

# Bio – bío danza

## Afectividad en Biodanza



Escuela de Biodanza Original  
Concepción

CASA DE LOS COLORES





Bio – bío danza

Nº2

Año 1

# “Sembrando agua”

Reflexiones en torno al apunte “Afectividad” de  
Rolando Toro Araneda

Revista Bio-bío danza

Edición colectiva en tiempos de pandemia por estudiantas

de la Escuela de Biodanza Original Concepción perteneciente a la  
asociación internacional Biodanza Rolando Toro BRI. Link  
[www.biodanzarolandotodo.com](http://www.biodanzarolandotodo.com)

Ekipa revista: Carmen – Elena – Marta – Feña – Dani

Directora escuela Carmen Durán / [cardur@gmail.com](mailto:cardur@gmail.com)

Junio año 2020



## GRUPO de ESTUDIO:

Ana Carmen Elena Erika Fernanda Francisca Iris Marta Margarita Rocío Ruth  
Sandra Tamara Xime Eli

### ÍNDICE

#### Somos aprendices

- Sembrar agua
- El cambio social es afectivo
- La pausa: ¿qué nos falta y con qué contamos?
- El amor es transformador
- Ventanas para abrir
- Aprender desde el sentir
- Cronología de la amistad
- Mi madre, mi niñez y la laguna
- Que ninguna se sienta sola
- Lo que se aprende con amor perdura en el tiempo
- Abrir el corazón
- Biodanza es lo que vive
- Piensa menos y vive más

#### Calendario del segundo semestre

**Escuela de Biodanza Original Concepción – Sistema Rolando Toro- BRT**

**Casa de los Colores**

**“Por el derecho de vivir en paz”**



## SOMOS APRENDICES

“Espero, quiero confiar en que nosotras encontraremos cauce para nuestra superabundancia creativa. Mi experiencia me indica que si tejemos vínculos de afectividad pero también de reconocimiento entre mujeres, nuestra creatividad fluye en una dirección de integración”.

Este segundo número de frutos de nuestra escuela se sembró en mayo y comienza a germinar con las lluvias de junio. La pandemia continúa y la situación social global no mejora. Sin embargo, el frío, el temor y la escasez no nos amilanan. Inspiradas por la creatividad del número uno, nos dejamos llevar por nuestros “naturales (...) impulsos creadores y de transformación”, en palabras de Rolando Toro, los que se organizan “en un lenguaje único –lenguaje viviente- a partir de las vivencias”, estas últimas entendidas como “momentos vividos con gran intensidad”.

La creatividad, como se propone en biodanza, no discrimina, no deja a nadie fuera, pues se considera que es un “impulso natural que pertenece a toda la especie humana”. Todas podemos crear y es lo que estamos haciendo. Escribir, como acto creativo, es “crear un mundo por el acto mismo de vivir”.

Cada una, inspirada en sus vivencias, su historia, sus saberes, sus creencias, dialoga con Rolando Toro y con todas, buscando crear un mundo mejor, más justo, más amable y solidario. Aquí está en juego nuestra “función expresiva”, nuestra capacidad de expresarnos en palabras, de dar cuenta de nuestra identidad a través de nuestras narraciones, de explorar el mundo simbólico y teórico al que biodanza nos invita. Es “la vida abriéndose paso”. La creatividad “confiere vida a los elementos”, “transmite vida”, “crea vida” y ése es nuestro deseo como escuela. Tenemos la “necesidad y el coraje de fructificar”. Hoy presentamos nuestro segundo número. Nuestras palabras. Palabras de mujeres que compartimos un tiempo y un territorio. Relatos creados con amor y esmero. Conferimos vida a las palabras en el diálogo abierto entre nosotras.

“La literatura, pintura, poesía y música son capaces de suscitar emociones sumamente complejas, sutiles y de una gran intensidad”. RT Escribir, como lo hacemos hoy, probar, ejercitarnos, ensayar, nos lleva por el camino de aprender a suscitar emociones complejas, sutiles, intensas a través de la palabra. En este aprendizaje biodanza nos cobija con un modelo teórico que nos favorece. “No existe la crítica constructiva”. Aquí todo es apoyo valoración, aliento, aceptación y presencia. Somos aprendices, inventando una posibilidad de ver y mirar el mundo de una manera más integrada, más humana, explorando (y apostando a) las posibilidades de la transformación cultural.

