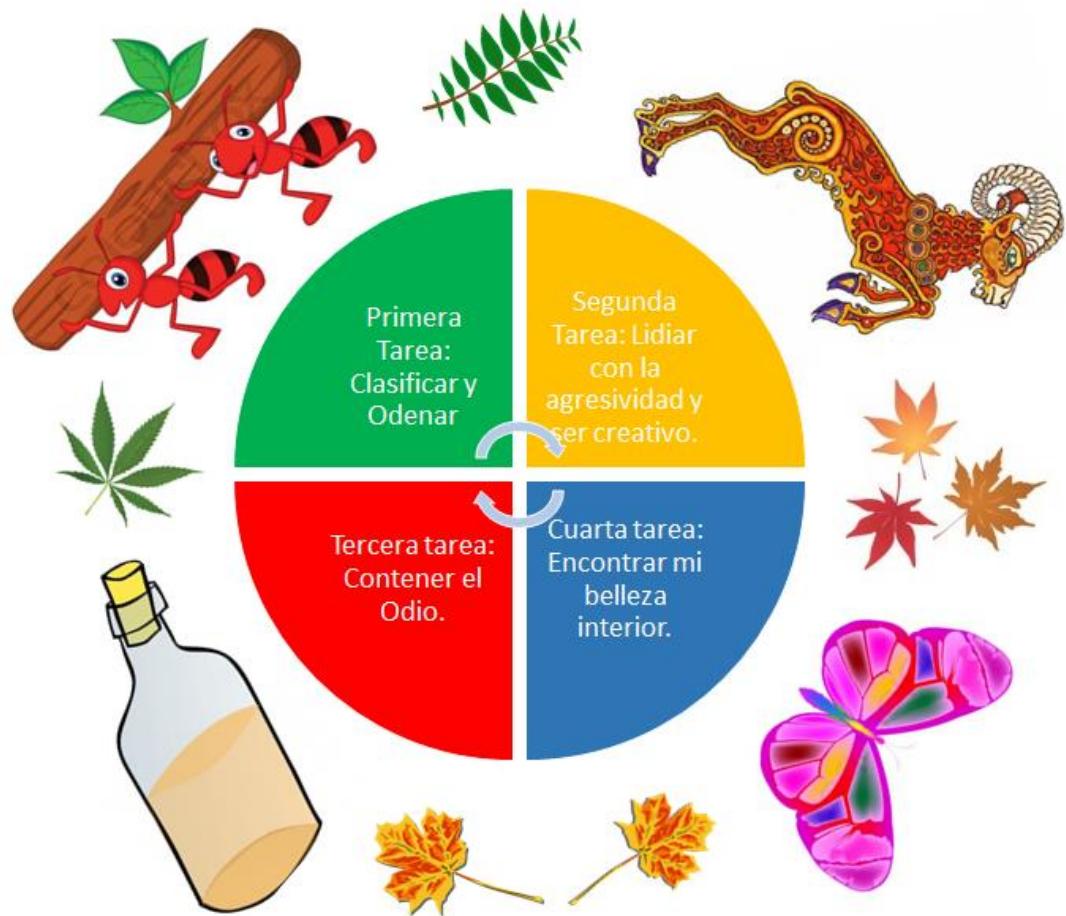


DANZAR LAS TAREAS DEL AMOR DESCRITAS EN EL MITO DE EROS Y PSIQUE



FUNDACION ESCUELA COLOMBIANA DE BIODANZA

PROGRAMA DE FORMACIÓN EN BIODANZA

MONOGRAFIA

JOSE ALVARO RODRIGUEZ CASTAÑEDA

MARZO DE 2015

TABLA DE CONTENIDO

1.	INTRODUCCIÓN	4
2.	JUSTIFICACION	5
3.	OBJETIVOS	7
3.1.	<i>Objetivo General</i>	7
3.2.	<i>Objetivos Específicos</i>	7
4.	DELIMITACIÓN DE LA MONOGRAFIA	7
5.	ASPECTOS TEÓRICOS	8
5.1.	<i>Mitos y Arquetipos</i>	8
5.2.	<i>Las tareas del amor en el mito de eros y psique.</i>	9
5.2.1.	Primera tarea: Clasificar y Ordenar	12
5.2.2.	Segunda tarea: Lidiar con la agresividad y ser creativo.	14
5.2.3.	Tercera tarea: Contener el Odio.	15
5.2.4.	Cuarta tarea: Encontrar mi belleza interior.	17
6.	ASPECTOS DE LA METODOLOGÍA DE BIODANZA QUE PUEDEN SER USADOS PARA DANZAR EL MITO DE EROS Y PSIQUE	21
6.1.	<i>Acto No 1 Eros y Psique se enamoran</i>	22
6.2.	<i>Acto No 2 Eros y Psique viven en un castillo encantando y surgen las tensiones</i>	26
6.3.	<i>Acto No 3 Eros y Psique se encuentran con los conflictos de pareja y se presenta la ruptura</i>	29
6.4.	<i>Acto No 4. Primera tarea del amor “Clasificar y Ordenar”</i>	32
6.5.	<i>Acto No 5 Segunda tarea del amor lidiar con la agresividad y ser creativo</i>	34
6.6.	<i>Acto No 6 Tercera tarea contener el odio y el rencor</i>	36
6.7.	<i>Acto No 7. Cuarta tarea encontrar mi belleza interior</i>	39
7.	APRECIACIONES OBTENIDAS EN UN CICLO DE BIODANZA SOBRE LAS TAREAS DEL AMOR	45
7.1.	<i>Sesión 1. Como llegan los participantes al proceso.</i>	45
7.2.	<i>Sesión 2. Acto No 1 Eros y Psique se enamoran.</i>	52
7.3.	<i>Sesión3. Acto No 2 Eros y Psique viven en un castillo encantando y surgen las tensiones</i>	55
7.4.	<i>Sesión 4. Acto No 3 Eros y Psique se encuentran con los conflictos de pareja y se presenta la ruptura.</i>	57
7.5.	<i>Sesión 5. Acto No 4 Primera tarea del amor “Clasificar y Ordenar”</i>	61
7.6.	<i>Sesión 6. Acto No 5 Segunda tarea del amor lidiar con la agresividad y ser creativo</i>	65
7.7.	<i>Sesión 7. Acto No 6 Tercera tarea contener el odio y el rencor</i>	68

7.8. Sesión 8. Acto No 7. Cuarta tarea Encontrar mi belleza interior	71
8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	76
9. BIBLIOGRAFÍA	78
ANEXOS	79

DANZAR LAS TAREAS DEL AMOR DESCRITAS EN EL MITO DE EROS Y PSIQUIE

1. INTRODUCCIÓN

Múltiples vivencias y acontecimientos personales me llevaron a conocer el Mito de Eros y Psique, cuando lo leí por primera vez en al año 2007, días después mi amigo y terapeuta Alfredo Eugüi me motivo para que practicara la Biodanza como un medio para conectarme con mis emociones.

