

Pensamento Biocêntrico

Revista

Pensamento Biocêntrico

Número 21

Janeiro / Junho de 2014
Semestral

ISSN 1807-8028

Pensamento Biocêntrico	Pelotas	Nº 21	p - 1-134	Jan/Jun 2014
------------------------	---------	-------	-----------	--------------

CORPO EDITORIAL

Agostinho Mario Dalla Vecchia (Pelotas, Brasil), Feliciano Flores (Porto Alegre, Brasil), Geny Aparecida Cantos (Florianópolis, Brasil), Gaston Andino (Montevideo, Uruguai), Cezar Wagner, Ruth Cavalcante e Cássia Regina (Fortaleza, Brasil), Ismênia Reis (Teresina, Brasil), Stela Piperno (Carlos Paz, Argentina), Carlos Pagés (Buenos Aires, Argentina), Gabriela Mader (Colonia, Alemanha), Luis Otávio (Barcelona, Espanha) e Mônica Turco (Bolonha, Itália).

SUMÁRIO

MODELO TEÓRICO DA BIODANZA: UMA VISÃO ONTO-BIO-COSMOLÓGICA Danielle Tavares	7
INTELLIGENZA EMOTIVA ED AFFETTIVA LE DUE PROPOSTE DI ROLANDO TORO E DANIEL GOLEMAN Di Franco Ceresa*	17
MANEJO DAS ATITUDES NO CONTEXTO EMPRESARIAL UM DESAFIO RELACIONAL	29
VIVENCIA, CORPORALIDAD E INMANENCIA Carlos García.....	37
IMAGINACIÓN: LA ZONA MÁGICA DE LA NATURALEZA	55
Valentino Terrén Toro	

MODELO TEÓRICO DA BIODANZA: UMA VISÃO ONTO-BIO-COSMOLÓGICA

Danielle Tavares
Psicóloga Clínica
Diretora da Escola de Biodanza RJ
Membro Cimeb

Um modelo teórico tem como objetivo fazer uma descrição da realidade baseado em conceitos coerentes entre si. O grau de coerência desse modelo o validará.

Rolando Toro desenvolveu um modelo teórico para explicar o fenômeno da vida. Ele criou esse modelo em um contexto histórico-científico onde as bases fragmentadas de nossa compreensão do universo estavam em cheque. Segundo Capra (1996), um momento onde uma visão não-mecanicista pós-cartesiana permite a concepção da vida como uma rede de totalidades integradas.

Partindo de uma intuição inicial de um universo que existe porque existe a vida (**Princípio Biocêntrico**) e inspirado por essas novas vicissitudes científicas, Rolando integra conceitos de psicologia, biologia, fisiologia, física, filosofia, mitologia entre outras fontes que possibilitam a compreensão da vida como um processo cósmico de desenvolvimento expresso em níveis de organização crescentes,

estruturado por um psiquismo ordenador que nomeou de **Inconsciente Vital**.

O modelo teórico se refere inicialmente à ontologia, ou seja, ao desenrolar da existência humana, mas se expande, posteriormente, para uma compreensão de um processo cósmico de vida. A ontologia, assim, é concebida como parte desse processo global inteligente que coordena os aspectos do vivente.

Rolando Toro era um educador, psicólogo e antropólogo, uma mente perspicaz e sensível que se interessava em entender o fenômeno humano com objetivo primordial de promover formas para a expansão da saúde e integração e expressão dos potenciais. Assim, desenvolveu seus conceitos a partir de dados empíricos que colhia em suas experiências quando lecionava na Universidade do Chile e passou a usar a dança e a música para alcançar tais objetivos.

Suas primeiras experiências em hospitais psiquiátricos com pacientes esquizofrênicos e, depois, com epiléticos, o levaram a cogitar a existência dois polos de consciência: **a consciência intensificada de si** - responsável por estados de vigília, ativação adrenérgica, prontidão para ação, separação clara entre os limites corporais e o mundo - e o estado de **regressão** - onde essa vigília encontra-se diminuída e os limites corporais dissolvidos, um regresso à estados perinatais e ressonância com mensagens originais de vida, um estado parassimpático colinérgico com predominância de ondas alfa cerebrais e uma sensação de fusão com o meio. Esses dois estados de consciência são estados cotidianos em nossa biologia: a alternância entre atividade e repouso, vigília e sono. Através dos exercícios de Biodanza, Rolando percebeu que era possível induzir esses estados visando o reestabelecimento do **equilíbrio neurovegetativo** e renovação orgânica, principalmente, pela indução de estados regressivos que geram uma reciclagem de padrões de vitalidade:

Um trânsito em direção ao primordial...Na medida em que a pessoa diminui sua vigilância perde a noção do próprio limite corporal. A regressão significa submergirmos no leito de nossa espécie, retomar a mensagem. Sem a capacidade para renovar-se, nenhum organismo poderia sobreviver. Este processo de renovação só é possível mediante atos de regressão e reprogramação, uma espécie de ressonância permanente com o originário” (R. Toro).

Dos polos de consciência, Rolando segue sua aventura teórica para conceber o que denominou **identidade**: resumidamente, o potencial que cada ser humano traz com sua herança genética que, expresso no meio e influenciado por ele, funda a combinação e expressão única de características que garante sua singularidade. Imersa no paradoxo de ser única e constantemente em transformação é nossa identidade. A integração e expressão da identidade é um dos objetivos centrais do Sistema Biodanza.

A expressão desse potencial genético, propõe o autor, se dá através de 5 canais que nomeou como **linhas de vivência: vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência**.

- a **vitalidade** se refere à capacidade de agir, ao ímpeto vital, ao estado global de saúde;
- a capacidade de desfrutar, escolher, sentir prazer, à **sexualidade**;
- expressar conteúdos internos e produzir mudanças na vida superando padrões de mecanização, refere-se à **criatividade**,
- a capacidade de vínculo, de sentir-se afim a todo ser vivo, de cuidar e ser cuidado, à **afetividade**;

- e a capacidade de perceber a vida de forma ampliada, a percepção da sacralidade e o pertencimento à uma totalidade cósmica, à **transcendência**.

A expressão ampla ou reduzida das linhas de vivência será dada pela interação do potencial genético com os fatores ambientais encontrados durante a existência: **eco e cofatores**.

Esses fatores externos ambientais, **ecofatores**, poderão estimular os potenciais ou bloqueá-los em diversas fases do ciclo vital. Os ecofatores mais centrais são os humanos. As relações que a pessoa estabelece em sua existência a constituem. Somos através do outro.

Já os fatores químicos e endógenos que influenciam a expressão dos genes são denominados **cofatores** (hormonais, neurotransmissores, fatores nutricionais, estão dentre os cofatores):

“Não basta a presença de um ou vários genes para a expressão de uma característica ou para a formação de determinada proteína. É necessária a presença de cofatores. Os cofatores são de natureza química. Um tipo de intervenção jamais antes proposta, é a ativação da expressão genética a partir da deflagração de hormônios e neurotransmissores naturais, mediante a estimulação de emoções específicas. Estas emoções específicas podem ser provocadas mediante exercícios que induzem coragem, erotismo, alegria, etc.

A estimulação emocional é uma ativação de hormônios hipotálamicas, que hão de atuar como cofatores para permitir a expressão de potencialidades humanas geralmente inibidas. A enorme diversidade que é produzida pela combinação dos potenciais do código genético, sugere as insuspeitas capacidades humanas, que só necessitam condições ótimas para se expressarem. Esta variedade, praticamente infinita, se deve às possibilidades matemáticas de combinação dos elementos do código genético” (Rolando Toro).

Seguindo com Rolando na aventura de construir um modelo teórico tão complexo e abrangente, refletimos um pouco mais sobre a **ontologia**. Para entender a ontologia é preciso retroceder à **filogenia (história das espécies)** e ainda mais atrás, ao surgimento das condições iniciais para a vida: suas raízes universais de gênese e manutenção.

Inspirado, em um universo que existe porque existe vida, Rolando retrocedeu ao caos e a organização em uma fase pré-orgânica para compreender o fenômeno vivente. Percebe-se, pelo que propõe a teoria das incertezas de Prigogine, que mesmo antes da primeira faísca de vida acontecer, existiam condições de instabilidade e auto organização que despontam em sua aparição. A vida, então, através de princípios universais abre caminho: totalidades integradas, auto-organizadas, afastadas do equilíbrio, sistemas abertos que desenvolvem suas propriedades a partir da relação de seus elementos, que se comportam a partir de probabilidades.

Segundo Carl Sagan, se puséssemos a vida desde sua aparição em uma escala proporcional a um ano, poderíamos localizar o fenômeno da consciência no último minuto. Aparentemente, a vida ocorre apesar da consciência (quando entendemos como consciência aquilo relativo à racionalidade). Sempre existiu uma coordenação de elementos e padrões que criam e mantêm a vida, mesmo antes de existir qualquer possibilidade de consciência. Segundo a teoria de Santiago, a vida é um ato de conhecimento; todo ato de vida, de criar um mundo em qualquer organismo vivo pode ser entendido como cognição, e esta, prescinde de um cérebro para ocorrer. Portanto, é possível compreender plenamente nosso potencial imerso em padrões inconscientes. A vida se insere em esferas que transcendem a compreensão racional e o entendimento. Dentre essas esferas, Rolando sugeriu a 3 extratos do Inconsciente. O inconsciente pessoal Freudiano, o coletivo de Jung e o vital, criado por Rolando Toro.

Esses inconscientes seriam, então, camadas de um todo inconsciente e inteligente que norteia todas as ações vivas e humanas.

O Inconsciente Pessoal se refere à história individual, aos condicionamentos incorporados e conteúdos que ficam reprimidos durante o processo de aculturação. Ele também engloba as disposições instintuais herdadas, que Freud denomina pulsões. Encontramos, portanto, nesse inconsciente o resultado do conflito entre o princípio da realidade e o princípio do prazer, onde os impulsos que não ultrapassam a barreira da censura de nosso Superego tem seu destino nos porões de nosso Inconsciente Pessoal. Para Freud, ele é um caldeirão enervante de desejos, alguns deles nunca chegam à luz da consciência.

