



TRABAJO FINAL DE FORMACIÓN EN BIODANZA

“LA PERSPECTIVA DE GÉNERO EN BIODANZA”

Por Laura Mauro Comas

Dirección: Rosana Daniele

—Río Cuarto, 2018—



La perspectiva de género en Biodanza por Laura Mauro Comas se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

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

Agradecimientos

- *Mamá, hace veinte años que soy feminista*
- *¿Solamente?*

Somos con otros, y con otras, siempre. Mi construcción o deconstrucción, según se mire, en género, comenzó en Cruz Roja Juventud, en España, donde efectivamente empecé a ser voluntaria hace veinte años cuando tenía apenas 13. Y agradezco profundamente a las personas que me formaron en esa organización con tanta devoción y que fueron el puntapié para tantas experiencias vividas. Gracias por enseñarme a empoderarme.

Agradezco desde el fondo de mi corazón a Angélica Caballero, por corregirme con tanto amor este texto, su conexión con las palabras es tan profunda como la que tiene con las estrellas. Gracias por tu dulce compañía en el proceso, por tu precisión y por tu generosidad.

Mi profunda gratitud a Claudia Sciencia, por mostrarme este sistema maravilloso que es Biodanza, por tu cariño, entrega y pasión como facilitadora.

A Pablo Galimberti, quién además de ser un facilitador excelente es un hombre valiente que se muestra sensible. Gracias por tu mirada blanda, tus abrazos dulces y tus palabras sabias.

Gracias a Silvia Somaré, mi facilitadora de grupo regular, por tu sencillez como persona enorme que eres, por tu dedicación y la exquisitez de tus clases, por colocarte siempre del lado de la aprendiz y por tu maravillosa sensibilidad.

A Rosana Daniele, infinitamente gracias por tu enorme corazón. Por hacer del fondo del patio, junto con Pablo, una escuela biocéntrica y brindarnos desde ahí su amor más humilde y sincero. Por tu valentía y tu coherencia, por tu forma de mirar y de mirarnos, de olerarnos, de intuirnos. Por ver posibilidades dónde otros ven dificultades. Por tu generosidad y tu apuesta diaria por mejorar el mundo. Gracias por brindarme la experiencia que transformó mi vida entera, a través de mi paso por la Escuela de Biodanza de Río Cuarto. Gracias por ser mi sostén y mi apoyo y hacerme sentir en mi casa estando en la tuya.

Gracias a mis compañeras de Escuela y a mis compañeros, con quienes danzo la vida, porque nada de esto sería posible sin su amorosidad y su agradable compañía.

A mis amigas argentinas que son mi familia elegida y sórica.

Gracias a mi madre que, sin saberlo, ha sido y es para mí un gran modelo de mujer feminista.

Gracias a mi padre, por quererme fuerte y libre.

A Francisco Roure, mi compañero de vida, por posicionarse abiertamente ante esta causa, por su sentido de justicia y su conexión con la naturaleza. Por atreverse a vivir como le da la gana, lejos de los condicionamientos sociales, y por apoyarme incondicionalmente siempre.

Y a mi hija Julia, mi fuente de luz y de inspiración y mi motor para intentar hacer del mundo un lugar mejor.

Índice

Introducción	5
Objetivos	5
Cuestión de género	6
Breve historia del feminismo	7
El modelo antropocéntrico y el modelo biocéntrico	12
La coeducación y perspectiva de género en el modelo biocéntrico	19
La importancia del uso del lenguaje	22
El rol de facilitar	24
Los micromachismos	27
Algunas acciones concretas	29
Síntesis final	30
Reflexiones finales	31
Anexo 1: Síntesis de mi práctica supervisada bajo la mirada de género	33
Anexo 2: Síntesis de la asistencia técnica bajo la mirada de género	34
Bibliografía	35

Introducción

Vivimos en un mundo de mujeres y de hombres en el que todavía no existe la igualdad efectiva entre ambos sexos, lo cual es un requisito indispensable para establecer justicia social.

Como facilitadoras y facilitadores de Biodanza tenemos el deber ético y la responsabilidad de coeducar en identidades de género no sexistas, dejando atrás los modelos machistas que son los responsables de la discriminación por razón de sexo y de la violencia de género. Además, en nuestra tarea de facilitar grupos, nos ocupa promover la igualdad entre las personas, y para ello es importante conocer las formas mediante las cuales nuestra cultura escindida nos disocia y nos establece desiguales en cuanto a derechos, alimentando así las relaciones de poder de unos grupos humanos sobre otros.

Para lograr un sistema de educación equitativa en identidades de género es necesario revisarnos primero, es decir preguntarnos cómo vivimos y sentimos nuestro concepto de género, cómo lo transmitimos en nuestra familia, en el trabajo, en nuestra vida social y cotidiana. En Biodanza sabemos que es vital poder mirarse para poder mirar y, en perspectiva de género, el uso del lenguaje se torna crucial.

Finalmente, una vez que incorporemos una mirada igualitaria de género, mi propuesta es que revisemos nuestro material teórico e incluyamos temáticas nuevas en Biodanza y perspectiva de género, con el objetivo de estar debidamente formados para poder coeducar en igualdad y para poder identificar posibles actitudes sexistas que pueden darse entre los y las participantes. Desde mi punto de vista es importante revisar también los ejercicios del catálogo de Biodanza que por su contenido o forma puedan generar disociaciones entre los y las biodanzantes.

Objetivos

Objetivo general:

- Proponer la necesidad de incluir la perspectiva de género como temática específica en la formación de facilitadoras y facilitadores de Biodanza.

Objetivos específicos:

- Proponer una revisión crítica del material teórico de Biodanza, incluyendo mayor número de autoras mujeres
- Proponer un lenguaje inclusivo en las clases de Biodanza y en el material teórico

Cuestión de género

Nacer con un sexo femenino o masculino tiene tantos significados como personas puede haber en el mundo, sin embargo, culturalmente estereotipamos este hecho dándole algunas características a un sexo y otras al otro, confiriéndoles un determinado sentido y significado. También le otorgamos valor diferente según sea el sexo biológico.

Culturalmente significamos de forma simbólica el hecho de tener un cuerpo femenino o un cuerpo masculino; estos estereotipos, más o menos libres según el caso, definen nuestro género.

El género es, entonces, una definición simbólica y culturalmente aceptada de lo que supuestamente significa ser hombre o ser mujer. Agrupamos en este concepto las actitudes, creencias, valores, conductas, creencias y modos de ser y de estar en el mundo que histórica, social y culturalmente son asignadas a niñas y mujeres por tener un cuerpo femenino, y a niños y hombres por tener un cuerpo masculino.

Asimismo, los roles de género son aquellas funciones que se imponen en las personas según sea el sexo con el que nacieron y para que organicen así sus vidas de forma diferente en torno al mismo. Estos roles abarcan todos los planos de la vida: familiares, sexuales, vinculares, educativos, económicos, políticos, etc. Esos roles son, a su vez, heredados en forma de mandatos: nos dicen qué hacer y cómo comportarnos desde la infancia en adelante.

Hablamos de sexismo cuando se le añade valor a los roles de género distribuyéndolos jerárquicamente, dándole más poder al masculino que al femenino. El androcentrismo refuerza el sexismo mostrando el sexo masculino y sus experiencias a modo de representación de toda la humanidad.

Por otra parte, el sistema de dominación social masculina que establece las bases para esta jerarquización entre los sexos se denomina *patriarcado*. Desde este sistema no se da un lugar real a vivir desde nuestra propia singularidad la experiencia de ser hombre o ser mujer, sino que ello está marcado por lo que llamamos estereotipos de género, que son ideas rígidas, preestablecidas y simplificadas acerca de las mujeres y los hombres. Estas ideas sitúan a la mujer en un plano de menor valor, sujetas a un determinado modelo de belleza, sensibilidad, debilidad y pasividad. En cambio, el hombre es dueño de la fuerza, del poder, de la autosuficiencia, de la competitividad y, a veces, de la violencia.

La existencia de estereotipos de género nos crea expectativas de cada niño y niña. Se espera que a los niños les guste el fútbol, que no tengan miedo a tomar decisiones, que no lloren sin ser

ridiculizados, a asociarlos con trabajos que sean fuera de la casa. A las niñas, en cambio, les enseñamos a jugar con elementos de la casa y la crianza de bebés, que reciban con agrado todos los comentarios acerca de su físico o que esperen que sea el chico que les gusta quién tome la iniciativa de acercamiento.

El peligro que reside en dictaminar lo permitido en cada estereotipo es que eso coarta la libertad de las personas y limita sus elecciones en todos los ámbitos de la vida. La socialización entre mujeres y hombres, como otros aspectos, se ve afectada por estos condicionamientos rígidos que imponen cómo sentir, cómo expresarse, y estipulan el modo de relación que tiene que existir con el otro sexo. Esta forma de socializar se lleva a cabo también por procesos de modelado, por aprendizaje por imitación y también por los mecanismos de control que penalizan lo diferente a lo preestablecido.

Estos modelos se reproducen en las familias, en los medios de comunicación, en los espacios educativos, etc. Y su existencia dificulta la propia forma que tiene cada persona de vivir su cuerpo sexuado, asumiendo a veces estos condicionamiento como propios o buscando definirse en oposición a ellos. En ambas realidades no hay una vivencia genuina de cómo vivir su feminidad o masculinidad según sus propias experiencias de significado libre y singular.

Afortunadamente también hay personas que viven formas de ser mujer y hombre más libremente, los niños y niñas que tienen estos otros modelos pueden más fácilmente darle un significado propio a su experiencia como tales.

Poco a poco cada vez más mujeres ocupan puestos de trabajo que antes eran otorgados solamente a los hombres, como por ejemplo los puestos en el mundo de los transportes, las ciencias exactas, la medicina, etc. Pero para lograr llegar a estos espacios y permanecer han tenido que demostrar doblemente su valía.

