



INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
Escuela de Biodanza Tamarugal de Iquique
Sistema Rolando Toro



SISTEMA ROLANDO TORO

MONOGRAFIA PARA OBTENCIÓN DE TÍTULO
“PROFESOR DE BIODANZA”

Danzando con la Muerte, el Duelo y el Reencuentro:
Una vivencia transformadora

Nombre alumna: Paulina Madariaga Olivares

Nombre profesora supervisora: Marisol San Martin

Mayo del 2017

Iquique - Chile



Danzando con la muerte, el duelo y el reencuentro: una vivencia transformadora en Biodanza por Paulina Madariaga Olivares 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.



*Desde la oscuridad hacia la
luz.*

Este es mi relato...

Dedicada a José Madariaga Castro

INDICE

Agradecimientos

Introducción	:		5
Capítulo I	:	“Primer encuentro”	6
Capítulo II	:	“Búsqueda constante”	8
Capítulo III	:	“Danzando hasta el final”	10
Capítulo IV	:	“Afrontando los miedos”	12
Capítulo V	:	“Un testimonio real”	14
Capítulo VI	:	“Movimiento, gestos y danzas”	17
Capítulo VII	:	“Hablando sobre muerte, duelo y Biodanza”	25
Capítulo VIII	:	“Desde la oscuridad a la luz”	30
Capítulo IX	:	“Una propuesta para Biodanzar”	34
Conclusiones	:		37
Bibliografía	:		40

Agradecimientos

“Merecemos todos nuestros encuentros, han sido concedidos a nuestro destino y tienen un sentido que cada uno deberá descubrir” Antoine de Saint-Exupery

Al final de este viaje, he descubierto que me siento en gratitud continuamente, por haber conocido la Biodanza, por su creador Rolando Toro, que mientras más lo conozco a través de su legado, más me impresiona y especialmente por tener la oportunidad de sumergirme en este hierofante sistema a través de las vivencias y formación. Hoy siento que he aprehendido.

Y en este instante, quiero agradecer:

A todas aquellas personas con las que un día dancedé, que el Universo conspiró y Dios sincronizó para estar ahí en ese preciso momento y lugar, cada uno ha tocado mi vida y así

A mi Escuela Tamarugal, a los profesores y didactas que nos acompañaron, a mis compañeros y compañeras con quienes compartí tantos abrazos, risas, lágrimas, complicidad, cercanía.

A mi mamá, hermano, a mi familia y amigos quienes me contienen afectivamente y me impulsan a seguir creciendo profesional y espiritualmente.

Introducción

Mientras comenzaba a escribir esta monografía , me surgieron muchas inquietudes de cómo llevar a cabo esta reflexión, que de alguna manera significara un aporte para los biodanzantes o al constructo teórico del sistema y/o simplemente fuese algo más personal, que diera cuenta de mi paso y descubrimiento de este maravilloso movimiento revolucionario del amor que sin duda toca profundamente los corazones cuando nos permitimos vivenciarlo, y fue así que; luego de darme muchas vueltas por diversidad de temas y propuestas, que implicaban un ejercicio más concienzudo o pragmático, me pregunte un día:

¿Qué es lo que Biodanza ha hecho en mí?

¿Sería posible que a través de un documento escrito acotado pudiese dar un testimonio que relevara lo trascendente de este paradigma en una persona?

Sin duda, pienso que puede cambiar la vida positivamente, pero demostrarlo, implicaría transmitir con detalle y hacer un recorrido interno por mi propio proceso. Para ello, no tendría que tomar palabras prestadas de otros, si no tal vez tomar un suspiro nostálgico y recoger de mis registros corpóreos y huellas mnémicas lo que ha significado para mi ser y estar aquí hoy.

Inevitablemente el sumergirse en las profundidades de una autobiografía, implica un acto de coraje y un desafío para ser lo más espontánea y honesta posible, primero conmigo y luego: Sí, además desde mi narración simple y como un cuento lograrse conmover o interpretar a otras personas, y eventualmente contagiar a un otro, a querer explorar por si mismo lo que puede suceder, será tal vez, suficiente pretensión y propósito de este trabajo de introspección.

Dedico estas líneas en memoria de mi amado padre a quien agradezco acompañarme y ser mi guía durante su vida y después de transcender; siempre presente, *un día en cuerpo otro día en espíritu*, compañero de sueños y cómplice sin palabras desde el más allá.

Capítulo I: “Primer encuentro”

A continuación paso a relatar cómo fue que la Biodanza me encontró o yo la encontré a ella.

La primera vez que escuché sobre Biodanza fue en un viaje familiar a las costas caribeñas, allí conocí a un señor de nacionalidad italiana, quien me comentó que era facilitador en su pueblo natal, en ese momento ese nombre quedó grabado en mi memoria como un encuentro especial, sin embargo, tuvieron que pasar algunos años para que un día, durante un almuerzo de camaradería, una dama recién trasladada a vivir en mi ciudad, me contara sobre su trabajo, y su grupo regular, aquel contacto fue el primer nexo concreto para acercarme a este nuevo mundo, aquella persona desconocida sin saberlo se volvería relevante para mi posteriormente al ser mi primera facilitadora, su nombre es Yazna, ella como alumna de la escuela modelo y fiel seguidora de Rolando Toro, fue la impulsora del movimiento biodanzante en el norte grande permaneciendo con nosotros por algunos años, formó los primeros grupos y con su entusiasmo logró cautivar mi atención; pero mis prejuicios emergieron desde la ignorancia al pensar que “una danza” requería un cuerpo mas estilizado y un acondicionamiento físico que en ese tiempo no creía poseer, entonces ella me dijo algo que nunca olvide: *“llegarás a Biodanza cuando deba ser porque si ella te encuentra, así ha de ser”*.

Pese a ello, no fue sino hasta un año después cuando finalizaba una formación de post título en psicodrama que una colega me comentó que estaba practicando Biodanza y me invitó a intentarlo. Nuevamente aparecía esa extraña palabra “B I O D A N Z A” que por algún motivo me llamaba a buscarla o más bien a vivenciarla, en cuanto me contó de que se trataba esa experiencia, lo visualicé como una oportunidad de conocer un sistema terapéutico más, como una herramienta corporal que podría servir para mi trabajo como psicoterapeuta, e incluso creo con el afán de adquirir técnicas nuevas para incorporar en mi oferta programática de psicoeducación. En definitiva, un contenido más que enriquecería mi currículo académico.

En ese momento, no dimensionaba el valor que tendría para mí en términos más personales que laborales, ya que en ese periodo, habitualmente elegía cursos que me permitieran perfeccionar mis conocimientos y de alguna manera justificaba mi participación percibiéndolo como una inversión de desarrollo académico, claramente aun

no reconocía que quizás quién más lo apreciaría sería yo misma, más de lo que me pudiese significar en el ámbito profesional.

¡Todo en sincronía!

Un día el coordinador de la escuela de post-título, me recomendó seguir terapia y eventualmente consultar a un psiquiatra; ya que percibía en mí ciertos indicadores depresivos, eso me generó un impacto al no querer reconocer que los demás podían percibir en mí algo que efectivamente estaba sintiendo, y era a consecuencia de un duelo prolongado por la partida de mi papá hacia un par de años atrás.

Corría el año 2010 cuando decidí hacer algo al respecto, esta vez por mí misma; pero ¿sería *“Biodanza, la alternativa que necesitaba?”* Lo único que tenía claro cómo psicóloga, es que debía hacerme cargo de lo que me estaba pasando, pero no quería acudir a un psiquiatra y terminar medicamentándome. Sí reconocía que requería ayuda adicional y que sola podía continuar con una depresión más profunda. Fue así como llegué a vivenciar por primera vez en un taller de Biodanza.

Capítulo II: “Búsqueda constante”

Desde pequeña, siempre disfruté de la danza, el teatro, la música, en definitiva de todas las expresiones artísticas, me gustaba tanto participar como ser espectadora y aún cuando resultaba entretenido y motivante lo consideraba solo un pasatiempo, no pasaba de unas cuantas academias y prácticas esporádicas, recién lo vine a visualizar como una opción real de carrera profesional cuando llegó el momento de ingresar a la universidad. Sin duda que yo sentía una gran atracción por el mundo de las artes y por un instante pensé que podía dedicarme a ello.

Por otra parte, mi desempeño social en la infancia y adolescencia fue un tanto complejo, era lo que llamarían una *“niña tímida, silenciosa y retraída”* me costaba socializar con personas de mi edad, sin embargo, a través de las disciplinas artísticas me integraba con mis pares, sin necesidad de hablar, podía expresar y dialogar desde el lenguaje corporal, y también ocasionalmente destacar.

Danzar y crear en mi imaginario y mundo interior era parte de mi cotidiano, de mis juegos y fantasías, podía componer con libertad y sin limitaciones, gozar al máximo y sentir placer en el fluir del movimiento, los colores, melodías y los ritmos.

Tomar una decisión de estudio universitario ha sido siempre un dilema difícil de resolver a los 17 años y más quizás en década de los 90', pero finalmente opté por una carrera más tradicional “Psicología” que también me hacía sentido dado mis rasgos de personalidad. Reflexionado hacia atrás, pienso que fue mi vocación por ayudar a otros y por supuesto responder a mis propias necesidades de autoconocimiento e intereses, lo que me llevó a elegir esa profesión, aprender sobre el ser humanos y sus comportamientos, así como también poder trabajar en el área de salud mental, desde lo social, y comunitario, han sido siempre mis principales motivaciones.

