



Transformar el dolor en amor

**Monografía para obtención de título
"Profesora de Biodanza"**

Por Amanda Modak Reyes

**Escuela Biocéntrica de Santiago
28 de Noviembre 2021**

Índice

• Agradecimientos.....	2
• Inspiraciones.....	3
• El duelo y sus etapas.....	6
• Biodanza y su camino de transformación.....	10
○ Desde el sistema.....	10
○ Desde las líneas de vivencias.....	12
■ Vitalidad.....	13
■ Creatividad.....	17
■ Trascendencia.....	20
■ Sexualidad.....	24
■ Afectividad.....	27
• Mi propio camino de renacimiento y transformación.....	31
• Conclusiones.....	35
• Bibliografía.....	37

Agradecimientos

Esta monografía la llevo creando en mí durante alrededor de 3 años y he compartido con muchas personas este viaje. Hoy quiero agradecer...

A mi mamá Vivian por abrirme el camino a Biodanza

A mis hermanas Vale y Elisa por acompañarme siempre desde diferentes lugares

A la Escuela Biocéntrica de Santiago por darme un lugar para profundizar

A mis compas de generación por estaR ahí con su maravillosa presencia

A todas las personas con quienes dance durante este proceso, porque cada danza me fue trayendo a la vida

A mis amigas Pao, Pauli y Carito por ser tan bacanas, potenciadoras, nutritivas y grandiosas

A mi amiga Beatriz por ser una inspiración de expansión

A mis familia de rancagua Manuel, Carmen y Javi por recibirme con amor y acompañarnos con cariño

A tí Tomás por estar en mi vida, por todos los aprendizajes que he tenido y me sigue dando tu presencia en mi historia. Contigo concreté mis propias puertas que se abren hacia el amor en todos sus sentidos, y que hoy puedo recorrer con mayor libertad.

Muchas gracias por llenarme de vida.

Inspiraciones

En el inicio, cuando decidí trabajar este tema para mi monografía, vino como un impulso conectado más con el dolor y con la necesidad de hacer algo constructivo al respecto. Inicialmente partió con el título: “Biodanza y muerte” con el objetivo de visualizar la muerte y el duelo como parte de la vida y de qué manera Biodanza se vinculaba con estas experiencias, basándose en el principio biocéntrico y su teoría.

Al ir pasando el tiempo, las lecturas, los pensamientos, los recuerdos, las lágrimas y vivencias, la perspectiva que le quería dar a esta monografía fue cambiando, porque mi perspectiva frente al duelo cambió. Entendí que no podía unir esta monografía al duelo producido solo por la muerte de una persona amada, si no al duelo que se produce por cualquier pérdida y el dolor que existe, ese dolor que de diferentes formas hemos vivido porque es parte de la vida, esos dolor que nos hace entender a la otra persona, que nos une y empatiza, que también es parte de nuestro lenguaje, ese dolor que te destruye o te construye, que nos hace seguir avanzando, revelando espacios de tu identidad que no habías visto y despertando herramientas y potenciales que estaban dormidos. Ese dolor que se va transformando en amor.

En un momento importante de mi proceso de duelo, estuve asistiendo a un hospital de día, era un espacio donde personas con diferentes trastornos, enfermedades y situaciones emocionales, físicas y psicológicas difíciles asistían durante el día para realizar distintas actividades tanto físicas, como manuales, creativas y de teoría y aprendizaje sobre estos trastornos y enfermedades. En este lugar me encontré con personas que, desde diferentes experiencias, estaban tan unidas al dolor como yo, sentí que estábamos hablando el mismo idioma, expresando las mismas sensaciones como: “siento que estoy en el mar, pero no quiero llegar a la orilla, solo me quiero quedar flotando”, “los lunes son los días más difíciles, porque se hace más presente el tener que seguir avanzando”, “es demasiado grande.” Frases que al traerlas hoy me recuerdan esa sensación del dolor, esa sensación que compartíamos todos de igual y de diferentes formas por razones y vidas distintas.

En un momento más adelante pensé: “así como existe el lenguaje del amor según Rolando, también existe el lenguaje del dolor, y este también nos une.” Porque a pesar que el dolor no provenga de la misma raíz, nos duele igual, y esa sensación es algo que todos hemos sentido, es un sentimiento en común que me permite empatizar con la otra persona, encontrarme en mayor profundidad, con menos capas y reconectar con aquello que también tenemos nos une sin miedo a mi dolor ni al de la otra persona.

Siguió pasando el tiempo, la escuela de Biodanza y más aprendizajes, las amistades que se concretaban y acompañaban, las culpas que desaparecían, la reconexión con la vida y el presente, la apertura de espacio al amor, la transformación y renacimiento que yo misma junto a este dolor me permití tener, ese que me acompañó, que me quemó, que me dejó en el piso, que abraza, que me levantó y me motivó para seguir este camino. Desde este nuevo lugar, empecé a ver cómo Biodanza había estado presente en este camino a través de las danzas, su sistema y sus seres biodanzantes que fueron guiando y facilitando, acompañando de formas diferentes este proceso. Empecé a recordar situaciones que marcaron en mí y a reconocerlas hoy como partes claves del apoyo que necesitaba para mi duelo y mi dolor, y nuevamente pensé: “si el dolor es un idioma en común, y Biodanza me entregó experiencias que me ayudaron con él, entonces esas experiencias también podrían ayudar a personas que están en situación de dolor, e incluso a facilitadores que tengan participantes en sus grupos regulares en situaciones de dolor, y que tal vez no vean tan claramente como el sistema de Biodanza puede acompañar este proceso de forma amorosa”.

Y así fue como tomé la decisión de la línea final de esta monografía: compartir desde mi experiencia cómo Biodanza me ayudó y podría ayudar a más personas en situaciones semejantes, apoyándome en la teoría de Biodanza y sus 5 líneas de vivencia que cada una, desde diferentes lugares, fueron aportando a este proceso, para que así este compartir sirva también como material para facilitadores de Biodanza, sacando a relucir como el sistema y la metodología tienen herramientas disponibles para este tipo de procesos. Viene desde un espacio humilde y del corazón, honesto y frágil, fuerte y valiente, y con ese dolor que con cada acto se va transformando en amor.

Me es importante decir que lo que pongo aquí viene de teoría de Biodanza, teoría de duelo y experiencia propia, reflexiones que he tenido durante este tiempo y este es el espacio que le quiero dar. Decidí no sumar experiencias de otras personas porque ya abrir y sostener mi propia vivencia me es complejo, y siento que abrir y sostener otras historias era mucho para mí. Escribo desde mi corazón, desde mi vivencia, y el hecho de compartirla y dejar que salga de mí es un acto de revelación y revolución, me permito dar el espacio a esto que llevo tan adentro, y revolucionando mis miedos, lo abro para revelar(me) la capacidad de transformación que existe en mí, en cada uno de nosotros y que Biodanza invita a redescubrir desde el amor y la ternura.

El duelo y sus Etapas

Cuando hablamos de duelo nos referimos “el conjunto de **emociones, pensamientos y conductas** que aparecen ante **la pérdida de algo o alguien que nos es querido**; se trata de una **respuesta normal y de adaptación** del ser humano ante una pérdida importante”. Frente a esta definición, me parece importante destacar las ideas de respuesta y de adaptación: por un lado, una respuesta ante una situación semejante puede ser diferente para cada persona, por nuestras distintas experiencias y biografías, es decir, siempre está la posibilidad de reaccionar diferente ante alguna situación en particular, pero en el caso del duelo, a pesar de todas nuestras diferencias, aparecen más nuestras semejanzas. El duelo revela nuestra reacción como seres humanos relacionales, aquel lado de nuestro ser en conexión consigo mismo, con el entorno y la totalidad. A partir de la pérdida, volvemos a encontrarnos con nuestra capacidad de adaptación, aquella unida al instinto, al inconsciente del ser humano, esa que está presente en cada organismo y que tenemos en común, es solo que por nuestros contextos lo podemos tener olvidado, pero en situaciones como las de dolor y la pérdida, vuelve a nosotros.

