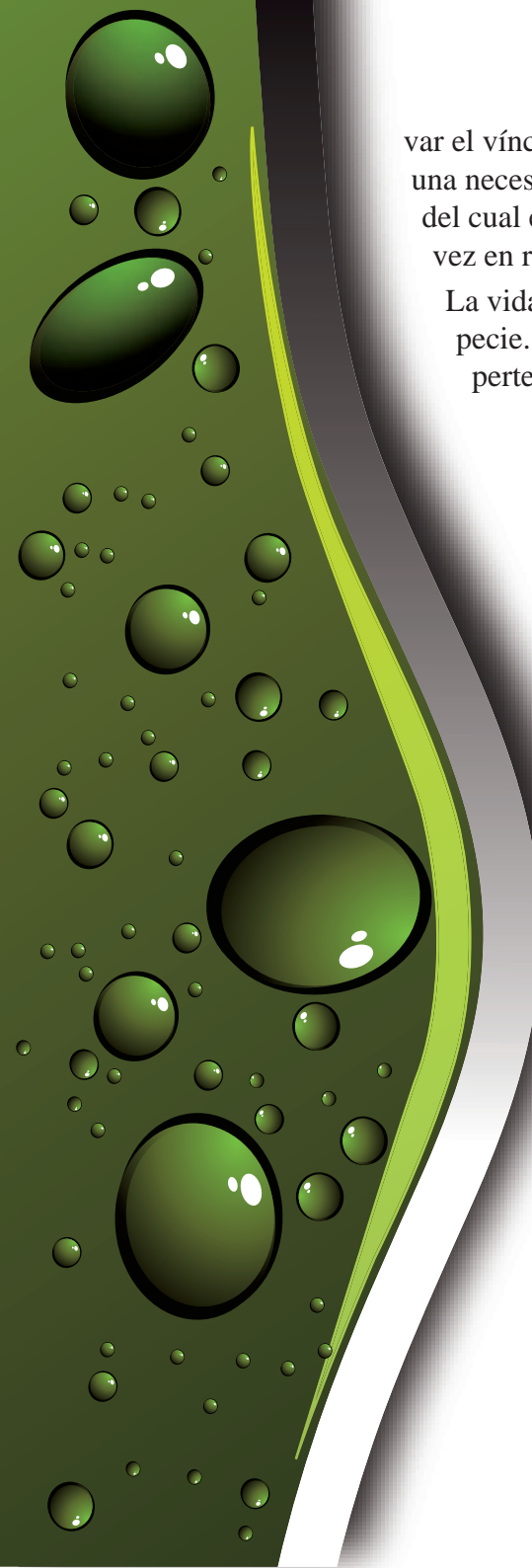
profano: la sexualidad, el instinto, la fuerza creativa de la vida, la capacidad de acción, el ímpetu vital, la pasión. En esa disociación sagrado-profano, todo lo que somos de nuestra cintura hacia abajo es considerado sucio, pecaminoso, falta de control, impuro y por lo tanto ha sido reprimido hasta su perversión en muchos casos desconociendo que lo instintivo posee autorregulación, una integridad sumamente conectada con la vida y cada una de sus expresiones.

Nuestro bajo vientre, nuestras entrañas están más cerca de la Vida que nuestra cabeza. Si el ser humano sigue dando la espalda al instinto de conservación de la vida en función de la sobrevaloración de sus ideologías, va camino a la extinción como especie y eso lo podemos intuir. No se trata de dar mayor importancia a los instintos desvalorizando nuestra intelectualidad; tampoco lo contrario, sino de reconocer que nuestra base instintiva es tan importante como nuestro sentir y nuestro pensar. Es recuperar nuestra coherencia existencial integrando instinto, emoción y conciencia: los tres centros son vitales. Una conexión primordial y trascendente con la Vida. Desde lo más arcaico a lo más simbólico.

En mi proceso vivencial y en los cambios que fui gestando en mi vida, siento, intuyo, que lo fundamental para mi es esa posibilidad de disolver corazas caracterológicas.

Las vivencias de retorno a lo primordial, de regresión, me permitieron reconectarme con la Vida y su sabiduría biológica en mí; con esa memoria del instinto que cuida de la Vida. Recobrar mi vitalidad perdida, mis ganas, mi coraje, y esa fuerza de lo originario que fui redescubriendo me permite fortalecer mi Identidad día a día. Y en ese proceso de disolverme en lo indiferenciado para regresar a lo diferenciado, fortaleciendo mi Identidad, me fui descubriendo cada vez más Mujer. Mi femenino floreció.

Esa pulsión necesaria de la Regresión a la Identidad para reno-



var el vínculo con los padrones que cuidan y conservan la Vida es una necesidad imperiosa del ser humano. Y es el proceso a través del cual evolucionamos, diferenciándonos como únicos y a la vez en resonancia con lo primordial.

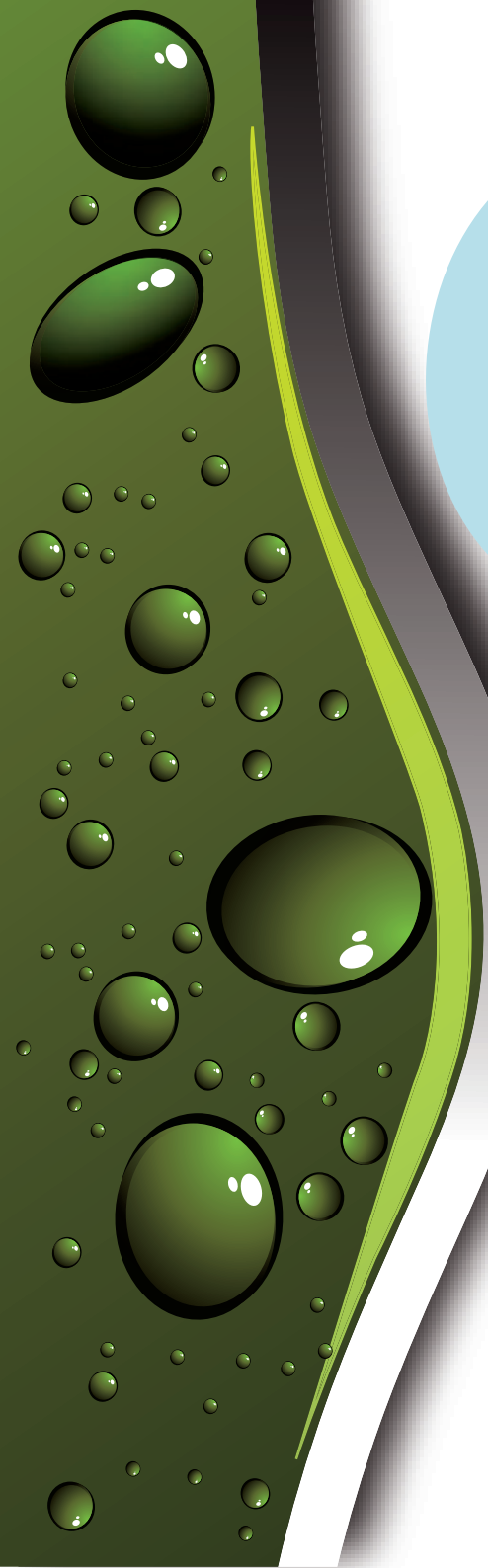
La vida continuará aunque el ser humano se extinga como especie. Como dijo César Wagner: “es el ser humano el que le pertenece a la Vida, la Vida no le pertenece al ser humano.”

Conclusiones

- Es indudable que la visión de Konrad Lorenz de la dirección que ha tomado la humanidad en cuanto a la falta de cuidado de la vida, su propia especie y su medio ambiente coincide con el saber y sentir de todos quienes estamos ocupados de restablecer un cuidado y respeto real por la Vida. Y que ese cuidado, ya no pase por lo antropocéntrico sino por lo Biocéntrico recordando que la Vida es la más grande Hierofanía. Se que Biodanza posee la teoría y metodología necesarios y adecuados para lograr esa conexión del ser humano con la Vida nuevamente...es una vivencia para mi.