Durante el proceso de formación años en los que las vivencias y el compartir con el grupo que la vida me dio como regalo, me surgió la idea de trabajar mi monografía para optar por el “título” de facilitador de Biodanza en torno a las tareas del amor que se nos muestran en el Mito de Eros y Psique.

La práctica de la Biodanza me permitió danzar las cuatro tareas del amor al principio en las sesiones regulares, luego en algunas maratonas a las cuales asistí en búsqueda de la conexión con mi interior, luego de que inicié la formación fue mucho más revelador para mí que allí seguía danzando las tareas que Afrodita le impuso a Psique.

Hoy puedo decir que dance las cuatro tareas del amor, que la música, los ejercicios y las vivencias facilitaron esto de una forma amorosa, a través de las cinco líneas de vivencia (vitalidad, efectividad, sexualidad, creatividad y trascendencia), pero también entendí que lo más importante de todo es el poder del grupo.

La práctica de la Biodanza me permitió ir al inframundo y volver, me dio los pasteles de dulce y las monedas de oro que requería, fue como el águila que me elevó y me permitió ver los acontecimientos desde otra óptica, me permitió aprender a poner límites, a contener en mi botellita el odio que tenía y no ser consumido por el mismo, pero lo más importante logre encontrar esa belleza que debía traer de la depresión y también por la curiosidad volver a caer en la inconciencia y volverme a dejar flechar por Eros; también en cada maratona perdón y puede sentirme libre de esos sentimientos de odio que un día sentí. Puedo decir que en estos años dance mi vida, me sumergí en el inframundo con todas las herramientas para salir sintiendo que esta vida debe ser vivida de la mejor forma.

Por todo esto, como facilitador de Biodanza quiero trabajar para desarrollar sesiones de biodanza que consideren de una forma más concreta las tareas del amor, de tal forma que sean un soporte concreto para las personas que viajan por el mundo de la depresión en sus conflictos de pareja, para que cada danza sea las hormigas que ayudan a ordenar, sean el águila, la torre y los dioses que hablaron a Psique durante su travesía para realizar las cuatro tareas del amor.

Tal vez el mayor logro de la Biodanza en mí es que me ha despertado una gran creatividad en todas las facetas de mida y por esto hoy me atrevo a imaginarme este trabajo sobre como danzar las cuatro tareas del amor.

*Sin jugar con la fantasía nunca ha nacido ningún trabajo creativo.
La deuda que tenemos a la obra de la imaginación es incalculable.*
Carl Jung

2. JUSTIFICACION

Massa (2011) señala que algunos autores como Alberoni, concibe en el ser humano dos tendencias innatas: el sexo, que lleva a la exploración y búsqueda de experiencias sexuales; y el enamoramiento, que conduce a buscar una relación profunda, duradera y exclusiva con una sola persona.

En este sentido el amor o el enamoramiento se consideran como parte de la relación de pareja, entre otras como el compromiso, intimidad y romance, este aspecto es importante de reconocer porque a veces pensamos que amor y relación de pareja son lo mismo.

El amor, desde el punto de vista biológico se le ha caracterizado como un fenómeno integral que involucra nuestro cerebro y nuestros órganos productores de hormonas, como la hipófisis y la glándula adrenal.

En el amor participan varios mensajeros químicos que proporcionan una gama de sensaciones que van desde el placer, la euforia, la confianza y la seguridad, hasta la ansiedad, la obsesión y la depresión. Es un fenómeno que incluye patrones conductuales, cognitivos y emocionales característicos.

Desde el punto de vista filosófico se señala que en Occidente la idea del amor se ha estructurado en base a las ideas grecolatinas y al pensamiento judeo cristiano, algunos autores como el filosofo Edgar Morales Flores en su entrevista editada por Castro (2008), señala:

Platón para quien el amor es el producto de una tensión entre la abundancia y la necesidad, de ahí su plenitud pero también su carencia: el amor es análogo al deseo que busca completar su satisfacción, pero cuya dinámica existencial es terriblemente agotadora por el proceso de búsqueda que supone.

Por otro lado, la noción cristiana de ágape refiere más bien al ámbito de la gracia divina, su modelo es la plenitud y perfección del amor de Dios hacia los hombres, amor inmerecido que se otorga sin condiciones a quien incluso lo desprecia, el patetismo propio de esta noción cristiana tiene su precisa iconografía en la crucifixión del hijo de Dios, sangrando por su insensato amor a los hombres.

Estas son las dos fuentes que rigen las principales acepciones del amor en Occidente, la noción ascendente de Eros, demasiado humana, estética y extática, y la noción de Ágape, divina, perfecta, compasiva y ética.

Hoy en día nos encontramos con una crisis de las relaciones amorosas, la idea del amor romántico, pareciera que solo se da en las novelas y que la vida muestra una alta tensión en las relaciones de pareja, son muchos los aspectos que hacen hoy en día que esas relaciones amorosas hayan cambiado, algunas se enumeran a continuación: Las mujeres han logrado incursionar en diferentes espacios de la vida social, económica y cultural por lo que han roto la dependencia de los hombres, las ideas religiosas han cambiado en dos sentidos por un lado siendo más liberales y otros más conservadores, todo esto hace que las relaciones amorosas se cuestionen y busquen vivirse de otra forma.

No obstante lo anterior hay un aspecto fundamental a considerar cuando se aborda el tema del amor y tiene que ver con el amor romántico, en el cual “*para las mujeres es espera, pasividad, cuidado, renuncia, entrega, sacrificio,... para los hombres tiene mucho más que ver con ser el héroe y el conquistador, el que logra alcanzar imposibles, seducir, quebrar las normas y resistencias, el que protege, salva, domina y recibe. Por tanto, se esperará de ellas que den, que ofrezcan al amor su vida (y que encuentren al amor de su vida), serán para otro, y se deberán a ese otro, obedientes y sumisas*” (Ferrer 2013).

En relación con el amor romántico y la dualidad que se presenta entre las características de lo masculino y lo femenino, Biodanza señala como aspecto relevante la integración de las energías yin y yang, que están presentes tanto en hombres como en mujeres, por lo tanto para construir una verdadera relación de amor estas fuerzas deben ser integradas.

Un aspecto relevante en las relaciones de pareja que se puede dar en diferentes medidas es la dependencia emocional afectiva, considerada como una necesidad de las personas en la que gran parte de la vida gira en torno a la relación de pareja creando una dependencia afectiva. Aunque este fenómeno puede aparecer puntualmente en la vida de un individuo (es decir, sólo en una de sus relaciones), lo más normal es que sea una constante en él; por lo tanto, la mayor parte de sus relaciones de pareja presentarán un patrón característico regido por la mencionada necesidad afectiva extrema.