Si bien existen diferentes ideas de cómo cada persona procesa su duelo, lo cual es cierto, aún así aparece esta **sensación** que cualquier cuerpo puede reconocer: el dolor. El dolor penetra en nuestra conciencia e inconciencia, cala en nuestro cuerpo y organismo, haciendo que despierten estas cualidades, mecanismos de defensa y sentidos físicos que tal vez antes no conocíamos y que aún así estaban en cada uno de nosotros. El dolor entonces nos invita de alguna forma a poder entenderlo también como un sentir en común, todas las personas en algún momento de su vida han sentido dolor, y aunque tal vez podamos reaccionar diferente, la **sensación de dolor** es un punto en común. Lo puedo ver en mí, en las personas que me rodean y en todo mi entorno, el dolor se vuelve una herramienta para empatizar y entender que estos sentimientos más que separarnos, también pueden unirnos.

Por lo mismo, ya que el dolor muestra nuestras semejanzas, existen posturas de las diferentes etapas que transita una persona durante el proceso de duelo. Elisabeth

Kübler-Ross(1926-2004) psiquiatra y una de las mayores expertas en la muerte, personas moribundas y los cuidados paliativos¹, propone el modelo Kübler-Ross, conocido comúnmente como las 5 etapas de duelo:

- 1) **Negación:** Es una defensa temporal para el individuo. Este sentimiento aparece para reemplazar la sensibilidad aumentada por la situación.
- 2) **Enfado, indiferencia o ira:** por no poder evitar la pérdida, se buscan razones y culpabilidad de la situación. Debido a la ira, cualquier individuo o situación que simboliza vida o energía es sujeto a ser proyectado con este resentimiento.
- 3) **Negociación:** consigo mismo o con el entorno. Entender los pros y contras de lo ocurrido, buscando una solución a la pérdida a pesar de conocer la imposibilidad.
- 4) **Dolor emocional o depresión:** Tristeza profunda, silencio. Permite ir desconectándose de todo aquello que sea necesario para la persona, por lo mismo es importante permitir transitar por esta etapa, es un momento importante que debe ser procesado.
- 5) **Aceptación:** se asume que la pérdida es inevitable. Hay un cambio de visión de la situación sin la pérdida, entendiendo que aceptar no es lo mismo que olvidar. Llega con paz y comprensión.

Además de las etapas, se plantea que para una buena elaboración y superación del duelo no es aconsejable huir de las sensaciones de dolor, ya que no se pueden superar si no te permites sentir y darle el espacio sano y necesario al duelo.

Por otro lado, existe el modelo Lindenmann, Brown, Schulz, basado en el duelo individual que consta de 3 etapas:

- 1) **Inicial o de evitación:** Surge como defensa y se caracteriza por incredulidad, incluso negación y un marcado sentimiento de tristeza. Esta fase puede durar desde horas hasta varios días, y puede volver a aparecer a lo largo del proceso de duelo.

¹ Especialidad médica que centra su atención en personas con enfermedades terminales y que no responde a los tratamientos curativos.

- 2) **Fase aguda:** Aparece rabia, tristeza, insomnio, debilidad, agotamiento, culpabilidad, intensa añoranza e incluso búsqueda de la persona fallecida, sueños y pensamientos sobre el difunto, alteración importante de los hábitos de alimentación, apatía, pérdida de interés por lo que sucede en su entorno e introversión. La realidad de la pérdida comienza ya a establecerse y la sensación de que los recuerdos son sólo eso, produce desasosiego.
- 3) **Resolución:** Fase final, gradual reconexión con vida diaria. Los recuerdos de nuestra persona querida traen sentimientos cariñosos, mezclados con tristeza. Se comienza a recuperar el interés por otras actividades y su vida empieza a tener una nueva rutina personal.

A pesar de ser diferentes propuestas, podemos reconocer que plantean básicamente las mismas sensaciones y emociones: negación, tristeza, apatía, introversión, rabia, sensibilidad, reconexión, aceptación y progreso, entre otras. Sensaciones que de igual forma podemos reconocer que hemos sentido, tal vez no en el contexto de pérdida, pero si dentro de una situación dolorosa para cada uno. Nuevamente aparece esta idea del dolor como sentimiento en común, como canal de empatía y unión con nuestro entorno, como parte del camino de la vida.

Personalmente, mi proceso de duelo fue envuelto por todas estas sensaciones, tal vez no viví en el orden propuesto las etapas nombradas, pero si me reconozco en cada una de ellas. Mi duelo me llevó hacia mi sombra, hacia mi soledad, a lo más profundo de mi interior que ni conocía, me llenó de lágrimas, gritos y silencios. El dolor lo sentía en cada célula de mi cuerpo y más allá, era como una capa enorme, pesada, que me veía obligada a arrastrar, ahogada, atrapada y cansada, pero sin querer soltar. Del modelo Lindenmann, Brown, Schulz me reconozco en la fase aguda, este desasosiego profundo y confuso, que te hace perder la noción del aquí y el ahora, del presente y sus frutos, volviéndose todo muy difuso, donde pierdes el hilo que te conecta con un otro por la constante búsqueda de ese otro hilo que ya se perdió con la muerte, un hilo que ya no sabes si está ahí o está en demasía, muy fuerte y extraño, tirando hacia un lado desconocido y grisáceo.

Entonces aquí aparece mi primera pregunta: ¿cómo, desde un lugar tan diluido en el dolor y la pérdida, se pasa a la aceptación y al amor de tu presente? ¿cómo un cuerpo

logra tomar la energía para nadar y salir de ese mar de ahogo? Honestamente, no sé cual es la respuesta general, pero para mí fue la expresión libre de mi sentir a más no poder, fueron mis redes de apoyo y afecto que me permitieron darle lugar a lo que me pasaba sin juzgar y con cuidado, tener metas que me hicieron levantarme y Biodanza, principalmente la escuela de Biodanza, que junta todo lo recién nombrado y más, me trajo la vitalidad, mi capacidad de recrearme, me ayudó a recordar el placer de vivir, a trascender mi nube de dolor y poder ver más allá y finalmente, a llenarme de amor y tener ganas de compartir mi amor también, con todo que tiene.

Es aquí donde aparece la necesidad de encontrar y resaltar esas herramientas que vivencié ahora desde la teoría para que, independiente de cada experiencia, se pueda reconocer los mecanismos que tiene Biodanza en su metodología no sólo para nutrir nuestro lugar sano, nuestra luz para habitar la sombra, sino que también cómo desde mi sombra encuentro mi propia luz y lugar sano, cuando nada en mí lo podía encontrar.

Biodanza y su camino de transformación

"Nosotres en Biodanza, le estamos dando a las personas lo que las personas necesitan en forma más esencial: salud; vitalidad; alegría de vivir; energía disponible; poder disfrutar de todo lo que el mundo nos ofrece, es decir una disposición amorosa, sentir que somos parte del universo, que la vida tiene sentido, que la vida es sagrada, que vale la pena vivir"
(Rolando Toro)

A continuación, nos basaremos en la teoría de Biodanza y las líneas de vivencia para reconocer los puntos de encuentro entre el sistema y los procesos unidos al dolor, con el objetivo de vislumbrar las herramientas disponibles que nos entrega Biodanza para apoyar, sin volverse una terapia, en estos procesos, acompañando, sosteniendo y sumando diferentes vivencias a la experiencia que se puede estar viviendo.

Desde el sistema

"Biodanza quiere amenizar con dulzura el trágico y poético proceso de existir."
Rolando Toro Araneda.