El Principio Biocéntrico, paradigma central de Biodanza, nos recuerda la existencia de un universo organizado en función de la Vida y su Sacralidad. Nos devuelve la dimensión cosmobiológica, y tomamos conciencia de que los parámetros de nuestro estilo de vida deberían ser los parámetros de la Vida cósmica. Y que cuando desatendemos esos parámetros somos nosotros los que nos alejamos de la Vida; ella sigue su proceso. La vida es insurgente.

- Biodanza toma el concepto de Jung de lo arquetípico con base en lo primordial, como esas fuerzas innatas e inconscientes comunes a toda la especie humana. Ese lenguaje común a los seres humanos de todos los tiempos y lugares del mundo, constituido por símbolos primitivos con los que se expresa un contenido de la psiquis, más allá de la razón. El arquetipo de la Mujer Salvaje tiene esas características: es una fuerza, una resonancia de lo femenino instintivo y ancestral, que todas las mujeres reconocen sin importar nacionalidad, cultura, color de piel, edad... Nos es común a todas las mujeres, como ese rizoma del que habla Jung. Por ello siento que este es el arquetipo primordial de lo femenino originario; el que sostiene todos los demás arquetipos



“La vida se me ha aparecido siempre como una planta que vive de su rizoma. Su vida propia no es perceptible, se esconde en el rizoma. Lo que es visible sobre la tierra dura sólo un verano. Luego se marchita. Es un fenómeno efímero. Si se medita el infinito devenir y perecer de la vida y de las culturas se recibe la impresión de la nada absoluta; pero yo no he perdido nunca el sentimiento de algo que vive y permanece bajo el eterno cambio. Lo que se ve es la flor, y ésta perece. El rizoma permanece.”

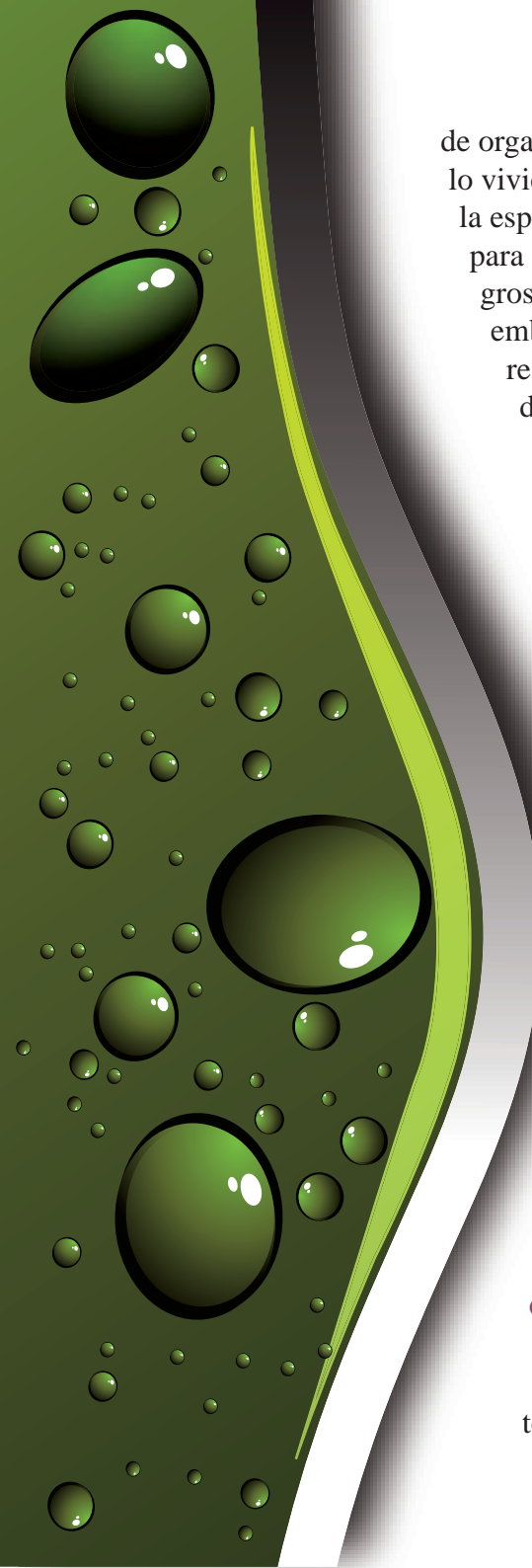
C. G. Jung. *Recuerdos sueños, pensamientos.*

femeninos, diferenciados y simbolizados más tarde por la cultura, como los de las Diosas Griegas. Jung afirmaba que si se simbolizaba con imágenes un arquetipo, se diferenciaba; pasaba a ser consciente y perdía esa cualidad de fuerza que genera una “tendencia” siempre cambiante e inconsciente. Esa fuerza de lo femenino ancestral que habita en todas nosotras, es la que sostiene todos nuestros roles femeninos.

- Las características de esa fuerza primordial que es “la Mujer Salvaje” coinciden ampliamente con los criterios de Identidad saludable para Biodanza (ausencia de agresividad gratuita, límites saludables, capacidad de íntasis, etc. etc.). Esas características que Pinkola Estés plantea, se asemejan a la de los lobos saludables: una aguda percepción, espíritu lúdico y una elevada capacidad de afecto; sociables e inquisitivos por naturaleza, con gran fuerza y resistencia, extremadamente intuitivos y

cuidadosos de sus crías, pareja, manada; expertos en la capacidad de adaptarse a las circunstancias siempre cambiantes y fieramente leales y valientes. Con este arquetipo la vida creativa se restablece; las relaciones adquieren significado, profundidad y salud, los ciclos se restablecen, se regresa al hogar interior, se adquieren límites saludables, se sabe cuándo y qué dejar morir; qué dejar vivir, cuándo quedarse y cuando huir.

- El planteo de Biodanza sobre la necesidad de trascender las condiciones alienantes de la cultura en la que estamos inmersos tomando las riendas de nuestro proceso existencial es coincidente con “trascender la domesticación” propuesto por Pinkola. Del mismo modo insta a rescatar nuestros movimientos naturales para renovar votos con la Vida –cada una a su manera propia y personal– al igual que Rolando Toro habla de retornar al “movimiento primordial” y restituir nuestros “gestos humanos naturales”.
- Existe amplia coincidencia tanto vivencial, personal, como de los diferentes autores respecto a la necesidad imperiosa



de organizar nuestra vida desde los principios universales de lo viviente. El hombre se alejó de lo viviente cuando le dio la espalda a sus principios biológicos. Se salió de la Vida para analizarla y estudiarla. Y eso terminó de alejarlo peligrosamente de los padrones ancestrales de lo viviente. Sin embargo, es posible construir una sociedad humana en resonancia con la Vida (Rolando hablaría de una “poética de los instintos”). Volver a humanizarnos, volvernos más humanos reorientando nuestra vida desde lo filogénico (fundamento de la embriología de las cinco líneas de vivencia para Biodanza), coherente con los principios biológicos que organizan lo viviente y la memoria de sus adaptaciones al medio.

- Unirse a la naturaleza instintiva no significa poner nuestra vida de cabeza, cambiarlo todo de derecha a izquierda, del blanco al negro; comportarse como una loca o un loco, sin control. No significa perder las relaciones de una vida en sociedad, volverse huraño o un ser menos humano. Todo lo contrario. La naturaleza salvaje posee una enorme integridad. Rescatar la “Naturaleza Salvaje” es una necesidad del ser humano, más allá del género. En este sentido “salvaje” y “salvajismo” no significan lo mismo. En Biodanza esto significa rescatar los animales interiores, el retorno de los dioses bestia y la posibilidad de una cultura evolucionaría (“primero debemos ser buenos animales”).
- Los “síntomas” del alejamiento de la base instintiva que plantea Pinkola (el sentirse “seca”, apática, etc.) se relacionan mucho con el Minotauro herido de muerte, símbolo de haber casi “asesinado” lo instintivo (R.