O Inconsciente Coletivo foi teorizado por Jung, discípulo de Freud e autor da teoria analítica. Ele propõe que nosso inconsciente contém núcleos psíquicos que representam nossos instintos: “os arquétipos são formas pictóricas dos instintos, aptidões imaginária da psique. Esses núcleos garantem a expressão de capacidades humanas que asseguram a preservação de nossa espécie. Os arquétipos aparecem como símbolos, que apesar de se modificarem através das culturas e dos tempos, tem o poder de evocar a mesma expressão no humano. Arquétipos são universais. O Inconsciente Coletivo, em uma descrição metafórica, a ‘biblioteca da espécie’.

O Inconsciente Vital foi criado por Rolando Toro e se refere à inteligência norteadora que permite a manutenção de todos os processos vitais. Esse psiquismo norteador direciona a solidariedade celular, os fenômenos de defesa de nossos organismos, as precisões de ritmos e interações que garantem a vida. A partir de estados regressivos, das carícias, de vivências de conexão com a natureza, resintonizamos essa inteligência vital.

Nossa ontologia se faz na integração dessas dimensões. A ascensão a novos níveis de integração dentro da rampa evolutiva denomina-se transtase.

A ontogênese progride através de processos de maturação e diferenciação, de complexidade crescente e dá saltos evolutivos chamados Trânstase, através dos quais se realiza a integração existencial.

No processo integrativo intervém o inconsciente pessoal (memória do indivíduo), o inconsciente coletivo (memória da espécie) e o inconsciente vital (memória cósmica)”. (Rolando Toro)

Somos, portanto, seres multidimensionais. Integrar essas dimensões era a proposta de Rolando. Participar da dança cósmica nos percebendo como partes de uma totalidade maior, contendo a mensagem da totalidade. Somos o oceano em uma gota (autor desconhecido).

A ideia de resgatar o movimento, o gesto natural é uma ponte para essa dança cósmica. Ao resgatar o gesto natural em mim, resgato a natureza e toda essa inteligência coordenadora. Dançando na dança do Universo posso me expressar com toda a minha singularidade dentro desse contexto maior. Assumir a minha maior Daniellidade possível, ser cada vez mais eu mesmo, integrado com a vida e a vida integrada em mim. A dissociação significa separação: entre as partes do sistema, entre as partes do organismo, entre si e o outro e entre si e a natureza. Se separado, se desconectado, esse fluxo de inteligência se descontinua, segundo a teoria de Rolando. Essa seria fonte de todas as enfermidades.

A integração e expressão da identidade é o objetivo maior da Biodança. Resgatar o universal em nós, nossa natureza primordial, para que possamos, participando do processo **teleonômico** do universo (a tendência evolutiva crescente à níveis cada vez mais sutis e elaborados de expressão), criar nossa dança singular e expressar nossa identidade.

Imaginación: la zona mágica de la naturaleza

Sucede que la voluntad del universo parece estar sometida a reglas específicas desde el principio de los tiempos. La materia ha obedecido a raja tabla las órdenes de la gravedad, del electromagnetismo, la fuerza nuclear fuerte, la fuerza nuclear débil. Y así la conducta del cosmos responde a fuerzas preterdeterminantes. Esto no es ninguna novedad. Sin embargo, existe una zona en el universo donde no opera ninguna ley, ninguna regla, ninguna orden. Un sitio lleno de magia elaborado gracias a miles de millones de años de evolución capaz de anular todos los principios de funcionamiento. Es un lugar pequeño en donde la materia se torna rebelde, insurgente, en donde la gravedad se rompe como un jarrón de cerámica contra al piso, en donde el electromagnetismo se vuelve un flujo de ángeles en estado de ebriedad permanente, en donde la realidad asume su condición de arcilla fresca en manos de un niño creador. Ese sitio es la imaginación. Sede biológica de las infinitas posibilidades, matriz cuántica de la naturaleza humana, resquicio místico de la materia viviente. Haber descubierto a la imaginación como la zona mágica del cosmos fue para mí un hallazgo fundamental en dos sentidos: en primer lugar significó una experiencia espiritual conmovedora. Y en segundo lugar supe que yo mismo era protagonista de semejante poder. Así es como empecé a entender a la imaginación como un dispositivo biológico divino. En términos poéticos ella es la Diosa de la creatividad, la princesa de la posibilidad, la madre divina de todos nuestros sueños, la progenitora de nuestras fantasías existenciales. Además, la llama de este poder creativo se encuentra encendida en el centro de nuestro cerebro y por ende sus emanaciones generan efectos sobre el cuerpo. Esto me invita a entender que la magia (la imaginación) provoca efectos concretos sobre la materia (el cuerpo). Usted puede, si así lo desea, transformarse, en términos energéticos, en un Albatros: desplegar sus brazos como alas que planean por los cielos de la tier-

ra; transformarse en mariposa e iniciar una danza delicada, llena de gestos frágiles, efímeros, grandiosos. Transformarse en tigre y adquirir la fluidez llena de potencia en su movimiento, dilatar sus pupilas, volver sus dedos garras afiladas, agitar su respiración. Usted puede evocar la energía de toda la materia viviente porque la mente es un receptáculo que contiene toda la información del universo. Y la imaginación, en este caso por ejemplo, desempeña un papel central a la hora de crear la vivencia de la metamorfosis en otro animal. Porque en virtud de que ella ha registrado en el seno de su estructura el estilo de movimiento de cada animal, es capaz de iniciar un proceso de evocación de su energía a través de la reproducción de sus patrones motores. De esto, que está plenamente basado en mi experiencia personal, deduzco que la imaginación no tiene solo una proyección en la mente, sino también en el cuerpo. Por este motivo he creado una danza que se denomina “danza de la imaginación”. Porque el espíritu infinito de la imaginación es capaz de secuestrar la voluntad del cuerpo y así convertirse en una “imaginación corporal” en donde la imaginación exterioriza y expresa su poder creativo a través de la danza, a través de una serie sucesiva de gestos espontáneos que van creado el dibujo aleatorio de la improvisación. Todo esto es para decir que la imaginación es la fuente máxima de la creatividad. Que debemos explorar su potencia, sus alcances. Y que el cosmos desarrolló este mecanismo por una razón divina.

Algunas indicaciones para la danza en caso de que usted quiera experimentarla: la música es “Experience” de Ludovico Einaudi. Lo primero que uno debe saber es que durante la danza no existe el pensamiento, no existe la imaginación mental. Usted no debe imaginar nada con la mente. Su cuerpo imaginará solo a través del movimiento, él será la creación inmediata de la posibilidad. Desde esta condición, antes de danzar, imagine que el aire es un lienzo tridimensional donde usted puede pintar, con la tinta invisible de sus gestos, una obra de arte intangible. Imagine que sus manos son pinceles

llenos de colores y que estampa en él la pintura de su danza. O imagine que el aire es un soporte transparente que tiene memoria. Y que su danza quedará grabada en él por el resto de la eternidad como una coreografía inasible que se reproduce una y otra vez al abrir la ventana con el soplo del viento. Habiéndote sumergido en este mundo mágico inicia tu danza, entrega todo tu ser a la música y deja que ella haga el resto. Entonces vas a desaparecer. Y tu danza se desplegará sobre planos motrices completamente nuevos. Por aquí camina la imaginación, mi imaginación. La propuesta es colmar la vida de posibilidad, de nuevas posibilidades.

Valentino Terrén Toro

INTELLIGENZA EMOTIVA ED AFFETTIVA LE DUE PROPOSTE DI ROLANDO TORO E DANIEL GOLEMAN

Di Franco Ceresa*



In questo breve articolo si vogliono rappresentare gli elementi comuni e quelli specifici della “Intelligenza emotiva” di Goleman e della “Intelligenza Affettiva” di Toro , concetti spesso confusi od

equivocati , la Biodanza aiuta a rinforzare entrambe le intelligenze che non sono alternative ma complementari .

Origini del concetto di Intelligenza Emotiva

Anche se le definizioni popolari di intelligenza enfatizzano la dimensione cognitiva del concetto , come la memoria e la soluzione dei problemi che appartengono alla intelligenza razionale , molti studiosi hanno cominciato a riconoscere l'importanza degli aspetti non-cognitivi. Robert L. Thorndike, nel 1920, ha utilizzato l'intelligenza sociale termine per descrivere la capacità di capire e motivare altre persone. Nel 1940, David Wechsler ha descritto l'influenza dei fattori non intellettivi sul comportamento intelligente . Nel 1983, Howard Gardner, ha introdotto l'idea che gli indicatori di intelligenza, come il QI non spiegano completamente la capacità cognitiva, perché non prendono in considerazione sia la "intelligenza interpersonale" (la capacità di comprendere le intenzioni, le motivazioni ed i desideri delle altre persone) che l'intelligenza intrapersonale" (la capacità di comprendere se stessi, ad apprezzare i propri sentimenti, le paure e le motivazioni proprie) .

Nel 1995 Daniel Goleman, pubblicò il libro "Intelligenza Emotiva" nello stesso anno la rivista "Time" è stata il primo mass media a pubblicare un importante articolo di Nancy Gibbs sul testo di Goleman.

Goleman illustra come sia indispensabile per capire il grande potere delle emozioni sul pensiero mentale e la causa dei frequenti conflitti tra i sentimenti e la ragione , partire dalla struttura del cervello.

L'area del cervello che è responsabile dell'origine e della gestione delle emozioni viene chiamata sistema limbico.

Per esempio supponiamo che ci si trovi a passeggiare di notte in una strada deserta..... ad un certo punto avvistiamo un gruppo di ragazzi dall'aspetto minaccioso. Di fronte ad una situazione di questo tipo potremmo avvertire uno stato crescente di ansia e paura che possiamo riconoscere da un aumento del battito cardiaco, della respirazione e della sudorazione.