Durante mi formación académica, aprendí que el énfasis en la intervención terapéutica o profesional estaba en mantener una visión más “objetiva” de la realidad y percibir aquellos con quienes te relacionas como sujetos de estudio y observación, la mayoría de los marcos teóricos en los cuales se basaban las ciencias sociales y por ende la

psicología validaban los paradigmas preferentemente científicos y por tanto el énfasis estaba en generar un encuadre vinculante que mantuviera una postura más bien neutral en el cual los fenómenos transferenciales debían estar siempre claros y delimitados, el control y el manejo de las emociones era una característica reforzada y potenciada durante los años de estudio; por tanto el contacto afectivo entre consultante y psicoterapeuta es casi nula, el cuerpo queda remitido a un segundo plano, salvo en aquellas visiones más humanistas o transpersonales, quizás en el cual el trabajo personal de autoexploración y conocimiento en la persona del terapeuta es fundamental, aun cuando no sea exigido como un requisito primordial. Desde ese escenario y con esas valoraciones es que nos vamos desarrollando como profesionales “psicoterapeutas” o especialista en salud mental.

Pasado unos cuantos años de ejercicio profesional y de madurez; desde un quehacer más comunitario y rural; me perfilé buscando nuevos saberes y prácticas alternativas y ancestrales, y es en ese contexto sumado a mi “gran pérdida” que me voy dando cuenta lo relevante del vínculo en la generación de confianzas para poder facilitar instancias de crecimiento, evolución y transformación en los grupos humanos, especialmente cuando logramos generar ciertas alianzas positivas con compromiso y honestidad de desarrollo común en el cual todos somos iguales y que aprendemos en la convivencia y en el compartir, *“todos de todos”*, es que podemos percibir al *“otro como un legítimo otro”* y lo que se denomina objetivo se vuelve más subjetivo, quizás más humano e imperfecto, pero más auténtico y genuino, tomando una predominancia existencial que me hacía cuestionar: *si lo recibido académicamente era suficiente para abordar una intervención o relación terapéutica más efectiva y saludable.*

Pues mis dudas persistieron y fue ahí cuando tomó más sentido mirar desde otro camino, buscar nuevas rutas con más sentido; primero fueron las artes, y luego fueron las terapias complementarias y en especial la sabiduría del cuerpo, lo que me despertó la necesidad de seguir explorando e investigando otras propuestas terapéuticas más holísticas e integrales, lo que tenía en ese momento no me alcanzaba para responder y menos responderme frente a mis propias interrogantes sobre la vida, la muerte, lo humano y trascendente.

Capítulo III: “Danzando hasta el final”

El día que mi papá emprendió su viaje al más allá, fue un día sábado, justo nos encontrábamos celebrando, un año más junto a los trabajadores de la empresa familiar, festejando en medio de una comida de camaradería y baile.

Mi padre de nombre José bailaba rock and roll en la pista de baile junto a mi madre María. -Ellos constituían una linda pareja “dinamita”, les gustaba pasarlo bien y disfrutaban de su mutua compañía, mantenían una relación muy nutrida y amorosa, siendo compañeros y amigos desde la infancia, crecieron en un barrio juntos y se proyectaban en una vejez tranquila y segura hasta ese momento- cuando repentinamente en el entusiasmo de los pasos nuevos de baile que mi papá mostraba a mi mamá, cayó al suelo debido a un infarto cardiorrespiratorio, ningún intento de reanimación fue suficientes, en la ambulancia camino al hospital, a las 3:00 am de la madrugada, don José Madariaga Castro a la edad de 58 años fallecía en presencia de su hija, esposa, amigos y colaboradores.

Ese día, lo recuerdo como el día más doloroso y oscuro de mi vida, a ratos creo que no fue real, estuve ahí presente y tomé su manos, en sus últimos suspiros, y *¡no pude hacer nada!* - frente a mí, partía el hombre que ha dejado las huellas más significativas de mi vida, aquel que yo más he querido y en la persona en quien más he confiado, aun cuando ya han pasado 10 años, evocar esos momentos, no es fácil, aún me duele un poco el pecho y no puedo evitar que algunas lágrimas caigan por mi rostro pero sé que es importante en mi sanación y proceso de Biodanza por eso debo incluirlo y rememorarlos a través de estas líneas.

Creo que es tan significativo conocer las circunstancias en las que él se despide de este plano, literalmente *“danzando hasta el final”*, así como fue su vida, yo siento que debo honrarlo, viviendo y disfrutando de la mejor manera la mía.

Sin embargo, durante el primer periodo de duelo y algunos años venideros, mis deseos de disfrutar y salir al mundo se fueron apagando, mis motivaciones fueron cambiando y conforme el tiempo transcurría, sentía que no tenía proyección, es decir, la

muerte como la vida estaban tan unidas y era tan frágil la línea que mi cosmovisión fue cambiando profundamente, *“nada es para siempre”* me decía continuamente, en cualquier momento desapareceremos, solo tenemos el hoy, de lo demás no tenemos certezas, y aun cuando percibo que continúo pensando de igual manera, en el sentido de que el presente es aquí y ahora, percibo en mí cambios, transformaciones, y renovación que me ha llevado a transitar desde la oscuridad a la luz, y la Biodanza ha estado ahí como fiel compañera en consecuencia, con sentido y coherencia.

Capítulo IV: Afrontando los Miedos

En medio de la música, el baile y goce, es que se despide el “Pepito” como todos lo llamaban, ese episodio trágico se torna un recuerdo vivido, una escena angustiante y traumática de visualizar cómo una vida es en un instante y cómo una muerte se vuelve una eternidad, esta imagen no la podía borrar, por lo que danzar ya no era placentero.

Por algunos años me mantuve alejada de ese tipo de entretención, evitando lugares, fiestas y encuentros que tuvieran celebración masiva de por medio, aun cuando era capaz de organizar eventos para otros- en ese periodo estaba trabajando como gestora sociocultural- de algún modo me disociaba preparando festejos y animación para otras personas y no era capaz de hacerlo para mí misma. El bailar se había vuelto un desagrado, celebrar la vida algo sin sentido, cada víspera de cumpleaños, festividades o aniversarios era una exigencia externa que no toleraba, y solo acudía como una obligación social y familiar, estaba perdiendo la capacidad de disfrute y asombro.

Pensamientos y sentimientos desconocidos hasta ese momento, comenzaba a experimentar: deseos de que personas a mi alrededor desaparecieran y mirar con recelo y envidia a personas que eran felices, lo que nunca antes había sentido, era una faceta nueva, un rasgo no identificado, sombrío y triste para reconocer de mi misma.

Me preguntaba continuamente: *¿Cómo podía acompañar los procesos terapéuticos de otros, si no era capaz de mirar que pasaba conmigo?*. Me mantuve como en un estado contemplativo viendo mi vida pasar como una espectadora más que protagonista. Contenida y reprimiendo mi sentir, dejé la práctica clínica por algún tiempo, es decir me dediqué hacer gestión y abordar mi trabajo desde otros frentes, sin psicoterapia ni atención directa, como consecuencia de mi proceso personal, decidí no volver a ejercer, sino hasta cuando me sintiera preparada de nuevo.

Es en esa época, cuando emprendo una nueva decisión, ingresar a un grupo regular de Biodanza, recuerdo que lo primero que me sorprendió fue que no era necesario hablar para participar del grupo, no debía exponerme, bastaba con solo llegar cada martes casi en el anonimato, sin nombres, sin profesión u oficio solo música y cuerpos en movimiento disponibles para entregar afecto y empatizar sin si quiera tener que compartir verbalmente mi pesar. Un nuevo aprendizaje sobre mi misma y el resto de los miembros del grupo me abrió a otra perspectiva

Así comienza mi camino oficial junto a la Biodanza, como una vía de autoexploración y sanación: Primero participando en grupo semanal, aunque debo reconocer que no muy regular en mi asistencia, ya que faltaba a menudo y tenía ciclos de permanencia cortos en forma estable que se modificaban a ratos, por excusas laborales, entre otras cosas. No obstante, una vez que la conocí y me encontré en este “sistema rehabilitación existencial” nunca más lo abandoné. El 2012 luego de un par de años asistiendo a clases y talleres de profundización, ingresé a la escuela Biodanza del Tamarugal, en la ciudad de Iquique con la convicción que quería ser facilitadora para acompañar a otros en sus procesos así como el que yo había vivido.

Entrar a esa escuela y tener la oportunidad de estudiar y viajar con mis compañeros de Arica, cada mes por el desierto, se convirtió en una travesía no exenta de conflictos pero sin duda en una gran enseñanza, de maestría, compartimos momentos cruciales, en esos tres años de convivencia; nos conocimos, nos reconocimos y nos desconocimos, a ratos. Pero por sobre todo, rescato y valoro cada mirada, cada gesto, cada sincronía y encuentro que tuvimos juntos.

Capítulo V: Un Testimonio real

Desde ese acontecer, es que yo considero mi historia, un testimonio real y plausible de los efectos directos de la Biodanza en una persona, así como lo concibiera Rolando Toro en su definición, como *“un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y de re-aprendizaje de las funciones originarias de vida(...)”**. A través de las vivencias, este sistema ha sido capaz de rehabilitarme, despertando en mí, los potenciales dormidos, recuperando progresivamente mi humor endógeno, mi ímpetu vital, convirtiéndose en un eco-factor positivo, el cual no he dejado desde el día que lo conocí por primera vez.