En Biodanza el tema del amor se aborda desde la temática de la sexualidad, se indica que la integración de la Identidad Sexual con la Afectividad constituye el Sentimiento de Amor. De lo anterior se concluye un aspecto importante a considerar y es que en la teoría de la Biodanza no se separa la sexualidad del amor. Sobre este aspecto se señala que “*El impulso sexual se expresa, primordialmente, en el erotismo indiferenciado, para expresarse, posteriormente, como ‘erotismo diferenciado’, el que puede evolucionar al amor. El erotismo diferenciado es la expresión de la identidad sexual y representa una selectividad vinculada al fetiche*”.

Así mismo, en Biodanza se trata del amor exclusivo y del amor al mundo, como mi relación que tiene unos códigos y unos acuerdos, no puede cerrar los circuitos ecológicos de la necesidad de relacionarme afectivamente con otros, siendo esto parte de la naturaleza humana. Se indica que cada pareja debe analizar “*cuánta libertad necesita para conquistar su desarrollo, sin perder a la persona amada; de esta manera, ambos miembros de la pareja se brindan, generosamente, niveles de libertad que permitan el desarrollo recíproco, pero también cada uno de ellos trabaja generosamente para brindar al otro niveles de seguridad y paz*”.

Se debe reconocer que toda pareja que tiene una relación amorosa vive un cierto nivel de tensión y angustia (tensión producida por la angustia de no estar desarrollándose). En la medida en que una pareja comprende este fenómeno, intenta abrir niveles progresivos de libertad y seguridad recíproca.

Otro aspecto, relevante en el cual la Biodanza trata el tema del amor es el concepto de la pareja ecológica, considerada como “*amor saludable como un proceso de co-creación, en el cual cada miembro de la pareja es un detonador que estimula el renacimiento permanente del otro, donde cada uno exalta el proyecto del otro y sus cualidades latentes*”.

El amor saludable de la pareja ecológica es la celebración recíproca del ser del otro, de su germinativa esencia. La pareja ecológica es un sistema cósmico de gestación por reforzamiento recíproco de vida.

Como se puede concluir de lo que se ha señalado, el amor es abordado desde diferentes facetas psicológicas, biológicas, filosóficas, etc, en toda relación amorosa hay unas pautas que universalmente se siguen y que tienen que ver con los arquetipos que se han construido sobre este tema, y que en el mito de eros y psique tiene su expresión en cuatro tareas que toda persona tanto hombre como mujer debe realizar.

Considerando que en el amor esta involucradas muchas emociones, y que la Biodanza es el laboratorio de las emociones se estima que desde la metodología y la práctica de ésta, se puede abordar las cuatro tareas del amor tratados en el mito de eros y psique de una forma vivencial. Razón por la cual en este trabajo se pretende dar respuesta a la pregunta de ¿Cómo abordar las cuatro tareas del amor descritas en el mito de eros y psique?

Las cuatro tareas del amor del mito de eros y psique, que muchos consideran se deben realizar para que una relación amorosa sea realmente plena para nuestra existencia, pueden ser abordadas desde la metodología de la Biodanza, especialmente porque se facilita la vivencia y expresión de las emociones que están involucradas, de tal forma que las personas pueden hacer consciente lo que ha significado estas tareas en sus relaciones de pareja.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo General

Proponer y desarrollar un ciclo de Biodanza considerando las cuatro tareas del amor descritas en el mito de Eros y Psique, teniendo en cuenta los elementos de la teoría de Biodanza y los análisis realizados del mito.

3.2. Objetivos Específicos

- Realizar una revisión bibliográfica sobre los estudios y análisis que se hayan realizado del mito de Eros y Psique que hayan abordado el tema de las relaciones de pareja.
- Establecer los aspectos de la metodología de Biodanza que un facilitador puede considerar para abordar las cuatro tareas del amor descritas en el mito de eros y psique.
- Desarrollar un ciclo de Biodanza en el cual se aborda las tareas del amor y analizar los aspectos relevantes que los participantes hayan identificado como relevantes.

4. DELIMITACIÓN DE LA MONOGRAFIA

La monografía es de tipo teórico práctico basada en la búsqueda de información bibliográfica sobre análisis que se hayan realizado del Mito de Eros y Psique, en relación con la interpretación que se hace de este respecto a las relaciones de pareja.

Así mismo, se hace un análisis de los aspectos que considera la Biodanza en relación con el amor y la vida afectiva en pareja, y se hace una correlación entre la teoría de la Biodanza y los aspectos encontrados en la interpretación del Mito de Eros y Psique.

Una vez realizada la correlación entre la Biodanza y los aspectos del mito relacionados con el amor, se elaboró una propuesta para la construcción de sesiones de Biodanza que permitan abordar las cuatro tareas del amor, considerando aspectos como la progresividad, las líneas de vivencias, la música y los ejercicios.

Se desarrolló un ciclo de Biodanza en 8 sesiones con un grupo específico con el fin de establecer si los aspectos identificados en el mito y correlacionados con la teoría de Biodanza, eran vivenciados por las personas que participan en las sesiones considerando los ejercicios, músicas y consignas propuestos, teniendo en cuenta una serie de etapas que permiten seguir el mito y de forma progresiva tal como lo establece la metodología de la Biodanza.

5. ASPECTOS TEÓRICOS

5.1. Mitos y Arquetipos

Rolando Toro señaló que en Biodanza *los grandes mitos antiguos y sus figuras arquetípicas, buscan mostrar aspectos destacados de la eterna necesidad humana de “celebración de la vida” y “sacralización de la naturaleza”*.

Desde la creación de la Biodanza se han utilizado diferentes mitos y arquetipos para desarrollar diversas vivencias y especialmente lo que se ha denominado extensiones, la más conocida el Minotauro, así mismo se han trabajado otros mitos y se han desarrollado extensiones como: Démeter y los Misterios Agrícolas, el retorno de Dionisio, iniciación Chamánica, Alquimia de Los 4 Elementos, danzar el I Ching, entre otros.

Los Arquetipos según Jung se refieren a supuestas vivencias ancestrales, situadas en el inconsciente colectivo, transmitidas hereditariamente y referidas a los grandes problemas con los que se debe enfrentar toda persona: la muerte, la vida, el sentido de la existencia, la autenticidad, el amor, el deseo, lo masculino, lo femenino, etc. Los arquetipos son imágenes o metáforas que expresan simbólicamente las actitudes ante dichos problemas. Según Jung, tenemos constancia de la existencia de arquetipos gracias al análisis de los sueños y de los mitos y religiones de las distintas culturas.