Queste sensazioni ci porteranno a scappare o a prepararci ad un eventuale confronto. Siamo stretti da una emozione che determina il nostro comportamento e le nostre reazioni corporee .

Il Sistema Limbico

Il sistema limbico è una parte del cervello creatasi centinaia di milioni di anni fa, che condividiamo con le specie animali anche meno evolute di noi. Molte specie, compresa la nostra, comunicano le proprie emozioni mediante cambiamenti di posizione, espressioni facciali e suoni non verbali (sospiri, gemiti, ringhi). Queste espressioni assumono vantaggiose funzioni sociali, comunicano agli altri individui quello che proviamo e soprattutto cosa abbiamo intenzione di fare. Per esempio, avvisano un rivale che siamo arrabbiati, o rivelano ai nostri amici che siamo tristi e gradiremmo un po' di conforto e rassicurazione. Questo metodo di comunicazione, spesso involontario, è regolato dal nostro sistema limbico.

Tuttavia, le emozioni che si generano nel nostro sistema limbico, non sono completamente libere di esprimersi, senza filtri. Infatti, l'area più evoluta del nostro cervello, la corteccia, ha una funzione di regolazione dell'area limbica, e questo permette spesso l'inibizione o il controllo di emozioni che a volte potrebbero essere anche dannose, come la rabbia o l'aggressività spropositate.

L'Amigdala

L'area limbica è composta da diverse formazioni, tra cui l'ippocampo, il giro del cingolo, i corpi mammillari e l'amigdala. L'amigdala è una zona del cervello che ha la forma di una mandorla (dal greco amygdáli che significa mandorla), e rappresenta la sede in cui confluiscono le informazioni delle nostre emozioni. Essa svolge una funzione determinante nelle nostre reazioni ad oggetti e situazioni che rivestono un significato biologico particolare, e per questo è coinvolta nelle risposte al pericolo dando inizio ad una serie di reazioni finalizzate alla difesa personale.



Caratteristiche dell'intelligenza emotiva

L'intelligenza emotiva è strutturata in :

1) Sentimenti : “quello che si sente” , cioè delle risonanze affettive meno intense della passione e più durature delle emozioni con cui il soggetto vive e interpreta gli stimoli del mondo. I sentimenti possono essere come dice Jung attivi (amare) o passivi (essere innamorato) il sentire attivo è razionale quello passivo irrazionale.

2) Emozioni : Reazioni affettive intense determinate da stimoli ambientali , la comparsa delle emozioni provocano modificazioni a livello “*somatico*”, “*vegetativo/viscerale*”, “*psichico*”.

Le caratteristiche della cosiddetta intelligenza emotiva sono: la capacità di motivare noi stessi, a perseverare nello sforzo, nonostante le possibili frustrazioni, di controllare gli impulsi, di differire la gratificazione, di regolare i nostri stati d'animo, di evitare l'ansia che interferisce con le nostre facoltà razionali e la capacità di entrare in empatia e fiducia con gli altri, il grado di controllo che una persona raggiunge su queste competenze è fondamentale per determinare

perché certi individui prosperano in vita più di altri a parità di condizioni di partenza .

Le emozioni sono le espressioni esteriori di sentimenti accumulati e che si formano attraverso la immaginazione e la visualizzazione. Ci sono tre fonti di sentimenti che interpretano tutte le informazioni che entrano nell'essere umano attraverso i cinque sensi e danno un senso a ciò che percepiamo.

1. La nostra storia, la cultura e le esperienze, buone o cattive, che ci hanno programmato a sentire in un modo o nell'altro, e a dare alle cose un significato diverso da tutti gli altri.

2. Il lato oscuro di ciò che potremmo definire lo “spirito maligno” che vive in tutti noi e che ci incoraggia ad assumere negativamente gli eventi della vita e li trasforma in paure quali : il senso di povertà, il pericolo, la fame, la malattia il rifiuto ecc . e che suscita in noi emozioni negative.

3. Il lato della luce spirituale che chiamiamo “Divino” e che ci incoraggia ad assumere un senso edificante e positivo degli eventi della vita , e a vedere le cose dal punto di vista positivo producendo immagini e visualizzazioni positive che si tradurranno in azioni conseguenti .

L' Intelligenza Emotiva è quindi basata su come ogni uomo vive le sue emozioni , le cinque emozioni di base che gli esseri umani condividono con i mammiferi, con la differenza che noi esseri umani ne abbiamo consapevolezza , sono:

Paura: l'obiettivo è la protezione;

Affetto: l'obiettivo è il legame agli altri ;

Tristezza: l'obiettivo è il ritornare in se stessi. Quando ci sentiamo tristi il nostro corpo ci sta dicendo "vattene da questa situazione e ritorna a stare in te"; Rabbia: l'obiettivo è quello di difendere;

Gioia : il suo scopo è l'accelerazione dei processi vitali . Diventa la batteria della nostra esistenza.

“Attualmente viviamo in un mondo dove ogni giorno perdiamo sen-

sibilità per l'ambiente e le persone intorno a noi, spesso perché è difficile entrare in contatto con i nostri sentimenti. Da qui l'importanza di avere un dimensione emotiva educata a rendersi conto di ciò che sentiamo, l'obiettivo è quello di diventare osservatori di noi stessi per capire e quindi controllare che cosa ci spinge ad agire, e avere un maggiore controllo le nostre risposte.” Intelligenza Emotiva (Daniel Goleman)L'intelligenza emotiva ci permette di:

1. Diventare consapevoli delle nostre emozioni.
2. Capire i sentimenti degli altri.
3. Resistere alle pressioni e frustrazioni che sopportiamo .
4. Accentuare la nostra capacità di lavorare insieme ad altre persone.
5. Adottare un atteggiamento empatico e sociale che ci darà maggiori opportunità di sviluppo personale.
6. Partecipare, discutere e interagire con tutti, contribuire a creare un ambiente armonioso.

Secondo Goleman l'intelligenza emotiva può essere divisa in due aree:

- a. Intelligenza intrapersonale: La capacità di avere un modello realistico e accurato di sé, l'apertura ai sentimenti, e il loro uso come guide nel comportamento.
- b. Intelligenza interpersonale: la capacità di capire gli altri; ciò che li motiva, come funzionano, come relazionarsi correttamente. Capacità di riconoscere e reagire agli stati d'animo, al temperamento e alle altrui emozioni.

Le emozioni possono essere regolate Manel Barceló Güell nel suo libro” Emotional intelligence Do I?” ritiene che non ci siano

emozioni positive o negative. Ci sono semplicemente emozioni come risultato della risposta del soggetto ad una situazione. E' anche vero che certe emozioni sono utili e portano beneficio ai singoli e non ad altri. Da questo fatto possiamo dividere emozioni efficaci, utili e di adattamento e le risposte emotive inefficaci, inutili e quindi risposte emotive disadattive. Una risposta emotiva (gioia, rabbia, vergogna) sarà utile in contesti diversi. Se la risposta è adattativa e ci aiuta a relazionarci con il mondo che ci circonda, con gli altri e con noi stessi, può essere un'emozione efficace. Così tutte le risposte emotive sono positive se usate correttamente.



Intelligenza Affettiva

L'affettività.

Per Toro l'affettività ha una genesi bio-sociologica è infatti legata all'istinto della solidarietà all'interno della specie, agli impulsi

gregari, e alle tendenze altruistiche e rituali di legame. Questi impulsi biologici della cooperazione, integrazione, e solidarietà, diventano negli esseri umani dei sentimenti altruistici che costituiscono la genesi dell'amore.

L'affettività è quindi uno stato di profonda affinità verso tutte le espressioni della vita ed è anche la manifestazione dei legami affettivi tra gli esseri umani, "la percezione degli altri abbraccia tutto il corpo, non solo le emozioni".

L'affetto come inclinazione aperta e permanente di cure e di empatia con tutto ciò che è vivo, uno stato di infinito amore per la vita, per la natura e per le persone.

Non vi sono stati affettivi puri, senza elementi cognitivi.

Tutte le diverse forme di intelligenza hanno una fonte comune, l'affettività. Per capire questo, è necessario esaminare le relazioni tra percezione, abilità motoria, memoria, apprendimento, elaborazione del linguaggio simbolico e la struttura affettiva.

L'affetto non è un'emozione, ma un sentimento, se la sensazione può essere intelligente, stiamo entrando nel mondo del cognitivo, cioè la sensazione diventa il punto di collegamento delle emozioni alla cognizione.

L'affetto secondo Toro è il tessuto sottostante di tutte le funzioni mentali, quindi rispetto ad un approccio tradizionale che vede il centro dell'intelligenza nella funzione cognitiva (intelligenza razionale) o nella funzione emozionale (intelligenza emotiva), per Toro il centro o la parte sottostante ad ogni processo mentale è lo sfondo affettivo che permea tutte e quattro le funzioni mentali: percezione, movimento, memoria, apprendimento della lingua.

Questo sfondo viene chiamato da Toro Nucleo affettivo.

Anche la memoria ha dei filtri che selezionano e riorganizzano le risorse intorno a esperienze affettive e non dipende solo dagli elementi neurologici.

Anche l'apprendimento dipende da motivazioni affettive e non puramente cognitive. Infatti secondo Toro l'evoluzione del linguaggio nel bambino è legato alla creazione di un ambiente semantico amorevole da parte degli educatori.

La proposta di Intelligenza affettiva di Toro tende quindi a integrare e a integrarsi con le altre forme di intelligenza razionale/cognitiva ed emotiva.

L'affetto è un potente organizzatore di pensiero e di azione, e risveglia l'intuizione, la curiosità e l'innovazione, va al di là del ragionamento lineare completo e sequenziale, (causa ed effetto) che è di base ai principi che regolano tutti i processi decisionali della vita.

Conclusioni: Relazioni tra le intelligenza emozionale ed affettiva.