## SEMBRAR AGUA

“La línea de afectividad tiene en Biodanza, su expresión privilegiada en el amor”. RT

Si el agua multiplica la vida –que lo hace- me pregunto: ¿Cómo sembramos agua hoy? ¿Cómo sembramos vida? ¿Cómo sembramos amor? Hoy que la muerte nos acecha... ¿Cómo sembramos agua? Hoy que escasea. Hoy que no hay. Hoy que reina el temor, el terror, el peligro -aún más que ‘antes’. ¿Cómo sembramos amor? ¿Cómo sembramos afectos saludables? ¿Cómo cultivamos emociones de bienestar que nos favorezcan vivas? Alguien que piensa en lo que necesitas y actúa para aliviar tu carencia. Alguien que te quiere y que te cuida. Alguien para quien su bienestar pasa por el tuyo. Alguien que cocina para ti sin que se lo pidas. Alguien que empatiza con tu frío y te trae un cobertor de abrigo. Alguien que no pregunta y así mismo responde a tu necesidad. ¿Podemos ser esas “alguien”? ¿Podemos ser generosas y solidarias? ¿Podemos compartir lo que más valoramos? Quizás eso sea “sembrar agua”. Sembrar vida. Sembrar amor, con nuestro actuar, con nuestras acciones, emociones y sentimiento. Sembrar agua es, podría ser, sembrar emociones que nos prodigan bienestar –sin excepción. “Cultivar el sentimiento de amor a la humanidad, expresado en acciones, está ligado al proceso evolutivo de la especie”. RT

## EL CAMBIO SOCIAL ES AFECTIVO

El mundo humano está asustado, tiene miedo, se siente inseguro y mira con desesperanza todo lo que se ha devastado. La tierra nos muestra sus cicatrices de usurpación, explotación y saqueo de la vida verde que la envolvía. Ella luce reseca, toda su sagrada vestidura ha sido comercializada. Todo tiene su precio, orientado a demostrar el altivo poderío de algunos, sedientos de reconocimiento y poder, sustentados en el terror. La historia se ha escrito con lápiz rojo, llena de atropellos, sometimientos, menoscabo, esclavitud, depredación, dando nulo valor a la vida.

Transitamos con esta desesperanza y cuestionamiento del desenvolverse humano, frente a los otros y nuestro entorno. Equivocadamente hemos realizado un auto atentado, alejándonos de lo prioritario: “Situación el respeto a la vida como centro y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos”. Nos hemos alejado de lo esencial de nuestra existencia: amar la vida, orientando nuestro accionar como en nuestros orígenes. Nacemos con la profunda necesidad de sentir el cobijo, el sustento, la ternura y la calidez de quien nos protege y guía en nuestra primaria existencia. Retribuimos estos dones con dulces y cándidas expresiones de deleite y bienestar. Todo, desde nuestro inicio, parece ideal, pero en algún momento los afectos se comienzan a confundir y aquellos de ternura, amor, amistad, a veces se ven envueltos en ira, celos, inseguridad, envidia, mostrándonos lo compleja que es la afectividad.

Pero los antecedentes biológicos nos señalan que el desarrollo de la vida se relaciona con el instinto de solidaridad entre las especies y de vínculo para establecer la sobrevivencia, a nivel celular y a nivel macro como nos muestra un cohesionado bosque. Nuestra vitalidad depende del otro: “Los impulsos biológicos de cooperación, integración y solidaridad culminan, en el ser humano, con sentimientos altruistas y constituyen la génesis del amor”.

**Todo, desde nuestro inicio, parece ideal, pero en algún momento los afectos se comienzan a confundir y aquellos de ternura, amor, amistad, a veces se ven envueltos en ira, celos, inseguridad, envidia, mostrándonos lo compleja que es la afectividad.**

A medidas que crecemos debemos trabajar nuestras capacidades afectivas, las que para Rolando Toro son:

- Identificarnos empáticamente con las personas; sentir a la otra como parte de sí.
- Experimentar ternura por las demás personas.
- Expresarse y comunicarse sinceramente.
- Dar y recibir afecto.
- Luchar por el bienestar de las demás personas.
- Escuchar.
- Valorizar y calificar.
- Vincularse con los sentimientos de la especie humana sin discriminación étnica o de otras formas de diversidad.
- Desarrollar la capacidad de autodonación, fortaleciendo nuestra autoestima, amor incondicional a nosotras mismas-

El cambio social es afectivo y nuestras acciones deben estar orientadas al servicio de la vida. Procurar sanar nuestro vínculo social es la tarea que se nos pone por delante, con la confianza y esperanza que Biodanza es la gestora y promotora de una nueva humanidad. Conocerla, practicarla y expandirla es el gran desafío, con un claro objetivo: ¡sentir y hacer sentir la alegría de vivir!





## LA PAUSA: ¿QUÉ NOS FALTA? ¿CON QUÉ CONTAMOS?

“La línea de afectividad tiene, en Biodanza, su expresión privilegiada en el amor” (Rolando Toro)

Abordaremos la afectividad dentro del contexto actual –esta “pausa”--, preguntándonos: ¿qué nos falta y con qué contamos?

Hablaremos del amor y la alegría que vivíamos intensamente cuando nos encontrábamos en las vivencias de Biodanza... Rainer María Rilke, en la tercera de las “Elegía de Duino”, citado por Rolando Toro, ha expresado poéticamente esta naturaleza indiferenciada y primordial del amor que experimentamos:

“Cuando amamos,

Nos asciende a los brazos una

Sabia inmemorial y remota...esto que nosotras

Amamos no es solo una, la ser que ha de venir,

Sino la innumerable fermentación; no una criatura individual,

Sino todas las antepasadas y todos los antepasados que, como ruinas

De montañas, reposan en el suelo profundo

De nuestra existencia”.