Yo Paulina, soy un ejemplo vivo de que la Biodanza es reparadora, es transformadora y revitalizante, mediante las vivencias fui reconectándome con mi capacidad de goce y disfrute, empoderándome nuevamente, fui fortaleciendo mi identidad como hija y mujer; danzando descubrí mis zonas sanas, reparando lo dañado y fui re-aprendiendo a darle sentido a mi vida. Los tiempos de oscuridad se han ido desvaneciendo, desde que lo práctico me siento en mayor armonía y equilibrio. Biodanza logró efectos que no había conseguido con otras terapias y técnicas, sensaciones que son difíciles de describir pero que movilizan mi biología, y me hacen un ser más amorosa, más confiada al mostrar mis afectos, experimentando contactos y caricias que en otros momentos habría postergado.

Y volví a danzar como antes, volví a reír, volví a ilusionarme con un nuevo amor y recuperé la fe, el deseo de vivir, volví a las pistas de baile y comencé a disfrutar de las celebraciones sin resentimientos, además mis prioridades a nivel existencial comenzaron a cambiar, hoy me siento más segura e integrada.

Desde el campo laboral, retomé la psicoterapia clínica, reforzando en mis clientes su identidad, reconociendo la relevancia de lo orgánico en sus procesos de tomar conciencia, relevando la corporeidad a un nivel superior de análisis. Hoy en día promuevo la incorporación continua de ellos y ellas a grupos regulares de Biodanza, sobre todo cuando percibo que les puede ayudar, como lo hizo conmigo.

Todo aquello que fui explorando a través del grupo semanal, de los talleres y maratones a las cuales asistí durante la formación en la escuela y sus fundamentos teóricos, lo pude constatar de primera fuente, como “sujeto experiencial”.

En las vivencias y en el encuentro grupal continuo he aprendido: que el cuerpo y alma se sanan; que es posible expandir la conciencia y conectarse con aquellos mundos invisibles para nuestros ojos, pero perceptibles y explorables en lo cenestésico; viajé a las estrellas y me comuniqué con mi padre, mis abuelos y mis seres queridos que ya partieron; me reflejé en los ojos de mis compañeros como espejos y pude conectarme con otro desconocido de manera tan profunda que ni siquiera sabía que podía lograr solo con la mirada o en un encuentro de abrazos. Poco a poco fui recuperando mi fuerza interior, expresados creativa y vitalmente en un caminar más alegre y determinado, o en juego indiferenciado, también logré sacar mi tigre interior y volví a disfrutar como un hipopótamo en el barro, desde estados de euforia hasta de trance- regresión fui disolviéndome para volver a renacer, y recordar que estaba viva y que quería seguir viviendo, me nutrí y entregué mi fragilidad en un acunamiento. Conmovida con las caricias de otros y las mías propias, recuperé la sensibilidad en un gesto, mi sensualidad y erotismo que a ratos se adormecía, floreció y me sentí como una diosa afrodita capaz de conquistar, fortaleciendo mi autoestima y amor propio. Contemplé la dulzura y ternura en el contacto con mi prójimo, sentí la poesía dentro de mí, respiré mi danza y acogí mi corazón pulsante en instantes de recogimiento e intimidad; vi la luz y fui capaz de compartirla con otros, danced mis anhelos y mis sueños, me entregué con toda mi presencia y potencia en un abrazo de eternidad, me conecté con los elementos y despegué, volando y fluyendo con más soltura y liviandad. A lo largo del tiempo, la palabra autorregulación cobró un gran valor y lo incorporé en mi danza y cotidiano, expresé y exploré en mis miedos y deseos ocultos mediante danzas de transformación y desafíos de Minotauro y en otros talleres específicos.

La música me cautivó, me movilizó y me activó, regresivamente entre en estados de trance profundos y sutiles de conexión divina, en *“unicidad cósmica”***. Abracé la vida y la vida me abrazó nuevamente, intuitivamente hacia un *“principio biocéntrico”****, intenté motivar a otros con mi danza y en este caminar en coordinación y sincronía encontré que no todas las personas están preparadas para ello, pero que cuando la Biodanza te llama y te descubre tarde o temprano retornas a ella. Así como lo manifesté

R. Toro en su documental Éxtasis del Renacido: *“La Biodanza me descubrió a mí (...) fuerza poderosísima de transformación”*.

(*) Definición de Biodanza / Toro, Rolando 2009 “Biodanza” – Índigo / Cuarto propio -3ªed.-Santiago Chile

(**) “El sentimiento de amor podríamos definirlo como: “la experiencia suprema de contacto con la vida” . A través de la biodanza llegamos a la fuente originaria de los impulsos de vida. Danza, amor y vida son términos que aluden al fenómeno de “unicidad cósmica”

(***) “La teoría de biodanza se estructura a partir de un axioma que he formulado conceptualmente como “principio biocéntrico” que tiene como referencia inmediata la vida y se inspira en las leyes universales que conservan los sistemas vivos y que hacen posible su evolución. El “principio biocéntrico” establece un modo de sentir y de pensar que toma como referencia existencial la vivencia. Este principio surge como una propuesta anterior a la cultura y se nutre de la sabiduría cósmica que genera los procesos vivientes”

Capítulo VI: Movimientos, gestos y danzas

Desde la metodología de la Biodanza, se integran tres elementos indispensables, música, movimiento y vivencia. A continuación va una descripción de aquellos ejercicios pertenecientes al elenco oficial edición 2012 (CIMED)* que evocaron y propiciaron vivencias intensas y significativas en mi proceso de sanación.

Cada uno de los ejercicios implica una música y un movimiento estimulado por ella en coherencia. Aquellos elegidos en esta ocasión, responden fundamentalmente al recuerdo emotivo de estos y a su efecto a nivel cognoscitivo, visceral y de conexión cenestésica que quedaron registrados en mí, y que podrían servir como inspiración para diseñar clases vinculadas a esta temática.

1. Las Rondas En reiteradas ocasiones, me sentí muy conmovida, especialmente al cierre de la clase, en que deflagraban mis emociones en lágrimas y suspiros. Rondas como: de *celebración y la concéntricas de miradas*; generaban movimientos internos que percibía como si ingresara a una dimensión distinta en donde el giro en círculo y la dinámica de cambios me permitían, por instantes, danzar con mi padre y con aquellos seres que ya han desencarnado. Una música del elenco que más recuerdo es Gracias a la vida (3-1) o Todo cambia (3-3) de Mercedes Sossa.

Dentro de las rondas, quisiera destacar *las rondas de transformación*, ya que me han dado la posibilidad de transitar por los cambios y por las nuevas oportunidades que se abren cuando uno está dispuesto a salir a explorar e integrarse, “*nada es para siempre ni nada es eterno, solo el amor trasciende*”, podemos estar aquí o allá pero siempre tendremos ese momento en que estuvimos juntos y creamos un mundo para nosotros, de esta manera siento que voy reforzando los vínculos y a la vez me ayuda a profundizar en el desapego.

(**Ronda de biodanza** son ejercicios de comunicación afectiva. Tienen siempre un doble efecto: la integración del grupo y la estimulación de la afectividad, lo que cambia una de otra es la cualidad de la vivencia).

2. La Marcha: Al caminar con paso firme y decidido, reforzando la identidad y el estar presente aquí ahora con toda la potencia y presencia, sentí que iba recuperando con ímpetu las ganas de vivir y proyectarme hacia el futuro. Como por ejemplo: *la marcha con Motivación afectiva, Caminar exaltando la propia presencia o la de Determinación*, fueron determinantes en mi proceso. Músicas como Hello, goodbye - The Beatles (21-01) se vuelven trascendentales.

(La **marcha** es la expresión más evidente y más clara de la actitud de un ser humano frente a la vida(...), Es en síntesis, una expresión existencial. Una manera de ir hacia y en el mundo y las personas).

3. Los Encuentros: En general me conmueven profundamente, pero estos al principio me generaban sensaciones de alta empatía y creo que las neuronas en espejo se activaban, conectándome con los dolores, sueños y suspiros de quien tenía al frente. En un primer instante, me encontraba con un compañero(a) de grupo pero así también a través de ellos o ellas, me encontraba con mis seres queridos acogiéndonos en un abrazo. *Un minuto de eternidad, encuentro fugaz o encuentros de manos y miradas* fueron, instantes de gran sintonía, confort, intensa emotividad y re-parentalización. La música que evoco con gran sensibilidad es Evening Falls de Enya (11-5) o Imagine de Lennon, John (11-16) o September Fifteenth (dedicated to Bill Evans) Metheny, Pat & Mays, Lyle (17-11).

(**Encuentros** tienen el carácter de un rito de vinculación afectiva y son uno de los más importantes en Biodanza, constituyen un aprendizaje de los comportamientos de aproximación, comunicación y contacto).

4. Respiración danzante: Al prepararme para entrar en una vivencia más profunda, sentir la temperatura corporal, el ritmo cardíaco, la frescura del aire y hacer de mi respiración una danza consciente de los movimientos internos, era un momento sublime constante. Del elenco musical destaco She de Zamfir, G (9-5).

(**Respiración danzante** a través de una danza armónica, dulce con música de estructura predominantemente melódica, se invoca la felicidad respiratoria, sin intervenir voluntariamente en la propia respiración).