Como sabemos, Biodanza nace a partir de la nostalgia del amor, este impulso que aparece cuando falta algo, alguien, algunos. El duelo igual, esta monografía igual. Biodanza nos invita a poner el amor en acción y para poder explayarme en esto, más allá de traer la definición exacta, mejor me pregunto: ¿qué es el amor, para mí? Siento, y lo veo como un campo magnético que une, es fuerte e intenso, y a la vez frágil y delicado, es un poco de todo, sentir infinita emoción, felicidad, pertenencia e

inspiración, como también es a veces pena, frustración y confusión, el amor es para mí puro presente, sentir completamente el aquí y el ahora, es como un torbellino que arrulla, que te moviliza sin saber hacia dónde, pero no necesito saber. Entonces pienso: ¿qué es para mí la nostalgia del amor? es la pérdida, es el duelo, es el dolor que te detiene pero no te retiene, si no que todo lo contrario, esa nostalgia es aquella fuerza que me moviliza a seguir en búsqueda del amor: el amor por la vida, el amor en la vida, el amor con vida, el amor que da vida y el amor que es vida.

Entonces, esta raíz de Biodanza me invita a reflexionar la invitación que siempre se nos hace: trabajar con la parte sana del humano, y por lo mismo, esto me hace también entender que hay una parte enferma que es necesaria sanar. Ahora, ¿qué es la enfermedad? por definición, es una **alteración** del funcionamiento de nuestro organismo o parte de él, también se entiende como una cosa que **perturba o daña** a una persona en lo moral o espiritual y que es **difícil de combatir** o eliminar². Trayendo estas palabras, reflexiono y reconozco que esta parte enferma no es solo algo que te haga sentir mal o que no te gusta de ti, no es solo una sombra, si no que también es un sentir que me trae al presente, esto que puede alterar o perturbar nos lleva a conectar con nuestro cuerpo y emocionalidad, sino no alcanzo a darme cuenta que algo me está dañando, en consecuencia la enfermedad también trae noticias de mí, y reconocer eso que me enferma es profundamente sanador. Llego a la conclusión que esta parte sana y parte enferma además de ser una dualidad, son un continuo y un complemento, donde se navega de un lugar a otro, nutriendo mi existencia en el vaivén de mi sentir, de mi luz y mi sombra, de mi amor y de mi dolor, y Biodanza nos trae ese viaje: partimos por el lugar sano para sumergimos a todo lo demás a veces sin darnos cuenta, sin saber lo que pasa, pero sentimos y vivenciamos que algo sucede dentro de cada uno. En cada ejercicio propuesto, hay una fusión de esta salud y enfermedad, se reconoce que es lo que está dañado y se repara: rehabilitar el caminar, reeducación afectiva, reaprendizaje del contacto y el vínculo, reparentalización, reencuentro con el amor que producía nostalgia, entre muchísimas cosas más. Rolando propone que Biodanza “sana la vida y en consecuencia el alma” porque este acto de sanar no es solo curar lo enfermo, es observar y resignificar, no lo niega, le da lugar, y esa transformación profunda sana hasta los rincones más oscuros que ni alcanzamos a ver de nuestra alma, allí donde

² Definición extraída de Oxford Languages

puede estar el dolor de vivir, la profunda tristeza que abarca la totalidad, el duelo por la pérdida del ser amado, Biodanza ayuda a darle el lugar que corresponde e invita a entender que son parte de mi presente, pero no necesaria y completamente de mi futuro.

La base metodológica de Biodanza son las 5 líneas de vivencias, estas que nacen a partir de las experiencias o falta de ellas en nuestra infancia, se inspiran en la expresión del ser y su identidad, son la base de nuestro gen e instinto, y abarcan nuestra existencia, así mismo lo es también el duelo en su momento, y el dolor que produce este abarca y trasciende todas las líneas también, por eso hago el ejercicio hoy de observar y reflexionar en qué puntos se encuentran para nutrir estos procesos dolorosos, ya que se propone también que “la integración de las 5 líneas de vivencia refuerzan la vitalidad debido a la elevación global de motivaciones de vivir”, pero ¿qué pasa cuando todas las líneas están teñidas por el dolor? ¿Cómo se genera el refuerzo de la vitalidad? Desde la teoría, recojo pistas que abren el camino y me doy el permiso de sumar mi experiencia para también traer que fue necesario, desde mi punto de vista, para generar esta integración y recorrer el camino de la transformación.

Desde las líneas de vivencia

Durante mi proceso en la Escuela de Biodanza, tuve la posibilidad de repetir los módulos de las 5 líneas de vivencias: la primera vez fue durante mi primer año de duelo, la segunda fue un año después, en consecuencia pude observar la transformación de mi dolor e identidad detenidamente, y aquello que me resonaba en los módulos la primera vez, en la segunda vuelta traía nueva información, y me permitía reconocer y celebrar todo el camino recorrido.

A continuación traigo, desde la teoría y mi experiencia, aspectos de las líneas de vivencia que se encuentran con los procesos de duelo y que permiten transitar por estos espacios logrando la nutrición y transformación del sentir y la identidad.

1) Vitalidad: "Tener fuertes motivaciones para vivir y poseer la energía disponible para la acción."

La vitalidad en Biodanza nos invita a reencontrarnos profundamente con la vida en su totalidad, poder vivenciar el ímpetu vital que existe dentro de uno y poder experimentar el hecho de estar vivo. Antes de la pérdida, la idea de vitalidad la entendía solo desde un punto de vista como lo luminoso, lo sano, que la idea de estar vivo era vivir feliz, mas sabemos que Biodanza propone que la vitalidad no solo está en la acción, sino también en el descanso, está en la autorregulación, la detención y el sentir la vida en todas sus formas, se trata tener esta energía vital disponible para la acción de vivir, y eso puede ser correr y saltar de felicidad o correr y saltar de tristeza, detenerse a admirar y sonreír o detenerse a admirar y llorar. El acto de estar vivo va en recorrer los caminos que tomo y entregarme a ellos, encontrar el equilibrio y armonía existencial, y vivenciar el ímpetu vital dándole lugar a este impulso de vivir la vida.

La vitalidad me trajo el recordatorio de permitir sentirlo todo, expresarlo todo y que eso me movilizara hacia donde tenía que ir, vivir en totalidad mi presente cuando lo único que quería era no vivir, reconocía en mí los impulsos de seguir movilizandome, viviendo y sintiendo, y me molestaban y estorbaban, pero también me abrían la posibilidad de hacer lo que necesitara para poder vivenciar mi duelo. Observo ahora mi yo de ese momento y si bien veo tristeza, angustia, dolor, también puedo ver ahora la pasión, la amplitud de expresión, la soltura del control y la liberación de movimiento interior y exterior, visualizo la profunda conexión con la vida en su totalidad, con todos sus aspectos, sintiéndome más viva que nunca cuando pensé que lo que menos sentía era la vida, ahí pude darle el lugar a la muerte desde otro lugar, entendiéndose como un continuo con de la propia vida, que no es un corte, es una transformación:

"Rechazar la muerte, hasta el extremo, es negarse a vivir. Para vivir plenamente hay que tener el coraje de integrar a la muerte en la vida"

(Montiel, 2003, pp. 59, 64, 72).