Para Carl Jung, “los mitos serían una de las manifestaciones de los arquetipos o modelos que surgen del inconsciente colectivo de la humanidad y constituyen la base de la psique humana. Estos arquetipos serían equiparables al instinto animal, aunque en el hombre poseen un carácter intelectual y no meramente sensible: arquetipo del padre, del salvador, del héroe, del bien y del mal, de la culpa, del paraíso, etc. Sea cuál sea la explicación del origen de estos arquetipos, el mito descifraría y daría expresión simbólica a esos contenidos profundos, ocultos a la memoria y a la razón lógica”

Los mitos cuentan como otros han vivido, pasado o afrontado una determinada situación, son como la botella que encuentras en la playa con un mensaje adentro, que cuenta como la humanidad y especialmente una persona en concreto vivió una situación determinada y como puedo vivirla yo.

En este sentido el mito de eros y psique cuenta como las personas a lo largo de la historia han vivido sus relaciones de pareja las cuales se rigen inexorablemente por una serie de patrones de comportamiento ante los desafíos que nos presentan las relaciones de pareja en sus diferentes etapas.

De otra parte, señalá López – Pedraza en su libro Eros y Psique “toda relación tiene una patología y la relación subsiste, crece y madura, por así decirlo según se entienda esa patología y como se la integre a la relación”.

5.2. Las tareas del amor en el mito de eros y psique.

El mito cuenta que Psique era la hija menor del Rey de Anatolia. Su inigualable belleza la mantenía aun soltera pues nadie se atrevía a pedir su mano al ver tanta hermosura.

Los habitantes de su aldea, decidieron adorar la belleza de Psique y se olvidaron de Afrodita. La Diosa, celosa de ella, envió a su hijo Eros, dios del amor, a herir a Psique con una flecha vieja y oxidada, que haría que ella se enamorase del más horrible monstruo. Eros al verla, se distrajo, hiriéndose a sí mismo con una de sus mágicas flechas y quedó enamorado al momento.

Su padre, preocupado por la soltería de su hija menor consultó al Oráculo de Delfos, quien le mandó que la llevara a una roca solitaria donde: “la desposaría un ser ante el que tembla el mismo Zeus”. Con todo el esplendor de una boda, Psique fue llevada a la roca y abandonada en ella. Al poco rato, una suave brisa la levantó y se la llevó, depositándola suavemente en un tranquilo campo donde se quedó dormida. Al despertar, se encontró en el más exquisito palacio que pudiera imaginar. Voces celestiales la exaltaban a pedir los más deliciosos manjares, los más bellos vestidos y las más finas joyas, más no le respondían acerca de su marido, sólo le pedían paciencia hasta que cayera la noche.

Al reinar la oscuridad, apareció el esposo que cariñosamente se deslizó en la cama con Psique y siendo amable con ella logró que ella se enamorara también. La única condición que le impuso fue la de jamás intentar ver su rostro. Psique estaba conforme y era feliz.

Un día, sintió deseos de volver a ver a su amada familia y le fue concedido, más se le advirtió que sus hermanas, envidiosas de su felicidad, tratarían de crear intrigas. Haciendo caso omiso de las advertencias de su esposo, Psique escuchó las insidias de sus hermanas que despertaron su curiosidad sobre el rostro del ser que dormía a su lado. Le entregaron una lámpara de aceite y un cuchillo con el consejo de que esperara a que él durmiera para ver su rostro y entonces agredir al terrible monstruo que seguramente se ocultaba en las sombras debido a su fealdad.

Esa noche, Psique esperó a que el esposo durmiera y encendió la lámpara. Su sorpresa fue descomunal al descubrir el bello rostro del mismo Eros compartiendo su cama. Absorta en su contemplación, Psique derramó una gota de aceite hirviendo en el hombro del bello amante, que se despertó sobresaltado y con profunda decepción, se marchó de su lado, recordándole su

advertencia. Todo desapareció, Psique se quedó sola, arrepentida de su curiosidad y profundamente enamorada.

Después de algún tiempo de vagar en soledad, Psique fue al templo de Afrodita y le pidió ayuda. La Diosa se la negó por romper el corazón de su hijo, pero ante las súplicas de la joven decidió ponerla a prueba y le puso cuatro tareas, tres de las cuales superó y en la cuarta fue salvada por el mismo Dios Zeus.

Psique significa alma, pensamiento, mente para algunos y espíritu para otros. La belleza de Psique es la pureza del alma. Una belleza tal que genera temor y que es muy preciada pues se pierde muy fácilmente.

Según Javier Castillo en su libro Razón y Fuerza del Mito “En el pensamiento griego, el alma, psique, significa exactamente soplo. En este sentido lo podemos concebir como impulso vital, como potencia viviente..”, se podría decir que es un arquetipo de la vida.

Dodds en el capítulo “Los chamanes griegos y el origen del pensamiento, del libro Los griegos y lo irracional”, señala que para los griegos el alma no era prisionera del cuerpo, era la vida o espíritu del cuerpo, pero este pensamiento fue afectado por las ideas racionales, mostrando un alma que se desprende del cuerpo.

En un inicio, ésta unión se tiene que dar a ciegas, sin que el alma pueda ver al amor tal y como es. Remite a la etapa primera del enamoramiento, a ese amor que ciega pero seduce cada día.

Eros, el amor, es un dios soberbio y decidido, que prodiga placeres a manos llenas mientras se encuentra satisfecho. Pero se desvanece con la misma facilidad llevándose todo aquello que trajo.

Eros hijo de Ares y Afrodita es el deseo, vínculo para que alguien se enamore de otro, su libertad indómita no respeta ni a nada ni a nadie. De su madre hereda la pasión, la belleza, la sensualidad, la venganza y la cruesidad y de su padre la acción, la penetración y la batalla. Su goce consiste en alterar lo apacible. Eros es la virtud atractiva que lleva las cosas a unirse y crear la vida. Es una fuerza fundamental del mundo, no solo asegura la continuidad de las especies, sino también la cohesión interna del Cosmos.

Eros se realiza en la unión de lo distinto y lo opuesto, los contrarios se acoplan y se reconcilian, pero no se fusionan. El mundo se organiza a través de la mezcla de los contrarios y la mediación entre los opuestos.

Eros fue considerado como un demonio incluso por el mismo Socrates. Eros es fuerza procreativa, algo que surge del caos primordial, se dice que Zeus, para completar la creación se transformó así mismo en Eros, es una fuerza del alam y del cuerpo del ser humano.

Eros además de ser un dios es un demonio, una dualidad que sorprende. Eros representa una experiencia intermedia, conecta lo personal con algo que está más allá y trae eso que está más allá a la experiencia personal. Es lo que hace posible la comunicación entre un tú y un yo.