Como se explica más adelante, el acceso de las mujeres a la educación y al trabajo remunerado es gracias a los movimientos feministas que surgieron en todo el mundo durante el pasado siglo.

Breve historia del feminismo

Feminismo es un término que a menudo genera confusión. Ser llamada feminista normalmente dista mucho de ser un halago, sino que es una palabra que se usa casi como un insulto.

A veces genera contrariedad o irritación simplemente el hecho de nombrar el concepto y eso ocurre porque el feminismo cuestiona el orden establecido. Hay numerosos intereses de tipo social y económico en el hecho de preservar el sistema tal y como está, sin generar cambio alguno. Por todo esto, y debido a la desinformación de la gente en general, hablar de feminismo genera grandes desentendidos normalmente basados en mitos. Es importante aclarar conceptos para poder entendernos mejor.

Veamos la siguiente definición de Nuria Varela en *Feminismo para principiantes* 2008:

El feminismo es un discurso político que se basa en la justicia. El feminismo es una teoría y práctica política articulada por mujeres que tras analizar la realidad en la que viven toman conciencia de las discriminaciones que sufren por la única razón de ser mujeres y deciden organizarse para acabar con ellas, para cambiar la sociedad. Partiendo de esa realidad, el feminismo se articula como filosofía política y, al mismo tiempo, como movimiento social. Con tres siglos de historia a sus espaldas, ha habido épocas en las que ha sido más teoría política y otras, como el sufragismo, donde el énfasis estuvo puesto en el movimiento social. (p. 10)

Históricamente asociamos al hombre como el sexo fuerte, lo cual lo hace más hábil y capaz en casi todos los aspectos de la vida. Así, el hombre es el encargado de los asuntos públicos y de mayor importancia y ha tomado las decisiones políticas, sociales y culturales a lo largo de los tiempos. La mujer, por ende, ha sido relegada al sexo débil, atribuyéndole fragilidad y menor inteligencia y capacidades en general; su territorio se limita al hogar, a la crianza de los hijos y a la satisfacción sexual del marido.

El origen de esas diferencias ha sido percibido como algo natural y se ha perpetuado a lo largo de los siglos como lo normal y lo esperable de un hombre y de una mujer. A lo largo de la historia muchas mujeres se han sentido oprimidas por estas desigualdades, viviendo esa opresión en silencio, sin saber que a muchas otras mujeres les pasaba lo mismo. En el siglo XVIII nace el feminismo respondiendo a una toma de conciencia colectiva de esta situación.

En el Renacimiento las mujeres no podían votar, estudiar ni tomar decisiones familiares, ni siquiera podían elegir con quién casarse. Los hombres manejaban la economía de la familia, incluso si las mujeres trabajaban.

Durante la Revolución Francesa, en la Ilustración, surgen movimientos sociales reclamando la igualdad más allá de la clase social de las personas. Esta lucha trae consigo la “declaración de los derechos del hombre y del ciudadano”. Las mujeres no entienden por qué, habiendo un cambio político hacia la igualdad universal, ellas, la mitad de la población, son excluidas.

A partir de estos hechos surge la llamada primera ola del feminismo, representada por dos mujeres. Por un lado, Olympe de Gouges, quien reescribe “La Declaración de los Derechos de la Mujer y la Ciudadana” (1791) y reivindica todos los derechos civiles de la mujer. Éste es uno de los primeros documentos que propugna la igualdad jurídica y legal de las mujeres. Por otro lado, tenemos a Mary Wollstonecraft quien dice que el género no es natural sino cultural, y que es la educación la responsable de estas diferencias inculcadas, por lo que propone una educación igualitaria. Es la autora de “Vindicación de los Derechos de la Mujer” (1792), considerado el primer escrito del feminismo. Muchas mujeres de esta época empiezan a cuestionarse por qué deben quedarse en casa de manera impuesta.

Ante estas primeras reivindicaciones feministas se responde con una gran represión. Olympe de Gouges es guillotizada y muchas otras mujeres son encarceladas. Se prohíbe también que se reúnan más de cinco mujeres en la calle.

A principios de 1800, el Código Civil Francés (o Código Napoleón) se extiende por toda Europa y deja a las mujeres sin derechos civiles ni políticos, obligándolas a obedecer a sus maridos. A pesar de esta derrota, la semilla del cambio ya estaba sembrada.

En EEUU y en Inglaterra, con el sufragismo, nace la Segunda Ola del Feminismo, a partir de la cual el movimiento pasa a ser de acción social y no solo intelectual. El movimiento feminista pasa de ser un movimiento más bien intelectual a la acción social y comienza a extenderse al resto del mundo. En ese momento, en EEUU las mujeres estaban luchando por la independencia de su país y por los derechos de los esclavos. Cuatro de ellas viajan a Inglaterra al congreso antiesclavista, en el cual no se les permite participar por el hecho de ser mujeres. Finalmente consiguen entrar, pero sólo las dejan estar atrás de una cortina. Indignadas y conscientes de su desigualdad vuelven a EEUU, y dos de ellas, Lucretia Mott y Elizabeth Cady Stanton, comienzan su lucha a favor de los derechos de las mujeres. En 1848, en Seneca Falls, frente a unas 300 personas, exponen “La Declaración de Sentimientos”, en el cual reivindican recuperar todos los derechos civiles, como el derecho a la

educación y el voto, ya que a través de este último pretenden lograr el resto de los derechos. Este es el inicio del sufragismo norteamericano. Las mujeres comienzan a defender sus derechos en masa, con manifestaciones, panfletos, etc. Aun así, no es algo sencillo porque durante años son humilladas y agraviadas. En Inglaterra pasa lo mismo y, tras casi medio siglo de lucha moderada, pasan fuertemente a la acción a través de huelgas de hambre, encadenamientos, sabotajes a líderes políticos, incluso bombas e incendios, siendo las pioneras en estos métodos de lucha.

Poco a poco, al final de la Primera Guerra Mundial y ochenta años después de Séneca Falls, las mujeres consiguen el voto en algunas partes del mundo. En Inglaterra, en 1918, pero sólo después de cumplir los treinta años de edad; en EEUU, en 1920, pero sólo a las mujeres blancas. Y así le siguen otros países. Hasta ese momento el movimiento sufragista es principalmente un movimiento de mujeres blancas y burguesas, pero empiezan a aparecer mujeres con otras realidades como Sojourner Truth, una esclava negra que habla por primera vez de la doble exclusión, por mujer y por negra. O Flora Tristán, mujer socialista que habla de las mujeres obreras y también de la doble represión que sufren: de clase y de género. Es Flora Tristán quien explica que la mujer es la proletaria del proletariado y por lo que puede considerarse la precursora del Feminismo Socialista. El Feminismo Socialista cree que para que la mujer se libere debe cambiar el sistema capitalista establecido. Así entonces, empiezan a escindirse dos ramas dentro del feminismo: una que busca la igualdad de derechos y otra que pretende cambiar todo el sistema establecido.

Entre las dos guerras mundiales, el movimiento feminista se paraliza. Entonces aparece alguien clave: Simone de Beauvoir, en Francia. En 1949 escribe *El Segundo Sexo*, el libro más completo de la condición de la mujer. Su célebre frase, “No se nace mujer, se llega a serlo”, nos dice que no es cierto que a las mujeres se las defina por su sexo biológico sino por una serie de roles asociados al mismo que tendrán que cumplir las mujeres para ser consideradas precisamente *mujeres*. Beauvoir nos habla del androcentrismo y explica que el hombre es la norma, la medida de todas las cosas, y la mujer siempre es *lo otro*. De esta forma se impide que la mujer se asuma a sí misma como sujeto, haciendo que se identifique con lo que el hombre espera de ella.

La tercera ola del feminismo se da en Estados Unidos. Después de la Segunda Guerra Mundial, los hombres regresan a sus hogares y las mujeres vuelven a estar nuevamente en su casa, con todas las comodidades para ser *amas de casa felices*; la publicidad se encarga de hacer campaña de eso. Entonces llega la socióloga Betty Friedan, poniendo voz a un fenómeno que está ocurriendo: explica por qué, a pesar de este sistema aparentemente maravilloso, miles de mujeres comienzan a enfermarse de depresión, ansiedad, alcoholismo, etc. En su libro *Mística de la feminidad*, Friedan

pone nombre al problema que no tiene nombre, la insatisfacción de esas mujeres que sienten que están priorizando el cuidado del otro a sus propios deseos y bienestar. El libro resulta ser un *bestseller* y muchas mujeres toman conciencia de lo que les pasa y comienzan a construir un estilo de vida nuevo. Ella crea, junto con otras mujeres organizadas, la organización NOW: *National Organization for Women*, el mayor movimiento de la mujer hasta entonces y que ha ido creciendo hasta la actualidad. Buscan mejorar la calidad de vida de las mujeres centrándose en temas del ámbito personal. Así comienza el feminismo liberal en los años sesenta, que define la situación de la mujer como una desigualdad, no como una explotación u opresión; el movimiento pretende luchar por cambios hasta lograr la igualdad entre los sexos y la toma de conciencia de que la mujer no tiene espacio en la vida pública y que, por ende, hay que incluirla en el mercado laboral y en los puestos de poder.

Poco a poco las mujeres van consiguiendo los derechos fundamentales y empiezan a ocupar puestos de poder. Sin embargo, en el ámbito privado sigue habiendo malos tratos, desigualdad en el reparto de tareas y explotación económica. Y se sigue reproduciendo, dentro de los hogares, la misma relación de poder, del hombre hacia las mujeres, que fuera de ellos. Pero cada vez hay más conciencia de esa situación y surge otra corriente de feminismo que quiere cambiar esto: el feminismo radical.