Dalla lettura dei testi di Toro , non risulta (forse volutamente) affatto chiara la distinzione netta tra le due intelligenze , anzi si potrebbe dire che le due intelligenze emotiva ed affettiva sono consustanziali (hanno una stessa natura) , nel definire concetto di intelligenza affettiva vengono richiamati da Toro e da altri autori, che ne riprendono il pensiero per divulgarlo (vedi articoli sulla rivista Pensamiento Biocentrico) , i temi della complessità o della fisica quantistica , ma qui confesso un mio limite , quello di non riuscire a trovare coerenza nei collegamenti tra le differenti teorie a sostegno del concetto di intelligenza affettiva.

Molto più semplicemente è da apprezzare e condividere , a mio parere lo sforzo che Toro fa di porre in evidenza la forza della dimensione affettiva , cioè di quella sfera dei sentimenti e delle emo-

zioni che interagisce con la sfera motoria e con quella intellettuale da cui si distingue solo astrattamente.

Toro recupera il termine affettività, abbandonato perché troppo astratto dalle scuole psicologiche (teoria dei sentimenti di Wundt), e anzi lo pone alla base di emozione e sentimento riconoscendo al primo una connotazione di maggiore intensità e relazione con la dimensione affettiva.

L'affetto diventa quindi il contenitore delle emozioni e dei sentimenti e una distinzione ingegneristica ha un fascino positivista, ma non è mai realmente possibile sia in linea teorica che nelle prassi esistenziali delle persone.

Ecco alcuni passaggi dello sviluppo della relazione emozione / affettività che dimostrano il continuum ed il legame :

1. L'emozione e l'affetto sono il "carburante" del "ragionamento". E' il modo corretto di porre i soggetti in sintonia con la vita, affinando quotidianamente la tonalità emotiva.
2. I problemi non possono essere risolti con lo stesso tipo di intelligenza da cui nascono.
3. L'integrazione emozionale incoraggia la spontaneità e la sincerità di rispondere adeguatamente ad ogni situazione in modo da rafforzare in situazioni reali, la produzione di emozioni sane di pienezza, di affetto e di rispetto al legame umano.
4. La sapienza creatrice risiede nel nucleo dell'intelligenza affettiva/ creativa.
5. I valori e il carattere fondamentale di una persona non stanno nel QI, ma nelle capacità emotive/affettive sottostanti.

6. Quando sorgono tensioni, manca l'intelligenza affettiva, il cervello tende a fare più di quanto riesce ad elaborare.

7. Insight e giudizio non sono incompatibili con il sentimento, questo è indispensabile, ed è la forza motrice di una vita ben vissuta.

8. La ragione ha forza e coraggio solo nel contesto della emozione. Qualsiasi idea, qualsiasi decisione è presa sulla base dei processi di intelligenza e tutti hanno un nucleo emotivo.

9. Con l'intelligenza emotiva a base affettiva è possibile collegare il movimento e il contatto fisico con l'emozione .

Toro propone la Biodanza come disciplina per la rieducazione emozionale ed esistenziale basando la riabilitazione su esperienze indotte dalla musica, nel senso più ampio, propone una "biologia dell' esistenza".

Attraverso la musica e la danza, l'uomo è collegato, secondo Toro , con la sensazione di essere vivo , di integrare l'esperienza e le emozioni, quindi, di creare la rete ed i rami del complesso albero dell' intelligenza.

L'esperienza indotta dalla Biodanza produrrebbe infatti secondo Toro :

1. La capacità di percepire empaticamente altri.
2. La capacità di identificarsi con gli stati d'animo degli altri.
3. La capacità di esprimersi sia con la parola che con il corpo con assoluta sincerità e coerenza .
4. La capacità di affetto ed amore verso gli altri.

Intelligenza affettiva ed intelligenza emotiva sono quindi le due facce della stessa moneta , l'una integra l'altra in un continuum che crea i presupposti di un corretto agire del soggetto nel suo processo di adattamento al mondo , ampliando le sue potenzialità e la capacità di raccogliere e di godere pienamente di tutti i frutti che la vita quotidianamente gli offre.

**Franco Ceresa nato il 22/11/1950 , laureato con lode in Scienze Politiche .*

Opera dal 1974 come Sociologo clinico , Counsellor Organizzativo , Professore a Contratto di Sociologia dell'Organizzazione e del Master in Human Resources presso l'Università degli studi di Torino al Dipartimento Culture Politica e Società , Ricercatore , Docente e Consulente presso primarie istituzioni pubbliche e private (Ministero del lavoro , Italia Lavoro, IFAP, ISVOR, CEFOR,FIAT,Scuola Superiore P.A,SCUOLA DI Amministrazione aziendale To, FORMEZ , ASL ,Ducati,Telecom,Seat, Guzzini, ecc...) per i quali ha attivato progetti complessi di cambiamento organizzativo , di formazione e di counseling .

Incontra la Biodanza nel 1992 e ha poi frequentato le scuole di Biodanza di Milano con il prof. Toro e Bologna e si è titolato facilitatore presso la scuola di Londra . Ha svolto conferenze su vari temi (Struttura ed evoluzione dell'Universo. , Pensiero complesso , dal Caos all'Ordine i Frattali , Etica Biocentrica , Educazione Biocentrica ... ecc) presso le scuole di Biodanza di Bologna , di Roma, di Londra , Francoforte.

È autore di libri ed articoli su temi sociologici, antropologici e di psicologia sociale , cura la rivista on line Biodanza Open Source.

MANEJO DAS ATITUDES NO CONTEXTO EMPRESARIAL UM DESAFIO RELACIONAL

Rejane Souza dos Santos¹

“Qualquer um pode zangar-se, pois isso é muito simples. Mas zangar-se com a pessoa adequada, no grau exato, no momento oportuno, com o propósito justo e de modo correto, isso, não é tão fácil.”
(Aristóteles - Ético a Nicómaco)

Acredito que as empresas sejam o dínamo de transformação da sociedade. Todos nós passamos aproximadamente 75% ou mais do nosso tempo diário trabalhando ou recebendo serviços de pessoas imersas em alguma instituição organizacional.

Capacitar os colaboradores no manejo das atitudes no contexto empresarial melhora a qualidade de vida, auxilia na construção de relações mais humanas (afetivas) e cria condições para expressão dos talentos pessoais, gerando nos colaboradores o sentimento de realização pessoal. Pessoas realizadas atribuem significado positivo ao

¹ Psicóloga, consultora de empresas, sócia e diretora executiva da empresa Rejane Souza dos Santos & Cia Ltda; Graduada em Psicologia; Master em PNL e Gestão de Pessoas, Estratégias e Negócios; especializada em Metafísica; Coaching Clinic; Liderança; Consultoria de Processos Humanos Empresariais; Dinâmica de Grupo e Didata em Biodanza atuando há 20 anos em empresas como Consultora, Coach e Palestrante em Gestão de Atitudes com foco no Desenvolvimento Humano e Empresarial

que fazem, trabalham mais comprometidas, prestam melhores serviços e contagiam os demais, gerando um impacto direto nos resultados da empresa e na estruturação de relações mais humanas em nossa sociedade.

Quando se faz um levantamento das necessidades de desenvolvimento organizacional é comum o relato de que as equipes de trabalho recebem, constantemente, treinamento técnico e processual e, portanto, sabem o que fazer e como fazer, entretanto, não demonstram comprometimento com o que fazem; carecem de *atitudes construtivas*. Esta dissociação se dá, exatamente, porque o engajamento pessoal depende, fundamentalmente, da emocionalidade em que as pessoas se encontram.

Daniel Goldeman afirma em seu livro, *Inteligência Emocional*, que as pessoas são contratadas por suas habilidades técnicas e despedidas por suas inabilidades emocionais.

Para transformar equipes de atendimento em **equipes de atendimento de alto rendimento**, Rafael Echeverría, pressupõe-se:

Atualizar e reciclar continuamente as competências técnicas e genéricas de seus participantes;

Elevar o nível de consciência de cada participante sobre o significado que suas atividades têm para si mesmo criando um elo entre os objetivos pessoais e os objetivos coletivos.

Definir um foco comum a todos da equipe. Uma equipe que não sabe para onde ir e como chegar ao que é proposto, simplesmente não pode ser uma equipe de alto rendimento;

Educar ou adequar a equipe à estrutura do sistema corporativo a que faz parte.

Desenvolver a escuta e conversação efetivas no atendimento;

Desenvolver nos participantes atitudes integradas à emocionalidade.

Em particular, nestes últimos quesitos, mais que um treinamento de habilidades, trata-se de um esforço pessoal e contínuo de autocohecimento.

Echeverría, complementa que, nas equipes de alto rendimento a cada 5 comentários 4 são positivos. Isto, para mim, equivale a dizer que estas pessoas agem sob influência de crenças e emoções nutritivas e expansivas, atribuindo significado ao que fazem por alinhar seus objetivos pessoais (automotivação) aos corporativos.

Para tudo que fazemos ou deixamos de fazer temos um motivo. Todos desejamos e buscamos aquilo que acreditamos ser o melhor para cada um de nós. O significado que cada um atribui aquilo que faz ou ao que busca determina sua motivação.

Segundo **Robert Dilts**, cada um de nós possui um mapa representativo de mundo, que reflete a sua percepção de realidade. Este mapa funciona como um verdadeiro filtro perceptivo, formando e reforçando nossas crenças, programando nossas mentes, nossa maneira de pensar e agir.

Isto significa dizer, que diante de uma situação de confrontação de realidades (visões divergentes sobre uma mesma situação) todos falam a verdade, a sua verdade. Portanto, desqualificar o outro por pensar diferente de nós não é a solução.

Para Echeverría respeitar **verdadeiramente a diferença que é o outro** implica em sair de uma postura de **enfoque único**, impondo a minha verdade porque é a correta e invalidando ou desqualificando o outro, para uma postura de **enfoque múltiplo** onde procuro, através

do respeito e da escuta efetiva do outro, *integrar pontos de vistas diferentes para expandir possibilidades*. Como consequência, ao invés de *competir* instaura-se *a cooperação*.