Lejos de ser un dios satisfecho de su poder es una fuerza siempre insatisfecha e inquieta, el deseo es insaciable. El deseo siempre insatisfecho mantiene al rojo vivo la llama de la pasión (Luis Bueñuel)

La boda de Eros y Psique es para lo masculino un rapto, adquisición, triunfo y satisfacción de un deseo y para lo femenino es destino, transformación y el más profundo misterio. Se consideran unas bodas de muerte (se muere a la virginidad, se muere a la familia, se muere al estado en que se este viviendo, se muere a algunos paradigmas, etc), pero los amantes aunque sientan que deben de morir se entregan a las bodas de muerte con aparente pasividad, pero que traerán profundos cambios.

El castillo encantado, psique luego de su boda es llevada a un castillo encantado, después de esposada está en el castillo de eros, Psique vive satisfecha y vive un arroamiento paradisiaco, en un estado unidimensional, una vida sin historia ni complejos históricos, lo psíquico no entra en reflexión, no quiere entrar en confrontación.

El mismo Eros induce cierta depresión en Psique al decirle que no atienda a sus hermanas, y esta empieza a sentir el vacío del castillo encantado, sin poder hablar con un mortal, su pasado (familia, amigos, sueños) empiezan a llamarla y eso empieza a moverla. Psique se siente como una cautiva encerrada entre los muros de una lujosa mansión. Eros manipula a Psique diciéndole que lo puede perder si acede a encontrarse con sus hermanas que es su pasado, sus búsquedas, sus sueños, sus proyectos, etc. Pero a su vez Psique manipula a Eros como lo señala en el cuento al no comer y llorar. Son las relaciones que mantienen por años escenas de manipulación para controlar y mantener al otro en el castillo encantado.

Las hermanas de Psique, humanas y reales, representan el tiempo y el principio de realidad, aquellos que generan la duda, la curiosidad y entregan elementos para ver con claridad al que se ama. Parecería que el amor huye cuando se le descubre cómo es en realidad, como es su rostro. ¿Acaso no debemos conocer el verdadero rostro del amor?

Las hermanas de Psique le inducen la curiosidad para que conozca quien es el otro realmente y no como lo ha visto hasta ahora. Estas dos hermanas hay que verlas como parte de la misma Psique, son lo que López-Pedraza llama la sombra lo que no conocemos de nosotros mismos que nos llama a descubrir al otro.

Afrodita para los griegos y Venus para los romanos es la diosa de la atracción sexual, es la más humana de todas las divinidades griegas, considerada inicialmente como la diosa protectora del instinto de fecundidad, el poder reproductor y protector del matrimonio, así como del amor vulgar y sensual pero a su vez del amor divino, erótico y cósmico.

Se le otorga cargo y cuidado sobre: el susurro de las doncellas, las risas y las burlas, la dulce lujuria y la amabilidad encantadora. Es el arquetipo del encanto, la gracia, la volubilidad, lo llamativo y del embeleso ante los cuales los seres humanos sucumben. La conclusión es la diosa que simboliza la atracción sexual fuera de todo límite, la seducción, todo esto asociado a la belleza física, la conciencia integrada en el cuerpo, la sabiduría intuitiva y la capacidad de interconectar con las más profundas emociones y todas las conexiones sensoriales. Para López Pedraza es la diosa de la atracción sexual, carnal que promueve las imaginerías sexuales, la diosa que hace posible que la tierra se habite.

Señala Villalobos, 2010 que en Afrodita se reconoce algo muy peculiar en relación con los sexos y lo constituye que en diferentes representaciones aparece una Afrodita Barbuda como síntesis de ambos sexos en una sola divinidad, antecedente de lo que sería posteriormente Hermafrodito.

Eros y Afrodita gobiernan juntos lo secreto y lo público. Son indiscretos apabullantes y deliberadamente perturbadores. Con ingenuidad aparente, se les ve como un par de criaturas inofensivas, pero son capaces de sacudir hasta las piedras o de remover las capas mas duras del corazón.

Este descubrimiento trae para Psique, es decir, para el alma, abandono y soledad, sufrimiento. Es este sufrir sin medida lo que lleva al alma a realizar cuatro tareas impuestas por Afrodita y que no tienen otro fin sino de encontrarse con el verdadero rostro del amor, humano y divino.

Las pruebas o tareas a las que Psique se somete le ayudan a crecer, a solidificar ese amor, ese deseo de reencontrarse con Eros, estas tareas se describen a continuación:

5.2.1. Primera tarea: Clasificar y Ordenar

Afrodita ordena a sus criadas llamadas Costumbre, Soledad y Tristeza para que azotaran y atormentaran a Psique, luego de esto la misma Diosa la golpea y arrastra por el piso. Seguido a este episodio mezclo en un mismo montón trigo, cebada, mijo, garbanzos, lentejas y habas, y le señaló que su tarea era separar y ordenar estas semillas antes del anochecer.

Psique ni siquiera intento acercarse a la pila de semillas, se quedó aturdida y en silencio ante la imposibilidad de cumplir con lo que se le ordenaba. Entonces una hormiga campestre al darse cuenta de la desgracia de la víctima de la diosa Afrodita, fue de un lado a otro convocando a mas hormigas, las cuales ordenaron las semillas y desaparecieron de la escena.

A la caída de la tarde Afrodita regreso, al ver la rapidez con la que había acabado la tarea le dijo: Ni tu ni tus manos –desgraciada- han hecho esto, sino aquel a quien sedujiste para tu desgracia y la suya.

Rafael López Pedraza Psicólogo Junguiano en su libro Eros y Psique señala que en el momento de esta tarea Psique está en un momento denominado Psicótico al borde de la locura o en medio de la locura. Los granos hay que verlos como fragmentos de nosotros mismos que Psique tiene que diferenciar y clasificar. Psique en una habitación ante la tarea de diferenciar los granos revueltos, es una masa en total confusión, esta es una imagen de un estado de locura.

López Pedraza señala que la imagen que da el mito se ve que no es la voluntad de Psique sino su conexión con lo emocional lo que commueve a las hormigas que colaboran con ella. Y encontramos que la emoción nos conecta con niveles más profundos que nos pueden ayudar.

Según los estudios de la psicología junguiana, *señala que los insectos como son las hormigas, simboliza el sistema neurovegetativo (los insectos no tienen sistema nervioso central y la fantasía histórica nos presenta al sistema nervioso central como soporte del yo).* Así, *la imagen nos dice que los elementos diferenciadores, ordenadores e integradores que necesita Psique para sobrevivir en el ámbito Psicótico son energía inconsciente per se, energía del ámbito más primaria de la naturaleza humana, algo que parece provenir de la noche de los tiempos.*

Todas las relaciones luego de una etapa de enamoramiento, traen una etapa de desilusión, no necesariamente porque traiga una ruptura, sino porque un día te das cuenta o descubres en tu pareja aspectos que no te gustan y puede venir la desilusión. Puede darse que aunque hay

situaciones, hechos o actitudes que te crean un malestar a veces no queremos darnos cuentas porque preferimos permanecer en el rapto en el que nos mantiene Eros.