Hoy nos falta...

Nos faltan los abrazos. “La emoción del abrazo tiene una calidad irremplazable. Es la proximidad del otro en un acto recíproco de dar y recibir afecto, de sostenerlo en toda su humanidad, de asumirlo espiritual y corporalmente” (RT).

Nos falta la música. “La música va penetrando lentamente en la seca e insensible rigidez y los espacios del cuerpo se expanden plenos de aquella vibración, en dulce y confiado abandono” (RT).

Nos falta la posibilidad de la regresión. Regresión con la música adecuada, en un espacio protegido, como Balint -citado por Rolando Toro- propone: “Regresión para progresar: antes de alcanzar un nuevo nivel evolutivo se busca la imperturbable armonía entre ‘yo’ y ‘el mundo’, que caracteriza al vínculo primal con la madre” (RT).

Nos preguntamos: esta ‘pausa’... ¿no será también un espacio para reconocer, integrar, valorar, agradecer y darse cuenta de todo aquello con lo que sí contamos?

Hoy contamos con...

Contamos con la opción de volver a la música y a la danza. Nuestra cuerpo ya sabe, tiene el registro de lo que aprendió. Sabe que con la música y la danza puede soltar la rigidez que a veces nos embarga y entregarse a la vibración profunda que nos traspasa.

Contamos con amigas. “Tener amigos es una bienaventuranza, un maravilloso don de la existencia” (RT). Las amistades construidas en Biodanza poseen un sello difícil de explicar con palabras y fácil de manifestar a través de miradas, caricias, silencios, distancias y cercanías... amistades que con el paso del tiempo logran edificar matrices de vida que nos sostienen. Contamos con amistades que nos han enseñado y reforzado que “La descalificación es un asesinato ontológico y una

**Contamos con amigas. “Tener amigos es una bienaventuranza, un maravilloso don de la existencia” (RT).**

puñalada al ser” (RT). Hoy, aunque sea mediante Zoom, podemos sentir el cariño de amigas que lejos de descalificarnos siguen siendo una matriz de vida.

¿No será esta pausa un impulso para acrecentar nuestro nivel de conciencia?

“La percepción de lo esencial y el nivel de expansión de conciencia vinculan al individuo de forma orgánica, al universo y a otros seres humanos, permitiéndoles vincularse a todo lo que está vivo. Sus tendencias son de exaltación y devoción por el milagro hecho de un amor infinito, comprensión, compasión y gratitud”. Rolando Toro



## EL AMOR ES TRANSFORMADOR

En este momento, mientras escribo, siento que la afectividad es una esfera reservada donde hablo conmigo misma, porque es en ese espacio donde tengo mis más íntimos sentimientos, mis experiencias más profundas. Es ese espacio dentro de esa esfera que está dentro de mí donde siento.

Pienso que somos “seres afectivos en todos los sentidos”. Creo que nací unificada, una con el todo, siendo amor. Sin embargo, en este ir y venir en mis días, perdí mi integración, porque al igual que muchos seres humanos estoy contaminada por prejuicios que hice míos. A medida que fui creciendo, fui perdiendo la capacidad de expresar mi afectividad, colocando barreras.

En Biodanza, se habla de inteligencia afectiva. Biodanza estudia al ser humano como unidad y propone un nuevo modo de vida para lograr esa unidad cosmobiológica. Esto se hace induciendo el respeto por la vida y reformulando nuestros valores, lo que nos conduce a abrirnos al amor. Ver como el principio biocéntrico coloca en el centro el respeto por la vida, hace que surja en mí un sentimiento íntimo y profundo que permite que crezca el respeto y el valor por la vida, por mi vida y la de los otros. Mis potenciales genéticos se están manifestando, pues estoy vivenciando los diferentes procesos de Biodanza, sintiendo momentos de integración profunda conmigo misma y con el momento en que estoy viviendo. En estos días en que el mundo se ha detenido, acepto con humildad que mi inconsciente vital necesita mucho seguir siendo estimulado por la música, las rondas, las vivencias con la otra y con el grupo. Mis células necesitan seguir comunicándose con otras solo para que se digan entre ellas -con la mayor de las certezas- que el amor es el elemento transformador de toda existencia.

En este momento, mientras escribo, siento que la afectividad es una esfera reservada donde hablo conmigo misma, porque es en ese espacio donde tengo mis más íntimos sentimientos, mis experiencias más profundas. Es ese espacio dentro de esa esfera que está dentro de mí donde siento.