Assim, para administrar conflitos interpessoais é necessária a “*escuta efetiva*” uns dos outros, onde cada um possa se posicionar e permitir ao outro que se posicione de forma colaborativa e não competitiva, buscando a construção conjunta de um caminho alternativo dentro das possibilidades que a estrutura do sistema em que se está inserido permite.

Teoricamente, parece muito simples e lógico, no entanto, há outro componente envolvido nas relações humanas que se torna um “divisor de águas” na negociação dos conflitos interpessoais: a **emocionalidade**.

Saber lidar com as próprias emoções e com o clima emocional gerado entre as pessoas resulta em ações construtivas e atitudes expansivas, onde não nos fixamos nos problemas e, sim, na busca por possibilidades. Entre as ações consideradas construtivas está o uso adequado da linguagem. Quando *manejamos nossas emoções* utilizamos a *conversa* como um *instrumento* capaz de *alterar positivamente o estado emocional do outro*, gerando maior *disponibilidade à escuta* e *maior abertura ao entendimento* influenciando, assim, positivamente em seu comportamento.

As emoções estão presentes em toda a experiência humana atuando sobre o nosso agir. Elas não só precedem nossas ações, como também as acompanham.

Quando falamos em emocionalidade necessariamente estamos associando o conceito de corporeidade, uma vez que só nos emocionamos porque temos um corpo que nos permite sentir.

Para **Rolando Toro** toda emoção é uma resposta psicofísica, espontânea e fugaz frente a uma determinada situação na qual há

profundo envolvimento corporal. Portanto, as emoções são respostas naturais, fisiológicas e bioquímicas a uma situação.

A maneira como a mente interpreta as informações que chegam ao cérebro, originárias dos órgãos dos sentidos e demais estruturas perceptivas fazem com que sejam desencadeadas reações fisiológicas e bioquímicas que resultam em comportamentos e atitudes específicas.

Sendo assim, ampliando nossa consciência corporal estamos também ampliando nossa consciência emocional, o que contribui para nos apoderarmos das nossas atitudes.

Cada emoção tem um canal expressão natural em nosso corpo. Entretanto, devido à educação e aos mandatos culturais estruturam-se crenças limitantes do nosso agir, que bloqueiam os canais corporais de expressão naturais de nossas emoções. Por exemplo, rimos quando queremos chorar; afastamo-nos quando o que queremos é nos aproximar; fugimos quando o que queremos é enfrentar; submetemo-nos quando o que queremos é dar limites, dizer “não”... A negação ou o bloqueio da expressão natural de nossas emoções gera, progressivamente, estados de ânimo e pensamentos negativos.

Para *Candace Pert* enquanto as emoções são passageiras e desencadeadas por uma situação específica, os estados de ânimo têm um efeito prolongado, mais profundo e recorrente, difíceis de serem associados as situações originais desencadeadoras, se tornando estados que caracterizam as pessoas, como por exemplo: otimismo, pessimismo, ambição, resignação, paz, ressentimento....

Nossas emoções retro-alimentam nossos pensamentos e vice-versa, por isso resulta tão difícil mudar nossa maneira de pensar e agir. A maneira como a mente interpreta as situações, conforme nossas crenças condicionam o cérebro a secretar determinadas substân-

cias de forma recorrente, o que leva as células a ficarem “viciadas” àquela emocionalidade, mantendo um determinado estado de ânimo, mantendo um círculo vicioso entre aquela maneira de sentir e pensar.

Uma das inúmeras contribuições das *neurociências* está na descoberta de que o corpo é uma significativa *via de acesso às emoções enquanto que a linguagem resulat numa forma indireta de acessá-la. Nas palavras de Echeverría: “Vivemos mundos interpretativos”*.

Já na década de 60, *Rolando Toro*, observador desta relação desenvolveu uma disciplina que *lograva a integração entre as atitudes das pessoas (ação) e suas emoções, a partir do corpo, do sentir, nos conectando profundamente com a vida.*

Devido ao impacto que a emocionalidade exerce sobre as relações é possível entender o *porquê numa empresa as atitudes das pessoas nem sempre são congruentes às diretrizes e normas* quando o esforço institucional para difundi-las se dá, preferencialmente, através do canal intelectual (pensamento), sem integrar *a ação à emoção.*

Interagir com pessoas evoca inúmeras situações e desafios relacionais, sobretudo, quando nossas percepções são divergentes ou simplesmente diferentes. Mais do que aprender técnicas para contornar objeções ou mesmo administrar conflitos para chegar ao entendimento e a cooperação se faz necessário e urgente desenvolver a **inteligência afetivada**, ou seja, disponibilidade interna para registrar e vincular-se aos outros como semelhantes, sem julgar as diferenças, o que possibilita a empatia, a cooperação, ações de cuidado enfim, atitudes construtivas naturais de crescimento compartilhado quer seja no meio empresarial ou social.

Uma pessoa com inteligência emocional e sem afetividade é capaz de verdadeiras atrocidades para alcançar seus objetivos pessoais, simplesmente porque não registra o outro, não se sente identifica e nem tão pouco se integrada ao coletivo, só se importa consigo mesma. Numa equipe não consegue trabalhar em equipe e exerce uma competição em muitos casos destrutiva.

Rolando Toro afirma que não basta saber lidar com as emoções é necessário desenvolver afetividade para estabelecermos relações nutritivas entre as pessoas. Em suas palavras afetividade “é um estado de profunda afinidade para com os seres vivos capaz de gerar os sentimentos. É através da afetividade que nos identificamos com outras pessoas e somos capazes de compreendê-las, amá-las, cuidá-las e também lhes dar limites.

Resgatar o olhar, o toque e a linguagem enquanto continente afetivo nas relações no ambiente empresarial é sinônimo de humanizar as empresas, permitindo que nossos potenciais adormecidos se manifestem trazendo resultados para a vida das pessoas, suas empresas e a sociedade como um todo.

“Há um modo de estar ausente com toda a nossa presença no ato de não olhar, não escutar, não tocar o outro, o despojamos sutilmente de sua identidade. Não reconhecemos nele uma pessoa, estamos com ela, porém a ignoramos”. Rolando Toro

Bibliografia sugerida:

- ANDRÉS, Verónica & ANDRÉS, Florencia.** Confiança total. 2010. Editora Planeta
- TORO, Rolando.** Biodanza. 2005. Editora Olavobrás/EPB
- ECHEVERRIA, Rafael.** Ontologia da linguagem, 2005. Editora J.C.Sáez.

OCONNOR, Joseph. Introdução a PNL

DILTS, Robert. Caminhos para a saúde e bem-estar

BLANDER Richard. Usando sua mente

DAMÁSIO, António. O sentimento de si: o corpo, a emoção e a neurobiologia da consciência.

VIVENCIA, CORPORALIDAD E INMANENCIA

Carlos García

La vivencia es un fenómeno ontológico que pone de manifiesto nuestra realidad somática. Los cuerpos que somos, en su interacción, en su afectarse recíprocamente, generan incesantemente vivencias.

Y en el acto de vivenciar el tiempo de la vivencia es el presente, el aquí y ahora donde espacio y tiempo se hacen uno. El pasado y el futuro solo existen en tanto que proyecciones, ya que no tienen *espacio*, configuran un espacio virtual. Nadie puede decir que “*está*” en el pasado, ni menos en el futuro, que es proyección pura. Solo vivimos en el espacio-tiempo que llamamos presente y ese espacio-tiempo no es otra cosa que *cuerpo*. Alfredo Moffat en su libro “Psicoterapia existencial” lo define de esta manera:

*“El fenómeno de la vida, de estar existiendo, se presenta como un entorno instrumental, “un ahora” siempre **corporal** que se desplaza sobre una larga tira imaginaria, la zona de lo que fue y de lo que será”.*¹

¹ Alfredo Moffatt “Psicoterapia Existencial” 2011 ISBN 978-987-20243-1-4

El espacio-tiempo de la existencia es el cuerpo. Es en el tejido infinito de la corporalidad donde cobra sentido el fenómeno de la vivencia.

La vivencia es siempre somática. La experiencia, al contrario, es siempre un fenómeno cognitivo, predominantemente abstracto, que re-crea y re-presenta lo vivido en forma de pasado, es decir, historia. Esto, en sí mismo no es algo menor, siempre que seamos conscientes de ello. Si el proceso de hacer experiencia se comprende en su carácter cognitivo, esta pasa a desempeñar un rol importante en la educación y la ciencia. El problema es cuando tomamos la experiencia en tanto que realidad vivida. Es allí cuando creemos que el conocimiento puede reemplazar la vivencia, o peor, cuando creemos que *saber* es mejor que *vivir*.

Una buena pregunta es ¿Se transforman las vivencias luego en experiencias? La respuesta es, sí, pero a costa de mezclarse con todo el bagaje de juicios e interpretaciones que moldean nuestra conciencia. Por eso insisto en afirmar que el rol más importante que juegan las vivencias, en particular en un sistema como Biodanza, es la de *demoler* las estructuras prejuiciales, desarmando los argumentos que nos impiden vivir plenamente. Sobre todo destaco la función *desculpabilizadora* que tienen las vivencias de afectividad, goce cenestésico y continente, ya que los estados de placer, armonía y fluidez, *desacorazan* la identidad facilitando su expresión.

Es realmente impactante cuando, como facilitadores, podemos ver a alguien que comenzó en el proceso vivencial, con muchos miedos y prejuicios, y en determinado momento expresa “No sé, estoy confundido, ya no lo veo como antes, lo que sentí en la vivencia me cambió, no sé bien qué, pero me cambió.” Para el caso, no nos importa que la vivencia se transforme luego en una experiencia que deje una gran claridad consciente del tipo “Ah!, ahora entiendo”. Buscar que lo inconsciente se haga experiencia consciente devino en un grave problema para la psicoterapia, porque ha dado como resul-

tado un montón *de neuróticos esclarecidos* que creen saber mucho de sí mismos, se comunican en un argot que solo algunos elegidos entienden (Yo me resisto hablar en Lacanés o heideggerés) y acaban mirando a los demás desde la altura del *supuesto saber*, pero finalmente, no cambian nada en concreto.