Desde la teoría, respaldo esta reflexión basándome también en los índices de vitalidad propuestos por Rolando Toro, que son:

- **Capacidad de esfuerzo**(potencia desarrollada durante el esfuerzo y resistencia a la fatiga): durante los procesos de duelo, si bien podemos reconocer esta capacidad reducida en las etapas más intermedias (fase aguda o dolor emocional), no es lo mismo en las etapas iniciales(negación e ira) y en las finales(negociación, aceptación o resolución), donde podemos observar esta capacidad en una forma alta expresadas de diferente forma. En la primera etapa, el esfuerzo aparece en la necesidad de negar, buscar otras realidades, sentir y expresar la ira, pena y dolor, podemos ver como todo el esfuerzo y energía está enfocado en procesar ese momento, ya sea desde la acción o detención, al igual que en el momento de aceptación y resolución, donde nuevamente está enfocada la energía en procesar este momento, el acto de aceptación también requiere potencia, sostener y resistencia. Con un enfoque diferente, la energía dispuesta en estos procesos es la misma: la necesidad de sentir y de procesar, poder avanzar de alguna forma, hacia cualquier camino ya sea más doloroso o amoroso, es una expresión de esfuerzo, de la potencia que existe en estos procesos.
- **Vitalidad en el movimiento**(tono, acometividad, elasticidad, velocidad y potencia): se habla en las sesiones de Biodanza que como camino es como me siento, si estoy triste o cansado, mi cuerpo tendrá una tonicidad y energía diferente a cuando me siento feliz, y cuando caminamos por la vida ponemos esa energía a disposición para avanzar, independiente si viene desde la felicidad, tristeza o ira. Podemos ver entonces esto en cualquier cuerpo que esté habitando el dolor: el tono, la velocidad y potencia se modifican a partir de lo que el cuerpo necesita desde ese sentir, dispone su vitalidad de manera diferente a cuando no siente dolor, pero la vitalidad es la misma.
- **Potencia de los instintos**(instintos como alimentario, guarida, lucha-fuga, gregario, entre otros): este índice se desarrolla desde el punto de vista de mi propio duelo. Personalmente, creo que durante este proceso ha sido donde más me permití reconectar con mis

instintos y darles potencia, no me daba el espacio de analizar o pensar, solo actuaba desde lo que sentía y lo que mi cuerpo necesitaba, la lucha o lo gregario eran instintos que en otros momentos no les daba tanto lugar, mas el dolor me llevo a mi cuerpo, y me invitó a darle rienda suelta a mis instintos para seguir la vida de forma más plena.

- **Estado nutricional**(invita a la regulación del apetito y al estímulo de la selectividad instintiva de los alimentos) y
- **Estabilidad neurovegetativa**(estabilidad y flexibilidad a nivel simpático y parasimpático): con estos últimos factores podemos entender que, a pesar de reconocer que existe un cuerpo vital desde el punto de vista de los otros índices, el dolor crea inestabilidad a nivel orgánico, principalmente en los sistemas simpático y parasimpático, y esto dificulta también la regulación del apetito y en consecuencia, el estímulo de selectividad.

Con todo lo expuesto, me parece importante destacar la vitalidad que existe en una persona en un proceso doloroso y es importante recordarselo a la persona también, yo en su primer momento no lo podía ver, no me hacía ni un sentido pensar que en mi cuerpo había vitalidad, había energía disponible para la acción, pero en realidad, puedo ver después gracias al tiempo y Biodanza, que estaba la energía para la acción que necesitaba en ese momento. Pero si hay vitalidad, ¿por qué entonces no hay una estabilidad a nivel orgánico?¿dónde está la energía vital fisiológicamente? Personalmente, creo que es porque si bien hay energía disponible, está solo entregada hacia un lugar, hacia el dolor y el duelo en este caso, y no enfocada en la propia existencia en su totalidad, en todo lo que se va recorriendo en el día a día, en el presente, y biológicamente necesitamos sentirnos bien también, necesitamos sentir ganas de alimentarse y nutrir nuestra vida, de querer compartir no sólo desde el dolor si no desde el disfrute. El cuerpo lo pide, por eso si bien se dispone la energía vital a lo que necesitamos, podemos decidir consciente o inconscientemente ignorar las otras necesidades que también tenemos, y es ahí donde se produce el desequilibrio.

En conclusión, desde la teoría en Biodanza se reconoce los espacios de vitalidad que existe también en el dolor, de igual forma se invita a reconocer y recordar a través de

la vivencia y la danza todo lo otro que pasa en nuestro cuerpo además, esos instintos que reaparecen son necesarios para otros espacios y sentires también, y como facilitadores podemos acompañar y nutrir este reaprendizaje.

Finalmente, me gustaría sumar la herramienta que Biodanza propone para este reaprendizaje: la respiración.

“Aprender a respirar en Biodanza es el camino más directo para conectarse con el propio cuerpo y el universo, nueva forma de energetización. La respiración me conecta con la vida, mi cuerpo, mi sentir , la otra persona y la totalidad.”

Con el acto de respirar, recordamos el hecho de estar vivos, y que este hecho es la apertura a la posibilidad de conectar y sentir en forma plena. Al respirar, le vamos dando lugar a nuestra propia existencia e identidad, puedo conectar con mi sentir, en este caso más doloroso, entendiendo que es parte de la vida pero que no lo es todo, cuando respiro también aparece la nutrición, la necesidad intrínseca de perpetuar la vida, aparecer las herramientas para poder avanzar y transformar. La respiración y la vitalidad llegan con la invitación de vivir la vida en todas las formas que orgánicamente necesito vivir.

2) Creatividad: Impulso de innovación frente a la realidad.

La creatividad en Biodanza se entiende como una parte esencial de nuestra existencia, es una extensión del proceso de vivir, es este instinto e impulso creativo de transformación y creación de nuestro propio camino. La energía creativa es el camino del caos al orden, es la transformación cósmica, la podemos ver en la creación del universo, en la naturaleza, la vida misma es pura creación, y dentro del ser humano se manifiesta como este **impulso de innovación frente a la realidad**: “la obra de creación es el expresivo resultado del acto de vivir.”

Deteniendome a reflexionar sobre este impulso de innovación, me resuena con los momentos de duelo en donde la persona, por necesidad de transitar y aceptar finalmente la situación, se recrea desde su interior, le da libertad a este impulso para innovar su realidad y así lograr consciente o inconscientemente esta transformación del dolor en amor.

Biodanza invita a permitir la expresión de estos impulsos naturales no solo en el interior, sino que también en lo concreto. Al liberarla, logra aparecer nuestra genialidad y se comienza a desarrollar en plenitud, la creatividad se vuelve una herramienta para expresar nuestra identidad, darle un lugar, armonía, sumergirme en mis sentires y luego poder apreciar desde una nueva perspectiva. La creatividad es nuevamente, como las otras líneas de vivencia, conexión con la vida en totalidad, el impulso creativo es impulso de vida y se expresa a través de la creación.

Recuerdo cuando tuve este módulo en la escuela: en un momento de la vivencia, hicimos un ejercicio donde teníamos que hacer un collage que reflejara nuestra identidad. En ese momento llevaba como 6 meses de duelo, y sentía que el dolor y la pena teñían toda mi vida, no veía ni un ímpetu de vitalidad y creatividad en mí, mas al observar el collage pude apreciar todo lo que estaba mostrando de mí: aparecían todas esas partes vitales que estaban aún y olvidaba u omitía, aparecían mi dulzura, mi humor, metas que había dejado atrás por el dolor del presente, me mostraba el dolor también pero que en esta creación no lo teñía todo, sino que era solo una parte de mi ser e identidad. A través de este acto creativo instintivo y poco pensado, pude lograr ver como dentro del caos que sentía en mi ser, aún así existía esta armonía

contenedora en su totalidad, que este caos era la organización correcta y me traía todo aquello que era y soy, y eso me trajo a la vida con todas sus cosas como dolor o pena y también metas y ternura, mi vida con sus luces y sombras. Personalmente creo que este tipo de ejercicios y la creatividad en sí, ayuda en exceso en los momentos dolorosos de la vida, porque permite observar desde esta nueva perspectiva ese sentir: el sentimiento toma un tamaño o un color que tal vez es diferente a como se siente en el interior, además la sensación de capacidad de lograr crear algo, sea lo que sea, trae una inmensa satisfacción que nutre nuestra identidad y fortalece nuestra existencia, algo esencial para trabajar los procesos de duelo.

Por otro lado, Biodanza plantea que cuando el impulso creativo está obstruido puede provocar:

- Disociación afectivo-práctica: impedimento al intentar realizar lo que se siente.
- Mecanización: te mueves a partir de patrones impuestos desde afuera. “Terrible es el desierto desolado del no ser el verdadero sí mismo”(Jaspers)
- Descompensación y pérdida de la homeostasis
- Despersonalización

Y propone que son en estos momentos de disociación en donde el arte **irrumpe como un gesto desesperado de supervivencia**, como un ímpetu vital que se expresa en la creatividad, y aparece la pura creación artística.