Radical viene de *raíz*, porque el problema hay que resolverlo desde ahí. ¿Y cuál es la raíz del problema? El patriarcado. El Patriarcado es un sistema de dominación del hombre sobre la mujer que se produce en todos los ámbitos: familiar, político, social, económico, científico. El movimiento de liberación de la mujer pertenece a esta corriente. Varias mujeres se organizan y llevan a cabo grandes protestas públicas, como las que se organizan en los certámenes de belleza, a los que los consideran una cosificación de la mujer. También se procede con la creación de espacios propios: de mujeres maltratadas, centros de defensa personal, centros ginecológicos, guarderías, consiguiendo a partir de ellos que las mujeres del siglo XX vayan cambiando su día a día hacia la liberación.

En resumen, tenemos dos grandes corrientes: las feministas liberales, que buscan la igualdad; y las feministas radicales, que van más allá y quieren romper el sistema patriarcal en el que vivimos. Llegan los años '90 y con ellos la toma de conciencia de que no existe un solo modelo de mujer sino múltiples, dependiendo de razones sociales, étnicas, nacionales o religiosas. Surgen entonces nuevos y múltiples feminismos, teniendo en cuenta las necesidades de cada una de ellas: feminismo negro, feminismo postcolonial, transfeminismo radical, eco feminismo, teoría *queer*. Ya no existe un feminismo único.

A lo largo del siglo XXI se va tomando una mayor conciencia en general de la desigualdad de la mujer y surgen movimientos sociales como *Me too*, a partir del cual millones de mujeres denuncian públicamente el abuso que han sufrido por hombres. El 8 de marzo de 2018, en el día de la mujer trabajadora, hay manifestaciones y huelgas multitudinarias en todo el mundo.

Se ha logrado mucho pero al día de hoy no se ha consolidado la igualdad entre mujeres y hombres. En la actualidad sigue habiendo violencia de género, las mujeres siguen cobrando menos por el mismo cargo laboral y los puestos relevantes del mundo de la política, militar y económicos, siguen siendo mayoritariamente de hombres.

El modelo antropocéntrico y el modelo biocéntrico

El antropocentrismo surge en el siglo XVI como contraposición a la doctrina del teocentrismo. Dejamos de poner a Dios en el centro de la existencia para poner al Hombre. Así, teóricamente, este modelo ve al ser humano como medida y centro de todas las cosas. Esto no es exactamente así ya que, según lo explicitando anteriormente, quien se muestra como único modelo es el hombre, de sexo masculino. La mujer queda incluida en ese *Hombre*, invisibilizada atrás, en una generalización que realmente no la incluye.

Asimismo, tanto la naturaleza, vista como algo ajeno al Hombre, como las otras especies animales quedan subordinadas a él, cuya moral y bienestar es lo único importante, casi a costa de lo que sea.

El Modelo Biocéntrico pone de manifiesto una forma más inclusiva de nuestro paso por el mundo: sacar al *Hombre* para poner la *Vida* al centro y proteger su evolución.

Según Rolando Toro en los apuntes de *Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico* de la formación de Biodanza

El principio biocéntrico tiene como punto de partida la vivencia de un universo organizado en función de la vida. Todo cuanto existe en el universo, sean elementos, astros, plantas o animales, incluyendo al ser humano, son componentes de un sistema viviente mayor. El universo existe porque existe la vida y no a la inversa. Las relaciones de transformación materia-energía son grados de integración de vida. (p. 20)

Y añade:

El principio biocéntrico sitúa el respeto a la vida como centro y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos. Restablece la noción de sacralidad de la vida. Se inspira en la intuición de un universo organizado en función de la vida y consiste en una propuesta de reformulación de nuestros valores culturales, que toma como referencia el respeto por la vida. (p.20)

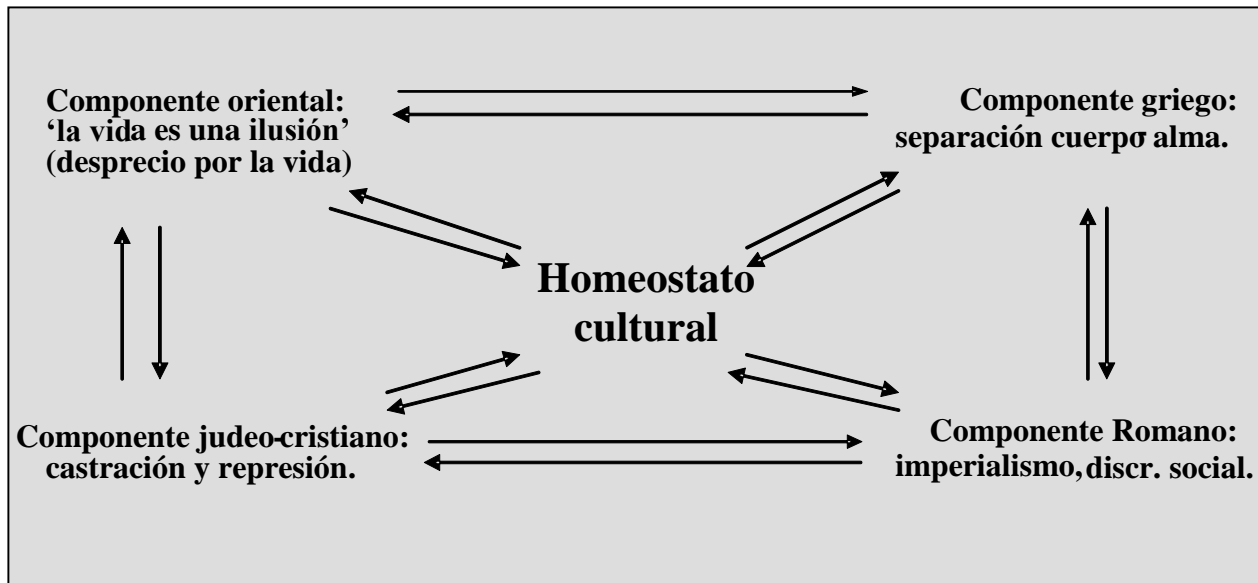
Así entonces, si bien es cierto que nuestra cultura debería proteger la vida, a menudo observamos que tenemos unos valores anti-vida, fruto de determinadas disociaciones histórico-culturales que aún nos atraviesan y que, podríamos decir, son fruto de un sistema antropocéntrico. Tal y como afirma Rolando Toro en los apuntes de *Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico* de la formación de Biodanza: “este planteamiento es biocosmológico y no antrópico, cosmológico o teológico” (p.21).

Todas las acciones de Biodanza ocurren y se desarrollan en el modelo biocéntrico, aún a sabiendas de que mujeres y hombres que llegan a Biodanza viven en una cultura anti-vida. Por eso, Biodanza pretende reeducarnos como los seres afectivos que ya somos, a los que este sistema en el que vivimos se ocupa de disociarnos cada vez más, desproveyéndonos de la ternura que como mamíferos humanos nos define. El amor en todas sus expresiones nos conecta profundamente con la vida. Ya lo expresa Rolando Toro en los apuntes de *Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico* de la formación de Biodanza: “La idea fundamental del bien es, pues, que éste consiste en preservar la vida, en favorecerla, en conducirla a su valor más alto; y que el mal consiste en aniquilar la vida, lastimarla, poner trabas a su florecimiento” (p.21). Y añade: “El principio biocéntrico pone su interés en un universo comprendido como un sistema viviente de gran complejidad. El reino de la vida abarca todo lo que existe, desde los neutrinos hasta los cuásares, desde las piedras hasta los pensamientos más sutiles. Toda expresión, todo movimiento, toda danza, es un lenguaje viviente” (p.21).

Rolando Toro hace un análisis de aquellas *grandes disociaciones* que arrastramos culturalmente y que siguen afectándonos. Analiza lo que él llama la patología de nuestra civilización, relacionando la enfermedad cultural con las enfermedades físicas, psicológicas y sociales de las personas.

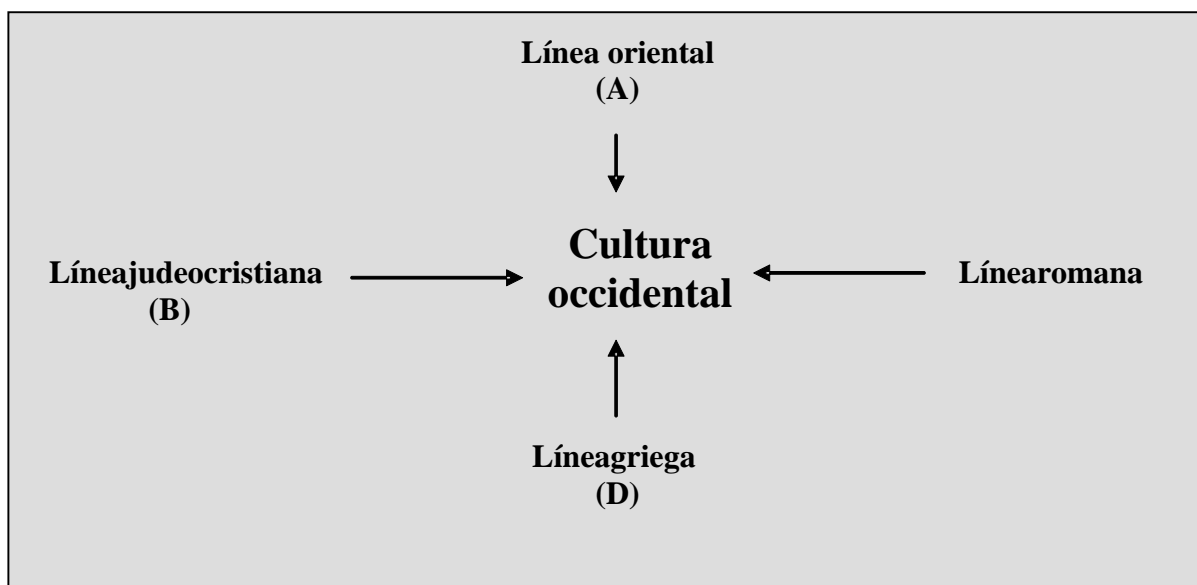
A continuación, se presenta, a modo esquemático, una reflexión sobre los valores anti vida aportados por las cuatro vertientes culturales, según Rolando Toro, y su propuesta para una nueva civilización.