Toro); la pérdida de centro, de la autonomía, etc., son resultantes de la pérdida de conexión con lo vital.

- Lo que nos muestra el cuento “La Loba” es esa posibilidad de renacer desde los huesos (hueso de lobo), desde lo luminoso (los huesos brillan en la oscuridad) y desde nuestros instintos a través del trance del canto y la danza. Nuevamente, también Biodanza propone renacer desde nuestra simiente luminosa, desde lo que se ha conservado saludable y de una poética del Instinto. Renacer es trascender; llevar más vida a la Vida, potenciar la Luz para volver a sentirnos vivos, volver a la vida aquí y ahora, desde la superabundancia no desde la carencia. Sabiendo que siempre es posible volver nacer por más arrasada que esté la vida en nosotros.

Ese es el maravilloso trabajo del Facilitador de Biodanza: descubrir esa simiente de luz en cada uno de los alumnos, esa luminosidad que habita en todos nosotros, y crear el ambiente adecuado para potenciarla. Y sobre todo, lograr esa inefable vivencia de cada uno percibiendo su propia luz y la de los demás. Como lo plantea Rolando, se trata de quitarnos las máscaras para descubrir nuestra pavorosa belleza. Si logramos sensibilizarnos respecto de nuestra parte iluminada, crear una especie de fototropismo amoroso y así ir transformando toda nuestra existencia y la de quienes nos rodean, convertirnos en referentes luminosos solo por *Ser* y por nuestro Valor Intrínseco, seremos capaces de construir una verdadera Estética Antropológica.

- Como primer paso hacia una rehabilitación existencial Biodanza se propone recuperar la vitalidad (la alegría, el salto, el sinergismo...). Del mismo modo la mujer salvaje de Pinkola necesita recuperar su capacidad de correr, jugar, saltar, recuperar el brillo del “pelaje”.. para no morir, para

poder mostrar los dientes no solo para sonreír (agresividad saludable), para potenciar una vida creativa...

Para renovar nuestro pacto vital es imprescindible volver a escuchar el llamado de nuestro instinto de conservación en el sentido de recuperar los ciclos naturales, los ritmos biológicos y el tiempo orgánico. Reaprender los límites ejercitándolos dentro de una agresividad saludable (cuándo decir que sí, cuándo no, qué quiero etc. etc.) al igual que a reconocerlos. Esto es parte de la sabiduría de los ciclos de la Vida, de volver a sintonizarnos con esos ritmos que cuidan las regularidades y de escuchar, como a nuestro corazón, lo inmutable que vibra en nosotros desde lo primordial.

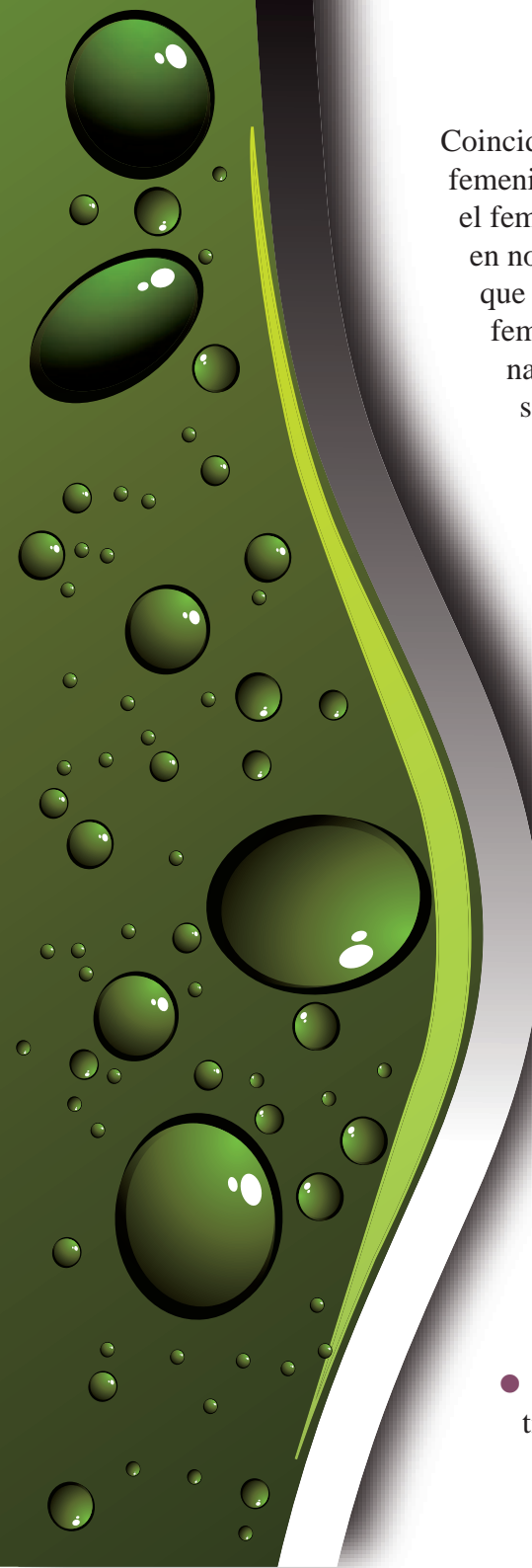
- El aporte de S. Bolen nos recuerda los peligros que resultan de especializarnos en determinados arquetipos femeninos, sobre todo los que están sumamente estimulados por la cultura patriarcal y que conducen al estereotipo (madre, hija, esposa). Ser mujer pasa por integrar todos los arquetipos femeninos, no solo aquellos para los que estamos más habilitadas y condicionadas sino cada aspecto de lo femenino. Y que podamos elegir qué arquetipos resistir, cuáles manifestar y en qué momento. Siento que el mito de Psiquis y Eros que fue tratado en el capítulo de las diosas griegas, nos recuerda a las mujeres reorientar nuestras prioridades, cumplir las tareas que sean necesarias para reencontrarnos con nuestra capacidad de amar, conectándonos con las características femeninas saludables: la intuición, la paciencia, la capacidad de ver más allá, la fortaleza, la solidaridad con nuestras pares...

Lo desvirtuado de lo femenino, esa pérdida de lo femenino saludable, se expresa a través del estereotipo en determinado arquetipo o también –como lo propone Sordo– en sobredimensionar una característica femenina (por ej. el retener; nos “especializamos” en retener y no soltamos nada).

Biodanza en sus Fundamentos Míticos, sostiene que debemos rescatar el sentido original y primordial del arquetipo y de lo mítico, más allá del trasfondo cultural; las fuerzas originarias capaces de hacernos renacer, integrando todo lo que somos, en esa imagen que propone Rolando de: “Un Hombre... muchos Hombres” y a la vez cada uno de nosotros un poema inacabado... único. Reconociéndonos iguales, en ciertos aspectos comunes a toda la humanidad, y ultra diferentes a la vez.



- La visión de P. Sordo nos muestra, coincidamos con todo o no, un panorama de lo femenino y de lo masculino en nuestro tiempo; una lectura social de lo humano contemporáneo, incluso de lo que sucede con las nuevas generaciones.



Coincide con mi sensación de lo necesario que es rescatar lo femenino saludable, natural, ya que tanto el machismo, como el feminismo (como todos los “ismos”) han hecho estragos en nosotr@s. Desde nuestra cultura patriarcal, Sordo plantea que se desvirtuaron y menospreciaron las características femeninas y por el contrario se ensalzaron las masculinas, de tal modo que las mujeres llegaron a sentir que ser mujer es un padecimiento, solo sufrimiento, y así se lo transmitieron a sus hijas. Reivindicar lo femenino sin menospreciar lo masculino sino por el contrario, reconociendo la complementariedad nos permite valorar las diferencias. Biodanza en su propuesta del tránsito por lo indiferenciado, posibilita que retornemos a lo diferenciado con Identidad Máxima. Restablece las pulsiones de lo Yin y lo Yang en nosotros, reconociéndonos en la similitud del propio género y en las diferencias con el género complementario.