Esa confusión que queda después de alguna vivencia profunda, genera un efecto mucho más valioso y radical que la claridad consciente, es lo que llamamos: *desaprendizaje*. Des-aprender más que aprehender es la consigna de la vivencia. Fluir y diluir, más que armar y enrigidecer. Por eso es importante que el facilitador no juegue el rol de poseedor de la verdad, que cambia una estructura por otro, sino que acoja, escuche, sugiera y proponga espacios para la vivencia.

Vivencia y Regresión

La regresión tiene, en este sentido, para Biodanza, un lugar central. Sin el fenómeno de la regresión integradora, estas vivencias profundas de las que hablamos serían difíciles de alcanzar. Podemos decir sin lugar a dudas que ha sido una de las grandes contribuciones de Rolando Toro al campo terapéutico. No es que Rolando haya “descubierto” o inventado la regresión, ya que es un aspecto que desde los primeros ensayos de la hipnosis y aún en el comienzo del psicoanálisis, se viene utilizando. Lo novedoso en Rolando es el *lugar* que le dio a la regresión. La colocó en el lugar de la vivencia y no en el de la inercia. (En la hipnosis, por ejemplo, el estado regresivo es solo un elemento que permite la acción del hipnotizador, que es quien está en control y ordena, en el psicoanálisis representa un retorno a estados de inmadurez que debe ser superados trayendo el material reprimido a la conciencia) En Biodanza en cambio, la regresión es el fenómeno que favorece la disminución del control y la

entrega placentera y gracias a esto los que regulan la acción son los instintos y no los mandatos.

Michel Maffesoli uno de los sociólogos más lúcidos de nuestro tiempo ha visto con claridad la importancia de la regresión:

*“Regresión: el término es fuerte, pero indica lo que está en juego en la integración, en el seno del individuo y de la sociedad en su conjunto, de la parte de sombra, del aspecto pasional o emocional que son, también, parámetros humanos cuya importancia y cuyos efectos en las relaciones interindividuales y en la construcción simbólica de la realidad hay que medir. Para retomar un término propuesto por pensadores junguianos, se trata de una “régrédience”, es decir de una marcha que no se hace en un sentido único sino tomando los múltiples caminos que son los de la naturaleza humana”*²

La regresión, en Biodanza, abre el espacio para que sea el propio grupo el que aporte los elementos (mejor sería decir nutrientes) para la satisfacción de carácter primario. Y me refiero explícitamente a lo que M. Balint llamó “amor primario”

Michael Balint, médico y psicoanalista inglés escribió uno de los libros más importantes para el desarrollo de la psicología al que llamó “La falta básica”, cuyo subtítulo es aún más significativo para nosotros “Los aspectos terapéuticos de la regresión”. Según Balint la falta de amor primario en los primeros meses de vida, generalmente de parte nuestra madre o de quien ocupase su lugar, produce a nivel biológico una profunda sensación de vacío u oquedad, algo así como una grieta o falla geológica, un vacío que intentamos tapar con desesperación.

Ese amor primario es esencial para el desarrollo humano, fundamentalmente en el primer año de vida y hasta el tercer año cuando comienza a hacerse presente la conciencia de sí. La profunda sensa-

² Michel Maffesoli, “El instante Eterno” Ed. Paidós Argentina

ción de falta, impulsará más tarde al sujeto a la búsqueda desesperada de objetos de satisfacción *secundaria*, tales como: éxito, dinero, status, posición social y sobre todo **poder**, elementos secundarios que puedan darle la falsa sensación de que la falta o vacío puede cerrarse gracias a estos. La paradoja es que cuantos más objetos de satisfacción secundaria buscamos o poseemos, más grande se hace la falta primaria, que es esencialmente de amor y continente.

Así lo define Balint:

Falta ... ésta es exactamente la palabra usada por muchos pacientes para describirla. El paciente sabe que dentro de él falta algo, una falta que debe ser corregida. Y se siente como una falta, no como un complejo, no como un conflicto, no como una situación. Segundo, existe un sentimiento de que la causa de tal falta se debe a alguien que ha fallado o faltado al paciente... En geología la palabra falla se emplea para describir una repentina irregularidad que en circunstancias normales puede permanecer oculta, pero ante la tensión o el estrés, puede vencer, alterando profundamente la estructura global.³

Los psicoanalistas freudianos consideraban que los estados regresivos hacían fracasar el análisis y había que evitarlos. Balint, sin embargo se dio cuenta que el estado que estas personas alcanzaban era *preverbal* y anterior a lo que Freud define como complejo de Edipo. Por lo tanto necesitaba otro abordaje para abarcar lo que sucedía. Se planteó entonces que si pudiera utilizar este estado, si existiera alguna forma de llegar hasta el paciente utilizando alguna forma de *lenguaje preverbal*, podría ingresar en un estadio más eficaz para la curación, *previo* a la instauración de la patología. Es decir, el momento de la vivencia primaria, donde el amor es el nexo que estructura la identidad del nacido.

³ Michael Balint "La falta Básica" El aspecto terapéutico de la regresión Ed. Paidós

¿Podemos ver que preanunciaba lo que hoy en día hacemos con la regresión y el continente en Biodanza? Si duda alguna que Balint jamás se planteó un sistema grupal donde la música, la danza, la ternura y la caricia confluyeran en situaciones de regresión integradora, pero nosotros podemos imaginar que lo *intuía*. De ahí la importancia de que los facilitadores entiendan con que fuerzas están trabajando en sus sesiones. Me atrevo a decir que la mayoría de los facilitadores desconoce que la ***función de la regresión es alcanzar la vivencia fundamental de nutrición primaria***. Y eso es un problema, no porque indique algo malo, sino porque al ignorarlo, desperdiciamos una fuente de reparación y sanación inconmensurable.

Morris Berman, un filósofo e historiador de la ciencia resalta magistralmente este aspecto del visionario Balint:

El enorme poder de esta sensación de oquedad, como señalaba anteriormente, deriva del hecho de que la falla básica tiene un fundamento biológico. Está emplazada en los tejidos del cuerpo a un nivel primario, y de ahí que nunca⁴ pueda ser totalmente erradicada. Para llegar a "nivel de piso" tenemos que retroceder los pasos de la ontogenia humana y ver qué sucede al infante en el curso de su desarrollo temprano.⁵

Los seres humanos nacemos antes de tiempo e incompletos, esta ha sido la *estrategia* de la evolución en el desarrollo de nuestra especie. El bebé humano nace prematuramente porque la bipedación cambió nuestra estructura anatómica y sobre todo, ósea. Por un lado achicó las caderas de las hembras y por otro lado el hecho de estar erguidos y con nuevas habilidades agrandó nuestros cerebros y por

⁴ Yo no estoy seguro de que nunca pueda erradicarse, más bien al contrario, estoy seguro que puede repararse en gran medida.

⁵ Morris Berman "Cuerpo y Espíritu" Ed. Cuatro Vientos Chile

ende nuestros cráneos. La evolución encontró un camino para una especie con caderas cada vez más chicas y cráneos cada vez más grandes y ese camino fue nacer antes de tiempo. Necesitaríamos varios meses más en el útero para nacer con la autonomía con la que nace un chimpancé.

Sin embargo no todo fue tan simple, la evolución dejó en manos de nuestra especie algo fundamental: para completarse neurológicamente, el ser humano deberá extender el cuidado uterino del lado de *afuera*. ***El ser humano necesita crear las condiciones semejantes a las de un útero exterior constituido esencialmente por el contacto físico, la ternura y el amor materno (lo que sin dudas también puede ser dado por un sustituto de la madre)***. Yo he llamado a este útero exterior “exoamnios” y lo defino como la matriz afectiva donde se estructura la base de la identidad⁶.

Aquí puede comprenderse porqué es fundamental la regresión en Biodanza y además porqué es *integradora*, porque recupera las condiciones vivenciales que debiera tener el *exoamnios*, y de esa manera facilita la emergencia de factores de sanación que la conciencia y la *experiencia* reprimen. En el grupo compacto, en los ejercicios de caricias, en la ronda de mecimiento hacemos presente las condiciones de satisfacción del amor primario.

Morris Berman, comprende esto perfectamente y resalta a otra autora que es fundamental para la formación del facilitador Jean Liedloff:

La importancia del tacto como una forma de reflexión (positiva), y por lo tanto, como una fuente de au-

⁶ (Nils Bergman, sudafricano, ha comprendido claramente este fenómeno y lanzó además el concepto de “mamá canguro”, proponiendo que las madres lleven al bebé todo el tiempo junto a ellas, haciendo sus actividades sin interrumpir el proceso de desarrollo de su bebé. Para esto puede “atarse” con paños para dejarlo sobre el pecho y la panza).

tocreación y seguridad ontológica, fue extensamente explorada en años recientes en uno de los ensayos más importantes aparecidos en idioma inglés, "The Continuum Concept" (El concepto del continuum), por Jean Liedloff. Liedloff empezó a comprender el rol de ser tenido en brazos en la formación de la identidad humana, como resultado de vivir cerca de dos años con los indios Yequana de Brasil. Los bebés Yequana son sostenidos —"en los brazos", como ella lo describe— veinticuatro horas al día por al menos los dos primeros años de vida. Como resultado, ellos crecen sin experimentar ninguna brecha o sentimiento de tener un espacio vacío dentro de sí mismos. No pasan toda su vida, dice ella, tratando de probar que existen, o tratando de compensar un sentimiento de falta en el Sí Mismo. La confiscación es una ruptura en el continuum de la vida, que es un continuum biológico. Los Yequana, aparentemente, reciben dosis muy pequeñas de esto, o quizás ninguna. Así, mientras nosotros los modernos nos pasamos gran parte de la vida tratando, indirecta e inconscientemente, de reparar un continuum roto, los Yequana nunca tienen que pensar en eso —ellos pueden dedicarse a sólo vivir y gozar la vida.