Figura 1. Representación esquemática del homeostato cultural



Nota: Apuntes de la formación en Biodanza, en *Biodanza y Acción Social*

Figura 2. Cultura occidental



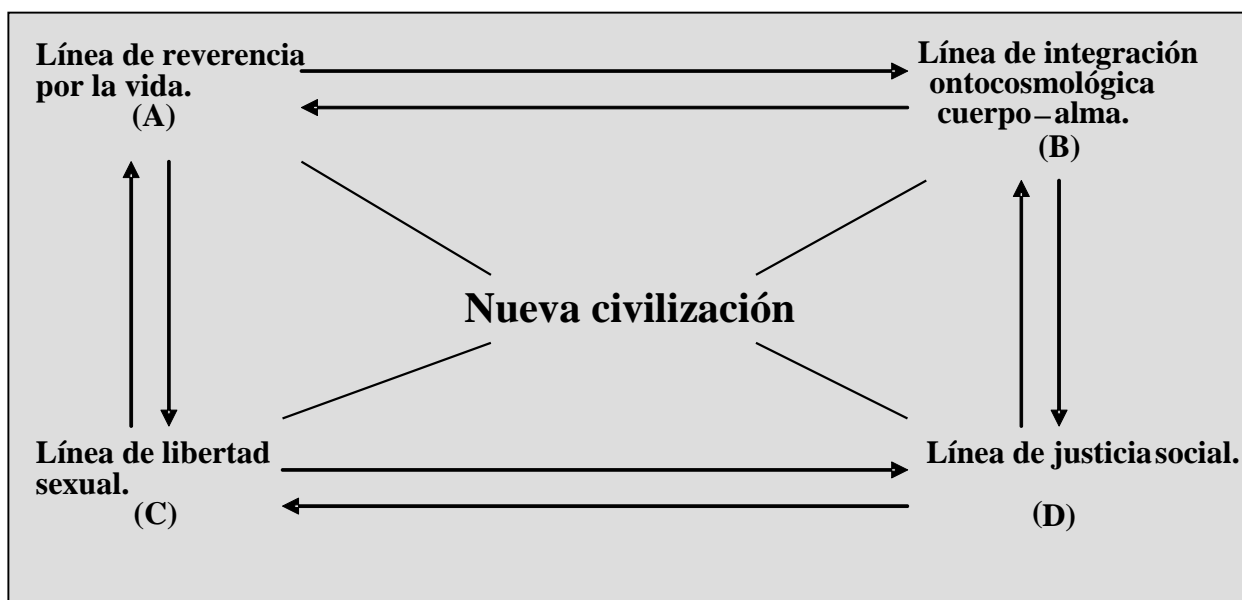
Nota: Apuntes de la formación en Biodanza, en *Biodanza y Acción Social*

Entonces, los valores anti vida de las cuatro vertientes culturales, Rolando Toro los clasifica así:

- A. La vida es una ilusión. Buda. Infinitos velos de Maya.
Patología: desvalorización esencial de la vida (cultura anti-vida).
- B. El sexo es pecado. Abraham.
Patología: represión sexual (cultura anti-amor).
- C. Poder absoluto, imperialismo. César.
Patología: injusticia social y discriminación (cultura de la explotación).
- D. Separación cuerpo-alma. Platón.
Patología: disociación cuerpo-alma (cultura idealista o materialista).

Y propone un modelo de nueva civilización que ponga como centro la vida:

Figura 3. Nueva civilización



Nota: Apuntes de la formación en Biodanza, en *Biodanza y Acción Social*

Ese modelo tiene en cuenta que:

- A. La vida “aquí-ahora” posee un valor intrínseco. La existencia tiene la cualidad de realidad esencial. La vida es la expresión máxima del sentido del universo (Alberto Schweitzer).

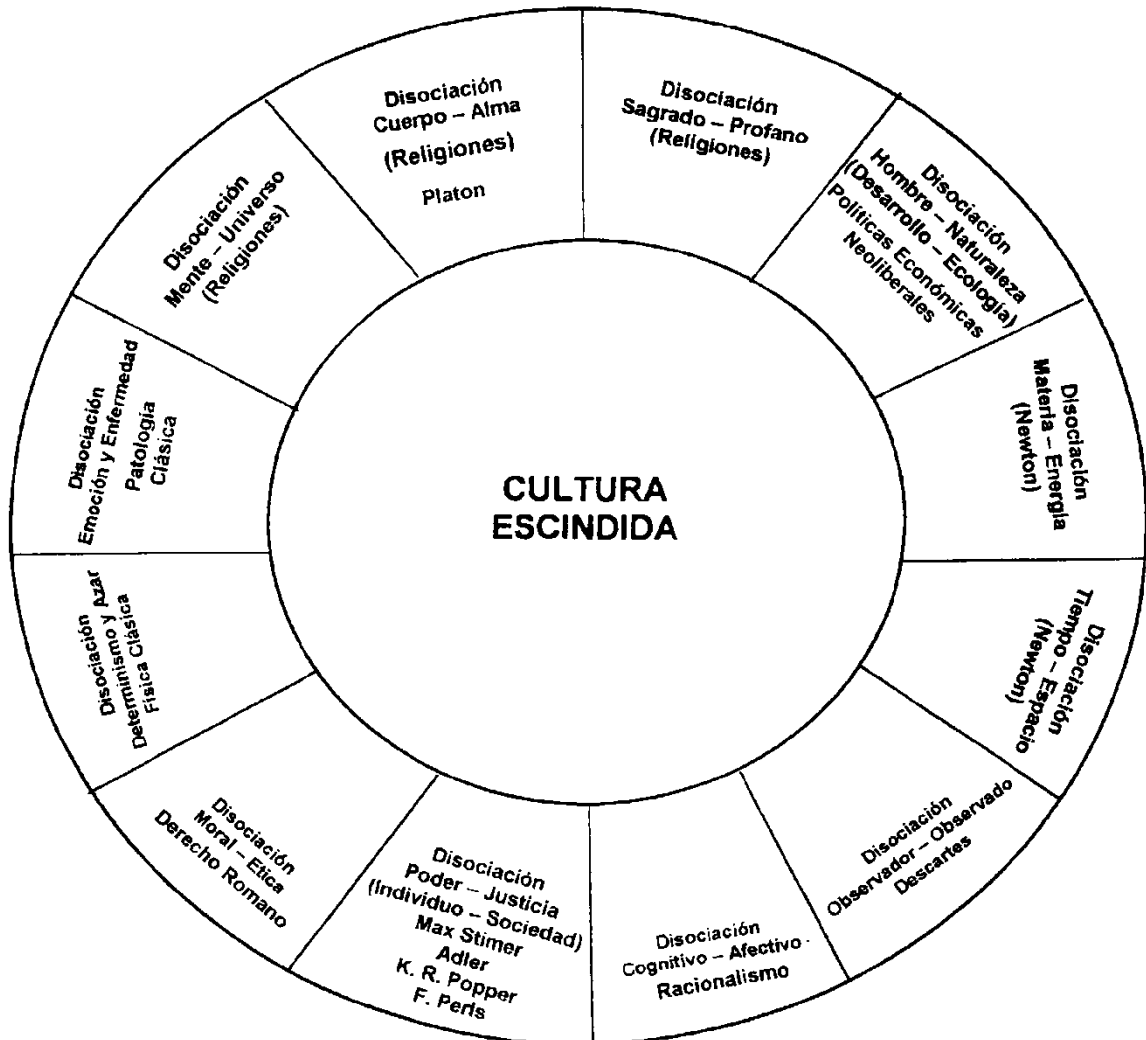
- B. Cuerpo y alma, materia y energía, son dos aspectos de una sola realidad. El ser humano es una unidad integrada al cosmos. Unidad del ser humano, de la vida y del universo son correlativas (Albert Einstein, Teilhard de Chardin).

- C. La sexualidad es un impulso natural y saludable al que todos deben tener acceso. Su objetivo inmediato es el placer y el encanto de la voluptuosidad. El sexo permite el flujo genético de la vida. Cada persona tiene derecho a expresar sus propios patrones de respuesta sexual, sean hétero, homo o bisexuales (Wilhelm Reich, D. H. Lawrence, Bertrand Russell, Oscar Wilde, Carl Rogers, Master y Johnson).

- D. El amor comunitario es el fundamento de la conciencia comunitaria. Justicia y libertad en gobiernos democráticos, sin explotación (Roger Garaudy, Paulo Freire, Mariscal Tito, Salvador Allende).

Figura 4.