- “La Machi” de P. Sordo, símbolo de la sabiduría ancestral femenina (bruja), el arquetipo de la Mujer Salvaje representado por la Huesera, la Loba, la Anciana, La Bruja, todas imágenes de la misma fuerza ancestral, y la propuesta de retorno al origen de Biodanza tienen en común esa necesidad de retorno a lo ancestral, sabio y nutricional que es común a todos los seres humanos sin importar el género. La resonancia constante con el origen orienta nuestra vida hacia la Vida. Por ello es tan importante y urgente es ese Eterno Retorno.
- Con la pérdida de Identidad y la represión de lo instintivo llega la pérdida de límites y referentes saludables

de autoridad para nuestros jóvenes (Sordo la llama “generación on-off”, Lorenz habla de “neofilia”). El instinto de búsqueda de superioridad jerárquica (Lorenz) se ha, de alguna manera, desnaturalizado. Algunos padres no asumen su rol de referentes de autoridad, considerando que su ejercicio va en contra del amor. Sin embargo un límite relacionado con el instinto de conservación de la vida, es un acto de amor. Un ejemplo es el de la loba que llega a morder a sus cachorros cuando intentan seguirla fuera de su guarida.

Hay mucho para hacer: rescatar nuestras bases instintivas, nuestros animales interiores, expresando las fuerzas primordiales que nos habitan en potencia, a través de las Líneas de Vivencia como canales ascendentes hacia la Gracia. Potenciar la expresión de lo límbico-hipotalámico en nosotros habilitando la función de los aspectos más arcaicos de nuestro cerebro y desactivando el neocórtex y todos sus mecanismos represores. Desflorar una bioquímica saludable y reparadora a partir de emociones como la alegría, la ternura, el erotismo, el afecto. Descubrir ese fondo de luz que nos anima y que nos da la posibilidad de renacer, de autoparirnos cada día (la “Autopoyesis” de la que habla Maturana).

El instinto de supervivencia y conservación de la especie se relaciona directamente con la fuerza de la Identidad.

La evolución individual no se basa en las performances alcanzadas por la cultura sino en el desenvolvimiento e integración de nuestro potencial genético, rescatando las funciones originarias de vida, nuestra Alegría de Vivir, el Coraje de Vivir en Plenitud y nuestra Capacidad de Amar. Dicho proceso de integración (el afecto es el elemento integrador por excelencia) posibilita estados de plenitud y esto permite al ser humano trascender (crear más vida a partir de la Vida) su propia progra-

mación biocósmica, sin traicionar su filiación con lo originario de la Vida.

Siento que la vivencia de la Danza de la Semilla resume todo lo que intenté expresar en el desarrollo de mi monografía, de eso se trata...de comprometernos con el proceso de gestar todos los renacimientos que estamos necesitando... Volviendo a la corriente natural de la Vida... Como dice Rolando se trata de **redescubrir nuestra *divinidad biológica***.

Volvemos semillas... regresar a nuestra potencialidad latente...

En la semilla está todo en potencia... las raíces, el tallo, las hojas, las flores, los frutos... Entrar profundamente en la tierra primordial y fecunda... fortalecer y profundizar nuestras raíces... elevarnos encontrado los tropismos positivos para la Vida... venciendo la resistencia de la tierra... con pequeños y débiles brotes... desperezarnos... asomarnos a la luz del sol... para nutrirnos, crecer, fortalecernos, dar flores y frutos... Crecer en todas las direcciones... hacia abajo crecen nuestras raíces, hacia lo Primordial... hacia arriba, en esa espiral ascendente, nos acercamos a la Gracia... a la derecha crecemos nutriéndonos de lo Masculino... a la izquierda crecemos nutriéndonos de lo Femenino... hacia atrás nos fortalecemos nutriéndonos de nuestros Antepasados... hacia adelante florecemos a través de nuestra Descendencia... hacia adentro crecemos en eso de "Ser" y disfrutar de Ser nosotros mismos... y así crecer en las siete direcciones... dar frutos, como decía Rolando, hasta que se quiebren nuestras ramas por el peso de los frutos... hasta morir... y volver a la tierra... a abonarla para otras semillas... en esa renova-

ción de la Vida está la coherencia con el origen y la posibilidad de Renacer cada día.

*"Sumergirnos en lecho de nuestra especie...
Retomar el Mensaje"*

Rolando Toro

Bibliografía

Mujeres que corren con los lobos – Clarissa Pinkola Estés (ed. B, S.A., 2005)

Las diosas de cada mujer – Jean Shinoda Bolen (ed. Kairós, 2006)

¡Viva la diferencia! (...y el complemento también) – Pilar Sordo (ed. Norma, 2005)

Teoría de Biodanza. Coletánea de Textos. Tomos I,II,III y IV (ed. ALAB 1991)

Biodanza. Rolando Toro. (ed. Indigo/Cuarto Propio, 2008)

Los ocho pecados mortales de la humanidad – Konrad Lorenz (Ed. Bs As, 1973)

Wikipedia. http://es.wikipedia.org/wiki/Inconsciente_colectivo

Obras de arte del artista plástico Gino Ceccarelli Bardales (peruano). Él, afirma que su obra es un homenaje eterno, a lo femenino, y su temática asociada a la selva amazónica, salvaje y profunda. Y tengo el permiso del artista, para integrar su obra a mi tesis, que su arte dice mucho, de lo intenté, decir con palabras.

Apéndice

En el desafío y la intención de llevar la vivencia a la conciencia (en este caso teoría, por tratarse de una Monografía de Biodanza) y luego de la teoría a la vivencia nuevamente, preparé dos talleres de fin de semana y los propuse a los participantes del grupo en el que participo como facilitadora en instancia de titulación (en una tutoría), con el apoyo de mi colega y compañero de trabajo Quique (Facilitador, Didacta y mi Supervisor). Los dos talleres que preparé y dicté:

El primer Taller de fin de semana, en el mes de marzo de este año, fue “Trilogía Indú”, la idea de este taller, poder vivenciar esos arquetipos, dichas deidades, hacerlas carne, redescubrir nuestra *divinidad biológica*, este taller pertenece a la Metodología de Biodanza. Contamos con la presencia de 16 alumnos, el Taller contó con tres módulos:

El primer módulo, el sábado a la noche, con la propuesta de la Danza de Brama como ejercicio central.

El segundo, el domingo a la mañana, con la propuesta de la Danza de Vishnu como ejercicio central.

Y un tercer módulo, el domingo a la tarde, con la propuesta de la Danza de Shiva como ejercicio central.