Javier Castillo en su libro Razón y Fuerza del Mito Las Relaciones de Eros y Psique en el espacio analítico señala sobre esta tarea los siguientes aspectos:

En las rupturas de pareja, bien sea que se acabe la relación o en situaciones de conflicto es básico ordenar hábitos y conductas, con el objeto de dotar de la máxima consistencia y estabilidad a un yo sumergido en una profunda crisis, en la que se puede llegar a sentir despersonalizado y fragmentado.

Las hormigas como insectos muy básicos, pueden representar los impulsos más elementales del ser humano, la parte neurovegetativa, que determina muchas de las variables vitales del ser humano, se podría decir que cuando empezamos a cuidarnos, de forma instintiva ciertas variables se alinean con dicho objetivo. Como ejemplo señala que una persona que es capaz de diferenciar y ordenar ciertos complejos y adoptar pautas conductuales en una dirección saludable, le permite transformar su angustia en cierta tranquilidad y su tristeza en la sensación de un paso indispensable para su proceso de maduración.

Las hormigas representan el orden y la disciplina en base a un objetivo, lo que se puede relacionar con un yo ordenado y disciplinado

Por lo tanto, en toda relación cada una de las personas que conforman una pareja deben ordenar su muchas facetas de su vida (emocionales, espirituales, laborales, económicas, etc), pero esto no se puede hacer solo desde lo racional, pues el enamoramiento implica en mayor medida lo emocional y es en este punto donde se puede a través de la metodología de la Biodanza trabajar diferentes aspectos de mi relación. Dentro de estos aspectos se resaltan los siguientes:

Estar presente en lo que pasa en mi relación, dejar fluir nuestros instintos: escuchar frases sueltas, actitudes, comportamientos de nuestra pareja, en pocas palabras estar presentes en esa relación y no solo en la ilusión.

Ver al otro como es y no como nos gustaría que fuera, y la posibilidad de construir desde la diferencia. Aprender a admirar al otro, desde lo que nos gusta y lo que no nos gusta.

Aprender a resaltar las diferencias de cada uno, sino la relación estaría basada en la anulación de cada uno, desarrollar una relación complementaria.

Se pretende descubrir o hacer consciente aquellos aspectos que debo organizar en relación con mi pareja, se pueden incluir aspectos económicos, familiares, culturales, religiosos que debo tener presentes para que mi relación de pareja fluya.

También se puede trabajar aquellos aspectos que se den de la ruptura de pareja para ver si cumplió con la tarea de ordenar y clasificar, y darme cuenta si de esta experiencia tengo algo que aprender para mis futuras relaciones.

5.2.2. Segunda tarea: Lidiar con la agresividad y ser creativo.

La siguiente tarea que Afrodita le impuso a Psique se describe así:

¿Ves aquel bosquecillo, bañado por el río, que se extiende a lo largo de la orilla y cuyas frondosas ramas se reflejan en las vecinas aguas? Por allí andan pastando, sin pastor, unos carneros cuya lana tiene el auténtico brillo del oro. Quiero que cojas un mechón de aquella lana y que me lo traigas, cuanto antes mejor.

Y allá se encamino Psique, no con la intención de cumplir con el mandato, sino con el propósito de encontrar en el fondo del río su sosiego final a sus penas. Pero una caña verde, como madre que es la melodía, inspirada por el suave murmullo de una dulce brisa, le dijo con gran sensatez:

Por mucho que te persigan, Psique, no manches con tu desventurada muerte la santidad de mis aguas, ni se te ocurra tampoco acercarte a esos terribles carneros, porque mientras reciben el calor de fuego del sol suelen estar poseídas por una fiera excitación y atacan a las personas hasta darles muerte con agudas cornadas. Así que cuando se haya aplacado el calor de medio día, y el rebaño se esté aplacado refrescándose en el río, podrás acercarte y recoger la lana dorada enredada en los espinos.

Psique siguió las instrucciones de la caña dorada y pudo llevarle a Afrodita el vellón de oro que le había solicitado, pero esta acción tampoco mereció el reconocimiento de la diosa.

Acerca de esta tarea señala el psicólogo López – Pedraza que para poder llegar a la vivencia que ofrece el relato, se debe hacer referencia a una serie de elementos simbólicos que aparecen desde los albores de la cultura occidental.

El carnero desde los egipcios, es un complemento de los mitos solares. Se lo asimilo al sol y simboliza el poder destructivo de la conciencia. El carnero refería a un impulso destructor masculino, es el símbolo zodiacal de Aries que es el signo de la primavera y por lo tanto de una impulsividad agresiva que se manifiesta en actividades temperamentales, tremadamente irreflexivas. Parece ser que refiere a una conciencia solar masculina, incinerante y destructiva. Se sugiere que Afrodita quiere exponer a Psique a su destrucción por esa conciencia hecha impulso.

El nacimiento del sol, es el símbolo del nacimiento de algo: de una idea de una tarea; y lo que nuestra conciencia puede abarcar: la aurora en la alquimia y en la mística. Y el ocaso simboliza lo opuesto: la moderación, cierta depresión y lentitud la madurez. Pero el sol en el cenit, cuando brilla más (cuando los elementos de la conciencia son más lúcidos), corresponde al brillo de esa conciencia, que ve bien claro. Esto significa que Afrodita mueve a Psique a la lucidez.

Los mechones de lana de oro están relacionados con el poder económico, con lo material, con lo que se suele llamar triunfar en la vida. Se señala que Afrodita impulsa a Psique a ser devorada por el oro o por el complejo económico, lo cual está directamente relacionado con el dinero, esto es un reto en una relación los temas económicos son una situación de conflicto.

La caña verde corresponde a una voz interior que surge del estado depresivo en el que se encontraba Psique, se sugiere la capacidad de sostenerse en la depresión, dialogar con ella, recibir, su mensaje; tiene entonces una conexión con su cuerpo, su cuerpo y su alma no están disociados.

En esta tarea a Psique le corresponde esperar en donde se pone a prueba una realidad más madura, es una espera haciendo para actuar en el momento adecuado, se mueve hacia la acción madura o hacia un actuar maduro.

Javier Castillo señala que esta tarea está relacionada con la necesidad de vincularse con su potencial creativo, dando salida a su manifestación y permitiendo que una cierta música empiece a sonar en su vida.

El mito da a entender que se debe salir de la conciencia masculina (representada en el sol) de la compulsión a actuar, y buscar una relación con la luna, que oriente el momento adecuado para plantar la semilla que determinará el futuro. Dicho de otra forma, el incubar pacientemente ciertos sentimientos se convierte en una actitud fundamental en el desarrollo de su potencial creativo.