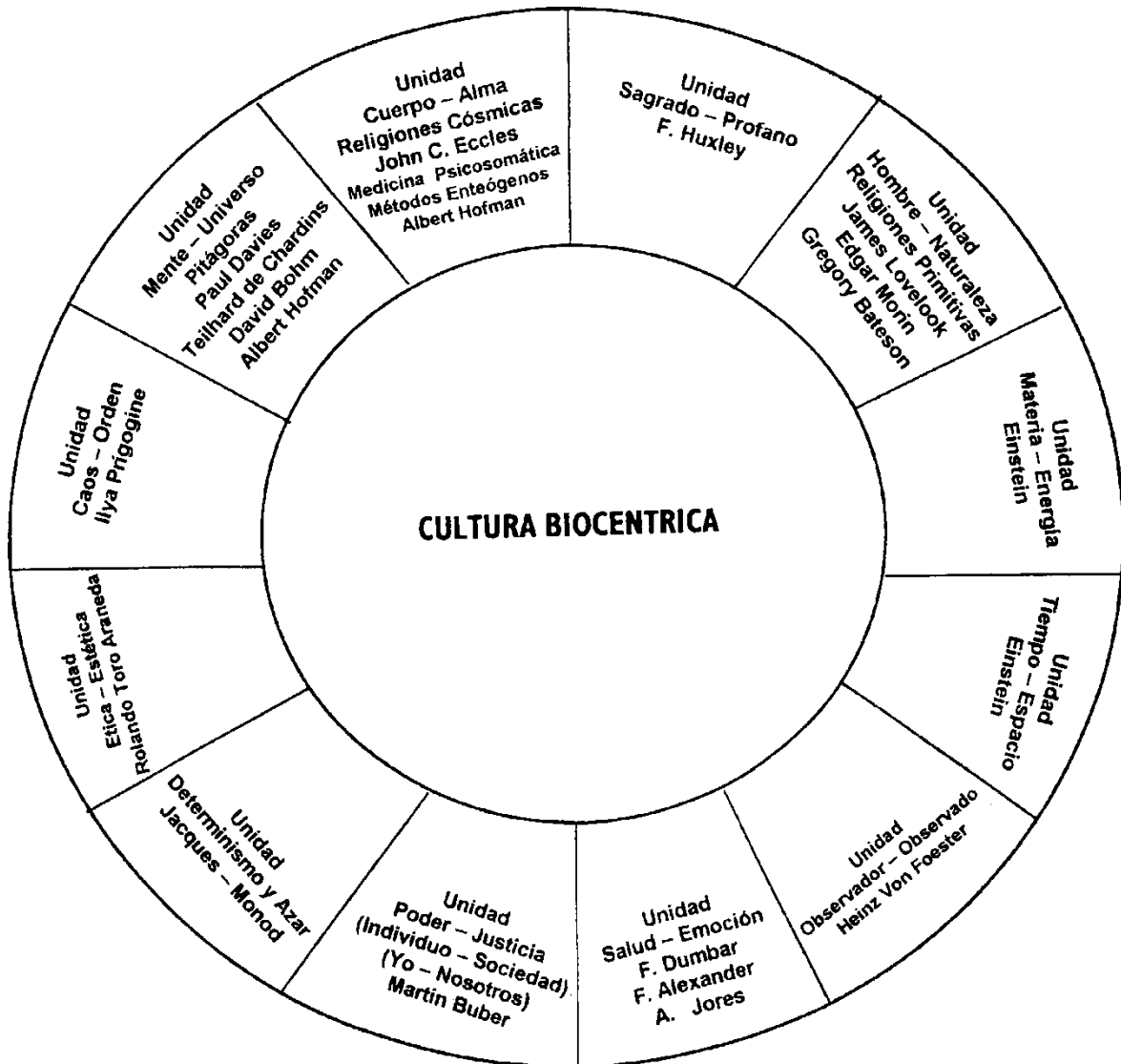
La concepción de un mundo disociado ha conducido a la catástrofe del proceso Evolutivo del Hombre.



Nota: Apuntes de la formación en Biodanza, en *Biodanza y Acción Social*

Figura 5.

La visión Biocéntrica del mundo abre la esperanza de la sobrevivencia de la especie humana y de su acceso a la plenitud.



Nota: Son muchos los pensadores que han contribuido a una visión integradora. Aquí presento un elenco mínimo e incompleto.

La coeducación y perspectiva de género en el modelo biocéntrico

Biodanza nace de la necesidad de cambiar el mundo. Esta necesidad no es una quimera idealista, sino que una propuesta real y científica que nos permite, a través de un método vivencial, transformar nuestra propia vida. El sistema Biodanza no quiere ni debe ser estático, el propio Rolando Toro aseguraba que la vida es movimiento.

Así entonces, Biodanza, después de la muerte de su creador, sigue su propio curso y nos corresponde a todos y a todas su revisión teórico-práctica para seguir construyendo este sistema de forma colectiva.

A continuación, utilizaré la metáfora de las gafas violetas, propuesta por Nuria Valera en *Feminismo para principiantes* (2008), mediante la cual una persona puede mirar el mundo teniendo en cuenta que vivimos en un mundo de mujeres y de hombres, y no sólo de hombres. Desde esta mirada, en los esquemas anteriormente propuestos por Rolando Toro, observamos que en el modelo biocéntrico *no* se hace referencia al modelo patriarcal como fuente de disociación y de desigualdad social del homeostasis cultural y tampoco en el origen de nuestra cultura occidental.

En el modelo de cultura escindida que describe Rolando Toro debemos incluir el modelo jerárquico del Patriarcado, en el que el hombre está “por encima” de la mujer en cuanto a derechos y libertades. Desde el convencimiento de que es imprescindible analizar el mundo que habitamos para poder transformarlo en un mundo mejor, debemos aprender a mirarnos sin obviar la igualdad de género, ya que solamente logrando esa igualdad podremos empezar a habitar un mundo mucho más justo y equitativo. Podremos así, vencer los prejuicios, las intolerancias y abusos de este sistema anti vida en el que solamente están contemplados los derechos de uno de los dos sexos. Así pues, es urgente que las mujeres recuperemos la libertad y la dignidad en un mundo que sin nosotras no puede considerarse humano. Entre todos debemos salir de la identificación, no inocente ni casual, de lo masculino con lo universal.

El modelo de educación biocéntrica es un modelo horizontal. Si la vida es lo que está al centro, en la medida que somos seres diferentes tenemos derechos iguales, el mismo derecho a ser amados y amadas. Es por esto que este modelo no puede dejar de contemplar la igualdad de género para poder generar un sistema novedoso realmente igualitario. No nos olvidemos de que las personas que llegan *de la calle* a Biodanza vienen de un sistema patriarcal antropocéntrico, un sistema jerárquico, ciertamente perverso, en el que las relaciones desiguales de poder nos alienan y nos enferman, nos disocian, tal y como propone Rolando en su esquema de cultura escindida. Además, la mayoría de

personas que llegan a Biodanza son mujeres, y sabemos que una de cada tres ha sufrido algún tipo de abuso por parte de un varón. Construir un sistema realmente biocéntrico tiene que hacerse afuera de las reglas opresoras del patriarcado, que a menudo son muy sutiles y nos atraviesan a todas y a todos sin que seamos conscientes de ello. Mi propuesta es que nos miremos, que lo hagamos consciente, y podamos así, entre todos y todas, desprendernos de estas cadenas que nos afectan y limitan a los hombres y a las mujeres.

Como describe Nuria Varela:

Uno de los perfiles que diferencian el feminismo de otras corrientes de pensamiento político es que está constituido por el hacer y pensar de millones de mujeres que se agrupan o van por libre y están diseminadas por todo el mundo. El feminismo es un movimiento no dirigido y escasamente, por no decir nada, jerarquizado.(p.11)

Veamos la definición de *Biodanza* propuesta por Rolando Toro:

Biodanza es un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música, del canto, del movimiento y de situaciones de encuentro en grupo.

El primer punto de la definición habla de integración humana. Algo que hay que integrar es algo que está o que tiende a estar disociado. Si hacemos una lectura crítica de la historia, veremos que la principal disociación de los seres humanos es la que nos separa según el género. El problema no es nuestro sexo biológico, como decía Simone de Beauvoir, sino lo que culturalmente se espera de nosotras y de nosotros por haber nacido bajo ese sexo.

Es imprescindible, para llevar a cabo una educación igualitaria, que no prevalezca *un modelo* que debamos seguir (masculino, blanco, heterosexual, occidental,) sino que las diferencias y la pluralidad se consideren una posibilidad para enriquecernos.

En el modelo Biocéntrico, no podemos permitir que se sigan estableciendo relaciones de poder que supediten un sexo al otro, sino tomar la posibilidad de coeducar conjuntamente desde la diferencia, teniendo en cuenta que vivimos en un mundo diverso en aportaciones, experiencias y

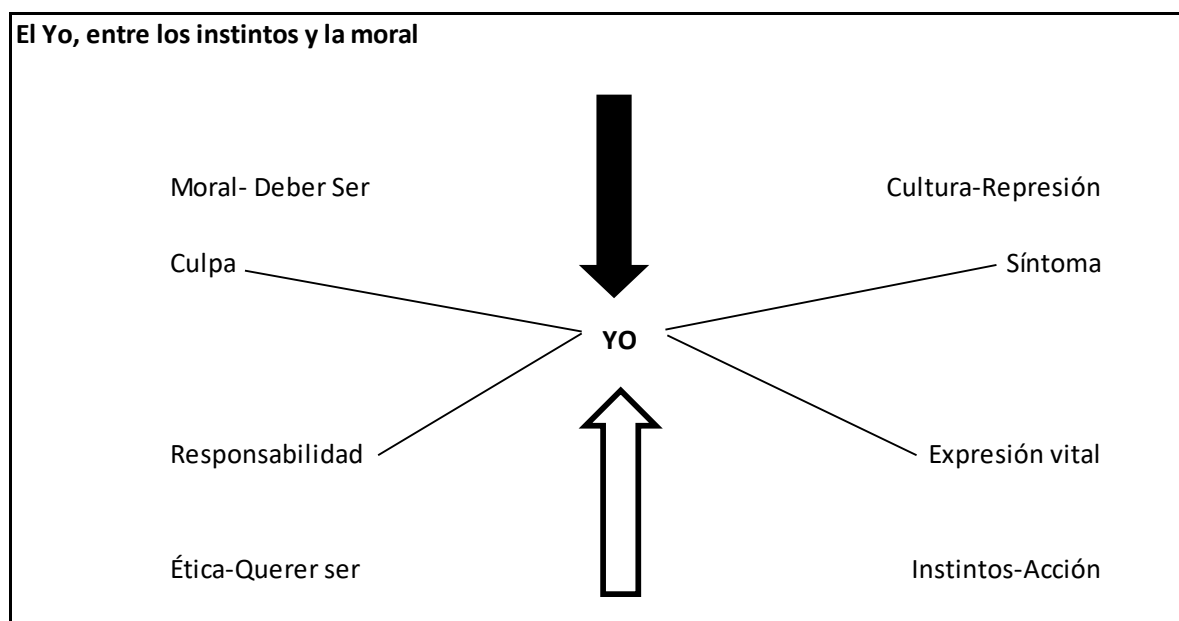
modos de mirar el mundo, y aun así somos iguales en nuestras formas diversas. Para ello es imprescindible afianzar nuestras identidades desde la aceptación y valoración del propio sexo y del otro, de modo que eso permita enriquecer nuestras vidas y hacernos más libres.