“La persona artista es aquella persona que tiene el coraje de expresar sus potenciales, que tiene la necesidad y el **coraje** de fructificar.”

De esta propuesta, quiero destacar el coraje, entendiéndolo como valor, decisión y apasionamiento con que se comete una acción: fructificar tu vida. En los procesos de duelo podemos ver ese coraje constantemente en sus diferentes etapas, este apasionamiento que aparece desde el dolor y la pérdida, y como aparece también en las fases finales como la resiliencia, esta capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas, el acto de resignificar o superar estas

circunstancias es también tener el coraje de expresar nuestros potenciales, viene de una necesidad y valentía de fructificar, cuando en su momento se veía imposible. Reconocer el coraje que existe dentro del dolor y su tránsito en él, es también nutrir de manera amorosa y alivianadora los procesos de duelo, le trae a la persona las noticias de su potencial para fructificar su presente.

Finalmente, quiero compartir que para mí la creatividad también me permitió volver a conectarme con la creación, no desde una obra física en sí, si no de mi propio ser e hizo que lograra reconocirme como la propia gestora de mi transformación, mi renacer, que conectara con mi impulso creador para yo misma volver a crearme, con coraje con ímpetu, con la necesidad de fructificar mi presente e identidad.

Danza

(...)

Renacimiento

Tu danza es la revelación voluptuosa de tu más íntimo misterio

Tu versión personal del origen del mundo.

(Rolando Toro Araneda)

3) Trascendencia: Vinculación esencial con todo lo existente.

La línea de Trascendencia propone superar el límite, superar la fuerza del ego e ir más allá de la autopercepción y con este acto, lograr identificarse con la unidad de la naturaleza y con la esencia de las personas. A través de ella podemos volver a ver el entorno de forma más plena y conectar con él. Desde ya es importante decir que durante los procesos de duelo existe una desconexión inmensa con el entorno, se propone que la depresión y los estados dolorosos están muy ligados al ego, ya que toda la atención y sentir de la persona están enfocados en ese momento en particular y su proceso, y lo que sucede alrededor es más pasajero, como se propone en la etapa de Indiferencia o ira: “Debido a la ira, cualquier individuo o situación que simboliza vida o energía es sujeto a ser proyectado con este resentimiento”.

La línea de trascendencia entonces se enlaza con el duelo como una de las principales fuentes para volver a conectar con la vida durante estos procesos, mas es necesario observar cuando es el momento correcto para que la persona pueda vivenciar este trance y superación del ego, ya que dependiendo en qué momento emocional esté, se puede generar un trance integrador o disociativo. Cuando hablamos de trance en Biodanza, nos referimos al “cambio de estado de conciencia donde la persona se abandona a ciertas condiciones para ingresar a otro estado de conciencia, diferente”, bajo este concepto podemos decir que las etapas de duelo como la fase aguda son también un trance, ya que existe este abandono para ingresar a un estado de conciencia diferente donde lo que prima es la tristeza, el dolor y la pérdida, y todo lo otro de alguna forma deja de existir. Si bien el trance integrador tiene un profundo efecto reparador, ya que modifican la percepción, permite el acceso a lo maravilloso, Biodanza propone que el acceso bloqueador a esto es el estado de depresión, por lo tanto si bien puede existir un trance durante los momentos más depresivos, no será precisamente un acceso a lo maravilloso de la vida, si no una apertura tal vez mayor a ese dolor.

Recuerdo que durante esa época, tomé la decisión de dejar de asistir a mi grupo regular, ya que si bien sentía la contención y el espacio seguro de sentir todo, al momento del trance y la regresión, se abría algo que semana a semana era cada vez más difícil de sostener, era efectivamente una percepción ampliada mas lo único que

alcanzaba a percibir era mi propio dolor, la ausencia de vida que sentía en mí, me conectaba profundamente la persona que había perdido, y eso a veces más que reparador era destructivo, y el volver a la conciencia de mí era un camino que cada vez se me hacía más difícil recorrer. Propongo que aunque la invitación sea vivenciar un trance integrador, es importante el factor emocional ya que si existe un desequilibrio no nutricional en este ámbito, el trance pueda entrar más como un disociador. Personalmente, a mí me ayudó muchísimo poder entrar en este trance una vez al mes en la escuela, ya que además de ser también un espacio libre y seguro, era un viaje más progresivo, en donde estaba todo el fin de semana disponible para lograr esa integración, para volver suave a la conciencia de mí y permitirme sostener durante dos días por las personas que me rodeaban. Mes a mes, pude cada vez más acercarme de nuevo a esta percepción que propone la trascendencia:

“Esta percepción no impide ver lo infernal, lo injusto y doloroso de la realidad,
es una percepción ampliada, forman parte del todo”

Es aquí donde esta percepción permite no solo ver sino que también sentir todo, dándole espacio al dolor del duelo y a todo lo demás también. Poco a poco, se va disolviendo ese ego que sostiene el dolor y la pérdida para darle espacio al resto de la realidad y así empezar a reconocer lo maravilloso que aún existe en la vida.

Otra de las invitaciones que propone esta línea es regresar a lo primordial: en biodanza a través de la ceremonia de trance, se abandona la identidad y en su lugar aparece la entrega total a un nuevo continente: el regazo del grupo. Nos disolvemos en él generando una integración a la unidad más amplia y diferenciada, y al salir de ahí se logra sentir la profunda vinculación consigo mismo, las otras personas y el cosmos, teniendo el sentimiento de esplendor y plenitud por la vida.

“El grupo pasa a representar el útero donde revive la sensación de calor,
seguridad y armonía nutricional. **En el proceso de renacimiento, el grupo va devolviendo amorosamente su identidad** con abrazos y caricias cuidadosas,
como las que se brindan a un bebé”

Ya he dicho que el proceso de duelo fue también un camino de renacimiento, y resueno profundamente con esta idea donde en este proceso el grupo va devolviendo la identidad amorosamente. Al disolverse en el trance y el grupo, aparecen y se liberan muchísimas sensaciones, emociones, juicios y percepciones, entre todo esto también se puede disolver la forma pesada del duelo, volviéndose una masa más amable de manejar, y al volver a través de los abrazos y caricias del grupo, esta masa vuelve con otra forma también, con otro tamaño, nutrida con el amor y sostén del grupo. La presencia de la manada es un factor importantísimo en los procesos de duelo: como existe este ego que separa del resto de realidad, es el grupo el que va trayendo noticias del presente, mostrando los otros espacios de la realidad, no solo a través del contacto y la escucha, sino que también a través de las danzas y el arrojo a la vida que aparece en la vivencia, y poder presenciar y disolverse en estos otros espacios de realidad, promueven la percepción ampliada y más amorosa de la vida.

A esta idea de la importancia de cada persona, sumo lo que se propone desde la metodología en Biodanza:

“Cada individuo, al vincularse consigo mismo en un proceso de integración y al desarrollar una conciencia comunitaria, ofrece su propio patrón genético de respuestas vitales(…)”

Me detengo aquí para destacar el acto de ofrecer el propio patrón genético: cuando se nos olvida todo lo bello de estar vivo, llega la vida misma en forma de personas para recordártelo. Poder admirar la presencia, el desenvolvimiento de mis compas, la integración y luz que aparecía en sus miradas, me traían las noticias de todo lo demás que hay en la vida y que es maravillosa, que también duele y pesa así como se disfruta y se alivia, y existe lugar para todo.

“Biodanza es un sistema de integración y desenvolvimiento. Genera la capacidad de identificación, ver a la otra persona en su profundidad, comprenderlo y amarlo.”