5.2.3. Tercera tarea: Contener el Odio.

La tercera tarea que Afrodita le impone a Psique consiste en traerle un frasco de la laguna Estigia, la cual describe el mito como se señala a continuación:

Me tienes que traer esta vasija llena de agua del mismo manantial de donde sale el agua helada. Psique empezó a subir con paso decidido la ladera de la altísima montaña, con la seguridad que en lo alto habría de encontrar el fin de su desgraciada vida. Al llegar cerca a la cima se dio cuenta de la dificultad de la tarea, porque una roca muy alta, inaccesible por lo resbaladizo del terreno. De sus mismas entrañas, esta roca vomitaba impresionantes chorros cuyas aguas, en cuanto surgían de las concavidades en desnivel, se deslizaban por la pendiente. A derecha e izquierda en unas cuevas excavadas en la roca, se encontraban unos dragones que estiraban su cuello y permanecían al acecho. Por otra parte las aguas que sabían hablar, se defendían a sí mismas gritando sin parar: ¡retírate! ¿Qué haces? ¡Cuidado! ¿En qué piensas? ¡Ojo! ¡Huye! ¡Te vas a matar! Psique se quedó petrificada por la propia imposibilidad del encargo, porque, aun sintiéndose con presencia de ánimo, se sentía abandonada; bajo la tensión de tal peligro, carecía hasta del consuelo de las lágrimas.

Pero la angustia de aquella alma inocente no pasó desapercibida a los ojos de la divina providencia, porque, de repente acudió a su lado el ave real del supremo Júpiter –el águila–, con las alas desplegadas en todo su esplendor.... Y la cogió firmemente apretada con las garras y la llevó hasta las esquivas aguas para que llenará la jarra.

Y así fue como Psique consiguió volver con airoso paso hasta Afrodita y con la jarra llena de agua.

Sobre este aspecto señala López - Pedraza que según la narrativa y de acuerdo con esta tarea impuesta a Psique es tener conciencia del odio, pues Estigia según la mitología griega estaba asociada al odio. Pero la prueba del odio se muestra impracticable y en ella ve Psique una dificultad mortal. Es algo imposible y las mismas aguas se lo están diciendo.

Se señala que en psicoterapia cuando se trata con una persona cargada de odio, se tiene la impresión que si se da algún movimiento, será corriendo un gran riesgo, como si algo dijera ten cuidado hay peligro. Aunque cabe la posibilidad que ese peligroso odio aparezca como un estado de conciencia que pueda proteger la personalidad en un momento dado.

Una personalidad totalmente poseída por el odio inconsciente se asemeja mucho a la imagen de esos dragones vomitando fuego. Este odio tan intenso es causa de incontables estados patológicos que pueden ir desde enfermedades somáticas, hasta la locura y el crimen. Pues la presencia de odio inconsciente en la Psique, sin que sea contenida como tiene que hacerlo Psique con el agua de la Estigia, nos puede enfermar. Como sustituto de la afectividad ese odio nos puede volver locos y una Psique inundada por la imagen del odio se va moviendo hacia la destructividad, razón por la cual hay que contenerla. Al parecer hablamos de una emoción y de una fuerza muy primaria, la cual hay que darle forma y contención (recogerla en un vaso).

El mito señala que ante el odio no podemos hacer nada y que solamente por intervención divina, en este caso por Júpiter puede llegar Psique a recoger la porción exacta de conciencia de odio que necesita, la cual debe estar contenida en el caso del mito en un frasco.

Se señala que asociado al odio esta la fuerza y la violencia, desde el punto de vista arquetípico estos dos elementos son de suma importancia, pues nos proveen de elementos titánicos con que responder. En una cultura como la cristiana el supuesto amor al prójimo pudo falsear la realidad arquetípica de la fuerza y la violencia y que el contexto y sus distorsiones no nos permitan reconocerlas cuando aparecen en nosotros.

Ese poquito de odio en la pequeña vasija, más o menos consciente, es energía fundamental que puede movernos a emular creativamente. Esa conciencia que acepta el odio al amigo que más quiere o a la mujer que más ama es un impulso para nuestra creatividad y nuestro amor.

Así mismo, podemos considerar que el odio es un ingrediente esencial de la civilización. Si estudiamos cualquier civilización, sobre todo cualquiera de las de occidente, veremos que desde el momento de su fundación hasta las épocas de gran lucidez y esplendor estuvieron expuestas a un enemigo al que había que responder. Se necesita un reto algo a lo cual se debe dar respuesta.

En las relaciones de pareja, las situaciones de odio se pueden dar desde aquella porción que se contiene en la vasija, que se da por las tensiones que vive toda pareja, hasta los odios desbordados por situaciones de ruptura bien sean afectivos, económicos o de otra índole. Entonces se trata de cómo puedo convertir esa dosis de odio en un factor de creatividad, que me permita transmutarlo y ponerlo a mi favor y el de mi relación como pareja.

Javier Castillo indica que la rabia, destructividad u odio son compañeros habituales de las rupturas afectivas. Sentimiento que se puede dirigir hacia adentro y entonces potencian de forma brutal los complejos, o hacia el exterior, cogiendo el objeto amoroso en el blanco del rencor. En ambos casos el odio puede llegar a devorar.

El águila animal de Zeus (símbolo de la conciencia solar y del desarrollo espiritual), se refiere a la necesidad de observar desde una cierta distancia y altura, sentimientos que si llegan a poseer al yo hipotecan su autonomía, se trata de contener el odio, sin que sea reprimido pero al mismo tiempo detenido.

La rabia o el odio, en la medida que es observado desde la distancia, se puede convertir en un buen estímulo que nos ayuda a protegernos, marcando la necesidad de establecer unos límites más precisos en nuestras relaciones.

El recoger el odio en un frasco, que nos permita contenerlo pero al mismo tiempo observarlo y que no se diluya, puede ser una buena metáfora para entender cómo relacionarnos con ese sentimiento en las crisis y rupturas amorosas.

La pequeña dosis de odio también se puede relacionar con aquello que siempre debo guardar para mí, es decir en la relación que estas conservando para ti, tus sueños, tú trabajo, tus metas.

Es posible desde la biodanza trabajar esta tarea del amor, para tal fin se debe buscar que la persona dance lo que se considera es ese odio que puede tener ante diferentes situaciones de pareja y lo convierta en una fuerza a su favor, que se convierta en una fuente de creatividad y de transmutación. También se puede lograr que como el águila la persona vea el odio desde lejos y lo pueda manejar y poner a su favor.

Estigia "Odiar o detestar" en griego, era una oceánida, personifica la laguna Estigia, la laguna de entrada al inframundo.