## VENTANAS PARA ABRIR

Querida Carmen, mayo pasó muy rápido y te aseguro que empecé a leer el apunte de Afectividad y lo estuve leyendo gradualmente todo el mes. Ciertamente es que mi vista no estaba muy bien y a veces me cansaba; sin embargo, se agregaba a esto, lo que a menudo me pasa con los apuntes de teoría de Rolando Toro: hacen mella en mí, me detienen en un estado de perplejidad y me inducen a una profunda introspección. Aunque la vida me regaló ventanas para abrir de par en par en primavera, no tuve por mí misma o por mi formación cultural, la oportunidad de llegar a percibir la realidad afectiva como es aquí planteada. Hay un antes y un después de recibir esta preclara investigación acerca de la afectividad. ¡Es tan potente! Destapa los sesos de quien se acerca con cuidado. Quedo extasiada frente a un conocimiento científico que, creo, cambiará mi vida para siempre.

Rolando Toro menciona los factores estructurales de la afectividad: Identidad; nivel de conciencia; nivel de comunicación; ecofactores y antecedentes biográficos.

**Rolando Toro menciona los factores estructurales de la afectividad: Identidad; nivel de conciencia; nivel de comunicación; ecofactores y antecedentes biográficos.**

Y nos describe como seres humanos. Quedamos pintados con nuestros colores y también con la valija que cargamos... pero, ¡atención! tomar conciencia de este retrato o panorama, nos permite renacer y parirnos, bellas y perfectas, no en cuanto a ser infalibles en nuestro hacer, sino por los mecanismos, los huesos, la sangre del afecto que está disponible y permite ser libre y feliz.

Cada línea del capítulo Afectividad, asombra, detiene, inspira, retrotrae, invita, apunta, conmueve, dirige, complementa, nos hace prósperas y abundantes, nos lleva a la escuelita y a ver con ternura, con tino, con más paciencia y perdonarnos. Reconocer que necesitamos tan poco para vivir: bastan unos mates, escuchar cantar a la Carola una canción de cuna. Frente a las creaciones de arte de cada compañera de la escuela, una siente que se quedaría pasmada mirando cada una de ellas, como en un infinito viaje que la obra contiene en el misterio de su mensaje. Porque es expresión de afecto y así se recibe aún sin saberlo.

Así mismo, Rolando Toro menciona los factores que integran la afectividad (RT):

- “Capacidad de identificación: sentir al otro como parte de sí mismo.
- Apertura a la diversidad: comprensión y tolerancia frente a las diferencias.
- Altruismo: acciones por el bienestar de otros, auto-donación.
- Capacidad de vínculo: capacidad de comunicación y contacto, sentimientos de profunda ternura, disposición a dar y recibir afecto.”

Ahí vamos, se puede ir a la acción, integrar, sentir y llenarnos de ternura y disposición.

Querida Carmen, gracias por ser mi maestra e impulsar mi tarea de integrar el afecto. Al mismo tiempo liberar ataduras. Desde aquí también impulso tu proceso de integrar con mi capacidad de identificarme contigo, tener comprensión y tolerancia ante nuestras diferencias. Puedes contar conmigo. Promoveré siempre la comunicación asertiva, que contenga la intención de aportar como lo hace un abrazo.



## APRENDER DESDE EL SENTIR

Me llama mucho la atención una de las cosas que Rolando Toro menciona que es la "afectividad y autorregulación". Él dice que los procesos de 'represión afectiva', de origen cultural, inducen sufrimiento y perturban gravemente la autorregulación orgánica: "Muchas enfermedades psicósomáticas tienen su origen en la represión y carencia afectiva. Los procesos de liberación, inducidos por biodanza, generan plenitud existencial y salud". (RT) Creo que es así, lo he podido ver y sentir muy de cerca. La "represión" y la "carencia afectiva" hacen daño a las personas y con el paso del tiempo esto se manifiesta. Esta comprensión me ha hecho amar a los míos, abrazarlos, hacerles saber que estoy para ellos y he visto como me retribuyen con su amor, con un te amo mamá, con sus cálidos abrazos llenos de amor. Ser mamá es un trabajo difícil, pero lo hago con mucho amor prestando atención a las necesidades en todo ámbito. Aprender desde el sentir y no desde el criticar al otro. El ser humano es complejo de entender muchas veces y al hacerlo desde el sentir y el escuchar con atención todo es distinto, hay armonía. La biodanza es maravillosa: abre mi mente y mi corazón, lo que hace que me sienta viva y plena en esta etapa de mi vida.



## CRONOLOGÍA DE LA AMISTAD

Para Rolando Toro la afectividad es “Un estado de afinidad profunda hacia otros seres, capaz de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad y compañerismo”. Dentro de los múltiples sentimientos de afinidad hace mención a la amistad y es en este sentimiento donde quiero detenerme hoy.