Para nosotros, el Sí Mismo viene a definirse como carencia, el Otro como retentor. Desde el nacimiento hasta la conciencia del "Yo" y confiscación, aprendemos que la vida es solitaria y plena de dolor y que el universo definitivamente no es amistoso. Tenemos un abismo, dice Liedloff, ahí donde un rico sentido del Sí Mismo pudo haber existido. Nuestra orientación básica a la vida es orientada al futuro: "Yo estaría bien si...", "Yo seré feliz cuando...", etc. Este deseo por reflectación táctil, por tranquilidad física, dice Liedloff, no tiene que ver con el sexo —al menos no en el sentido restringido del término. En realidad, la moderna

*preocupación occidental por el sexo es en verdad un síntoma de ruptura del continuum.*⁷

Tal vez pudiéramos describir el continuum con el recuerdo alguna vivencia de Biodanza: en un determinado ejercicio, alguien nos da un regazo o una caricia sutil o un cálido abrazo, en ese instante nos sentimos fusionados con esa persona, sentimos que nada *falta*, que el tiempo se detiene; es el presente de la vivencia el que prima; sentimos ternura, placer y ni siquiera recordamos quién es la persona que nos acoge; no sabemos exactamente dónde empieza o termina la otra persona ni dónde están nuestros límites, en ese instante en que la noción de ser cambia, la noción del tiempo cambia y hay una sensación de infinita ternura y bienestar, recuperamos la conexión con el continuum de la vida a través de la regresión. No nos hemos ido a otra parte trascendente, estamos en el momento presente.

Una vez terminado el ejercicio, volvemos al tiempo consciente, pero la reparación queda, o mejor aún, continúa. El proceso de integración opera a nivel inconsciente pero no abstracto, a nivel del inconsciente vital. La presencia del continuum permanece y es importante aclarar que no estoy hablando de algo mítico, sino biológico.

Ese es el momento donde emergen nuevas capacidades y potenciales. Capacidades que las personas piensan que no tenían. Es el momento donde la creatividad se hace necesidad biológica, tanto como la sed y el hambre. Donde el erotismo se escapa de la prisión genital y se expande por toda la existencia, llenando de color y sabor todas las acciones. Y es también, el momento de comunión con todo lo que existe, de sentir que somos parte de la misma infinita sustancia inmanente que llamamos vida.

⁷ Morris Berman Cuerpo y Espíritu Ed. Cuatro Vientos

Ese es, o buscamos que sea, el resultado de un proceso de integración a través de la vivencia. Un proceso que nos lleve a reparar la ruptura del continuum con la vida. Biodanza puede realizar esto, si los facilitadores profundizan vivencialmente y también filosóficamente en el sistema.

De cuerpo presente

Somos cuerpo fuera de cualquier dualismo. No existe una mente o un alma o espíritu que no sea corporal. Cualquiera de estas dimensiones es siempre expresión de nuestra corporalidad. La pretensión de que estos aspectos puedan estar separados proviene de prejuicios teológicos en cuyo centro existe el interés explícito de estimular la disociación. Son estos mismos prejuicios los que pretenden manipular la noción del tiempo creando tiempos no temporales (El origen o génesis como un tiempo inmóvil y original del que no se sabe por qué surge todo; y el futuro entendido como “destino”, lo que ya está determinado y que solo resta esperar o peor “merecer”). La intensión es clara, con la manipulación del origen y el destino durante miles de años se ha conseguido un inmenso control social.⁸

Ahora bien, solo encuentra sentido el ser el cuerpo que somos desde el *vínculo* con otros cuerpos. La vivencia, como dijimos, no es pura subjetividad, sino que se produce en la dimensión del encuentro. Para Gilles Deleuze, por ejemplo, es el *vínculo* el que pone en juego al cuerpo, no existen cuerpos en soledad, sino dentro de un conjunto de relaciones y de vínculos que hacen posible la construcción de sentido.⁹ Es en la trama de vínculos y relaciones, es decir, en los espacios de encuentro, donde la corporalidad cobra sentido.

El poeta Michael Murphy lo expresa de este modo:

8 (Estos últimos días han dejado bien expuesto esto último, ya que se han “cocinado Papas”...reavivando prejuicios que algunos consideraban superados)

⁹ Gilles Deleuze “Logica del sentido” 1989 Paidós

"¿Mi cuerpo? ¿Qué quieres decir con mi cuerpo?".

"Sólo eso. El cuerpo físico".

"Pero ¿dónde está?", preguntó él.

"¿Dónde empieza o termina?"

Para mí no es tan simple.

Una vez que has pasado a través de una célula, una vez que atraviesas esas fronteras corrientes, es difícil decir dónde acababa el cuerpo. ¿En la punta de mi dedo o en el borde de una célula?

¿O en algún lugar en el ADN?

Entonces el mundo entero parece un solo cuerpo.

Incluso el sistema solar y la galaxia y la visión a través del animan siddhi. Todo aún desarrollándose, partes

muriendo y renaciendo... no, no sé dónde termina este cuerpo".¹⁰

Es en lo que nosotros llamamos *la danza de la vida*, donde los cuerpos se *afectan* unos a otros donde la vivencia cobra sentido y en consecuencia donde se expresa la identidad. Porque no se trata, como decíamos, del cuerpo como "objeto físico", Una voz, no es una simple serie de sonidos, ni una caricia un simple roce de dos superficies, de lo que se trata es de lo que *expresa* esa voz y lo que *trasmite* la caricia, en definitiva del vínculo entre tú y yo; eso es lo que otorga sentido y nos hace ser lo que somos.

El facilitador no *actúa sobre los cuerpos* de los que participan en la danza, sino que propone *consignas* de **inter-acción** recíproca, las cuales son tomadas por los vivenciantes, de acuerdo al presente

¹⁰ Michael Murphy, "Jacob Atabet"

de cada uno. En eso consiste la facilitación, en inducir propuestas/ejercicios que hagan propicio el espacio de la vivencia. Las herramientas con las que cuenta son, sobre todo la música que atraviesa la barrera de la razón llevándonos directamente a la emoción y determinadas pautas de movimiento, que en ningún caso deben ser rígidas, al punto tal de que aborten la vivencia y se transformen en una ortopedia (palabra que algunos confunden fácilmente con ortodoxia).

A partir de lo dicho anteriormente hagámonos las siguientes preguntas:

¿Basta con manejar la técnica, es decir, las herramientas, para inducir un vivencia?

Tener enormes catálogos de músicas y ejercicios ¿Significa estar mejor preparado para la tarea?

¿Creemos seriamente, que la misma sesión que un colega hizo en su grupo, tendrá los mismos resultados si la aplicamos sin más al nuestro?

Las herramientas son importantes pero no hacen la vivencia. Y las vivencias no son *trasplantables* a cualquier grupo. El facilitador necesita ver y escuchar al grupo con el que trabaja y ya sabemos bien que ver es algo diferente a mirar y escuchar es muy diferente a oír.

La visión y la escucha del facilitador le permiten tener la sensibilidad, tiempo y tranquilidad suficientes como para producir un *quiebre* con la historia; para que la experiencia de cada uno no condicione al presente y de esa manera producir un espacio *nuevo*. Hablo en primer lugar y sobre todo de las consignas.

Veamos por ejemplo, si proponemos un ejercicio tan básico como el caminar, obviamente no serán los aspectos mecánicos de la marcha lo que induzca la vivencia, porque al centrarnos en la *consciencia* del caminar lo ataremos indefectiblemente a la *experiencia*

de cada uno en ese aspecto y a la *repetición* de padrones de movimiento conocidos; lo cual me llevará a la consabida pretensión de *corregir* el movimiento imponiendo un *criterio único* de caminar saludable, que a su vez, reforzará la experiencia en el participante de que no vale la pena sentir ni buscar nada en sí mismo, mejor *aprender de los expertos*.

De esta manera resulta que algunos resultan ser mucho más *facipuladores* o *facictadores* que *facilitadores*. El facilitador no es una figura *ejemplar* a la que su grupo deba parecerse, ni el depositario de la sabiduría o la verdad, tampoco es un padre o un gurú, aunque el grupo pretenda ponerlo en ese lugar de poder.

Facilitar significa aquí, ayudarte a ser vos mismo, no a parecerme a mí.

Veamos en cambio, un ejemplo de facilitación. ¿Cómo sería si en la consigna, en vez de decir solamente cómo se hace el caminar, mencionara por ejemplo, que el caminar es una sucesión de *desequilibrios* y que gracias al desequilibrio podemos movernos? Muy probablemente se produzca un quiebre con la *experiencia* condicionante de lo que ya *conocemos* como caminar y la *vivencia* del desequilibrio se tome toda la escena. Posteriormente, si quisiera profundizar la vivencia, podría mencionar en la consigna que, a pesar de que en un universo en movimiento el equilibrio es una abstracción, los seres humanos buscamos desesperadamente formas de equilibrio, en todos nuestros ámbitos. ¿Qué puede suceder a partir de allí? Bueno, puede suceder que el quiebre con la idea conocida de “ser equilibrado” traiga al *presente* con fuerza, un conjunto de emociones que habitualmente encubrimos. Y ahí...pueda producirse una *vivencia*, tal vez la vivencia de vivir en el desequilibrio de un mundo en movimiento.

Vivencia e Inmanencia

La Inmanencia es algo que ha estado curiosamente ausente en la teoría y por consecuencia en el discurso de Biodanza. Es una ausencia demasiado presente a mi modo de ver. Rolando Toro no la trata directamente ni es parte de los textos de Biodanza y en consecuencia, los facilitadores pasan de largo como si no tuviese relevancia alguna.