Biodanza permite que la persona que está en duelo o en procesos dolorosos, pueda ver a la otra persona, las otras historias, el resto de la realidad, y así sentir que la otra persona también puede verle, comprender y amarle con todo su proceso. Se le da un lugar amoroso, no solamente desde la propia persona, sino que en su entorno a su dolor y su pena, cosa que es difícil lograr sobre todo en esta sociedad que sabemos que no se le da un lugar importante a las emociones más complejas como lo son la ira o la tristeza. Al tener un espacio libre y amoroso para sentir, se permite que haya un tránsito más orgánico por estos procesos de duelo, ya que si bien sigue existiendo el ensimismamiento del dolor, la validación y apertura del entorno a simplemente estar desde su propia realidad, promueven también la validación y apertura del propio sentir, y es ahí donde se genera este lugar amoroso para dolor y su proceso de transformación.

Finalmente, traigo el concepto de íntasis que de alguna forma engloba todo lo propuesto anteriormente en esta línea. Cuando hablamos de íntasis, nos referimos a la “conciencia unida a la vivencia emotiva de estar vive, estado de plenitud, resonancia afectiva.” Mi propuesta aquí es que durante el duelo existe esta vivencia emotiva de estar vive, tal vez más desintegrada o menos equilibrada, pero la vida se está sintiendo profundamente aunque sea con dolor, mas el factor de resonancia afectiva y plenitud lo trae Biodanza, lo que permite nuevamente que se trascienda ese ego que solo está sosteniendo el dolor y resuene afectivamente con mi entorno y con la vida en su totalidad. Se habla de la iluminación, estos sentimientos de expansión, levedad, elevación, donde el cuerpo se vuelve una fuente de luz que provoca la energía absoluta de felicidad, y esta resonancia afectiva logra que cualquier persona pueda admirar esta luz y personalmente admirar la luz del resto de mis compañeros, me nutrió para iluminar mi propio presente y así poco a poco volver a encontrar mi propia luz perdida en las profundidades del duelo.

Trascendencia nos recuerda la vinculación con todo lo existente, nos permite volver a la tierra, al día a día, a las personas, ir más allá de la autopercepción y entender que el camino de transformación del dolor al amor no se puede hacer solx. La presencia de la humanidad y la vida que existe en cada uno son las ventanas que le abren espacio al aire de la renovación, del presente pleno, de la maravilla que sigue existiendo en la vida.

4) Sexualidad: Sensación corporal relacionada con profundas necesidades internas.

Esta línea invita también a la conexión con la vida y el hecho de estar vivos desde el lugar del goce, nos enseña a disfrutar todos los pequeños y grandes placeres que nos brindan los caminos de la vida y abre la posibilidad de percibir y sensibilizarse con el entorno, nos recuerda entonces que “El acto de vivir es gozoso en sí mismo”. Nos permite volver a oír el lenguaje de la cenestecia, a movilizar nuestro cuerpo desde la interioridad volviéndose una fuente permanente de placer y salud. Por otro lado, se propone que la represión del erotismo da lugar a un desarrollo tortuoso para las energías vitales y a la inversión de impulsos vinculares, es decir, es una necesidad orgánica y vital sentir placer, sino nuestro cuerpo de alguna forma va perdiendo vida.

Si bien esta línea en general a sido más compleja para mí, durante el duelo se volvió muchos más difícil: el permitirme sentir el placer de la vida era una decisión, y no podía evitar sentir culpa por disfrutar dentro del dolor que sentía, sentir culpa por acariciar la vida en otros cuerpos, por sentir a momentos goce de estar viva.

Sabemos que el gozar sobre todo en la sexualidad es un tabú en la sociedad que poco a poco se ha ido destapando, está esta idea de que el placer es algo que se gana y no algo que simplemente corresponde y es parte natural de la vida, claramente dificulta la reconexión plena con la sexualidad y el erotismo, entonces pienso que esta sensación de culpa es algo común y que en mi caso solo aumentó con el duelo. Entonces aquí me pregunto desde un punto de vista general ¿cómo volver a conectar con el placer? Biodanza propone que conectemos con nuestro cuerpo, escucharlo para poder sentirlo como es:

“El cuerpo es gentil, tierno, voluptuoso e intrínsecamente bello, además de poseer una armonía maravillosa”.

Invita a conectar con mi propio cuerpo en una forma más plena, y en consecuencia entregarme al entorno desde otro lugar, así es como la presencia del compañere se vuelve pura nutrición. Biodanza nos trae el concepto de Eros, entendiéndolo como la vinculación, unir vida con vida, y al generar esta unión da lugar al cuerpo e identidad

de cada persona. Al encontrarnos y unirnos, nos podemos ver en totalidad y reforzar entonces nuestra identidad completa, ya que permite darle lugar a todo lo que somos con nuestros sentires, ya sea placer máximo como también dolor y pena, le doy lugar, te lo celebro y nos unimos, nutriéndonos mutuamente. Por lo mismo la metodología de Biodanza propone que el encuentro con el compañere “debe ser un campo energético fecundo para manifestar plenamente la propia identidad, celebrándose recíprocamente el ser de la otra persona.” y propongo que tener un espacio así, tan nutricional, placentero y amoroso, influyen positivamente los procesos de duelo, abren un camino más próspero sobre todo para la fase final o de aceptación.

Abro ahora la reflexión de cómo fue para mí , ¿cómo yo me volví a conectar con el placer de vivir? Creo que ha sido un continuo viaje de liberación y aceptación, un viaje que hoy no sé si termina en un momento, pero si se va transformando y resignificando gracias a muchos factores, entre ellos, y uno de los más importantes para mí, Biodanza y su metodología. En cada vivencia, se iba abriendo poco a poco la importancia de mi propia identidad por sobre el duelo, me ayudaba a amarme a mi misma y celebrar quien soy y sentir placer en ese acto. No sé si es que Biodanza me ayudó a amarme y luego me permitió sentir placer, o es el mismo placer el que abre la puerta al amor propio, creo que es un continuo también.

En este proceso de volver a sentir goce por la vida misma, se me viene la culpa nuevamente, porque para mí en ese momento el placer era el significado de avanzar, y existía esta dualidad de no querer soltar o solo sentir pena, sin entender que la vida es para sentirlo todo y que darle lugar a un sentir cómo el placer, no tiene porqué quitarle lugar a la pena. La primera vez que me vinculé sexualmente con otra persona después de que falleció mi pareja, lloré. Lloré de culpa, de no sentirlo a él, de sentirme inconsecuente y egoísta, y estas sensaciones, en un nivel distinto, también me pasaban en Biodanza. Las caricias de mis compas, a veces hasta el día de hoy, me recordaban la ausencia de la caricia que yo deseaba en ese momento y solo generaban dolor, me traían el recuerdo de la ausencia y de la muerte, y me hacían pensar que nunca iba a volver a disfrutar una caricia con este dolor. Creo que el resignificar el placer y el contacto requiere factores muy importantes como el tiempo y la decisión de abrirse al amor y la vida de nuevo, también es importante que estos factores sean nutridos por las vivencias y el encuentro en Biodanza. Las vivencias

abren el espacio para sentir más placer y menos culpa, recuerdan que nuestro cuerpo tiene la necesidad intrínseca de gozar y que hay más posibilidades y sentires en los caminos de la vida, y que si bien existe la ausencia y la muerte, también existe la presencia y la vida en el presente. Al liberar las culpas, fortalezco en consecuencia mi propia identidad, me encuentro con otras posibilidades y comienzo a sentir deseo libremente, aparece el amor saludable como un proceso de cocreación y comienza la celebración del ser.

“En biodanza, los alumnos desarrollan el coraje de vivir, se genera la búsqueda que empieza en expresar y fortalecer su identidad para lograr así la liberación, disolviendo sus corazones”

En resumen, la sexualidad te conecta con la vida en su totalidad desde el goce, nos recuerda con placer lo rico que es estar vivo, de forma espontánea y sincera, te conecta con el eros y te aleja de tántos de forma placentera, en conexión con el presente y el vivir. La sexualidad te invita a conectar con tu instinto, tu fuego, tu energía vital, desde el placer, sin dejar de lado todo lo que estás viviendo, la vida es todo por lo tanto hay lugar para todo.