Rolando Toro define la amistad de una forma que me hace mucho sentido. Él señala que “La amistad es uno de los sentimientos más profundos y nobles del ser humano. En ella se combinan la afectividad, el sentimiento estético, la lealtad y la sintonía de la conciencia”. Recuerdo que cuando cumplí 12 años mi madre me regaló una tarjeta que en esos años vendían en las Librerías Paulinas. Aún puedo recordar el mensaje de la tarjeta: “Tener un amigo es lo más hermoso”. Fue tal el impacto que causó en mí esa afirmación que comencé a poner más atención en lo que significaba cultivar la amistad. Fui descubriendo que la afinidad en gustos e intereses comunes con algunas compañeras del colegio era el inicio de una amistad. Con mis amigas de infancia y adolescencia hemos crecido juntas, haciéndonos partícipes de los diversos acontecimientos de nuestras vidas, decisiones de estudios, salida de la ciudad de origen, pololeos, duelos, noviazgos y matrimonios. Esto ha sido posible gracias a que hemos puesto energías, creatividad existencial, mucho afecto, lealtad y perseverancia para poder cultivar y mantener nuestra amistad. Era sagrado reunirnos para los cumpleaños, juntarnos en la casa de una u otra para escuchar música, leer poesía, conversar acerca de películas, soñar con nuestro galán del momento, tomar onces, hacer postres de leche, salir a vitrinear, ir a la playa o asistir a algún espectáculo al aire libre. Cuando me vine a estudiar a la Universidad de Concepción, sentí mucho tener que dejar a mis amigas de Antofagasta y les prometí que les escribiría a menudo para compartirles mis nuevas experiencias. Esta fue una forma de continuar vinculadas. Estas estrategias realizadas para conservar la amistad me llevan a darme cuenta de que “la amistad es esencialmente creadora” (R.T).



El contacto permanente y el ir alcanzando mayor afinidad con algunos amigos, me permitieron ir formando una red que se convirtió en algo así como mi familia en Concepción. Recuerdo que muchas veces, recibí invitaciones para ir a almorzar a sus casas y pasar la tarde con sus familias o para celebrar un 18 de septiembre. Cada uno de mis amigos y amigas de esa época representaron una maravillosa posibilidad de abrirme a nuevas vivencias afectivas que me permitieron dar y recibir cariño, amor y comprensión.

Hice buenas amigas en mi carrera, con las cuales seguimos vinculándonos de forma fluida y cercana. Con ellas hemos vivido momentos de mucho stress cuando estudiábamos, celebraciones varias, visitarnos, soñar juntas, acompañarnos y apoyarnos a la hora de rendir exámenes incluyendo el examen de título y luego de titularnos compartir la experiencia de buscar trabajo e iniciar la senda laboral. Los vínculos con todas las amigas que he ido descubriendo durante mi vida han ido creciendo y fortaleciéndose cada vez más llegando a ser para mí como las hermanas que yo he elegido. Todas estas manifestaciones en nuestra amistad las puedo resumir en la cita siguiente: “Escuchar el corazón del amigo: es ser capaz de identificarse con los sentimientos del otro. Empatía, comprensión y comunión son características afectivas de la amistad” (RT).

Cuando inicié mi período de cesantía, experimenté emociones como miedo, inseguridad, desesperación y mucha angustia por no poder encontrar un trabajo. Mis amigas no dudaron en hacerse presentes. Nunca me he sentido sola pues ellas no han dejado de sostenerme y brindarme su solidaridad, apoyo y cariño en todos estos años de cesantía. Todas y cada una de ellas ha tenido un rol muy importante en ayudarme a mantener la esperanza y la fe en que mi situación económica va a mejorar y mientras eso ocurre, cuento con su incondicionalidad a toda prueba. Mención aparte merece la situación vivida en el terremoto del 27/F donde otra de mis amigas me vino a buscar al lugar donde nos habían evacuado, fuera del edificio, a primera hora del 28 de febrero para llevarme a alojar junto a su familia en Barrio Norte. Cuando miro hacia atrás, me doy cuenta de lo afortunada que he sido por el hecho de poder contar con mis amistades en los diversos momentos de la vida, especialmente en aquellos más complejos. Luego de todo este recorrido de vida donde la amistad ha tenido un protagonismo principal finalizo mi reflexión agradecida de mi madre que me mostró la importancia de la amistad y con esta cita que creo resume mi sentir: “Tener amigos es una bienaventuranza, un maravilloso don de la existencia.” Rolando Toro.