Afirmamos, sin detenernos demasiado en reflexionar sobre el asunto, que el paradigma central de Biodanza es el Principio Biocéntrico. Decimos con toda certeza que la vida es la referencia central. Ahora bien, creo que deberíamos formular una pregunta, si queremos ser rigurosos y no caer en contradicciones.

¿Si entendemos que la vida es el referente central para nuestro modelo, por qué habríamos de querer “trascenderla”? No queda muy claro hacia dónde, fuera de la vida, se orientaría la trascendencia. ¿Hacia qué objeto trascendente orientaríamos nuestras fuerzas? ¿Hacia un Dios? Entonces nuestro modelo, no sería biocéntrico sino teocéntrico. Y en consecuencia, el eje se correría de la vivencia holística a la experiencia religiosa.

En otras palabras, si la vida es el fenómeno central, y si como dice Rolando Toro, “el universo entero está vivo”, entonces no hay nada fuera de la vida hacia donde trascender. Esto plantea un problema muy interesante para todos los que ven en la trascendencia una de las vivencias más sublimes, en contraposición a la vitalidad, la sexualidad, la creatividad y la afectividad, a las que consideran más carnales o mundanas. Yo considero que allí se manifiesta con claridad la resistente disociación cuerpo-alma, aún cuando en el discurso todos pretendan ser “integrados”.

Para ponerlo en contexto digamos que el término Inmanencia tiene su origen en el vocablo del latín *immánens*, y significa: aquello que es **inherente** a algún ser o que se encuentra *unido*, de manera

inseparable, a su **esencia**. En filosofía, la inmanencia se *opone* a la **trascendencia** ya que la *acción inmanente tiene su fin en el mismo ser*; y no es algo transitorio, lo que implicaría la referencia o la actuación de un principio *exterior* (Dios como una causa externa por ejemplo.)

El filósofo que llevó hasta las últimas consecuencias la reflexión de la inmanencia fue Baruch Spinoza. Para Spinoza, Dios, vida o naturaleza son la misma **substancia**, (...) *Sólo hay una substancia absolutamente infinita, es decir, poseyendo todos los atributos; y los que llamamos criaturas, no son las criaturas, sino los modos o las maneras de ser de esa substancia. Una sola substancia teniendo todos los atributos y cuyos productos son los modos, las maneras de ser.*¹¹ Dios, entendido en este sentido, es causa inmanente de todo lo que existe. Dicho de otro modo, no hay existencia por fuera de la presencia de Dios a la que *trascender*.

Spinoza sufrió en carne propia por su pensamiento, padeciendo la expulsión de su comunidad, de su familia y sus amigos y murió en la más cruda miseria y soledad, pero su pensamiento fue un faro para las futuras generaciones de filósofos, en particular para Nietzsche.

El pensamiento de la inmanencia se funda en que toda energía o substancia creadora, toda creación, no puede dissociarse del mundo natural; la vida es un infinito flujo autopoiético. En oposición, las religiones institucionalizadas sitúan, de manera reaccionaria, a toda la fuerza creadora *fuera* de este mundo. El Dios de estas religiones es el ser que trasciende el universo creado y se eleva poderoso y amenazante sobre y fuera del mundo. A las criaturas, sometidas a su

¹¹ Baruch Spinoza, *Ética*

voluntad nos resta solo...la obediencia. (Hágase tu voluntad así en la tierra como en el cielo...)

El cristianismo, el judaísmo y el **islam**, las tres religiones monoteístas más difundidas en el mundo han sido las principales fuentes de oposición y descalificación del pensamiento de la inmanencia. Y puede entenderse bien por qué. Estas religiones han fundado su teología en la separación entre criatura y creador, entre la vida mundana y la vida verdadera y celestial, entre el cuerpo y el espíritu; poniendo en el *más allá* espiritual y verdadero la justificación y el control de la vida *más acá*.

La gran manipulación teológica ha consistido en hacernos creer que la inmanencia es la *prisión* del ser, el solipsismo aislante, que vacía a la existencia de *sentido* y que de ese *mal* sólo nos puede *salvar* el *sentido* que nos otorgue un ser *trascendente*.

Entonces pregunto,

¿No será que cuando hablamos de la vivencia de trascendencia en Biodanza, nos estamos refiriendo, sin saberlo, a la vivencia de inmanencia?

¿Cómo podría el principio biocéntrico ser trascendente a la vida que tiene como centro y situar la fuerza de la vida fuera de ella?

¿Tendremos el coraje de meternos en profundidad y discutir uno de los conceptos basales del modelo de Biodanza?

¡Los invito a danzar en la reflexión!

©copyright Carlos García Marzo 2013

Carlos, muito esclarecedora a reflexão sobre a vivencia como corporalidade, mostrando a unidade do proceso da Biodanza sem dissociações. Gostei muito do desafio de se discutir e aprofundar a questão da transcendencia e imanência a partir do Princípio Biocentrico.

Alem do artigo vou ver uma modalidade de levar ese desafio para a revista como provocação.

ATENÇÃO!!!!

O presente artigo está sendo publicado com o propósito ou desafio de desencadear a discussão e aprofundamento teórico do tema. Os novos artigos dos autores que se propuserem a cooperar e colaborar nessa discussão serão publicados no próximo número.

Prof. Facilitador Agostinho Mario Dalla Vecchia

IMAGINACIÓN: LA ZONA MÁGICA DE LA NATURALEZA

Sucede que la voluntad del universo parece estar sometida a reglas específicas desde el principio de los tiempos. La materia ha obedecido a raja tabla las órdenes de la gravedad, del electromagnetismo, la fuerza nuclear fuerte, la fuerza nuclear débil. Y así la conducta del cosmos responde a fuerzas preterdeterminantes. Esto no es ninguna novedad. Sin embargo, existe una zona en el universo donde no opera ninguna ley, ninguna regla, ninguna orden. Un sitio lleno de magia elaborado gracias a miles de millones de años de evolución capaz de anular todos los principios de funcionamiento. Es un lugar pequeño en donde la materia se torna rebelde, insurgente, en donde la gravedad se rompe como un jarrón de cerámica contra al piso, en donde el electromagnetismo se vuelve un flujo de ángeles en estado de ebriedad permanente, en donde la realidad asume su condición de arcilla fresca en manos de un niño creador. Ese sitio es la imaginación. Sede biológica de las infinitas posibilidades, matriz cuántica de la naturaleza humana, resquicio místico de la materia viviente.

Haber descubierto a la imaginación como la zona mágica del cosmos fue para mí un hallazgo fundamental en dos sentidos: en primer lugar significó una experiencia espiritual conmovedora. Y en segundo lugar supe que yo mismo era protagonista de semejante poder. Así es como empecé a entender a la imaginación como un

dispositivo biológico divino. En términos poéticos ella es la Diosa de la creatividad, la princesa de la posibilidad, la madre divina de todos nuestros sueños, la progenitora de nuestras fantasías existenciales. Además, la llama de este poder creativo se encuentra encendida en el centro de nuestro cerebro y por ende sus emanaciones generan efectos sobre el cuerpo. Esto me invita a entender que la magia (la imaginación) provoca efectos concretos sobre la materia (el cuerpo). Usted puede, si así lo desea, transformarse, en términos energéticos, en un Albatros: desplegar sus brazos como alas que planean por los cielos de la tierra; transformarse en mariposa e iniciar una danza delicada, llena de gestos frágiles, efímeros, grandiosos. Transformarse en tigre y adquirir la fluidez llena de potencia en su movimiento, dilatar sus pupilas, volver sus dedos garras afiladas, agitar su respiración. Usted puede evocar la energía de toda la materia viviente porque la mente es un receptáculo que contiene toda la información del universo. Y la imaginación, en este caso por ejemplo, desempeña un papel central a la hora de crear la vivencia de la metamorfosis en otro animal. Porque en virtud de que ella ha registrado en el seno de su estructura el estilo de movimiento de cada animal, es capaz de iniciar un proceso de evocación de su energía a través de la reproducción de sus patrones motores. De esto, que está plenamente basado en mi experiencia personal, deduzco que la imaginación no tiene solo una proyección en la mente, sino también en el cuerpo. Por este motivo he creado una danza que se denomina “danza de la imaginación”. Porque el espíritu infinito de la imaginación es capaz de secuestrar la voluntad del cuerpo y así convertirse en una “imaginación corporal” en donde la imaginación exterioriza y expresa su poder creativo a través de la danza, a través de una serie sucesiva de gestos espontáneos que van creando el dibujo aleatorio de la improvisación. Todo esto es para decir que la imaginación es la fuente máxima de la creatividad. Que debemos explorar su potencia, sus alcances. Y que el cosmos desarrolló este mecanismo por una razón divina.

Algunas indicaciones para la danza en caso de que usted quiera experimentarla: la música es “Experience” de Ludovico Einaudi. Lo primero que uno debe saber es que durante la danza no existe el pensamiento, no existe la imaginación mental. Usted no debe imaginar nada con la mente. Su cuerpo imaginará solo a través del movimiento, él será la creación inmediata de la posibilidad. Desde esta condición, antes de danzar, imagine que el aire es un lienzo tridimensional donde usted puede pintar, con la tinta invisible de sus gestos, una obra de arte intangible. Imagine que sus manos son pinceles llenos de colores y que estampa en él la pintura de su danza. O imagine que el aire es un soporte transparente que tiene memoria. Y que su danza quedará grabada en él por el resto de la eternidad como una coreografía inasible que se reproduce una y otra vez al abrir la ventana con el soplo del viento. Habiéndote sumergido en este mundo mágico inicia tu danza, entrega todo tu ser a la música y deja que ella haga el resto. Entonces vas a desaparecer. Y tu danza se desplegará sobre planos motrices completamente nuevos. Por aquí camina la imaginación, mi imaginación. La propuesta es colmar la vida de posibilidad, de nuevas posibilidades.

Valentino Terrén Toro