5) Afectividad: Estado de afinidad profunda hacia otros seres.

Finalmente llegamos a la afectividad, esta línea que atraviesa todas las anteriores. Cuando se habla de afectividad en Biodanza se refiere a esta “inteligencia cósmica” es decir, esta inteligencia que aparece con todo lo que yo voy aprendiendo y sintiendo, aquella que se basa en los afectos que tuve en ese aprendizaje-inteligencia, por lo mismo, Rolando Toro propone que: “el genio de la especie no es la inteligencia, es la afectividad orientada hacia la tolerancia, compasión, amistad y amor”. Cuando yo siento, me afecto y eso deja una marca en mí, y con esa marca me voy desarrollando. La invitación con la línea de afectividad es reconectar con esas marcas que generan la empatía, la tolerancia y el amor, permitiéndonos entonces conectar con las otras personas desde esa afectividad, reaprendiendo y regenerando en vínculo como personas y como especie.

Cuando hablamos de los distintos afectos en general, podemos encontrar inmediatamente un idioma en común, lo podemos ver en la vida o en la literatura, y nos permite de alguna forma, a través de los conceptos, darle una imagen, forma y lugar a ese sentir. Esto produce que independiente a la razón de este sentir, podemos incluso desde el lenguaje, conectar con la afectividad del otro. Aquí quiero traer la idea de donde se moviliza esta monografía: así como hay lenguaje del amor, también hay lenguaje del dolor.

Perder la mirada, distraídamente,
perderla y que nunca la vuelva a encontrar:
y, figura erguida, entre cielo y playa,
sentirme el olvido perenne del mar.
(Alfonsina Estorni)

Pero duele tanto, tengo el pecho tenso
y los sentimientos tiesos
como si hubieras arrancado
y arrasado

una de las partes que más me gustaban de mí.

(Cuando me ves a mí, Milagros Acosta)

Y yo he sentido, desde hace mucho tiempo, que el curso de sus aguas nos
arrastra,
nos mueve las raíces sin dejarnos crecer,
y nos empuja, y nos sigue empujando
(El miedo al dolor, Luis Rosales)

"El dolor que no habla gime en el corazón hasta que lo rompe".

(William Shakespeare)

Este lenguaje, más allá de detenernos en los conceptos e imágenes que aparecen en relación al dolor, nos permite observar cómo esta sensación de dolor, independiente de la razón de este afecto, tiene un lugar en común desde el sentir. Por lo mismo, la invitación que hace esta línea de conectar con el entorno y las personas que nos rodean desde la afectividad, también le da lugar a encontrarnos y vincularnos desde el dolor, no como un único punto de encuentro, sino más bien de un punto posible, porque como ya lo hemos dicho anteriormente, en general en esta sociedad no se le da mucho lugar a este sentir y Biodanza entra como el espacio seguro para habitarlo y compartirlo.

Basándonos en estos puntos, podemos entender que la afectividad nos une, permite que dentro de procesos difíciles, podamos encontrar un idioma en común, sentir empatía y también entendimiento y apoyo, factores importantes al momento de enfrentarnos al dolor. Nos ayuda a entender que no estamos solxs, sino que la otra persona puede ser un continente afectivo que me ayude a avanzar en el camino hacia el amor.

Por otro lado, dentro de la metodología se plantea que existen diferentes patologías de la afectividad, uno de ellos es el egocentrismo-individualismo, entendiéndose como la disociación entre la persona y el mundo. Esta patología es común dentro de

los procesos de duelo sobre todo en las etapas inicial y aguda, ya podemos observar cómo el ego disocia de todo lo demás que está pasando en presente fuera del dolor, si bien permite que la persona priorice estar en su sentir, dificulta la conexión con el resto del entorno. Biodanza propone ejercicios para ir sanando esta patología como: grupo compacto, encuentros y ejercicios de contacto, como una forma de decir “estamos aquí y tú también, conectades y escuchándonos desde el afecto”, con estos ejercicios se puede ir nutriendo el proceso final del duelo, en donde comienza una “gradual reconexión con vida diaria”, dándole al dolor no solo un lugar donde expresarlo y dejarse sostener, sino también rodeándolo de la amorosidad de los afectos del grupo.

Siguiendo con esta línea, desde Biodanza se proponen las dos caras del sufrimiento: el camino del sufrimiento hacia la plenitud y hacia la destrucción, entendiendo que no podemos omitir el sufrimiento en nuestras vidas, pero sí podemos elegir el camino que deseamos transitar. Una persona herida tiene una fuerza poderosa, y la danza permite canalizar esa energía hacia la plenitud y el amor. Aquí propongo que si bien el final del camino es una decisión, transitar por el dolor es atravesar la destrucción y la plenitud, creo que para superar el dolor también algo nuestro se debe destruir y ese es el pie para tomar la decisión de continuar por la plenitud. Recordar los caminos posibles del sufrimiento ayudan a recorrer los procesos de la vida, no solo del duelo, ya que no negamos la existencia del sufrimiento en la vida, sino que le damos un lugar y un movimiento a ese sentir.

Finalmente, todo esto se potencia con el mayor ecofactor existente: los seres humanos, aquellos que pueden expresar o inhibir nuestros potenciales. La importancia de la manada para poder conectar con la vida, para entregarse al encuentro afectivo del abrazo y así, independiente de los diferentes procesos, poder lograr esa transformación del dolor en amor.

Por lo mismo, cabe destacar en esta línea la importancia del abrazo y sus efectos cuánticos de curación, ese acto recíproco de dar y recibir afecto, de sostener y ser sostenida en toda mi humanidad, espiritual y corporalmente. Personalmente, este encuentro me permitía sentir que realmente podía compartir lo que me estaba pasando, liberarme de la sensación de tener que llevarlo sola, y así abrirme a las

nuevas posibilidades de la vida, a las amistades y al amor. Todo en el acto de compartir un abrazo con la otra persona, con el presente.

La línea de afectividad permite volver a conectar con una misma, con lo que está vivo, poder ver con amor y sin culpa toda la luz que existe en mí y en la vida queda, e identificarnos con ella, no sentirnos solxs, y poder reconectar con la belleza originaria de la vida.

Mi propio Camino de Renacimiento y Transformación:

Por donde partir.

Se me viene la sensación corporal, los primeros cansancios, agobios de respiro, la poca luz que quería ver.

Siento la pesadez del cuerpo, de la vida y del amor. Del perder, del sufrir.

Ojos cansados, hinchados, que no quieren dormir pero tampoco despertar. La dualidad del querer sentir y no poder más, de no poder más y no querer soltar.

Me siento más viva que nunca, y con una parte muerta a la vez, amputada, fantasma.

Siento la rabia, la pasión de explotar, de gritar, de no guardarse nada, de vivirlo al máximo, porque menos no se puede.

La rabia.

Se mueve, quema y abre espacios, ese fuego interior encendido por la pasión de sentir todo, TODO sin importar nada más que solo sentir y solar.

Ser honesta y consecuente con mi interior hacia afuera.

El dolor.

El amor.

Te recuerdo.

Te recuerdo cerca mirándote sin poder verte, escuchándote sin poder oírte, acompañando sin entender nada, amándonos de la forma más trascendental que había sentido. Siento tu cuerpo pero sin peso, como un manto de aire y energía que me acaricia.

Y te veo en todos lados.

Te siento, te traigo a mi en cada momento, en cada caminar, en cada salida, y en cada danza. Al principio en cada sesión llegabas entremedio para acompañarme.

Y me encantó. Reencontrarnos, sentirnos, amarnos.

Después yo te traje a mi danza, sin querer soltarte, asociándote a todo, contaminado por la pérdida y no por tí.

Y no me encantó.

Dolía volver.

Y no pude danzar.

Ya no quería traerte más y tampoco quería danzar sin ti, y no dancedé.

Me fui, paré.

Biodanza

No me hacía sentido, lo incompleto de trabajar la parte sana, lo maravilloso de la vida pero ¿y qué más?