## MI MADRE, MI NIÑEZ Y LA LAGUNA

Rolando Toro asocia el nivel de conciencia a la capacidad del ser humano de vincularse al universo y a otros seres humanos: “Sus tendencias son de exaltación y devoción por el milagroso hecho de existir, amor infinito, comprensión y compasión” (RT). Pienso que es esta capacidad (expandir nuestro nivel de conciencia) la que nos permite dar amor hacia los demás y vincularnos a todo lo que está vivo. ¡Qué importante! Nos da la posibilidad de actuar, querer dar esta afectividad en nuestras vidas



y vivirla desde que estamos en el vientre de nuestras madres. Tengo muy fuerte esta visión de haber recibido de mi madre estos sentimientos de amor desde sus entrañas. Ello me ha dado fuerzas y me ha hecho crecer y atravesar varias dificultades y mucho dolor. Triste es cuando este nivel de conciencia no está incorporado en nosotros, no poseemos una visión de totalidad y “vivimos girando en torno a conflictos miserables” (RT). Cuando estoy colapsada, angustiada por situaciones del día a día, recorro a mi madre y le pido un abrazo que me llene el corazón, como queriendo entrar a su útero, lugar protegido y hermoso que me da seguridad y mucho bienestar: “El abrazo es un medio supremo de percibir al otro, no solo como un prójimo, sino como un semejante, mediante él es posible alcanzar el trance de fusión de dos identidades en una identidad mayor” (RT). Mi madre y yo en un abrazo infinito. Hoy echo de menos esos abrazos: por la pandemia no podemos darnos este fortalecedor abrazo de amor.

Por otra parte, el texto referido a “patología de comunicación gestual y ademanes que dificultan la

aproximación”, me hacen recordar mi niñez, pues siempre tenía dificultades para expresarme verbalmente. Afirma Rolando Toro que: “Los trastornos de la comunicación por medio de las palabras se dan en distintos niveles. El bloqueo psicológico se caracteriza por una inhibición del lenguaje que, en la psicosis llega al mutismo”. Relaciono esto con mi experiencia cuando pequeña (6 años) y mi madre me mandaba a comprar a un almacén cerca de casa. Llegaba allí y me aterraba al ver tras el mesón el rostro “enojón” de la señora que atendía diciéndome muy seria “¿qué quieres comprar?”. Y yo cada vez hundía más mi cabeza y no era capaz de hablarle. Mi madre, después, recurrió a escribir en un papel lo que ella me mandaba a comprar, ya que yo era la mayor y mis hermanas dos guaguas que mi madre tenía que cuidar y así lograba hacer la compra, ya que yo no hablaba.



Para finalizar les contaré que en estos días en mi ciudad de Laja se está llevando a cabo el proyecto “Construcción paseo Costanera Sur Laguna Señoraza”. Este proyecto está destruyendo la flora y la fauna que en ella habita, al construir sin tener el cuidado de resguardar animales, aves, árboles indefensos que solo donan vida. Quienes dirigen este proyecto no están interesados en cuidar la vida, solo tienen el interés del beneficio económico que pueden alcanzar. Me hace mucho sentido esta frase de Rolando Toro que tristemente se hace realidad: “El hombre es el único animal capaz de organizarse para destruir encarnizadamente a su propia especie”. Así es: al destruir el medio ambiente estamos destruyendo la vida en todas sus manifestaciones, incluida la humana.

## QUE NINGUNA SE SIENTA SOLA

En una entrevista, ante la pregunta ¿qué le pasa a una persona que no es abrazada durante, por ejemplo, cinco años?, Rolando Toro responde:

“Se enferma. Hay experimentos con ratas acariciadas y otras no acariciadas. Frente al estrés las acariciadas duran mucho más antes de morir, entonces quedó claro que la caricia le hace bien a las ratas. Después descubrieron que los niños que no eran acariciados durante los primeros meses de vida morían de depresión anaclítica y de marasmo” (RT).

Estuve pensando en la necesidad de la caricia, del afecto, de la compañía del otro, en tiempos en que no podemos acercarnos, reunirnos, ni compartir y se me ocurrió proponer un ejercicio. Pensé en imaginarnos a nosotras mismas y recordar algún momento vivido en biodanza (tal vez se nos vengan a la mente más de un recuerdo) en el que nos hayamos sentido (en el que me haya sentido) tremendamente amada, contenida, feliz, en éxtasis y en completa plenitud existencial. Recordar por ejemplo... un abrazo que me haya dado una compañera (o un ejercicio en particular, una danza en pareja o un ejercicio grupal) que me haya hecho sentir feliz, llena por completo. Recordar ese abrazo o contención y revivirlo, hacer esto en un momento de silencio, de relajación, de completa conciencia de mi respiración, de mi cuerpo y mi sentir.

Podríamos partir por buscar un lugar y una postura cómoda, luego hacernos conscientes de nuestra respiración, concentrarnos y sentir, conectar con nosotras mismas (conmigo misma), que somos plenas (soy plena), abundantes en amor y que estamos conectadas. Con los ojos cerrados, acompañarnos de alguna música que nos lleve a lo más profundo. Lo más importante es centrarse y sentir. Como dice Rolando Toro en el texto de Afectividad, “entrar en nuestro ritmo propio”. Expandir nuestra conciencia. ¿Qué quiero lograr con este ejercicio? Que cada una conecte con el todo o con todas nosotras. Que ninguna se sienta sola, que todas se sientan acompañadas por el grupo, que baje la ansiedad del encierro y la angustia de la soledad. Que ninguna se sienta triste, al contrario, todas felices y unidas porque nos tenemos.