La coeducación también puede ocurrir desde disparadores que surgen día a día en el propio grupo, ya que en ocasiones al plantear situaciones o puede manifestarse algún conflicto de grupo en cuyo vértice se encuentren las relaciones entre hombres y mujeres.

Todas las personas hemos nacido y crecido en un sistema patriarcal, nuestras bases lo son y nuestro lenguaje, que es el modo mediante el cual expresamos el mundo en el que vivimos, está sujeto también al mismo sistema. Biodanza no es un mundo idealizado y perfecto en el que todas y todos gozamos de bondad y buenos valores, no somos una porción de la humanidad diferente a la humanidad misma, pero sí nos une un propósito: integrarnos como seres humanos y poner la vida al centro, sin jerarquías de poder. Para lograrlo tenemos que plantearnos salir de la estructura vertical del patriarcado, desaprendiendo en grupo aquellas limitaciones que nos afectan como seres humanos y que nos categorizan y nos valorizan según nuestro sexo. Desandar este camino nos enriquece y nos permite relacionarnos desde la libertad de ser genuinamente nosotras mismas y nosotros mismos.

Además, desde el esquema propuesto por Carlos García, en *Biodanza, El arte de danzar la vida* (2008, p. 107):

Figura 6.



Nota: Carlos García, *Biodanza, El arte de danzar la vida* (2008, p. 107)

Puntualiza Carlos García: “El diagrama muestra al Yo como residuo, entre la fuerza de los instintos y la presión de la moral, pudiendo resultar el conflicto en un Yo debo, culpable y sintomático, o un Yo quiero responsable y de gran expresión vital” (p.107).

Entonces, siguiendo la propuesta de Carlos García, si tomamos la ética y no la moral como fundamento para vivir, desde la responsabilidad del *querer ser* y no del *deber*, no nos queda otra alternativa que hacerlo afuera de las bases del modelo patriarcal.

La importancia del uso del lenguaje

- *Señora maestra, ¿cómo se forma el femenino?*
- *Partiendo del masculino, la "o" final se sustituye por una "a".*
- *Señora maestra, ¿y el masculino cómo se forma?*
- *El masculino no se forma, existe.*

Victoria Sau.¹

Muchas veces, cuando hablamos de *género* pensamos en los crímenes que ocurren habitualmente de hombres hacia sus parejas mujeres. Estos casos de violencia extrema, que conlleva a menudo la vida de las mujeres, tiene su origen en los micro machismos, que son construcciones simbólicas que se dan todos los días en los medios de comunicación, en la música, en la literatura, en el cine. En todos estos medios y en otros, vemos al hombre como figura dominante y a la mujer sin referentes basados en la libertad. La poca participación de las mujeres en la política y en los puestos de poder hace que a menudo no se tomen en cuenta sus necesidades.

La violencia tiene diferentes dimensiones, según su intensidad, duración y estabilidad. Para prevenir situaciones de violencia más extremas es necesario intervenir ante situaciones pequeñas de desigualdad y para poder hacer esto correctamente hay que tomar conciencia primero del problema y no dejar pasar por alto los micro machismos.

El lenguaje verbal, tanto de forma hablado como escrita, es una de nuestras principales vías de comunicación. Es además una herramienta que nos ayuda a pensar y a sentir el mundo, configura nuestras acciones y nuestra visión de la realidad.

¹ Citada por Lula Gómez en *un machismo sutil, silencioso, pero igual de dañino*. Tinta Libre, 2014.

Ya que el lenguaje no es neutro, utilizar como neutro el género masculino implica excluir, al hablar, a la mitad de la humanidad o incluso, a veces, a un grupo de personas conformado en su mayoría por mujeres. La relación de poder del hombre frente a la mujer se observa también a través del lenguaje sexista que es un reflejo del mundo que habitamos.

El lenguaje, para ser inclusivo, debe nombrar lo femenino y lo masculino desde el origen y no lo femenino en pos de lo masculino añadiendo una letra *-a* al final de las palabras.

Nombrar a las mujeres promueve y facilita su autoconocimiento, pudiendo así experimentar su propia realidad. Incluir a las mujeres en el lenguaje también es hablar de su realidad—sus acciones, sus vivencias— y acercarles referentes de las que puedan nutrirse.

En la sesión de Biodanza utilizamos el lenguaje hablado de dos formas. En una instancia, por quien facilita la clase, a modo de consignas para guiar los ejercicios; y en otra, por las y los participantes que lo hacen durante el relato de vivencia. Sabemos que el lenguaje implica escucha, emoción, vivencias, emociones, sentimientos, silencios, contradicciones, deseos: la vida entera de la persona gira entorno de lo que dice. Ya que el lenguaje es simbólico también nos transmite lo que está bien o mal en una determinada cultura, y como hombres o mujeres tendemos a darle valor a algunas cosas y a invisibilizar o desvalorizar otras.

Un lenguaje que incluya a la mujer y que narre experiencias y saberes femeninos nos ayuda a las mujeres a revalorizar nuestro género y enriquece al grupo con nuevas posibilidades. Valorizar el cuidado y la relación también enriquece al varón, ya que puede acceder a ello.

La comunicación basada en el respeto se favorece en los ambientes cuidados donde se da espacio a la expresión, al vínculo, a la escucha afectiva, que es el clima que propicia la sesión de Biodanza. Ahí asumimos la responsabilidad de ejercer nuestro propio cuidado, empatizando también con lo que le sucede a la otra persona. Para lograrlo vamos a tener que aceptarnos y respetarnos en nuestras diferencias. Se trata de lograr el buen trato cuando la comunicación se da entre hombres y mujeres fuera de las relaciones de poder de dominación-sumisión.

Nada de esto implica que no surjan conflictos; a medida que se profundiza en los vínculos, los conflictos naturalmente aparecen. Aprender a resolverlos sin recurrir a la violencia es aquello que nos corresponde y nos ayuda a crecer como seres humanos. Para ello es necesario escucharse y llegar a acuerdos que son imprescindibles en la convivencia. Poder expresar lo que cada persona necesita implica antes una conexión con el cuerpo para reconocer el bienestar o malestar.

El rol de facilitar

Ser facilitador o facilitadora de Biodanza implica normalmente trabajar con mujeres y con hombres. Digo *normalmente* porque todavía somos mucho más numerosas las mujeres en las aulas, sin embargo, durante nuestra práctica en la facilitación, lo más probable es que terminemos trabajando con ambos sexos.

Partimos de la idea, como proponen Cecilia Luzzi y Carlos García, de que el arte de facilitar de forma honesta es hacerlo *desde sí*. Es decir, así como somos facilitamos, sin simular ser aquello que no somos desde un supuesto modelo de perfección. Estos autores proponen que esta forma de facilitar es inducir las vivencias desde nuestra propia existencia. Lo que nos diferencia con el grupo es solamente nuestro saber en torno al rol que ocupamos, lo cual no es una diferencia como seres humanos.

Desde este punto de vista el grupo no se identifica con un ser ideal al que deben emular como modelo de vida.

Sin pretender ser ideales, ya que eso significaría un lugar de poder diferenciado, en calidad de seres humanos las personas que facilitamos en Biodanza tenemos —según propone la teoría— una historia de proceso personal previa a la facilitación y que continúa también durante la misma. Estamos todas y todos de acuerdo en que para facilitar grupos es imprescindible mirarse, no para ser un modelo, sino para ser responsables. Para ello, es necesaria también una actualización periódica del modelo de Biodanza.

La propuesta ahora es que pensemos en nuestro ámbito familiar, laboral o de amistad; entre esas personas que conforman nuestros círculos más cercanos, hay seguro diferentes maneras de ser hombres y mujeres que van más allá de roles estereotipados de género. Esto ocurre porque la forma de vivir, sentir y vincularse de las personas, independientemente de si son hombres o mujeres, son infinitas.

Como personas, más allá del rol de facilitación, podemos observar que nuestra manera de ser y de estar en nuestros vínculos también son educativas —no necesariamente desde la formación—. Educamos con lo que somos, con nuestro corporeidad, con el modo en como vestimos y adornamos nuestro propio cuerpo, nuestra forma de relacionarnos con personas de nuestro sexo o del otro (por ejemplo, la forma en la que nos saludamos). Permanentemente transmitimos con nuestro hacer un modelo que influye en la percepción y la construcción de nuestro género. Esto se hace muy evidente cuando miramos los mensajes que de forma continua les damos a las niñas y a los niños de cómo ser

mujer o ser hombre desde estereotipos marcados, empezando por los colores o prendas de ropa que les ponemos. Los juguetes y juegos que elegimos para ellos y ellas también son diferenciados, como las formas de ser y estar en el mundo son aprendidas y por ende, enseñadas. Existe la posibilidad de que, como personas adultas, los y las eduquemos más allá de los estereotipos de género.

Facilitar también significa tener intuición y transmitir los mensajes que tienen que ver con tus objetivos preestablecidos al dar una clase; en dichos contenidos el género tiene que ser un área transversal, ya que si no, de forma automática debido a la herencia cultural que tenemos, tendemos a invisibilizar a las mujeres a través del lenguaje que usamos.

Haciendo consciente que nuestra manera honesta de hacer es también educativa vamos a prestar atención a la interacción que se da con hombres y mujeres en las clases de Biodanza. Esas interacciones pueden ocurrir antes, durante o después de las clases, o incluso en algunas redes que utilicemos con el fin de comunicarnos. Mi propuesta acá es que nos miremos en nuestra forma de actuar, a quién tendemos a mirar cuando hablamos, a quién hago bromas o interpeleo cuando hablo, a quién le hago preguntas, y observar si van dirigidas a hombres y a mujeres con la misma frecuencia. Ya que a menudo, de forma inconsciente, se les da más protagonismo a los hombres que a las mujeres en espacios educativos.