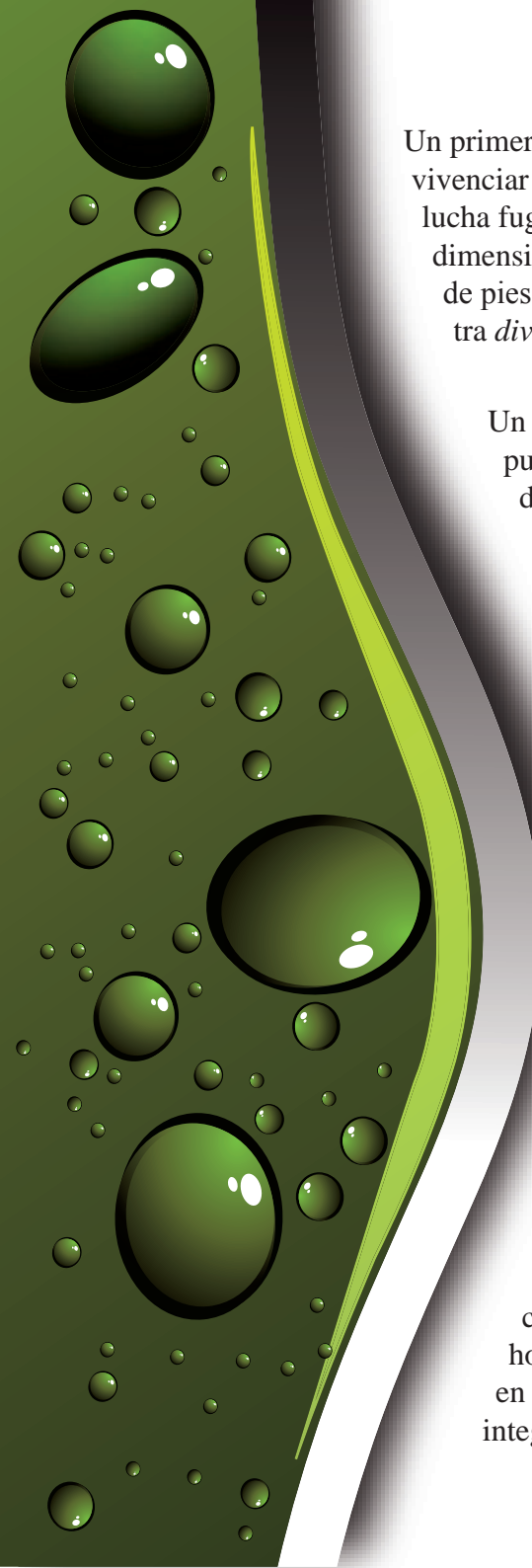
Los relatos de vivencia revelaron esa sensación de entrar en un tiempo fuera del tiempo, la vivencia del tiempo mítico, la sensación de levedad, de atemporalidad, de llegar a sentirse dioses, de fusión con la Totalidad, de Trascendencia, de Armonía, de llegar a sentirse Creadores, Conservadores y Transformadores de su Vida.

El segundo taller de fin de semana, en el mes de agosto de este año, fue un taller de mi creación, basado en ejercicios de Biodanza y dentro de su propuesta metodológica. Tuvo por título el de mi Monografía: “El arquetipo de la Mujer Salvaje...”



Conexión con la Vida desde lo Primordial.” Contamos con la presencia de 18 alumnos, hombres y mujeres, a pesar de trabajar un arquetipo femenino, la propuesta del taller fue integrar lo masculino. Ya que lo femenino se nutre de sus semejantes y también de los opuestos complementarios. Las mujeres nos hacemos mujeres, en nuestro vínculo con otras mujeres y también en el vínculo con los hombres. La presencia de los hombres (siete hombres) celebrando y participando de las vivencias de las mujeres (11 mujeres) y la importancia de la integración yin-yang.

Se desarrolló en tres módulos:



Un primer módulo el sábado a la noche con la propuesta de vivenciar el elemento Tierra, elemento yin, trabajar el instinto lucha fuga, disolver las tensiones del anillo cadera-pelvis, tomar dimensión de lo sagradas de nuestra raíces en un acariciamiento de pies, la posibilidad de florecer juntos, redescubriendo nuestra *divinidad biológica*.

Un segundo módulo el domingo a la mañana con la propuesta de vivenciar y rescatar los propios ritmos, la puesta de límites, una danza solo de mujeres, integrando sagrado-profano, con celebración de los hombres, conexión con las virtudes, para luego vivenciar la danza de la semilla, con continente, algo tan necesario para *renacer desde lo saludable, desde la luz*.

Y un tercer módulo el domingo a la tarde con la propuesta de vivenciar el elemento agua, también elemento yin, afectividad, un autoacariciamiento de las mujeres con celebración de los hombres, integrar lo masculino para un nido de la especie para el *retorno a lo primordial* y regresar desde allí, con la identidad potenciada, nutrida de esa resonancia original.

Los relatos de vivencia revelaron la dificultad de poner límites, hubo quien no pudo poner uno solo, otros sienten que luego de poner un límite tienen hacer una caricia, o ponerlo con una sonrisa, para que el otro no se ofenda. Y por otro lado vivencias de renacimiento, sobre todo en la Danza de la Semilla, de éxtasis, de fusión en el nido, de pérdida de límites corporales, de placer cenEstésico. Y el relato de los hombres de haberse sentido integrados en todo momento, en la propuesta, como hombres, disfrutando, celebrando e integrando lo femenino.

La vivencia de las mujeres de su femenino sagrado.

Estos talleres no son un intento de crear una metodología, ya que no alcanzan dos talleres como casuística para comprobar nada, siguen siendo supuestos. Pero me parece importante aportarlos como testigos y como referencia de mi trabajo y compromiso con este tema, con mi Monografía y con las ganas de compartir de modo vivencial, una teoría que intuí desde mi vivencia personal, y decidí proponer desde el ejercicio de mi rol como facilitadora. A través de la maravillosa herramienta de evolución y desenvolvimiento que es el Sistema Biodanza.

Y no hubiese sido posible sin la colaboración de los participantes de dichos talleres, a quienes les agradezco acompañarme en esta posibilidad de tornarme facilitadora y todo su amor. Y tampoco hubiese sido posible sin el apoyo incondicional de mi colega Quique y su habilitación. Voy a anexar en este apéndice un pequeño cuestionario que propuse a quienes participaron de este segundo taller, como forma de devolución de su parte.

Para poder cotejar expectativas, y si la propuesta había dado en lo cierto o no. Y en un ejercicio de identidad, sentí adecuado anexar las respuestas tal cual me las entregaron, de puño y letra de cada uno. Es una maravilla el ejercicio del rol de facilitador, poder observar las transformaciones que se van produciendo, a lo largo de las aulas, en los movimientos, en los rostros, en sus movimientos de Vida, observar y habilitar a que recuerden y descubran su propia luz y al mismo tiempo nos recuerdan la nuestra.

Una belleza que agradezco cada Día, la de elegir el Sistema Biodanza y tener el privilegio de trabajar con él. Gracias Rolando...se que estas danzando con las estrellas...como una más... y a la vez única por su brillo y calidez...

TALLER 21 Y 22 de agosto 2010

Facilitadora(E.I.D.T) Claudia Peluffo

Colaboración, apoyo y monitoreo del Facilitador Didacta Quique Lostorto

"CONEXIÓN CON LA VIDA DESDE LO PRIMORDIAL...EL ARQUETIPO DE LA MUJER SALVAJE"

Nombre: OSCAR N

- 1) Comentario general acerca del Taller (breve relato)
- 2) Personalmente, ¿que vivencias le resultaron más movilizadoras? (breve relato)
- 3) ¿Sus expectativas se vieron colmadas?
- 4) ¿Que cosas le sorprendieron del abordaje?

1) Me gustó me sentí muy cómodo. Había una atmósfera de gran alegría, camaradería que se prolongó a lo largo de todo el taller con sentimiento de hermandad.

2) Las vivencias de poner límites; me di cuenta de que no sabía manejar ese punto. No pude poner ningún límite de forma real y la vivencia de la semilla, en un punto sentí que tenía que apurarme porque si no iba a poder nacer (brotar) no apuro haciendo una gran fuerza para brotar y desahuro por toda la queolaba por parte de la consciencia, me preguntaba por iba a hacer con todo ese tiempo. lo que sentí es que en mi vida real no esfuerzo en nada fluyo, desor que todo sucede de una forma natural; la vivencia que hicimos todos en el piso, la de enfrentar, jugar, campo no pedimos

coordinarnos con mi computadora

- 3) Completamente. La naturalidad y la movilidad con que fluyó todo el taller demuestra ^{para mí} la profesionalidad con que fue hecho.
- 4) Que me sentí completamente cómodo con la temática. Siempre se tuvo en cuenta el todo momento de la energía y ~~de~~ de la concurrencia.

TALLER 21 Y 22 de agosto 2010

Facilitadora (E.I.D.T) Claudia Peluffo

Colaboración, apoyo y monitoreo del Facilitador Didacta Quique Lostorto

"CONEXIÓN CON LA VIDA DESDE LO PRIMORDIAL... EL ARQUETIPO DE LA MUJER SALVAJE"

Nombre: PAOLA

- 1) Comentario general acerca del Taller (breve relato)
- 2) Personalmente, ¿que vivencias le resultaron más movilizadoras? (breve relato)
- 3) ¿Sus expectativas se vieron colmadas?
- 4) ¿Que cosas le sorprendieron del abordaje?