La revolución del amor en su campo más utópico e incapaz. Así veía el discurso, cómo si hubiera un discurso.

No la quería, pero aún así la amaba.

Aún así una parte mía me llamaba a no soltar ahí, a tener mi ritmo y no soltar.

Sigo.

Solo Escuela. No puedo ni quiero ir regularmente, ni escuchar ni vivenciar otras cosas que no fueran del dolor.

La Escuela se convirtió en aire donde con mi dolor podía alivianarme y sanarme.

Estaba envuelta en una red afectiva, nutritiva y contenedora: nuestra 5ta generación.

Ustedes me traían, me levantaban, me abrazaban, me soltaban, me escuchaban, me hablaban y me sostenían.

Me dejaban ser y sentir libre.

Sus danzas.

Sus miradas.

La expresión de vida en cada presencia.

Ustedes con nuestras vivencias me traían la vida que yo no tenía. Cuando acaricio sus rostros, su cuerpos, es acariciar la tierra, el presente, lo maravilloso de la vida en ese momento.

Y recibo sus caricias. Me invade la sensación de descanso y sostén, de apoyo sutil y profundo.

Veó sus danzas inspiradoras mágicas, transformadoras, que me elevan a querer llegar ahí, a ese sentir pleno y luminoso, luz que ilumina mi oscuridad.

Eso siento.

Cuando yo me apagué y habité mi sombra y no encontraba mi luz, ustedes me trajeron su luz para iluminarme y encontrarla.

Ustedes y todas las personas me acompañaron, y con las que nos acompañamos también.

Vuelvo

Hoy.

Veó.

Siento.

Entiendo.

Entiendo lo que no me hacía sentido.

Dancé.

Vivencié.

La profundidad de mi danza como la revelación voluptuosa de mi más íntimo misterio.

Todes siendo uno.

La energía que nos moviliza siendo la misma que enciende al sol, que anima los mares y hace florecer los cerezos, que agita la semilla con su mensaje inmemorial de vida.

Fui danza libre y esparcí esos frutos descubiertos a toda mi vida, a todos lados.

Sentí como el dolor que sentía me impulsaba a amar mi vida, revivir y renacer

A transformar.

Transformar todo ese dolor en el amor más puro y trascendente, en puro amor propio y para les demás, con cuidados con escuchas, entregas y límites.

Con sincronías, aperturas, eutonías y oposiciones.

Transformar mi dolor en amor en la danza y por la danza.

A sentirlo todo.

Moverlo todo, y expresarlo hacía afuera en armonía, en regulación, en feedback y con progresividad.

Biodanza se basa en la nostalgia del amor y la maravilla de la vida, y ahí entra todo, luz sombra, vida muerte, éxtasis íntasis, alegría y angustia, felicidad e ira, plenitud, nada, procesos, puentes, encuentros, abrazos, miradas, libertad, identidad, movimiento, sentir, reír, llorar, diluirse, conectarse.

Biodanza le da espacio a todo, al momento en el que estés, es solo que a veces es muy doloroso solo estar.

Me quedo hoy con escuchar lo que necesito para mí y mi danza, encontrar el espacio para lo que necesito, en equilibrio y con intensidad, honesta, abierta a sentir y a disfrutar.

El camino de transformación requiere sentirlo todo, darse cuenta de los maravillosos aprendizajes y todo el avance que da el dolor, pero también es soltar y poder ver todo el daño que genera el dolor, como se aferra a espacios propios dejando heridas y que si no suelto van a seguir tiñendo mi presente, consciente o inconscientemente.

El camino de transformar el dolor en amor es también entonces liberar, el renacimiento necesita que una parte muera, se transforme en nutrición o simplemente en pasado, un pasado que podemos guardar con amor, pero que ya no pertenece al presente, algo muere y se quema para que desde esas cenizas renazca algo hermoso y libre.

Conclusiones

Después de toda esta reflexión, dejo aquí cuáles fueron los factores más fundamentales para mí para transitar en este camino con mi duelo, no ignorando u olvidando el dolor, sino que transformándolo en algo más nutricional y movilizador, el amor:

- Tiempo: no sé cuánto es, pero realmente ver cómo con el paso del tiempo eso que te dolía, hoy duele diferente. Aquí recuerdo algo que me compartió una compa de la escuela: la vida es como gira una bola de nieve, a medida que avanza por la nieve(la vida) vamos tocando los mismos lugares de la bola, que con cada vuelta se nutriendo, van creciendo otros espacios de la bola, y ese lugar que ocupaba el dolor, va quedando más pequeño y nutrido por toda la nieve que ha pasado. Entonces ese dolor que sentimos no deja de existir y de vez en cuando volvemos a pasar por ahí, pero con el avance del tiempo y la vida, el impacto que genera pasar por este lugar es siempre diferente, y cada vez más sencillo.
- Presencia de mis compas: ya lo dije antes así que aquí lo resumo. Su presencia en todas sus formas, ya sea desde el contacto, la mirada, su preocupación, solo estar me traía mes a mes lo maravilloso de la vida y lo mejor que estar acompañade en plenitud, permitiéndonos ser y sentir en libertad.
- Darle el lugar que le corresponde al dolor: en su momento el dolor tiñe y lo toma todo. En otro, no queremos sentirlo más y lo negamos y omitimos. Darle el lugar que corresponde abre la posibilidad de transitar en él y con él en equilibrio, sin perderme todo lo demás que hay a mi alrededor.
- Poder sentir la vida que igual hay durante el duelo: con esto me refiero por un lado a reforzar la idea de expresión y liberación del dolor y la pena, abrirlo al afuera permite que vivencemos nuestro sentir desde otro lugar, y que, por otro lado, al abrirlo y compartirlo también me abro a toda la vida que me rodea dentro de estos procesos.
- Biodanza desde todas las aristas nos conecta con la vida: nos trae la vida completa, muestra todas las posibilidades invitando a transitar por ellas, ni siquiera a elegir y quedarse en una, a diferencia del duelo.

- Reforzar la identidad: ya que permite empezar a tomar decisiones y la vida priorizándose a sí misma y no al duelo.
- Biodanza llena de vida la sensación dolorosa de muerte, recordando a la persona que está pasando por un duelo, que no fue ella quién murió, que sigue viva, sintiendo, vivenciando y que ese profundo dolor que siente no es sólo símbolo de muerte, es también expresión de vida .

Así concluye este viaje, no sé qué decir.

Lo que más se me viene en este momento es agradecerme a mi misma por permitirme abrir y transitar este espacio, darle lugar y que desde el dolor naciera algo hermoso. Me agradezco estar aquí, no haber dejado de escuchar mi instinto e impulso vital, me agradezco por no limitarme en este proceso, me agradezco dejarme morir y también renacer. Sé que es un viaje que no sé si alguna vez terminará, pero tengo la certeza que estoy en excelente camino, en continua transformación y renacer, y que Biodanza me acompaña, me inspira y me expande en cada danza, en cada abrazo, en cada caricia y mirada. Me agradezco danzar. Me agradezco amar antes, ahora y después.

Bibliografía

- Material metodológico entregado para los módulos de vitalidad, creatividad, afectividad, trascendencia y sexualidad
- “Biodanza”; Rolando Toro, Editorial Cuarto Propio
- “Duelo”; Psicolo en Madris, disponible en línea en <https://psicologaenmadrid.com/que-hacemos/el-duelo>
- “Causas y Caracterización de las Etapas del Duelo Romántico”; Rozzana Sánchez Aragón & Rebeca Martínez Cruz, disponible en línea en <https://core.ac.uk/download/pdf/82177676.pdf>
- “Las 5 fases(o etapas del duelo: la teoría de Kübler-Ross”; Elena Martin Canovas, disponible en línea en <https://centrodepsicologiaintegral.com/las-5-fases-o-etapas-del-duelo-la-teoria-de-kubler-ross/>

Propongo escuchar “Soy pan, soy paz, soy más” versión de La Charo ft Tremor.