## LO QUE SE APRENDE CON AMOR PERDURA EN EL TIEMPO

“Capacidad de aprendizaje, memoria y percepción están fuertemente condicionadas por la afectividad. Las motivaciones existenciales, que en el fondo diseñan nuestra trayectoria por la vida, son de naturaleza afectiva. La estructura selectiva, preferencias y juicio estético están directamente influidas por la afectividad” (RT).

Muchos autores, psicólogos, psiquiatras destacan la importancia de la afectividad, desde los primeros indicios de vida, incluso desde el vientre materno y la importancia de la afectividad en las primeras etapas de la vida. Y es que para el ser humano la afectividad es indispensable para el desarrollo de la inteligencia: un recién nacido necesita sentir el contacto físico. Está demostrado, con pruebas fehacientes, que los recién nacidos prematuramente reaccionan positivamente a la vida cuando son tocados con amor. Y esto lo podemos comprobar no solo en el reino animal, también las plantas reaccionan a la vida cuando las cuidamos con amor.

Podemos recordar momentos, situaciones, palabras que nos marcaron en nuestra niñez. En esa etapa nos hacía felices saber y contar con esas muestras de afectividad. Recordamos ese tiempo y esas palabras sin saber que serían esos momentos los que definirían nuestra etapa adulta. De las cosas que recuerdo gratamente de mi infancia y que tuvieron un impacto en “diseñar nuestra trayectoria por la vida”, es la pasión que sentía por la lectura, heredada y apoyada por mi tía. Comencé leyendo Vidas ejemplares, una revista católica que narraba la vida de los santos. Obviamente estas lecturas no las elegía yo. Continué indagando qué leer y descubrí que había una periodista que escribía en la revista Paula. Su columna se llamaba “Los impertinentes” y ella era Isabel Allende. Creo que desde ese momento se despertó mi conciencia. Lo discutía con mi tía, que tenía una visión adelantada para su época, según lo veo desde aquí y ahora. Fue su apoyo a mi interés por “la cuestión social” lo que impregnó mi ser: “Capacidad de aprendizaje, memoria y percepción están fuertemente condicionadas por la afectividad” (RT).

**Un recién nacido necesita sentir el contacto físico. Está demostrado, con pruebas fehacientes, que los recién nacidos prematuramente reaccionan positivamente a la vida cuando son tocados con amor.**

Ese apoyo y cariño para ayudarme a descubrir el mundo, la sociedad en la que vivimos fue lo que me llevó a hacerme una mujer de izquierda y más adelante una feminista: “Las motivaciones existenciales, que en el fondo diseñan nuestra trayectoria por la vida, son de naturaleza afectiva” (RT). Paradojalmente mi tía era una mujer “pinochetista”, su marido era de las FFAA y esto contribuyó a que yo viviera desde muy niña lo que significaba ser familia de miembros de las FFAA. Pero esa es otra historia. Por mis lecturas sabía que ellos “no producían nada”. Cuestión que hizo que me vieran con cierta distancia, pero como yo ya me había formado una visión de la sociedad no me importaba, segura que lo que yo había descubierto era verdad para mí: “La estructura selectiva, preferencias y juicio estético están directamente influidas por la afectividad” (RT).

Muchas cosas podría continuar narrando... Por ahora solo quiero insistir en la idea de que lo que se aprende con amor perdura en el tiempo. Y descubro que para cada una de nosotras hubo momentos claves que marcaron nuestro futuro y existencia.



## ABRIR EL CORAZÓN

Hace unos días, una compañera me preguntó: “¿Qué significa para ti abrir el corazón?”. Su pregunta me quedó dando vueltas. Fue una invitación a poner en palabras algo que hasta entonces era una sensación sin forma clara.

Para mí, abrir el corazón tiene múltiples matices. Lo veo en nuestra posición corporal cuando abrimos el pecho, llevamos ligeramente los hombros hacia atrás, con el tórax amplio y espacio necesario para cada órgano dentro de él, y los músculos que lo envuelven están relajados. Lo siento también en nuestra disponibilidad para amar y ser amados, ya que, al tener el corazón, o como dice Rolando Toro, nuestro “centro afectivo”, abierto, permitimos que entre y salga el afecto, siendo las manos, nuestra mirada, nuestras palabras o nuestras acciones, formas de extensión de esa afectividad y expresión en nuestro entorno. También lo percibo desde una mirada espiritual, en donde nuestro corazón es una especie de mensajero de lo que podría ser un corazón mayor, en donde todo lo que irradia de él es un mensaje de “Luz divina”, la cual “se asoma por igual en todos los seres humanos”, siendo paradójicamente a la vez una “expresión de nuestra identidad” (RT).

Me gusta la idea de que todos estos matices convergen en un punto: el encuentro en un abrazo. Rolando Toro postula que “mediante el abrazo es posible alcanzar el trance de fusión de dos identidades en una identidad mayor”, en donde nuestra posición corporal con el pecho abierto, nuestra disponibilidad de amar y ser amados y nuestra expresión de identidad se funden, permitiendo expandirnos y dar nacimiento o renacer como un nuevo ser.