1. Descubrí que cada vez me gusto más y disfruto por yo, Paola!! como tu dijiste que cada vez te gustaba ser más Claudio, yo estoy sintiendo lo mismo y estoy encantada. Hemos taller, gracias.

2. Me emocioné viví las sensaciones del acariciamiento de pies, son nuestro sostén, nos llevan de donde queremos ir, y que también te los besen fue muy fuerte, nunca nadie lo hizo hasta ese día... Me elevaron, me elevó y también la de acariciarnos, nuestra sexualidad fue ~~OM~~, fue la 1ª vez que me sentí, me acaloro, me gusto me disfrute, me edulcoré, pero, siempre hay una salida vivencia cuando sentí que mi continente se desmoronaba en abordar y por 2da vez tu interdiste para que alguien viviera como una vez lo hiciste en clase bioenergética, yo sé que es mi cabeza, pero todo lo que sentí en el acariciamiento de pies, se desmoronó después ya no me pude conectar con lo que fue y no pude disfrutar el piso. → y

Siento que eso pasa en lo cotidiano, yo me disfruto, me entrego, y no tengo retorno y eso me duele.

3. Por supuesto y más es un placer ir a tus talleres, formar parte, acompañarte. Sos una garantía. Eso que Claudio es, hermosa, madre, amiga, palabra, cetera, mujer salvaje, que también cuida, se respeta, todo eso que ~~son los~~ transmitis y lo que vos volcas en tus talleres, eso quiero para mí. Y no es que te idealice, si que también debes tener tus desajustes, pero yo veo luz. TE AMO.

4. En verdad de la propuesta no mucho me sorprendió. Cada palabra, cuando explicabas los ejercicios, me resonaban, algo ya lo había escuchado, tal vez es real, está de que nuestras células tienen memoria, tal vez lo que leistes en valores, tal vez, lo que leímos con Adri en S delimita, pero con todo me era familiar, era simple de comprender, era salvaduría que todos llevamos dentro.

Si me sorprendió a mí mismo en la semilla, esa fuerza que a veces pensamos que no tenemos, que fuerte fue, y seguir siendo autoparirme no se de donde? pero sale parece que no vas a poder desprenderte del piso y al final después de tanto luchar, te logras levantar.

Pq: Perdón por no respetar (breve relato) es que me gusto más escribir que hablar.

TALLER 21 Y 22 de agosto 2010

Facilitadora(E.I.D.T) Claudia Peluffo

Colaboración, apoyo y monitoreo del Facilitador Didacta Quique Lostorto

"CONEXIÓN CON LA VIDA DESDE LO PRIMORDIAL...EL ARQUETIPO DE LA MUJER SALVAJE"

Nombre: Esteban

- 1) Comentario general acerca del Taller (breve relato)
- 2) Personalmente, ¿que vivencias le resultaron más movilizadoras? (breve relato)
- 3) ¿Sus expectativas se vieron colmadas?
- 4) ¿Que cosas le sorprendieron del abordaje?

sería más cálida utilizo lo 2do persona, no lo 3o
el formuló las preguntas
menos formal, si!
pero el el Ud. genera distancia....

Esteban
30/08/2010

lo más fuerte:

sentir un "macho" cuidador, pariendo
& una "semillita"

lo más "expuesto":

como me conecté con los diferentes
vivencias de Hema y como me sirvió

lo más "problema":

a ver la sensibilidad de espacio redu-
cido especialmente en vivencias

lo más rico y motivivo:

todo lo compartido en el taller.
mimos, masaje y nuestras presencias!
gracias Claudia

TALLER 21 Y 22 de agosto 2010

Facilitadora (E.I.D.T) Claudia Peluffo

Colaboración, apoyo y monitoreo del Facilitador Didacta Quique Lostorto

"CONEXIÓN CON LA VIDA DESDE LO PRIMORDIAL...EL ARQUETIPO DE LA MUJER SALVAJE"

Nombre: Silvia M.

- 1) Comentario general acerca del Taller (breve relato)
- 2) Personalmente, ¿que vivencias le resultaron más movilizadoras? (breve relato)
- 3) ¿Sus expectativas se vieron colmadas?
- 4) ¿Que cosas le sorprendieron del abordaje?

① Fue un taller que en lo personal me resultó enriquecedor, renovador y revelador. Me conectó con mis fuerzas intuitivas, mi poder femenino, mi autoconfianza.

② Personalmente las vivencias que resultaron más movilizadoras fueron de límites, lucha y furo, cuidar la semilla y el nido parental. La importancia de poner límites saludables para uno y para el otro (no permitir que me invadan ni invadir).

③ Este taller superó mis expectativas, ya que cada propuesta fue tan cuidadosa y bien conseguida que rápidamente

hizo posible que entrara en vivencia -
④ lo que más me sorprendió del abordaje fue que en todo momento se mantuvo el hilo conductor; lo intuitivo, ir a lo primordial, el reconocimiento de lo opuesto como complementario y propio, y la importancia del empoderamiento a partir de la conexión con las fuerzas intuitivas -
Sentí cada ejercicio perfectamente conectado con el siguiente, lo que me permitió una entrega cada vez mayor en cada vivencia. Redescubrí en este taller, la Sabiduría de lo intuitivo, el valor, el desafío que implica vivir "mi" vida, permitirme ser. -

GRACIAS!

TALLER 21 Y 22 de agosto 2010

Facilitadora(E.I.D.T) Claudia Peluffo

Colaboración, apoyo y monitoreo del Facilitador Didacta Quique Lostorto

"CONEXIÓN CON LA VIDA DESDE LO PRIMORDIAL...EL ARQUETIPO DE LA MUJER SALVAJE"

Nombre: DANIEL B

- 1) Comentario general acerca del Taller (breve relato)
- 2) Personalmente , ¿que vivencias le resultaron más movilizadoras? (breve relato)
- 3) ¿Sus expectativas se vieron colmadas?
- 4) ¿Que cosas le sorprendieron del abordaje?

- 1) FUE UN TALLER , EN EL QUE SENTI QUE TRABAJAMOS EN PROFUNDIDAD LO FEMENINO , CON MUCHA ENTREGA DE TODOS LOS COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS . LO SENTÍ MUY BIEN PLANIFICADO Y LLEVADO CON FLUIDEZ , ME ENTREGUE CON MUCHA CONFIANZA EN PARTE PORQUE EL GRUPO ME BRINDA BUENA CONTENCIÓN Y TAMBIEN PORQUE VI CLARIDAD Y CONOCIMIENTO DEL TEMA DE TU PARTE .
- 2) NO PUEDO DISTINGUIR AHORA QUE VIVENCIA FUE LA MAS MOVILIZADORA , PERO TENGO LA SENSACION GENERAL , QUE ME MOVILIZO Y MUCHO .
- 3) SI , TOTALMENTE
- 4) NO SE SI ~~ES~~ ESTA RESPUESTA ~~ES~~ CONTESTA SOBRE EL ABORDAJE ; LO QUE ME SORPRENDIÓ FUERON NUESTROS RELATOS DE VIVENCIA RESPECTO A LOS LÍMITES , NO LO ESPERABA

TALLER 21 Y 22 de agosto 2010

Facilitadora(E.I.D.T) Claudia Peluffo

Colaboración, apoyo y monitoreo del Facilitador Didacta Quique Lostorto

"CONEXIÓN CON LA VIDA DESDE LO PRIMORDIAL...EL ARQUETIPO DE LA MUJER SALVAJE"

Nombre: Stella C (To MIGOTA, por las dudas)

- 1) Comentario general acerca del Taller (breve relato)
- 2) Personalmente , ¿que vivencias le resultaron más movilizadoras? (breve relato)
- 3) ¿Sus expectativas se vieron colmadas?
- 4) ¿Que cosas le sorprendieron del abordaje?