5. Movimiento Segmentario pecho-brazos: Abrir el corazón, expandir las alas y poder sentir el impulso del vuelo, es un ejercicio de máxima conexión, especialmente cuando lo hacíamos de a dos, lo sentí muy re-parentalizador, reconocer que tenía un soporte, que tras de mí, están siempre mis ancestros, es reconfortante y contenedor. Sobre la música

que más emotivamente evoco *Meditation de Tais* (d'après Jules Massenet) Zamfir, G (11-7).

(Este **movimiento segmentario** se trata de mover los brazos pasivamente, recibiendo los impulsos que vienen desde la emoción. Los brazos no hacen movimiento intencional, se mueven como por un reflejo de los impulsos que llegan del pecho).

6. Posición generatriz: Estas posiciones generatrices siempre las vivencié con solemnidad y sacralidad.

(En Biodanza seleccione tres códigos de posiciones generatrices, que permiten crear danzas espontaneas de gran riqueza y profundidad humana. Cada una de estas posiciones tiene un significado profundo. Los gestos arquetipos pertenecen al inconsciente colectivo descrito por C. G. Jung y constituye verdaderas matrices expresivas).

Código 1 Intimidad: Entrar en conexión conmigo misma, es un regalo que me pude otorgar gracias a estos ejercicios, entrar en un espacio sagrado de integración con el pulso y ritmo cardiaco es señal de vida, de estar aquí y ahora, lo sentí muy conmovedor. De su música, destaco del elenco Ave María, Gounod, Charles (17-16).

Código 2 Expansión (hombre estrella): A través de estas danzas me volví a conectar con el “Todo”, sentir que somos hijos de las estrellas me permitió recuperar la confianza en el reencuentro, en lo trascendente de nuestra existencia, “*nada se destruye ni perece solo se transforma*”, que somos parte de una identidad cósmica, me permite re-significar la experiencia de la muerte, aun no la comprendo del todo, pero pienso que hoy lo acepto, con más paz interior. Dentro del elenco oficial, me resuena Heaven & Hell, 3 er Movement de Vangelis (16-18).

7. Bautismo de luz: Durante este ejercicio constantemente, vivencié estados de semi-trance y me sentí conectada con el cosmos, con lo supremo, con Dios y compartí ese instante sagrado con un otro, brindándonos un espacio de feed-back, cálido, afectivo y muy nutrido. De la música destaco Consolation N°3 en Re Bemol Majeur- Six consolations, S172 de Liszt, Franz (11-14).

(Este ejercicio presenta una forma de comunicación trascendente, considerando que la manifestación de generosidad solo es posible cuando se trasciende el propio ego(...).consiste en una ceremonia de donación, no de curación).

8. Dar y recibir continente en pares (acunar a otro): Este es un ejercicio muy conmovedor y re-parentalizador, que me permitió reconectarme conmigo misma y con mis seres queridos, llegando a estados muy regresivos de mi infancia. A través de ese contacto cuidadoso y delicado, viajé al pasado y me conecté con el regazo de mi papá, de igual manera pude ser continente afectivo para otros y nos logramos acoplar mutuamente en una experiencia sagrada y muy afectiva. My Darling child de O'Connor, Sinead es una música que semánticamente me provoca sensaciones de mucha ternura y recogimiento.

(Aprender y reaprender a dar continente y a recibirlo. Fortalecer la vivencia de la propia capacidad de cuidar(...)de entregarse y disfrutar sentirse protegido).

9. La fluidez: La experiencia de fluir es una necesidad inherente a mi ser, con el transcurso del tiempo, me fui rigidizando y con posterioridad al fallecimiento de mi papá, se tornó más difícil, sumida en un estancamiento motivacional lograba funcionar operacionalmente pero sentía que necesitaba desacelerarme más aun, y con ejercicios como este lo pude lograr.

Fluidez serie I y II, me permitieron sentir calma y flexibilidad, lentificando los movimientos, todo mi cuerpo sintonizaba en ese ritmo, sintiendo más armonía y paz. La música del elenco que más destaco es Ouverture de OST Le Grand Bleu (16-9).

(Los movimientos de fluidez comprometen todo el cuerpo en un proceso de deslizamiento sensible en el espacio, de modo que se produzca una conexión táctil con el aire (...) tienen ciertas semejanzas con los movimientos del Tai chi chuan)

10. Danzar para el otro: Mediante este ejercicio, además de danzar para aquella persona que se encontraba frente a mí y reforzar mi identidad y por ende, mis potenciales más creativos, en ocasiones evocaba la presencia de mi padre y me reencontraba con él y en otras con seres significativos, y en cada momento sentí que algo en mi orgánicamente se iba sanando. Con música como Unforgettable o Viento de Arena (08-10 Franklin, Aretha y 08-07 Gipsy Kings).

(Este ejercicio tiene por objetivo estimular la capacidad de expresarse sinceramente frente al otro, abriendo así un espacio de comunicación sincera, profunda, íntima y liviana a la vez (...) Estimular el coraje de mostrarse, de revelarse ante la mirada de una persona).

11. Danza para un ser ausente: En los grupos de radicalización, y en algún taller de transcendencia he experimentado esta danza, y aunque no está definida para un ser fallecido, inevitablemente me llevaba a ese espacio o dimensión de danzar para mis ancestros, acogiendo y aceptando lo sutil e invisible, me conectaba con el amor y con el deseo de honrar su vida a través de mi danza. De su música propuesta me resuena Adagietto ‘Sehr langsam- sinfonie 5 cis-moll-4 de Mahler, Gustav (17-12).

(La persona danza en coherencia con el contenido semántico de la música, evocando a un ser ausente (...) y simbólicamente le ofrece su danza).

12. Danza de la semilla: Las primeras veces que experimenté este ejercicio, lo sentí un tanto complejo y a vez inspirador, me conecté con la creación, con la existencia, con la capacidad de re-crearse, de nacer y renacer más fortalecida, morir de una manera para volver de otra forma, re-aprender más sobre el ciclo vital y lograr internalizar más sobre los misterios de la vida. Del elenco oficial, destaco Clair de Lune – Suite Bergamasque pour piano- 3 de Debussy, Claude (17-07).

(La “vivencia de crecimiento” es una de las más profundas y bellas que un ser humano puede experimentar. Desarrollar cada día las potencialidades desconocidas o no reveladas).

13. Danza de integración Yin- Yang: Cuando vivencié este ejercicio en periodos en que experimentaba mayor tristeza y decaimiento, el sentir la posibilidad de reconectarme con la fuerza de la energía yang, para vencer obstáculos y traspasar barreras me energizaba a tal punto que sentía que todo era posible, así como también entrar en la sensación yin de receptibilidad me permitía fluir, deflagrar emociones reprimidas y contenidas en el tiempo. Years of solitude de Piazzolla, Astor/ Mulligan, Gerry (8-11) es sin duda mi elección musical favorita.

(En Biodanza utilice los conceptos “yin” y “yang” solamente como metáfora para designar las dos grandes fuerzas creativas del universo (...). Danza yang, que estimula el sistema simpático-adrenérgico y después se propone la danza yin, que estimula el sistema parasimpático-colinérgico).

14. Desplazamiento con levedad: Este ejercicio me permitía vivenciar la sensación de libertad y liviandad que necesitaba para despegar, aun cuando la pena y tristeza te lleva a favor de la gravedad, y la caída parecía inevitable, desplazarse ligeramente me hacía

sentir que podía ir más allá, con más soltura y fluidez. Dentro del elenco se proponen vals y música de jazz, sin embargo, prefiero el vals y podría destacar Valse del Emperador Kaiserwalzar, op.437 Strauss II, Johann (7-22) o Valse-Coppelia de Delibes, Leo (7-23)

(Reforzar la capacidad de desplazamiento. Estimular, accesoriamente, la capacidad de autorregulación).

15. **Danza de opresión-liberación:** En algún momento cuando todo se percibe como difícil y oscuro, desde un humor deprimido y desesperanzado, este ejercicio me impulsó a salir de las ataduras de los miedos y de las emociones abrumadoras. En ocasiones, se tornó desesperante pero vencer las cadenas del estancamiento y levantar la cabeza y alzar la expresión, es sin duda un re-aprendizaje en mi vida que agradezco a las vivencias de Biodanza. La música que evoco en este instante es la que ofrece el elenco oficial Daphnis et Chloé – Danse finale Bacchanale-Ballet, 3ème tableau- III (19-08).

(Esta danza es específica del proyecto minotauro y constituye un desafío existencial. Estimula la fuerza de auto-liberación)

16. **Danza del caos a la armonía (o del caos al orden):** En ocasiones, me sentí muy vulnerable, bailar el caos era evocar todos mis miedos de pérdida de control y falta de integridad, sumergirme en mi lado gris de abandono, para retornar con fuerza y coraje a la luz, el orden y armonizar mi existencia y así también poder acompañar a mis seres queridos que vivenciaban su duelo en silencio junto al mío. En el elenco oficial solo aparece una música sugerida, y esta es The Great gig in the sky de Pink, Floyd (15-20).

(Familiarizarse con las fuerzas vitales capaces de permitirnos encontrar el principio atractor que nos “saca” del caos hacia el orden y la armonía. El orden es la fuerza del amor).