Biodanza es lo que vive

Biodanza es lo que vive  
en mi cuerpo colosal  
es el baile magistral  
de la célula que pide  
la caricia que derribe  
el dolor que nos disocia  
biodanza es la gloriosa  
placentera certidumbre  
d’estar juntis en la cumbre  
d’esta vida misteriosa.





## PIENSA MENOS Y VIVE MÁS

Rolando Toro dice “Si el sufrimiento es inherente a la existencia humana, también lo es la Felicidad. Sin embargo, resulta extraordinariamente misterioso el hecho de que hayamos construido una cultura del sufrimiento.”

Me hace mucho sentido lo anterior, tal vez es por lo mismo que me ha costado escribir este ensayo. Al recorrer la historia de mi vida y las cosas que me he contado a mi y a los demás, puedo percibir que a medida que he ido creciendo en edad y en entendimiento, he ido cambiando las palabras que utilizo y los pasajes que narro; hoy mi historia de vida es más feliz de lo que era ayer. “La palabra construye realidad”, me digo.

Muchas veces cuando me han preguntado ¿Qué quiero de la vida? Mi respuesta a sido “quiero ser feliz”. Sin embargo, me pregunto, ¿Qué significa ser feliz? ¿Qué significa para mí? ¿comprendo e integro realmente lo que digo? La RAE define la felicidad como “Estado de grata satisfacción espiritual y física; Persona, situación, objeto o conjunto de ellos que contribuyen a hacer feliz; Ausencia de inconvenientes o tropiezos”.

Hago una pausa, pienso en lo que dice la RAE, en lo que he leído y escuchado de la felicidad a lo largo la vida y construyo mi definición personal: La felicidad para mi es un estado de plenitud, de gratitud y de abundancia, en tiempo presente - aquí y ahora-; es la integración y aceptación de quien soy; es la capacidad y oportunidad que me da la vida de ser, crecer, crear y estar en cada momento; es la serenidad que siento al saber que puedo recorrer caminos y desandarlos si así lo creo, que puedo equivocarme, caerme y también levantarme; es la conciencia de saber que soy energía, y que soy una y el universo a la vez; es la dicha de saber que me puedo vincular de manera afectiva y amorosa con otras personas y crear vínculos nutricios y fortalecedores.

La “Afectividad es un estado de afinidad profunda hacia otros seres, capaz de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad y compañerismo... A través de la cual nos identificamos con otras personas y somos capaces de comprenderlas, amarlas y protegerlas” (R.T.). Me agrada leer esto y me ilusiona saber que tenemos la capacidad y el potencial para desarrollar la afectividad en nuestras vidas y crecer desde el amor y la vinculación genuina con otros. Eso es lo que propone Biodanza, “trabajar con la música y la danza en la raíz nutricia de la vida”.

¿Se puede teorizar sobre la afectividad y la felicidad?, sin duda, una y otra vez, y mil veces, sin embargo, Rolando Toro propone que “el genio de la especie no es la inteligencia, sino la afectividad orientada hacia la tolerancia, compasión, amistad y amor”(R.T.). Pienso y digo, ¡Gracias por tus palabras Rolando!, y acude a mi mente la letra de una canción “piensa menos y vive más” (<https://www.youtube.com/watch?v=cLd8IGnCeeQ>), y me pongo a cantar y a sentir y a disfrutar.

La “Afectividad es un estado de afinidad profunda hacia otros seres, capaz de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad y compañerismo... A través de la cual nos identificamos con otras personas y somos capaces de comprenderlas, amarlas y protegerlas” (R.T.).





# CALENDARIO SEGUNDO SEMESTRE 2020

*Escuela de Biodanza Original Concepción - BRT*

FECHA	MÓDULOS	PROFES
Sábado 26 septiembre	Creatividad	Carmen Durán
Sábado 17 octubre	Sexualidad	Carla Leiva
Sábado 21 noviembre	Aspectos Biológicos	Gittith Sánchez
Sábado 12 diciembre	Afectividad	Tania Lobos
Sábado 9 enero	Vitalidad	Laura Pacheco

## CURSO COMPLEMENTARIO

Sábado 3 octubre      Inconsciente numinoso Claudete Sant Anna

## MÓDULOS TEÓRICOS de PRIMER AÑO

Sábado 7 noviembre      Definición y modelo teórico de biodanza      Carmen Durán

Sábado 16 enero      Inconsciente vital y principio biocéntrico      Carmen Durán

Directora de Escuela: Carmen Durán Carrasco

CONTACTO [cardur50@gmail.com](mailto:cardur50@gmail.com)



Escuela de Biodanza Original  
Concepción – Sistema Rolando  
Toro

Casa de los Colores

“Por el derecho de  
vivir en paz”

Región del Bio-bío, Chile

Junio 2020