- 1) Se logró un clima donde se respiraba femeneidad . Había comunión grupal . Los ángeles rondaban cuidándonos .
- 2) lo que comenzó después de relatarse el cuento de "La Huesera" . la conexión con mi lenguaje fue muy fuerte .
- 3) Desbordadas .
- 4) Se hablaba desde la vivencia de una KOSER , ... además :
Me encanta que seas mi Facilitadora porque crezo además cerca de un femenino saludable como "referente" . Así como Quique (quien apoya , monitorea y colabora!!) es un referente masculino muy saludable .

Valentina B

1. Un taller excelente, con un ambiente acogedor, hecho con mucho cuidado. Con el grupo de gente con el que nos sentimos más a gusto manteniéndose una proporción de hombres que permitió compartir las vivencias con ellos y disfrutar de las diferencias.
2. Lo que más me gustó del taller fueron las rondas concéntricas, por la sensación de entendernos entre hombres y mujeres, de unión, de saber que nos compensamos mutuamente. Daba la sensación de que disfrutábamos realmente de las diferencias. Increíblemente acogedor.

Me dejó pensando mi reacción hacia uno de los ejercicios, el de la semilla. Para empezar yo no quería nacer, simplemente porque no tenía ganas, nací porque había que nacer y crecí muy rápido. Cuando ya había crecido me di cuenta de que todavía quedaba la mitad de la canción y pensé "que bueno, ya crecí, ya hice todo lo que tenía que hacer y me queda mucho tiempo para vivir". La relación entre ese pensamiento y mi vida real es total, es como que ya hice crecí pero no empiezo a vivir y la canción se me termina.

3. Yo no llego a los talleres con expectativas, no es que me lo proponga, simplemente no me importa. No cuestiono los talleres, solo voy a disfrutar sin esperar nada en particular y siempre salgo radiante, llena de sensaciones, completa.
4. Pensé que el enfoque iba a ser más "espiritual" y resultó ser más "ferrenal", más a mi gusto. Abordando el tema desde un punto práctico, real, desde lo cotidiano.

Me hizo sentir muy mujer, más identificada conmigo misma al ver que cosas que yo pensaba que eran solo problemas míos en realidad son problemas de todas. Muchas cosas que podemos considerar como variantes de nuestra personalidad, no son más que las normales diferencias entre hombres y mujeres. Eternamente agradecida.

Nicolás P

1) El taller me pareció sumamente enriquecedor, diferente a lo que estamos acostumbrado, yo no he tenido muchas experiencias en talleres pero me doy cuenta cuando algo sale de la normal y tiende hacia algo superior, este fue el caso.

Llegue al taller buscando algo que me saque de la monotonía mental y física, y lo encontré, también encontré un gran conocimiento de lo mas lindo que tiene este planeta que es la mujer (según mis creencias y gustos).

2) La vivencia que mas me llevo (por decirlo de alguna forma) fue la de la semilla, y no es que las otras no me movilizaran sino que siempre fui medio (o del todo) reacio a las vivencias con "actuación", pero en esta oportunidad logre llegar a un estado de vivencia único, realmente sentí lo que "sienten" las semillas, muy loco.

3) En ningún momento me cree expectativas al respecto, simplemente fui convencido que iba a estar en algo bueno y así fue.

4) No me sorprendió nada del abordaje, me sorprendí de los efectos del abordaje sobre mí y sobre mis compañeros, me fascino la relación que tenemos entre nosotros, entre compañeros y dentro de compañeros incluyo facilitadores/as y también incluyo a las personas que nunca había visto hasta el momento.

No voy de ninguna manera a desvalorizar los ejercicios del taller que me parecieron súper sinceros y "productivos" pero si me voy a tomar este espacio para valorizar lo hermoso de lo simple... cada charla, cada amigo detrás de un mate, me parece que eso es lo sustancial en cada taller, la aplicación instantánea de lo vivenciado.

Continuamente me voy a seguir deslumbrando con el ser humano y con lo que somos capaces de hacer en grupo.

Monica O.

1) A pesar de que solo pude participar el domingo en el taller y con mis limitaciones físicas, pero debo destacar lo movilizador que fue para mi persona donde el abordar la esencia femenina en mi es muy importante ya que fui educada con un enfoque totalmente diferente. Así que para mi fue muy sanador.

2) La vivencia más movilizadora fue la que nacimos desde la semilla el renacimiento a una nueva mujer. Realmente sentí que estaba saliendo desde la tierra con otra fuerza y creo que parte del cambio que estoy realizando ahora, es gracia a esa vivencia. Yo demoro en realizar los cambios me tomo mi tiempo.

3) Totalmente y como dije anteriormente sentí que fue sanador para mi.

4) Realmente no puedo especificar que cosas específicamente, porque todo el abordaje me sorprendió, recordemos que solo estuve el domingo, en mi a pesar de que hace más de un año que hago bio todavía todo me sorprende, siempre encuentro algo nuevo y esto es en lo personal.

Bueno Claudia espero que te sirva esta escrito desde el corazón!!
te quiero mucho!!!

Teresita M.

1) El taller sostuvo un clima altamente motivante para los participantes desde el principio al final. Incursionamos en una temática altamente rica y por lo tanto surgieron inquietudes, preguntas y mucho interés en escuchar a la facilitadora y escucharnos y volcar nuestro sentir, entre todos los integrantes.

Fue un grupo heterogéneo en edades, modos de vida, situaciones socio-económicas, lo cual no hizo más que ratificar cómo todos necesitamos lo mismo. Vivenciar desde el cariño, desde el cuidado hacia nosotros mismos y hacia los demás y vivenciar tanto por parte de hombres como de mujeres ese rescate de lo femenino que propuso el taller.

2) La vivencia de la puesta de límites, hacia los demás y desde los demás. Mucho elemento recogido para seguir revisando.

3) Altamente, aunque lo sospechaba antes de ir, porque me sentía que estaba en un lugar de amor.

4) La profesionalidad mezclada con el disfrute. No es combinación que se dé tan a menudo en otros talleres fuera de biodanza. El saber manejar por parte de la facilitadora, seguramente por los conocimientos adquiridos y por su profunda intuición, a la hora de responder adecuadamente a lo que las circunstancias individuales y grupales le requirieron.

Odila B.

1) Comentario general acerca del taller (breve relato)

Sentí que se dio un clima directamente relacionado con la calidad afectiva de los facilitadores a cargo del taller, con la afectividad sutil y delicada en el cuidado de los vínculos, en un ambiente distendido entre los facilitadores y los participantes y entre los participantes entre sí, de cuidado amoroso teniendo en cuenta todos los detalles desde el punto de vista organizativo y con rigurosidad metodológica.

2) Personalmente ¿que vivencias le resultaron más movilizadoras? (breve relato)

La semilla: sentí gran felicidad, alegría y expansión en esa posibilidad de surgir desde la entraña de la tierra, crecer y desarrollarme.

El nido de la especie: a esa altura del taller, con la sensibilidad a flor de piel fue una oportunidad para sentir el amor indiferenciado y tomar contacto con nuestra base instintiva.

En el ejercicio de puesta de límites, sentí dificultad de ponerlos, “no fue en sí sino como sí”.

La ronda de despedida de tu amiga que vive en Tacuarembó, fue un momento de gran ternura.

3) ¿Sus expectativas se vieron colmadas?

En realidad no voy a los talleres con expectativas, voy a vivenciar confiando en los facilitadores a cargo. Este taller fue como una maravillosa mesa servida plena de exquisiteces. Sentí gran placer en las vivencias propuestas. Salí con una gran sensación de bienestar, sabiendo que el trabajo sigue operando en cada uno de nosotros desde las células y en definitiva da sus frutos en lo que nos toca vivir día a día.

4) ¿que cosas le sorprendieron del abordaje?

Me encantó la comunicación entre los facilitadores y de ellos con el grupo y la dinámica del taller.