15. **Danza del tigre (perteneciente al taller de los cuatro animales):** Uno de mis mayores temores siempre fue poder ocasionar daño a otros en forma consciente, es decir, en una acción agresiva o violenta utilizándolo como un mecanismo válido de confrontación. En esencia, me considero una persona pacífica, por tanto, mis respuestas conductuales son más bien defensiva frente a un peligro más que de contraataque. Bailar el tigre como un desafío de los talleres de Minotauro fue una de las vivencias más poderosas y difíciles que debí enfrentar, pero luego me sentí más fuerte y empoderada. Este ejercicio lo evoco con gran valor y significado en un momento crucial, dado mi debilitamiento existencial, a

partir de la pérdida de un ser querido. Danzando el tigre, me sentí capaz nuevamente de ser más proactiva, defenderme con ímpetu y autorregularme. Dentro de la música que destaco, esta: Have a cigar de Pink Floyd (15-03).

(Las danzas de los 4 animales de Biodanza representan arquetipos motores altamente diferenciados. Permiten un enriquecimiento del repertorio motor y representan también un estímulo a la creatividad (...). El tigre tiene un simbolismo con el fuego).

16. Contacto indiferenciado: Mediante la vivencia de los ejercicios de grupo compacto especialmente de mecimiento y trance, experimenté sensaciones muy reparadoras de integración y transcendencia, mecerse o entrar en contacto tan íntimo, es como fundirse y desaparecer de lo individual para ser uno con todos, es algo que anteriormente no había experimentado con tal intensidad, si no es a través de la Biodanza, sin duda son vivencias imborrables y bastante regresivas. Algunas de las músicas que recuerdo con especial connotación son: Magie d’amour de Posit, Jean-Pierre (11-08) o el Habra- The Mystik Dance de Wiese, Klaus with Ted de Jong & Mathias Grassow.

(En los ejercicios de grupo compacto, el individuo abandona su singularidad, delega su identidad en el grupo, para convertirse en uno con el. La identidad de cada uno desaparece en favor de la identidad del todo)

17. Los Elementos (taller de identidad y los cuatro elementos y de Neo-chamanismo): Danzar el agua y el aire son los elementos que más me costaba danzar al principio, transitar en mis emociones y nadar en las profundidades, para luego salir a flote y volar con mis propias alas, despegando, resultaba ser un gran desafío, que se tornaba complejo a ratos pero indispensable para poder recuperar la seguridad de poder desplazarse, desapegarse y soltar a quienes se habían alejado de mi vida y en especial aceptar la partida de mi papá. Con música como Watermark (11-11 Enya) o Blue Lotus (17-06 Berglund, Erik) estas vivencias han quedado registradas en mis órganos.

(Las danzas de los cuatro elementos forman parte de la extensión de Biodanza “Identidad y los cuatro elementos”. (...)El **agua** es el elemento asociado a la comida, el abrigo, la matriz de las aguas primordiales, la emoción, la sensualidad cenestésica (las aguas interiores)... También asociado con la fluidez. (...)El **aire** está asociado con una ligera expansión, con la facilidad, la libertad, la imaginación, la elevación).

18. Danza de las transformaciones y el mito de Shiva: Esta danza es poderosa y cada vez que evoco una vivencia de estas, siento que el fuego y la influencia de Shiva aparece para mostrarme que puedo reinventarme y renacer aun cuando, a instantes; me debilito o la tristeza me embarga. La danza de Shiva me conecta con la posibilidad de ser invencible y de conquistar las vicisitudes de la vida, destruir lo que en mi interior está roto o en desequilibrio para reemerger con nueva piel y más fresca. Del elenco oficial la música que destaco es Raga Adana de Shankar, Ravi & Previn, André (16-15).

(Shiva pertenece a la trilogía de dioses hindúes integrado por Brahma, el Creador, y Vishnu, conservador de la vida. Shiva simboliza la eterna transformación del universo, que consiste en la cíclica destrucción y creación. Es el dios de la danza y de las transformaciones. . El proceso cósmico es muerte y resurrección, eterna renovación de la vida).

(*) 2012, International Biocentric Foundation Centro de investigación de Músicas y Ejercicios de Biodanza CIMED. Lista oficial de Ejercicios, Músicas y Consignas, edición revisada y ampliada a partir de la edición del asesorado metodológico 2009. Todos los ejercicios mencionados, son a parte de mi relato de vivencia, la descripción efectuada entre paréntesis debajo de cada uno corresponde a una explicación textual del manual.

Capítulo VII: Hablando sobre muerte, duelo y Biodanza

¡Frente a la muerte!

Quien ha perdido a un ser querido o ha sido testigo presencial de una partida al más allá, o ha danzado con la muerte, quizás logre empatizar y/o comprender qué sucede con aquel que queda atrás, es decir, quien “sobrevive a esa pérdida”, en que la vida se torna tan frágil en un instante, cuando la vulnerabilidad se hace palpable y nos sentimos tan pequeños, que surgen muchas interrogantes y nos replanteamos todo.

¡Qué hacemos aquí! - ¿Para qué hemos venido? - ¡Qué es realmente importante!

Y muchas veces nos quedamos en el hacer o deber más que en el sentir y estar, actuando desde la urgencia, desde la demanda inmediata sin contemplar lo que es quizás más trascendente. Pero entonces, frente a la muerte, nuestras prioridades cambian, surgen nuevas perspectivas respecto a la vida, porque para mejor o peor algo se quiebra internamente y nunca más puedes mirar el mundo de igual manera. Esto mismo puede suceder cuando hay otras pérdidas significativas, no necesariamente que impliquen una muerte física real, pero si un corte definitivo, en que personas o asuntos importantes hasta ese momento, desaparecen de nuestro mapa perceptual, de las rutinas, de nuestras redes, vínculos que se rompen o puertas que se cierran, como por ejemplo: una relación de pareja que termina, un rompimiento de relaciones con un amigo entrañable, un despido imprevisto en un trabajo de años, un cambio de status, entre otras cosas.

Sin duda, en nuestra cultura de occidente, no estamos acostumbrados a convivir con la “Muerte” como lo es en los países del medio-oriente y otras religiones distintas a la Cristiana, en donde existen creencias y costumbres que van más allá de nuestra encarnación y por lo tanto, se vuelve parte del cotidiano compartir con los difuntos a través de sus rituales espirituales y prácticas algo extravagantes, que para nosotros resultan, muchas veces, incomprensibles. No obstante, quizás desde esas cosmovisiones se vuelve más fácil dejar partir y resolver el desapego en forma más efectiva.

Desde mis vivencias obtenidas de viajes y aproximaciones a las distintas culturas del mundo, he podido constatar de primera fuente que para los pueblos milenarios; *la*

muerte es un tránsito a otra vida, un pasaje para un mundo mejor o eventualmente renacer a una nueva vida. Pero desde nuestra visión más tradicional, es más bien, un salto a lo desconocido, a la incertidumbre y oscuridad, un punto sin retorno, lo que hace más complejo el proceso de duelo.

Estando un día en la India a orillas del “Ganges”; pude observar como convivían con sus difuntos, haciendo incineraciones de sus restos que luego eran lanzados al río, el mismo en el cual se bañaban y “purifican” con túnicas blancas durante el ritual funerario, y que con posterioridad hacían ofrendas con alimentos e inciensos a los dioses, porque de acuerdo a sus creencias ellos retornarán a la vida reencarnados y dependiendo sus “karmas y Dharmas” será mejor o peor su nueva vida. O en Egipto (al año de la partida de mi papá, emprendimos un viaje junto a mi mamá y hermano, en un reencuentro familiar) descubrí que en la actualidad realizan velatorios de 40 días y que existen grandes vestigios antiguos de los espacios fúnebres y monumentos de sus faraones conocido como pirámides en el “el país de los muertos”, en donde hoy en día hay comunidades que residen dentro de los cementerios y conviven con la muerte en su cotidiano. En Japón, por ejemplo, compartiendo con amigos, aprendí que el hijo primogénito en un acto de honor, usa una calvicie y se viste en forma especial y deja ofrendas de comida fresca a su progenitor durante todo un año, con posterioridad a su defunción. Incluso sin ir más lejos, lo que sucedía con la cultura chinchorro en el norte de Chile, en donde ellos conservaban los cuerpos momificados al igual que en otras culturas, como un ritual sagrado del paso de esta vida a la próxima intentando preservar sus partes.

Por lo anterior, y retomando mi historia:

Posterior al fallecimiento de mi padre, me sentí muy desorientada y confundida, ausente, sin mi soporte y contención afectiva mayor; *¿Cómo podía continuar adelante?* Enfrentar el mundo con seguridad y determinación se volvía una tarea compleja, parte de mi identidad estaba en crisis y como hija me sentía desamparada, aún cuando externamente continuaba funcionando, mi mundo interior se estaba desmoronando. Mi madre sucumbida en su dolor, me generaba una profunda compasión, y juntas intentamos superarlo, ella muy afectada y deprimida viviendo su duelo con negación e ira la mayor parte del tiempo, mientras yo transitaba entre la negociación y la depresión*.

*Basado en el modelo clásico de Kübler-Ross sobre las cinco etapas del duelo: la primera es la negación, luego la etapa de ira, negociación, depresión, siendo la última la etapa de aceptación.

En relación al duelo y al apego, podríamos decir que:

En su teoría de vinculación, Bowlby (1979; 1980; 1985) ** considera el duelo como la extensión de una respuesta general a la separación. El “instinto de vinculación” explicaría las respuestas universales de sufrimiento ante la separación, aun cuando estas se plantean inicialmente en relación a la primera infancia del niño(a) hacia la madre. La teoría se amplió al incluir el mantenimiento de las relaciones de refuerzo mutuo en la vida adulta. Para este autor, el duelo en personas sanas dura con frecuencia más tiempo del sugerido y muchas respuestas consideradas patológicas son comunes en los “sanos”.