Durante las clases es importante tener en cuenta el lenguaje y que este sea inclusivo, tanto el no verbal, cuando miramos, los gestos que hacemos, la atención que prestamos, como el verbal, dando protagonismo a unas y otros, y presencia.

La tarea de facilitar tal y como la venimos planteando, nace desde la autenticidad del ser que está en permanente evolución, desde ahí es importante no querer mostrar quienes no somos también desde una perspectiva de género. Se trata de ser inclusivo sin forzarse a ser diferente a como soy, por ejemplo, puedo sentirme incómoda como mujer si no estoy depilada y no tengo que obligarme a no hacerlo por tratar de transmitir un modelo de género distinto, porque lo que transmitiré entonces es incomodidad. Es importante conocerse sin forzar nuestros propios límites.

En cuanto a los grupos de Biodanza, como en otros espacios de crecimiento, podemos elegir trabajar con grupos solo de mujeres, solo de varones o mixtos. Todas las posibilidades son fuentes de enriquecimiento, tanto los comunes como los propios; la experiencia puede ser diferente sobre todo en algunos contenidos, como pueden ser los referentes a sexualidad. Los espacios no deben ser excluyentes, pero pueden ser complementarios y facilitar así de diferente modo nuestros objetivos previstos.

Según todo lo propuesto, a continuación, sugiero un cuestionario que nos puede ayudar en el modo de mirarnos en el rol de facilitar, para que podamos pensarnos a través de algunas preguntas orientativas para observar desde dónde hacemos nuestra tarea. Este cuestionario ha sido adaptado del material de Cruz Roja Juventud, *Mapas para co-educar*:

- ¿Qué significado tiene para ti ser mujer/ser hombre? ¿Qué ha supuesto eso a lo largo de tu vida? ¿Es un hecho al que das importancia o no? ¿Cómo vives tu ser mujer o tu ser hombre? ¿Es algo que tienes presente en tu práctica de facilitación? ¿De qué manera?
- En tu práctica como facilitadora o facilitador, ¿cómo ves a los hombres? ¿Y a las mujeres? ¿Qué crees que muestras de tu manera de ser mujer u hombre a las mujeres y hombres con quienes trabajas?
- ¿Qué has aprendido de las niñas y mujeres que conoces? ¿Qué has aprendido de los niños y hombres?
- ¿Utilizas un lenguaje inclusivo cuando das las consignas?
- Si lees material adicional, por ejemplo poemas, ¿tienes en cuenta que las autoras o autores sean tanto mujeres como hombres?
- Cuando muestras un ejercicio con alguna persona del grupo, ¿tiendes a elegir en función del sexo? ¿En qué ocasiones eliges un varón? ¿En qué ocasiones eliges a una mujer?
- Cuando estamos en grupo, ¿cómo te diriges a los hombres? ¿Y a las mujeres? ¿De qué temas hablas con ellas? ¿Y con ellos? ¿Cómo es el trato personal que tienes individualmente con cada cual?
- ¿Quién se ofrece voluntariamente? ¿Para realizar qué tareas? ¿Qué actitudes valoras en un chico? ¿Y en una chica? ¿Te has planteado alguna vez la necesidad de trabajar con mujeres y hombres de manera separada?

Si queremos armar clases y/o talleres que sean realmente equitativos, hay que hacer lugar a lo que queremos incluir. Es importante que utilicemos a mujeres como referentes que tengan una relación saludable con su cuerpo. Así como es necesaria la incorporación de referentes masculinos respetuosos desde el contacto físico y la expresión de sus sentimientos y deseos. Proponer otros modelos de ser hombre y de ser mujer invita a una forma más rica de pensarse y de sentirse, de integrarse desde quién realmente somos y no desde el deber ser y lo que se espera culturalmente – y represivamente– de nosotros y nosotras. Así concedemos espacio simbólico a formas más libres de ser mujer y hombre como un modo de ampliar posibilidades.

Una vez que nos miramos en nuestro rol, ¿qué podemos aprender a mirar en el grupo desde una perspectiva de igualdad de género?

En este punto hay que prestar atención a lo que el grupo dice y a cómo lo dice, sobretodo en el relatorio, para observar si desde el propio grupo aparecen micro machismos en forma de comentarios sexistas. Si así sucede, tenemos la responsabilidad de intervenir.

Otro aspecto que debemos observar es la forma de contacto que se da durante las danzas y relatorios: ¿son invasivos los varones?, ¿van más allá de lo permitido por su compañera de danza?, ¿ponen las mujeres límites claros desde el contacto?, ¿expresan algún tipo de malestar con uno o varios varones del grupo en el relatorio?

Si ocurre alguna forma de violencia en las clases de Biodanza de un varón hacia una mujer, como facilitadores y facilitadoras debemos ocuparnos de ello y tomar las medidas necesarias para que ello no vuelva a ocurrir, ya que no podemos permitir que en Biodanza se naturalicen este tipo de abusos, si ocurren, como pasa en otros ámbitos de la vida y de la sociedad: en el ámbito familiar, laboral, de ocio, etc. Tal y como expresé antes, nos corresponde, como biodanzantes, ocuparnos de empezar a construir un mundo más igualitario y más justo, más integrado.

Los micromachismos

Llamamos *micromachismos* a esas violencias que pasan desapercibidas en la vida cotidiana, ya que por su menor intensidad las tenemos internalizadas en nuestra cotidianeidad, siendo inadvertidas y por lo tanto aceptadas por la mayoría de las personas. El gran machismo, el que mata, se alimenta de estos pequeños hechos diarios que aparecen en la comunicación y en los actos y que generalmente naturalizamos, como por ejemplo el hecho de que el cambiador de bebés se encuentre en los baños femeninos y no en los masculinos. Los micromachismos surgen de los estereotipos de género, y aparecen de forma inconsciente, normalmente sin mala fe.

El término *micromachismos* fue descrito por el terapeuta argentino Luis Bonino, en 1990. Según él se trata de comportamientos masculinos que buscan reforzar su superioridad sobre las mujeres. “Son pequeñas tiranías, terrorismo íntimo, violencia blanda, suave o de baja intensidad, tretas de dominación, machismo invisible o sexismo benévolo”, afirma.

Los micromachismos están tan internalizados en las personas que no son reconocidos como machismo en sí, son secuelas que tenemos de la educación, y se dan incluso en aquellas personas que condenan explícitamente el machismo.

Lo grave del término *micro* es que a menudo no se hace evidente, producen un daño subyacente a la autonomía de la mujer de forma aceptada culturalmente y a menudo imperceptible. De lo *micro* vamos a lo *macro*, de lo invisible, a menudo, a lo irremediable.

Bonino clasifica los micromachismos en cuatro tipos:

1. Micromachismos utilitarios: son aquellos que contemplan a la mujer como cuidadora y al hombre como proveedor. Ocurren normalmente en el ámbito doméstico y refuerzan la disponibilidad de la mujer en conductas relativas al cuidado de las personas, al servicio y la falta de responsabilidad masculina en las actividades domésticas y de crianza.
2. Micromachismos encubiertos o indirectos: son aquellos que imponen la “verdad” masculina a la femenina, incluyen las conductas paternalistas, las mentiras, el abuso de confianza, la manipulación emocional y los dobles mensajes afectivo-agresivos. Estas conductas contribuyen a que la disminución de la autoestima en las mujeres y a los sentimientos de culpabilidad.
3. Micromachismos de crisis: son los que se dan a modo de hiper control cuando las mujeres empiezan a empoderarse y a romper la desigualdad en la pareja. Aparecen a modo de victimización, promesas, falso apoyo, no aceptar la crítica y falta de disponibilidad en la negociación.
4. Micromachismos coercitivos o directos: el varón usa la fuerza física, moral o económica para ejercer poder sobre la mujer, para limitar su libertad y poder de decisión. Estos afectan el tiempo y espacio disponible en ambas partes, por ejemplo, es común que los hombres tengan más tiempo para realizar actividades de ocio que las mujeres, o que ocupen el sillón más cómodo en la casa.

Como facilitadoras y facilitadores de Biodanza es importante que conozcamos estas formas sutiles de comunicación sexista, con la finalidad de no seguir naturalizándola en la comunidad. Sin formación específica en género, depende del azar que una persona que está facilitando en Biodanza no transmita en forma de comentarios, bromas o consignas, algún micromachismo. Generar un clima de igualdad y de respeto en las clases implica formación específica para no caer en las trampas propias de la educación recibida.

Algunas acciones concretas

Mi propuesta consiste en la revisión del material de formación para facilitadores y facilitadoras con la finalidad de contemplar la igualdad de género dentro del Sistema Biocéntrico.

Para ello se pueden realizar algunas acciones:

- Añadir como forma de disociación, en la cultura escindida propuesta por Rolando Toro, la desigualdad histórica, política, social, cultural y económica y familiar que viven las mujeres.
- Revisión de autores y autoras, contabilizar número de referentes masculinos y femeninos en el material teórico y bibliografía y añadir referentes mujeres.
- Elaboración de un código deontológico: asegurar la igualdad de género en el ámbito de Biodanza, tanto en la formación como en las clases, entre participantes y desde el rol de facilitar. Por ejemplo, no es ética la seducción del facilitador para con las participantes del grupo. Tampoco lo es si la facilitadora es mujer o si el participante es varón, sin embargo si el seductor es hombre tendemos a verlo como algo natural, del mismo modo que nos ocurre a las mujeres en otros ámbitos.
- Revisión de las músicas para detectar posibles mensajes sexistas en las letras.
- Revisión de los catálogos de ejercicios, prestando especial atención a aquellos ejercicios que se les da roles diferenciados a hombres y a mujeres (aunque después esos roles cambien). Cambiar la palabra *seducción*, que es cosificante para la mujer, por *atracción*, que es un término más igualitario. Cambiar el nombre de algunos ejercicios con la finalidad de que no activen en las mujeres memorias dolorosas, como por ejemplo “disposición a ser fecundada”, podríamos decir en su lugar “conexión profunda con nuestra capacidad creadora”.
- Volver a escribir el material con un lenguaje inclusivo en el que estemos representadas todas las personas y no solamente los varones. Por ejemplo, cambiar los títulos que hablan de “El Hombre” por “Mujeres y Hombres” o “Personas”.
- Añadir un módulo formativo de Biodanza y Perspectiva de Género, para aprender y desaprender grupalmente todo lo aquí planteado para poder mirarnos y mirar al grupo desde otras posibilidades más enriquecedoras.