Un abrazo

Odila

TALLER 21 Y 22 de agosto 2010

Facilitadora(E.I.D.T) Claudia Peluffo

Colaboración, apoyo y monitoreo del Facilitador Didacta Quique Lostorto
"CONEXIÓN CON LA VIDA DESDE LO PRIMORDIAL...EL ARQUETIPO DE LA MUJER SALVAJE"

Nombre: Adriana Elizabeth

- 1) Comentario general acerca del Taller (breve relato)
- 2) Personalmente, ¿que vivencias le resultaron más movilizadoras? (breve relato)
- 3) ¿Sus expectativas se vieron colmadas?
- 4) ¿Que cosas le sorprendieron del abordaje?

1) MUY BUENO. ME PARECIÓ MUY COMPLETO YA QUE SE TOCARON VARIOS PUNTOS. CADA UNO DE ELLOS IMPORTANTES.

2) LA VIVENCIA DE 'LA SEMILLA' TAMO CUANDO LA CUIDÉ (ACOMPANANDO EL PROCESO DE LA MISMA) Y CUANDO ME TOCÓ A MI SER SEMILLA UNA EXPERIENCIA ÚNICA E IRREPETIBLE; UNA MARAVILLOSA CONEXIÓN CON LA VIDA Y EL AMOR.

TAMBIÉN LA DE LA PUESTA DE LÍMITES ME AYUDÓ A VISUALIZAR ALGUNAS COSAS, QUE LOS LÍMITES BIEN PUESTOS, EN TIEMPO Y FORMA SON SALUDABLES. ME DA CUENTA QUE A VECES SIEMTO QUE SOY YO MISMA LA QUE TIENE QUE PONER LÍMITE EN "CAMPO AJENO" LO QUE ME RESULTA DIFÍCIL.

EN MI PROPIO "CAMPO" NO TENGO PROBLEMAS EN COLOCARLOS POR MI BIEN Y CUIDADO Y POR EL BIEN Y EL CUIDADO DEL OTRO.
BIEN HAY MÁS VIVENCIAS QUE ME MOVILIZAN; ADEMÁS.

3. REALMENTE NO IBA CON EXPECTATIVA LO ÚNICO QUE PENSABA ERA EN IR A UN LUGAR A COMPARTIR UN FIN DE SEMANA HERMOSO CON PERSONAS HERMOSAS; ADEMÁS DE FACILITADORA (CLAUDIA) ES COMPAÑERA DE AULA; EN DONDE LA CONFIANZA EN ELLA ES PLENA Y EL DISFRUTE/APRENDIZAJE DE SU TALLER ES ASEGURADO.
NIS EXPECTATIVAS (NO LUCIO) SE VIERON MÁS QUE COLMADAS.
4. LA FLUIDEZ... ESA FLUIDEZ EN QUE SE DIO TODO EL TALLER. ME GUSTÓ COMO ESTABA ARMADO. LA MÚSICA-EXCELENTE. LA SUCESIÓN DE VIVENCIAS.

TALLER 21 Y 22 de agosto 2010

Facilitadora(E.I.D.T) Claudia Peluffo

Colaboración, apoyo y monitoreo del Facilitador Didacta Quique Lostorto

"CONEXIÓN CON LA VIDA DESDE LO PRIMORDIAL...EL ARQUETIPO DE LA MUJER SALVAJE"

Nombre: GUILLERMO

- 1) Comentario general acerca del Taller (breve relato)
- 2) Personalmente , ¿que vivencias le resultaron más movilizadoras? (breve relato)
- 3) ¿Sus expectativas se vieron colmadas?
- 4) ¿Que cosas le sorprendieron del abordaje?

- 1) Taller que en lo previo suponía algo desconocido por su temático especialmente para los hombres. Por la asistencia de "quienes" eran; el lugar a desarrollarse, etc.
- 2) Todos esas expectativas fueron colmadas plenamente y a satisfacción
- 2) Como ya fue comentado en ese orden:
 - Trabajo de la semilla, enraizamiento, crecimiento, etc
 - Poner límites y la dificultad que plantea!
- 4) - Mentiris si dijera "SORPRENDIÉRON HOY" mas bien "se confirmo" un abordaje acorde al tema propuesto. Respaldo por muchísima información interesante por sus puntos de vista.
"Frutilla de la tarta" SERENIDAD Y FRESQUERA. GRACIAS.

Susana P.

1)...Fue un momento de encuentro, de compartir, de autenticidad plena, acompañada por seres que brindaron el contexto de realidad para trabajo tan reconfortante. Lo femenino, lo sagrado, la fuente, la vida, el nacer y renacer de un siempre presente en nuestro cuerpo humanidad. Senti que en todos nosotros se movía un algo nuevo y tan viejo, tan nuestro, tan interior. Es mima, sabiduría, contención y paz... es madre, hermana, amiga en la mujer y resurge vivo en el hombre su dulzura, protección, claridad, ecuanimidad, sentir....

2)...Personalmente la vivencia que hizo brillar mi esencia fue el renacer desde la semilla contenida en la energía de una otra tan yo como mi misma y verle, sentirle a ella como un espejo de LUZ, reflejando mi propia fuerza que siempre está, ahí, aquí, AHORA, al alcance de mi despertar conciente, compartido, UNICO, somos UNO.... Y este trabajo me confirma dentro, la certeza de que mi esencia es en mi, siempre, total, femenina, creadora., viva,.....

3)...Sin expectativas vivo, me asombró la vida nuevamente al darme el regalo del REENCUENTRO conmigo, siempre que esté el otro siendo conmigo.... y se que sola no exito, no hay vida....

4)...La sorpresa fue en mi, compartir la vivencia de la mujer sagrada, vida, plenitud en compañía con un hermoso grupo de hombres absortos, plenos, movilizados, felices y verlos comenzar a SENTIR LO FEMENINO..... LA VIDA.....

TALLER 21 Y 22 de agosto 2010

Facilitadora (E.I.D.T) Claudia Peluffo

Colaboración, apoyo y monitoreo del Facilitador Didacta Quique Lostorto

"CONEXIÓN CON LA VIDA DESDE LO PRIMORDIAL...EL ARQUETIPO DE LA MUJER SALVAJE"

Nombre: NORIS

- 1) Comentario general acerca del Taller (breve relato)
- 2) Personalmente, ¿que vivencias le resultaron más movilizadoras? (breve relato)
- 3) ¿Sus expectativas se vieron colmadas?
- 4) ¿Que cosas le sorprendieron del abordaje?

1) En el taller senti mucho compañerismo, alegría, mucho amor brindado en el hogar de Claudia Peluffo -
En el taller me conecte mucho con mi parte instintiva, con mi mujer que la sentia escondido y estaba deseando salir.
El taller fue muy movilizador, me senti muy cuidada por la facilitadora Claudia Peluffo, senti mucho amor que nos brindaba en cada consigna -

2) Muchas vivencias me movilizaron mucho, una fue cuando estabamos todos en el centro y hubo un acariciamiento ~~masivo~~ indiferenciado, otra vivencia fue cuando trabajamos de a dos, el compañero observaba y ~~nos~~ el otro tenia que desarraigarse de la tierra, yo senti que nacia de nuevo, fue muy conmovedor, trabajar el yin y yang me hizo muy bien, todos nos complementamos -

3) Mis expectativas se vieron muy colmadas, senti mucho agradecimiento desde lo más profundo de mi ser, mucho amor y cuidado de Claudia Peluffo, le salie de su alma de su MUJER SALVAJE, cada detalle fue muy cuidado, senti un amor muy Profundo -

4) El Arquetipo de la MUJER SALVAJE, lo vivenci muy profundo, esa conexión con lo instintivo que todas tenemos adentro, y esa profunda conexión con la facilitadora Claudia Peluffo hacia todos nosotros, brindando en cada consigna todo lo que es ella, entregando todo lo cual me hizo muy feliz, esa conexión de Mujer a Mujer, y el que tuvieramos compañeros hombres fue muy importante para complementarnos, y la colaboración y apoyo del facilitador didacta Quique Lostorto fue valiosísimo porque los dos se complementaron maravillosamente.

GRACIAS POR TODO LO DADO CON TANTO AMOR
DESDE TU ARQUETIPO DE TU MUJER SALVAJE
CLAUDIA.