Su teoría sobre el apego nos ofrece una manera de conceptualizar la tendencia a establecer lazos emocionales con otros de una forma de entender las fuertes reacciones que se producen cuando dichos lazos se ven amenazados o se rompen.

Bowlby concluye que existen razones biológicas para responder a la separación de manera automática e instintiva. Sugiere que la pérdida irrecuperable no se tiene en cuenta que forma parte del curso de la evolución.

Parker, por su parte, plantea que todos los seres humanos sufren en mayor o menor medida el duelo por una pérdida. En todas las sociedades del mundo, en forma casi universal, existe un intento por recuperar el “objeto perdido” y/o la creencia en una vida después de la muerte, en la cual uno podrá reunirse nuevamente con sus seres queridos.

George Engel (**), en su tesis propone que la pérdida de ser amado es psicológicamente tan traumática como herirse o quemarse en el plano físico. El duelo representa una desviación del estado de salud y bienestar. Engel ve el proceso de duelo como una curación, se puede restaurar el funcionamiento total o casi dependiendo las personas, por tanto puede tardar tiempos distintos y ser más sano o patológico. Después de sufrir una pérdida, hay que realizar ciertas acciones para restablecer el equilibrio y para completar el proceso de duelo.

En mi interés personal y profesional, decidí tomar la extensión de Biodanza clínica y profundizar en el conocimiento teórico sobre Biodanza y sus aproximaciones en las áreas más específicas de aplicación en salud y descubrí que en sus registros Rolando Toro, señala lo siguiente:

“mi propuesta es que las relaciones humanas que tienen un carácter de continuidad y frecuencia íntima crean una red neuroendocrina debido a la interacción entre los miembros de la pareja. Esta red representa verdaderas funciones nuevas del sistema

viviente de cada uno. Podríamos decir que las personas que nosotros frecuentamos se instalan en nuestras células. Esta es la razón por lo cual la separación de los amantes es vivenciada como una muerte. Pero no se trata apenas de una muerte psicológica, con fantasías autodestructivas. A mi modo de ver, la separación de los amantes es una catástrofe biológica”.

Respecto a la depresión manifiesta:

“Hipotéticamente, podemos sugerir que la depresión es causada por la pérdida (...), cuyas variables bioquímicas, en especial sobre el metabolismo cerebral y el sistema inmunológico, favorecen la aparición de los focos cancerígenos. Es evidente que la pérdida influye, de múltiples maneras, en los procesos de autorregulación del organismo, aumentando temporalmente la entropía del sistema. Pienso que el estrés emocional fuerte produce turbulencias en los circuitos de integración, creando las posibilidades de cambios y provocando una cierta inestabilidad en los mecanismos reguladores”.

Por otra parte, según la Dra. G Sánchez (2006)*, en sus escritos sobre neurociencias y Biodanza; basada en diversos estudios, plantea que:

“La naturaleza, las sociedades y el cuerpo humano son sistemas complejos y no están gobernados por leyes simples ya que todos los elementos de un sistema complejo pueden afectar a cada uno de los otros elementos de una manera significativa y más aun, impredecible” (Prigogine 1988-1996)”.

“(...) La falta de expresión genética y neurogénesis optima se cree que está asociado con la depresión sicológica. (kempermann, 2002)”.

“Se postula la hipótesis de que la felicidad y actitudes psicológicas positivas, por contraste estarían asociadas con un expresión génica optima que conduce a neurogénesis, curación y bienestar (Rossi, 2002)”.

(*)SANCHEZ, GITTITH A. 2006 “Neurociencias y Biodanza. El proceso de integración genético-ambiental. Un abordaje de la Teoría de Sistemas Complejos Adaptativos” Biblioteca Biocéntrica.

Y en su presentación R. Toro respecto a G. Sánchez, comenta:

“Inspirada en las actuales investigaciones sobre reprogramación genética que se realiza a nivel fenotípico, induciendo nuevas interacciones sinápticas mediante estimulación de ecofactores específicos. (Rosi E., Rosenzweig y otro). Actualmente se sabe que la neurogénesis dura toda la vida. El cerebro es capaz no solo de establecer nuevas interacciones sinápticas, sino también de crear nuevas neuronas. El ambiente enriquecido y la realización de un estilo de vida diferente permiten la expresión de potenciales genéticos que están inactivos.

Además en su libro sobre Biodanza, R. Toro refiere que:

Las vivencias inducidas por la música, los ejercicios y el encuentro con un otro, puede crear efectos semejantes a los neurotransmisores, así como de algunas hormonas, induciendo efectos de dopaminérgicos, endorfinico y Gaba (...). Dichas vivencias actuarían en los circuitos neurológicos y glándulas en que se producen acciones neurológicas, endocrinas e inmunológicas”.

“Siendo el organismo un holograma vivo en permanente transformación, las relaciones entre emociones, sistema nervioso, sistema endocrino y sistema inmunológico son de extrema complejidad”.

Biodanza genera mediante su vivencia, campos específicos concentrados que estimulan los potenciales genéticos. En palabras de Toro: *“una sesión es un bombardeo de eco-factores positivos, sobre la función integradora-adaptativa-límbica-hipotalámica”.*

Desde estos planteamientos teóricos que refuerzan los contenidos abordados en este trabajo, cobra sentido y explica el porqué el duelo y la muerte puede ser percibido como una catástrofe que desencadenaría distintas repercusiones tanto a nivel orgánico, como emocional, por allí la implicancia y relevancia de seguir investigando respecto a este fenómeno de sistemas complejos y cómo es posible, a través de la Biodanza, propiciar ambientes enriquecidos y armoniosos que favorezcan la renovación, re-integración y reaprendizaje a grupos que están en procesos como estos.

(*)FERNANDEZ, ALBERTO “Intervenciones sobre problemas relacionados con el duelo en situaciones de catástrofe, guerra o violencia política”.

(**)NEIMEYER, ROBERT “Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo”.

Capítulo VIII: Desde la oscuridad a la luz

Un día tuve una experiencia sorprendente, un encuentro “especial” en el cementerio, es por lo cual decido incorporarlo en este trabajo, ya que pienso fue un momento inspirador.

Ese día, dejando flores y rememorando a mi abuelo y padre en el parque del Sendero (cementerio), observé a un hombre instalado junto a una lápida cercana, él se veía muy deprimido, no levantaba la cabeza solo miraba la lapida con gestos de tristeza. Al pasar por su lado, lo miré atenta y ese estímulo pareció ser que le hizo reaccionar distinto, levantó su cabeza sin mirar, luego volví a pasar por su lado y esbocé una sonrisa tímidamente a lo cual el miró con atención, cuando lo volví a observar, sentí que me embargaba una gran pena, probablemente su dolor, y solo con la mirada intenté mostrar mi empatía hacia él, mis sentimientos de compasión por su duelo. Después de eso, el volvió a bajar la cabeza pero sin darme cuenta, en un cuarto movimiento, él se levantó y antes de irse, dejó una silla junto a mí y me sonrió sutilmente; este gesto y expresión dejaron registros en mí. Tal como la Biodanza nos muestra a través de los encuentros y abrazos de corazón, de la legitimación del otro frente a nosotros, desde una expresión y acción cotidiana quizás de genuina complicidad o tal vez de compasión, “*me veo en el otro y el otro se ve en mí*”. Este encuentro, marca mi decisión de escribir sobre esto en mi monografía, como un relato de lo poderoso que es el encuentro humano.

Este encuentro, sin duda deja huellas y me hace preguntar: *¿si ha sido tan beneficioso para mí, podría serlo para otro ser humano?* Mi respuesta sentida en convicción y certeza es afirmativa, pienso que existen elementos en la Biodanza que potencian un desarrollo positivo terapéuticamente en personas que han tenido pérdidas significativas, sucesos inesperados o tragedias. Lo que acompañar a otros en su proceso de duelo a través de este sistema podría ser de gran valor y relevancia; levantar la cabeza nuevamente, caminar con seguridad, mirar a los ojos, fluir y entregarse en un abrazo espontáneo, pueden ser herramientas poderosas de transformación amorosa, sutil y profunda.

Deflagrar emociones intensas y congeladas, puede ser el llamado a salir a la luz, algo así como lo que se describe el filósofo Griego Platón en la **“Alegoría a la Caverna o más conocido como el Mito de la Caverna”***.

Esta alegoría magistral habla sobre “una caverna en la cual los hombres, se encontraban prisioneros desde el nacimiento por cadenas que les sujetan y que no les permitía ser libres, y solo podían mirar hacia la pared del espacio cavernoso, justo detrás se encontraba una hoguera que iluminaba las sombras como reflejo de lo que había afuera de la cueva y que conectaba al exterior, donde circulaban otros hombres que portaban todo tipo de objetos que solo los que estaban al interior podían percibir a través del reflejo de sus sombras, por tanto solo podían acceder a una proyección que consideraban real, tomándolos como absolutas. La historia continúa con qué ocurría si uno de los hombres fuese liberado y obligado a volverse hacia la luz de la hoguera, esto le permitiría acceder a otra parte distinta, contemplando una nueva realidad. Luego sería inducido a salir de la cueva y explorar el exterior donde podría convivir con diversas especies y naturaleza y mirar con la luz del sol (idea del bien) y después sería obligado a retornar a la caverna y contarles y liberar a sus antiguos compañeros de cadenas, pero estos no le creerían y más bien afirmarían que sus ojos se han estropeado o cegado por la claridad del sol a la oscuridad de la cueva”) Platón en su VII libro de la Republica.