Síntesis final

Como las personas, el sistema Biodanza evoluciona, crece y se nutre de otras disciplinas. Es un sistema que propone la integración, y en coherencia con ese objetivo es necesario incluir la perspectiva de género en la formación de facilitadores y facilitadoras. El rol de la persona que facilita en Biodanza es promover la integración de las personas consigo mismas, con los demás y con el mundo, para ello es necesario mucha responsabilidad y la actualización permanente de los conocimientos.

Rolando Toro afirmaba que vivimos en una cultura en la que los valores son anti-vida, en un entorno que nos disocia y nos divide. Esta cultura es patriarcal, jerárquica, opresora. El poder es patriarcal porque el hombre es la medida y la mujer es en función del hombre. El feminismo a lo largo de la historia se ha ocupado de exigir mayores derechos para las mujeres en todo el mundo, sin embargo al día de hoy esos derechos siguen siendo desiguales. Esta disociación hombre-mujer debe contemplarse en el material formativo de Biodanza, ya que describe nuestra historia y nuestro presente y es la forma de desigualdad más evidente en todo el mundo, tan naturalizada por todos y todas que a menudo pasa inadvertida. Para poder contribuir a la construcción de un mundo más igualitario, más pacífico y cooperativo, es importante tomar conciencia del problema, revisarnos como personas que vamos a facilitar, entorno a la mirada de género, deconstruir nuestros propios micromachismos y estructuras patriarcales, reconocer nuestras propias heridas (la mayoría de facilitadoras somos mujeres) para poder ayudar a otras a sanar, a empoderarse, a expresarse. Como también, para poder habilitar en las personas, el modo que elijan de ser mujeres y de ser hombres, de significar sus propios cuerpos y sus sentimientos al margen de los roles y estereotipos impuestos. El patriarcado nos atraviesa a todos y a todas y nos impone cómo *ser*, y nos dice cómo *no ser*. Esos modos, a veces muy evidentes y otras muy sutiles, los tenemos profundamente internalizados y naturalizados, por lo tanto para crear un modo distinto de vincularnos, como propone el sistema biocéntrico, es necesario estar formadas y formados para aprender a mirarnos cada vez con mayor libertad, conciencia y afectividad, sabiendo que la diversidad es nuestra mayor riqueza en un sistema que pone la vida al centro, y que para lograrlo a todos los fines, debe estar lejos de las estructuras patriarcales.

Reflexiones finales

En mi experiencia en Biodanza, sobre todo durante la formación en Escuela, he presenciado algunas formas de machismo y micromachismo por parte de algunos facilitadores y de algunos participantes. En mi parecer, es esperable que eso suceda en el ámbito de la Biodanza ya que ocurre en todos los ámbitos de la vida, como expongo anteriormente. Debido a la incomodidad sentida se empezó a gestar en mí la necesidad de proponer una formación específica sobre género para poder evitar estas situaciones que son, normalmente sin mala intención, abusivas para la mujer o la colocan en un lugar inferior y cosificante.

Por ejemplo, una vez un facilitador contaba que, estando con otro facilitador con mucha experiencia en Biodanza, les miraban *el culo* a las mujeres, *porque eso es lo que hacemos los hombres cuando nos juntamos*. Este comentario es cosificante y violento, y sin embargo nadie le dijo nada.

En otra ocasión, un compañero de la formación se refería a los hombres como mucho más prácticos que las mujeres; frente a este comentario sí pude exponer mi desacuerdo: alguien es práctico o no, en función de su personalidad y no de su sexo.

Escuché a mujeres sentirse incómodas ante el plural femenino en las consignas de las vivencias cuando eran la inmensa mayoría en un aula dónde había dos varones: *yo pensaba que pobrecitos, cómo se habrán sentido*. En la misma clase uno de los participantes varones, que es facilitador de Biodanza, expresó su incomodidad reconociendo el poder del uso del lenguaje: *me sentí excluido en las consignas y eso fue novedoso para mí*.

Otra mujer ante la propuesta de usar un lenguaje inclusivo propuso que *deberíamos hacerlo de forma progresiva para no generar rechazo*.

También he escuchado relatos de mujeres que se han sentido incómodas con participantes masculinos en sus grupos regulares y han tenido dificultades para poner límites ante, por ejemplo, un exceso de cercanía o un abuso de confianza.

Finalmente he podido acompañar a compañeras que se han sentido acosadas por un facilitador que las ha seducido verbalmente y ha abusado de su poder en el rol y de su confianza, violentándolas. En este último caso, pudimos ponerle el límite de forma grupal a esta persona, expresando nuestro repudio a este tipo de comportamientos que también tienden, en mi parecer, a naturalizarse adentro de Biodanza cuando ocurren de hombres hacia mujeres. Este ha sido el detonante y el disparador que me ha llevado a la elaboración de este Trabajo Final.

Anexo 1

Síntesis de mi práctica supervisada bajo la mirada de género

La primera clase supervisada que dimos con mi compañera de escuela fue a un grupo de mujeres jóvenes, estudiantes de educación especial, y a su profesora. Éramos dos mujeres facilitando para un grupo de mujeres, como tantas veces ocurre en Biodanza. El objetivo de esa primera clase fue aprender a cuidarse para poder cuidar.

Desde el armado teórico de la clase supervisada, cuidamos el lenguaje inclusivo en las consignas y en las descripciones de los ejercicios. En la práctica, el lenguaje usado fue exclusivamente femenino.

A este grupo de mujeres les surgió la necesidad de aprender a mirarse y a cuidarse para poder ejercer luego ese cuidado a otras personas. Que las mujeres hoy en día podamos brindarnos el autocuidado necesario es algo que le debemos también a la historia del feminismo, en esta cultura que nos ha enseñado a ver las necesidades de otros antes que las nuestras: el marido, los hijos y otros familiares a cargo. Hasta hace un escaso siglo atrás, no estaban planteadas las necesidades de las mujeres como seres humanos con sentimientos, inquietudes, necesidades y deseos. Hoy en día estamos frente a un grupo de mujeres que elige cuidar a otros y a otras como profesión, que estudian para ello, y que se ocupan de la necesidad de conocerse primero a través de espacios como los que proporciona Biodanza.

Después de esta clase inicial dimos tres talleres al público en general, uno fue mixto con la presencia de dos varones y los otros dos exclusivamente femeninos. En el taller mixto, se usó un lenguaje que incluyera a las mujeres, que eran la mayoría. En ese taller con presencia masculina, la participación de hombres y mujeres en cuanto a la toma de la palabra fue equitativa. No aparecieron en ninguna de esas experiencias comentarios ni comportamientos sexistas por parte de las personas que participaron.

Anexo 2

Síntesis de la asistencia técnica bajo la mirada de género

El grupo en el que realicé mi asistencia técnica fue un grupo de mujeres facilitado por una mujer. El grupo se fue armando y rearmando desde el comienzo del año con varios cambios en sus participantes, siempre femeninas. Para mí fue la posibilidad de asistir un grupo de plena sororidad. La palabra *sororidad* hace referencia a la hermandad que surge entre las mujeres al percibirse como iguales y compartir sus experiencias con la finalidad de cambiar su realidad, ya que todas en mayor o menor medida, han sufrido discriminación y opresión.

El grupo era solidario, de mujeres que se iban construyendo, empoderando, deconstruyendo todas juntas, desde el cuidado personal, dispuestas a convertir sus propios dolores en posibilidades. El clima era de confianza, de intimidad y de alegría.

Culturalmente a las mujeres se las enseña a competir unas con otras, siempre en función del varón. Deconstruir el sistema patriarcal implica también poder vincularse amorosamente con otras mujeres, desde la amistad sincera, haciendo de espejo unas a otras, creciendo juntas y nutriéndose de otros aprendizajes, a través de las miradas y de la escucha afectiva de las otras mujeres. Biodanza desde el principio afectivo y desde la no interpretación, y el no-juicio, de sus participantes propicia un clima de cooperación entre las personas, diferente del modelo cultural dónde el énfasis está puesto en la personalidad, el individualismo y en la apariencia física. Propiciar estos espacios a las mujeres es particularmente sanador para ellas, ya que en un sistema que las cosifica y las oprime, Biodanza les da la posibilidad de reparentalizar, de amarse tal cual son y no como dicen que tienen que ser, de reinventarse, de conectar con sus deseos y explorar su sexualidad. Danzar la vida implica significar libremente su cuerpo y su modo de ser y estar en el mundo, con una misma y con los demás.

Bibliografía

CRUZ ROJA JUVENTUD. *Mapas para coeducar. Orientaciones para una intervención socio-educativa no sexista*. España.

GARCÍA, Carlos. *Biodanza: El arte de danzar la vida. La vivencia como terapia*. Ediciones Pausa: 2009

GARCÍA, Carlos y LUZZI, Cecilia, *El arte de facilitar. Seminario I*. Buenos Aires: 2010.

TORO, Rolando. *Apuntes de la formación en Biodanza*.

VARELA, Nuria. *Feminismo para principiantes*. B. De Books, 2014

Fuentes digitales:

GÓMEZ, Lula. *Micromachismos un machismo sutil, silencioso, pero igual de dañino*. Tinta Libre, 2014. Disponible en: <http://www.mujeresenred.net/IMG/pdf/Micromachismos.pdf>