Si bien, la explicación que se da a este mito como interpretación a lo escrito por Platón, es distinta al sentido que yo le otorgo en este caso, pienso que de todos modos refuerza la idea de que podemos estar eternamente sumidos en un encadenamiento de mirar solo un lado de la vida y la oscuridad de la muerte o intentar trascender y salir a la luz, para descubrir que hay otros mundos allá fuera, que no todo es como lo había percibido hasta entonces, la vida y la muerte son un misterio, solo nos queda transitar por ella, de la mejor manera posible, disfrutando y aceptando el flujo y continuo movimiento de que todo se transforma. Que las verdades no son absolutas y que podemos expandir nuestra consciencia si nos liberamos de las cadenas del condicionamiento.

El mito de las cavernas, también está presente en la mayoría de las culturas y civilizaciones. Un aspecto recurrente que dice relación con las cavernas y su vinculación con la iluminación, como es la imagen de “Buda” u otras deidades quienes como - el **“arquetipo de Orfeo”**** - referido en los textos de Rolando Toro, basado en los mitos y aspectos filosóficos de la Biodanza, representan el poder transformador del ánimo a través del amor, cuando se es capaz de trascender; entrar en su mundo interior, o en una cueva o descender al inframundo en las profundidades de la oscuridad para luego emerger en un estado de iluminación, hacia la luz.

Entonces, es posible hacer un paréntesis y comparar lo que eventualmente uno vivencia al estar en contacto con la muerte a través de un duelo o eventualmente desde una muerte metafórica como podría ser la pérdida de algo importante y desprenderse de todo lo que hasta ese momento uno reconoce como verdad, para sumergirse en la incertidumbre, el abandono y vulnerabilidad de poder cuestionar todo, generándose preguntas a si mismo sobre aspectos trascendentales de la vida y de la muerte. Que tal vez no puedes responder pero que emergen cuando tu mundo cambia drásticamente.

Este mito además me hace reflexionar sobre el mundo sutil de los espíritus o tal vez lo indivisible de los ángeles, en la búsqueda de ir mas allá, hacia lo desconocido y oculto, acercarse a esos otros mundos, aceptando su presencia e influencia aun cuando sea imperceptible, mediante Biodanza voy logrando una mayor sensibilidad, especialmente para aceptar y acoger lo sagrado y hierofante de las vivencias de transformación de la oscuridad a la luz.

Desde los gestos y el lenguaje silencioso del cuerpo; levantar la cabeza y mirar la luz del día, conmoverse al mirar a otro y reconocer su presencia y valoración, tiene un efecto multiplicador de sanación. Si de acuerdo, a la definición de Rolando Toro, *“ternura es presencia que concede presencia”*, nuestros seres queridos que partieron, nunca se habrán marchado realmente y siempre estarán presentes conforme a que nosotros los tengamos en nuestro corazón y los veamos a través de los ojos del prójimo y de su descendencia, esto no significa negar su muerte, si no reivindicar su existencia.

Quizás así, como planteaba en un capítulo anterior cuando *“uno se va parte de uno se va con él y el otro se queda en ti”*, puede ser que aquel que partió en su viaje a la “eternidad” también este como renaciendo efectivamente. Luz de renacimiento para el que está en esta vida y luz de renacimiento para quien nos ha dejado y partido.

Por otra parte, el misterio del nacimiento, de la muerte y del renacimiento, es siempre una posibilidad ya que es parte del ciclo de renovación periódica del mundo y de la existencia humana. Como dice Toro: *en ciertas etapas de la vida, las personas mueren en relación algunas viejas creencias o actitudes del pasado, abandonan las fuentes de sufrimiento y de conflicto, para renacer y recrearse en un cuerpo renovado de una forma más saludable y feliz. (***)*

A mi parecer, siento que mi papa así como Rolando Toro y otros significantes, han emprendido un viaje a un nuevo renacimiento, y probablemente estarán danzando al

igual que nosotros en otra dimensión. Por mi parte, siento que he renacido desde la oscuridad hacia la luz.

(*) “El mito, se trata sobre la situación en que se encuentra el ser humano respecto del conocimiento. En ella Platón explica su teoría de cómo podemos captar la existencia de dos mundos: el mundo sensible (conocido a través de los sentidos) y el mundo inteligible (solo alcanzado mediante la razón)”y con lo que hace alusión al esfuerzo de Sócrates por ayudar a los hombres a llegar a la verdad y a su fracaso al ser condenado a muerte nos sirve para entender el camino del alma hacia el mundo inteligible y sensible”) .A Platón, La republica CEPC Madrid 1997 (https://es.wikipedia.org/wiki/alegoria_de_la_caverna)

(***) Toro, Rolando 2009 “Biodanza” – Índigo / Cuarto propio -3ªed.-Santiago Chile

Capítulo IX: Una propuesta para Biodanza

Vivencia en el campo santo: “danzando con nuestros ancestros desencarnados”

En mi experiencia con grupos regulares de Biodanza como alumna participante, he podido percibir que personas estando en un proceso de duelo, van mostrando cambios progresivos y sutiles, que van desde una respuesta desbordada o intensamente manifiesta de angustia y llanto de sufrimiento hasta registros más integrados y fluido, señal de un repertorio más enriquecido de emociones y cogniciones. Entregando relatos de vivencia que permiten descifrar un movimiento interno positivo que a veces no todos podemos sostener y por ende, creo que muchos emigran o desertan, pero en otros casos, persistimos y permanecemos.

Desde que concluí las sesiones prácticas supervisadas de Biodanza, he continuado desarrollando prácticas con distintos grupos y he participado activamente en sesiones abiertas al aire libre y/o en recintos cerrados acompañando a otras facilitadoras a difundir y mostrar la Biodanza, de dichas experiencias he podido constatar lo significativo que puede ser “un instante” de vivencias en torno a un grupo heterogéneo con personas con o sin vivencias anteriores, que rescatan el afecto y alegría con que estos grupos humanos, llegan, sorprenden, se expanden y enriquecen su día.

Soy una convencida que desde una primera aproximación en un espacio público, tipo “intervención callejera” podemos propiciar un “amor a primera vista hacia la Biodanza”, compartiendo el legado de este sistema amoroso y visionario que puede transformar. Dar la posibilidad de acceder a quienes quizás de otro modo jamás llegarían por voluntad propia a una sesión de Biodanza en un espacio privado, ya sea por desinformación, prejuicio o falta de acceso, puede ser una estrategia para movilizar la sensibilidad de nuestra comunidad.

Es entonces, que pienso que es un “deber” y deseo desde mi ejercicio como facilitadora, el poder facilitar espacios para compartir la Biodanza, desde los más convencionales hasta los marginados y en este contexto; me surge la inquietud de poder

realizar clases abiertas de Biodanza con familias en los campos santos, es decir, cementerios. Como una señal para aquellos que han tenido una pérdida significativa poder recordar y danzar en torno a sus seres queridos portando un mensaje de esperanza, honrando a sus ancestros y celebrando la vida.

Para ello, decidí desarrollar una iniciativa a modo de “plan piloto”, realizar una sesión con mi familia en el Parque del Sendero, de Arica. La idea surge desde ese “encuentro inspirador con ese extraño” que mencioné en el capítulo anterior, generando un hito para que pueda luego ser replicado en otras instancias, ofreciendo un espacio de comunión distinto a las liturgias que realizan en ese lugar para fechas especiales. Sin embargo, la solicitud que efectuara para poder llevarlo a cabo, fue aprobada inicialmente por la dirección local del recinto pero luego denegada a nivel central.

Debido a que no pude realizarlo en ese lugar, convoqué a ambos clanes del linaje paterno y materno a un festejo familiar acompañado de una sesión de Biodanza. Cabe señalar que si bien algunos se mostraron un tanto resistentes a participar en un comienzo luego todos se incorporaron. Creo que fue una experiencia de intercambio y reencuentro conmovedora y alegre, en el cual les pude transmitir a través de las consignas, lo que ha significado para mí la Biodanza, en términos afectivos de valoración existencial y fraternal, relevando el amor, la unidad y la familia como ejes centrales en mi proceso de duelo, recordamos a nuestros ancestros y recordamos a los fallecidos, danzamos en presencia de mi abuela de 89 años y sin duda fue una vivencia que permanecerá en mis registros emotivos y a juicio de algunos: *“resultado conmemorable”*.

Fue una invitación para grandes y chicos y debo señalar que solo dos primas habían asistido a una clase de Biodanza anteriormente y este es parte de sus relatos:

- Almendra (sobrina de 14 años): *“me gustó la Biodanza, encuentro que es algo lindo, relajante y entretenido... vi emocionados contentos a mis papas por socializar con la familia, se sentían bienvenidos”*
- Diego (primo materno 38 años): *“yo no quería participar primero, no por mala onda, me costó si lo reconozco pero trate igual y fue súper choro, en lo personal me dio risa y aunque trate de controlar la chacota igual habían situaciones que resultaban chistosas, pero porque éramos todos familiares se dio una instancia bonita, se dio como una unidad y sentí una conexión con todos, porque todos estábamos igual ávidos a recibir, fue pleno, divertido, se sintió acogedor”*.

- María Fernanda (cuñada 39 años): *“me gustó mucho la clase que nos hiciste, me cuesta mucho soltarme con el baile, pero creo que me serviría mucho trabajar eso para poder sanar otras cosas, sentí varias cosas durante la clase, sobretodo una energía muy linda y acogedora, esa energía me abrazaba de una forma muy maternal, era la energía de la familia y eso es lo que a mí me falta, por eso me llevo muy profundo”*
- María Begoña (prima paterna de 40 años): *“fue una experiencia que me llevó desde la angustia a la paz, a la emoción y al sonreír, que la recibí en un momento de emociones muy negativas y me dio vuelta mi estado de ánimo. Agradezco profundamente el momento y queda el deseo de repetirlo, ¡gracias!”*
- Gonzalo (primo paterno 46 años): *“para mí fue una experiencia nueva, llena de emociones y sentimientos, a través de las actividades que desarrollaste pude comprender la importancia de quererse a sí mismo, para luego poder entregar afecto a los demás. También pude disfrutar de lo que significa trabajar en equipo, y lo más importante creo yo”*
- Álvaro (primo paterno 49 años): *“fue agradable lo cierto que debe cambiar un poco con extraños, yo desde mi perspectiva y sin conocer cuáles son los objetivos de la Biodanza creo que apunta a liberar y demostrar las emociones. En la demostración de los afectos es importantísimo decir te quiero y tocarnos más aun cuando somos de piel y el abrazo, una caricia son importantes, que seamos familia hay otras conexiones, lo hace más emocionante porque no todos los días nos demostramos el cariño y es importante hacerlo aquí no cuando ya no estamos”.*

Conclusiones

Cuando una persona querida, sale repentinamente de nuestra vida, deja un gran vacío, porque algo de uno se va con él y otra parte de él o ella se queda con nosotros, al principio es un dolor profundo que te desgarrar el corazón, pero luego nos acostumbramos a convivir con ello y se transforma en pena y eventualmente nostalgia, que con el tiempo se hace más llevadera.

La mayoría de los duelos que no son abordados correctamente, esto quiere decir que las personas no se hacen cargo de sus emociones, de sentirlas y expresarlas, otorgándose los espacios y tiempos suficientes para ir superando cada etapa, sino más bien lo niegan, probablemente les resulte muy difícil y prologado poder superarlo.

En mi ejercicio profesional he podido constatar que muchas personas llegan a psicoterapia porque sienten una gran carencia y vacío existencial que habitualmente lo relacionan con la falta de alguna de sus figuras parentales especialmente en su primera infancia, siendo esto preponderante en el desarrollo del ser humano, aun cuando no hayan estado nunca presentes, aquel que se crió con sus padres y partieron tempranamente lo siente y aquel que no lo tuvo nunca, también lo siente.

Es por lo anterior, que pienso que así como a mí, me ayudó a vivir mi duelo e ir sanándome, este *sistema de re-integración y rehabilitación existencial* puede ser un gran aliado para cualquier persona que necesite reparar, sanar y sobreponerse a la partida de un ser querido o a cualquier pérdida sentida que implique un desapego y/o desvinculación. Ya que a través de la vivencia se puede ir sanando amorosamente y re-parentalizando, reconstruyendo afectivamente esa grieta y quiebre en el cuerpo y posiblemente en el alma.

Cada danza, nos refuerza el potencial de vida, de reactivar nuestra capacidad de goce y disfrute, de sentir que el viaje continúa y que nuestros pasos pueden volver a ser firmes y más ligeros para hacer de nuestra vida lo mejor que podamos de esta y de esa manera honrar a quien ya no nos acompaña en este plano físico.

La conciencia y nivel de conocimiento y madurez, no es suficiente para comprender qué ha sucedido, tras una muerte, porque ya no hay vuelta atrás, ni tiene solución, ni menos reemplazo. Solo queda aceptar y resignarse en algún momento del proceso y rescatar las vivencias compartidas y el amor que los vincula que no desaparece.

Por otra parte, la vivencia de duelo trae consigo otras secuelas, que eventualmente desencadenan estrés para los miembros de la familia que permanecen, con el consecuente desarrollo de enfermedades y patologías crónicas diagnosticadas post-trauma, como enfermedades autoinmune o psicosomáticas. Las células del cuerpo comienzan a deteriorarse, así como también se desencadenan trastornos del estado de ánimo como la depresión o trastornos de sueño como el insomnio, entre otros.

En un periodo como este, para el que sufre, la vida se detiene por un instante, pero en ocasiones también esa sensación se vuelve eterna, si no se revitaliza y vuelve a conectarse con lo que le da sentido a la vida. Por tanto, el poder acceder a esta forma de vivencia que es *“terapéutica sin ser terapia”* ofrece una alternativa más afectiva y efectiva para irse relacionando nuevamente consigo mismo y con el entorno, reconciliándose con el mundo, con los otros y eventualmente con quien ha partido.

Desde la nostalgia del amor, nos encontramos con que somos seres eternos y que siempre estaremos acompañados porque *“todos somos uno, somos polvos de estrella”* como dice Rolando Toro y en algún momento retornamos al infinito. Estos mensajes sumados a las vivencias te reafirman que puedes seguir tu camino y retomar a tus proyectos, que tienes la fuerza suficiente para pararte y continuar, erguir la cabeza y dejar de mirar atrás y recuperar las ganas y motivación por la alegría de ser y estar en el mundo.

Es por sí misma, la Biodanza, un sistema de rehabilitación, por tanto, el vivenciarlo como una acción terapéutica puede ser de gran beneficio para quien esta transitando por un periodo de duelo, sobre todo si se da la oportunidad de hacerlo junto a otros integrantes de la familia y si no es posible, *al sanar uno van sanando los otros, cuando cambias tu, los demás comienzan a cambiar la forma de relacionarse contigo*, además luego de practicarlo, continuamente comienzas a darte cuenta que “su partida” tiene un sentido, y que a pesar de todo seguimos conectados.

En ocasiones, las experiencias de vida fuertes te enseñan a valorar y apreciar lo que tienes y quien eres, en Biodanza también aprendí a valorarlo, a saber que no necesariamente seguiría lo más tradicional o convencional, no necesariamente tenía que

caminar en el mismo sentido e igual a los demás, pero que si podía ser coordinado integralmente y en reciprocidad.

A veces, es necesario hacer un viaje al interior, sumergirse en lo más profundo de tu “cueva” para luego recién poder despertar y renacer, ya que producto de las vicisitudes y dificultades que enfrentamos nos vamos mecanizando y funcionando de manera automatizada sin resonancia afectiva y con poco vinculación con otros, como diría Rolando Toro *“enfermos de civilización”*. Retornar a mirar lo esencial, lo trascendente con el corazón es una tarea muy personal y enriquecedora que puedes elegir o dejar pasar cuando se presenta la ocasión, pero si tomas el coraje y la determinación de continuar pueden sentir como el universo se abre para ti y simplemente te lanzas al vacío, a sentir la eternidad y convertirte en uno con Todo, donde quizás la vida y la muerte se pueden develar en un destello de luz. Yo he tomado la decisión de emprender ese viaje y aun tengo muchas interrogantes y cuestionamientos, elijo sentir y guiarme por esa luz buscando actuar en coherencia, amor y autenticidad.

Una rosa puede lucir y mantenerse fresca, aún más cuando está en un ramo con multiplicidad de flores que cuando es parte de un ramo solo de rosas.

Biodanza puede ser la alternativa para formar parte de un ramillete distinto de “flores” en este caso rosas, distinto al conocido o convencional, para florecer en el conjunto a la comunidad integrada.

Recuerdo que una vez alguien me dijo que me percibía como: *“una flor triste como media marchita”*, hoy me siento como una flor rejuvenecida, vital, más vibrante y lista para seguir floreciendo, no para desaparecer aun, si no para seguir creciendo y tocando otras almas con mi presencia, mi sensibilidad, mi melodía y ritmo, con mis fortalezas y fragilidad, con mis movimientos y facilitación, para acompañar y acoger otras flores marchitas que tienen potencial de reflorar si lo intentan y se dejan enamorar como lo hice yo un día, de la Biodanza y de los biodanzantes.

Al finalizar este proceso puedo decir que me he vuelto a conectar con la vida en todas sus dimensiones y he tenido un reencuentro conmigo misma. Un reencuentro transformador y biocéntrico.

Bibliografía y referencias

- GRECCO, EDUARDO H. 2000 “Muertes inesperadas. Manual de autoayuda para los que quedamos vivos” - Ediciones Continente S.R.L. Bs. Aires Argentina.
- FRANKL VIKTOR E. 1984 “Psicoterapia y humanismo. ¿Tiene un sentido la vida?”. Traducido Guera Miralla -2da ed. – México.
- SANCHEZ, GITTITH A. 2006 “Neurociencias y Biodanza. El proceso de integración genético-ambiental. Un abordaje de la Teoría de Sistemas Complejos Adaptativos” Biblioteca Biocéntrica.
- INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION 2012 “Lista oficial de ejercicios, música y consigna”. Edición Revisada y amplificada -Centro de investigación de música y ejercicios de Biodanza. Cimeb.
- TORO, ROLANDO 2009 “Biodanza” – Indigo / Cuarto propio -3°ed.-Santiago Chile.

OTRAS FUENTES

- Cortometraje “Éxtasis del Renacido”
<https://www.youtube.com/watch?v=wGkmOF09It8>.
- A Platón, 1997 La república CEPC Madrid
https://es.wikipedia.org/wiki/alegoria_de_la_caverna
- FERNANDEZ, ALBERTO “Intervenciones sobre problemas relacionados con el duelo en situaciones de catástrofe, guerra o violencia política”.
- NEIMEYER, ROBERT “Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo”.