5.2.4. Cuarta tarea: Encontrar mi belleza interior.

Afrodita le asignó una cuarta tarea a Psique y le señaló: *coge esta cajita, y se la dio, y marcha con ella hasta las moradas infernales del Orco. Le entregas la caja a Presorpina y le dices "Afrodita te ruega que le pongas en esta caja un poco de tu hermosura, aunque sea solo la de un día, pues la que tenía ella la ha perdido cuidando a su hijo enfermo y se le ha marchitado".*

Sin pensarlo Psique se fue directamente hacia la torre alta desde donde pensaba arrojarse para poder llegar hasta los infiernos por la vía más directa, pero la propia torre la hablo y le dijo:

Infeliz ¿Por qué estás buscando la manera de matarte echándote abajo? Ten en cuenta que si llegase a separarse el alma de tu cuerpo, acabarías yendo sin duda, a los abismos tártaros, pero no podrías volver de ninguna manera. Hazme caso a mí: Lacedonia, la ilustre ciudad de Acaya, no está lejos de aquí, busca en sus confines la caverna de Tenaro (según la mitología griega caverna que comunica con los infiernos)... Desde las puertas entreabiertas dejan ver una senda intransitable; en cuanto transpases el umbral y te adentres un poco, un pasillo te llevará directamente al mismísimo palacio del Orco. Pero no debes ponerte en marcha con las manos vacías entre aquellas tinieblas, debes llevar en cada mano un pastel de harina amasado con vino y miel, e iras con dos monedas en la boca. Cuando hayas hecho una buena parte del fúnebre camino, te encontrarás con un burro cojo cargado de leña, y el que lo arrea (igualmente un cojo) te pedirá que le ayuda a recoger la leña que se le caiga, pero tú no le harás caso y seguirás tu camino haciendo oídos sordos. No tardaras en llegar al río de los muertos, a cargo de Caronte¹el poderoso y divino recaudador de Plutón, no hace nada gratis ...

Debes darle de peaje, una de los dos monedas que llevas, pero tomando en cuenta que él con su propia mano la tome de tu boca. Otro detalle no menos importante , cuando estés atravesando el río inerte, un viejo muerto, que estará flotando en las aguas, te pedirá levantando los brazos, que los subas a la barca, pero tú no te dejarás llevar por una compasión que te está prohibida.

¹ Caronte es un genio del mundo infernal. Tiene por misión pasar a los muertos a través de los pantanos de Aqueronte hasta la orilla opuesta de los muertos a cambio de una moneda.

Pasando ya el río y avanzando un poquito más, verá unas viejas hilanderas, en su tarea de tejer, te suplicaran que les eches una mano, pero no les hagas caso, que esas trampas, y otras muchas, están puestas por la propia Afrodita, para que sueltes uno de tus pasteles, y no te creas que es pequeña la perdida, de un pastel sin valor, porque perdiendo uno solo se te negaría para siempre la luz del sol.

Luego encontrara un perro colosal con tres cabezas, que con su garganta atronadora ladra a los muertos, a quienes ya no puede hacer ningún daño, está siempre al acecho.... Si le hechas uno de los pasteles para que se entretenga podrás pasar sin dificultad, y llegarás hasta la misma Proserpina, que te va a acoger como a una amiga, te ofrecerá cortésmente asiento, y te invitará a almorcizar suculentamente, pero tu deberás pedir solamente pan negro y sentarte en el suelo. Luego cuando te haya preguntado a que has ido, y hayas recibido lo que te dé y emprende tu regreso. Líbrate del perro cruel con el pastel que te queda; dale después al avaro barquero la moneda que te queda y, cuando hayas atravesado su río, vuelve sobre tus primero pasos hasta alcanzar nuestro cielo con su coro de estrellas. Pero entre todas mis recomendaciones, he aquí a mi parecer, la más importante: no intentes abrir ni indagar lo que contiene la caja que llevas, por más que te tiente la curiosidad por conocer el arcano tesoro de la hermosura divina.

Psique cumplió al pie de la letra con todo lo que le dijo la torre. Al volver a ver la Luz, aunque llevaba prisa en acabar con el encargo, se sintió tentada por una temeraria curiosidad y pensó: “*Qué boba, llevar como llevo la hermosura divina, y no soy capaz de ponerme un poco para gustarle más a mi amante*”.

Y diciendo esto, destapó la caja. Pero allí dentro, no había rastro de hermosura, sino una adormidera realmente infernal, un sueño estigio, que, en cuanto se levantó la tapa de la caja, le recubrió el cuerpo una espesa niebla, que la dejó sin sentido, parecía un cadáver dormido.

Eros, con la herida cicatrizada había recuperado ya las fuerzas, no podía soportar más la separación de Psique, y se escapó por el traga luz más alto de la habitación donde lo habían encerrado... y se marchó volando hasta donde estaba Psique, recogió la adormidera que se había escapado de la caja por la curiosidad de su amada y la volvió a meter en la caja. A ella la despertó con la inofensiva punzada de su flecha y le dijo:

¡Necia! Una vez más has sido víctima de curiosidad habitual. Pero no pierdas tiempo, cumple con diligencia la misión que mi madre te ha encomendado, que yo tengo que ir a ver si arreglo otros asuntos.

Psique, finalmente entrega la caja a afrodita, quien la perdona al reconocer su esfuerzo, y capacidad para realizar todas sus tareas. Zeus por petición de Eros, transformo a Psique en Diosa y aprueba el casamiento de los dos amantes. Así que Hermes raptó a psique y la llevo al cielo, donde se hizo inmortal. A su debido tiempo Eros y Psique tuvieron una niña que se llamó Voluptuosidad o Placer.

Así finalmente todo de resolvió: Eros y Psique, o sea, el Amor y el Alma, permanecerán juntos toda la eternidad.

El análisis de López – Pedraza sobre la cuarta tarea del amor de Psique, en su libro *Eros y Psique – La mutua herida del amor vía hacia la plenitud*, señala los siguientes aspectos que a mi parecer se pueden trabajar desde la propuesta de Biodanza:

La belleza aparece cansada, como si lo afrodisíaco se hubiera gastado, y entonces sea necesario nutrirlo desde otra fuente para restaurar eso que es tan precioso para la diosa Afrodita, señala una imagen que para este analista junguiano es fundamental, la señora afrodisíaca entrada en años, que ha pasado cuidando su relación arquetípica Afrodita – Eros, orientando su energía hacia ese tipo de belleza, y siente que ahora necesita una belleza que venga de otras fuentes. Señala que la relación arquetípica apunta más hacia la muerte, hacia la depresión, puede ser que espere mantener una belleza semejante a la que proviene del arquetipo de la cual es hija: la belleza física. La depresión está presente en este caso, pero negada: se insiste en la belleza física. El Mito de Eros y Psique, por el contrario, dice que hay una belleza distinta que viene de la depresión y de la muerte. Una belleza que se puede sentir irradiando en los ancianos que viven en mayor armonía en ese proceso.

Con respecto al análisis anterior se coloca un ejemplo sobre lo que se llama un desequilibrio arquetípico: una persona de 48 años que se comporta como una joven de 25, se ve un desequilibrio allí, lo cual altera tanto el equilibrio psicológico, como el físico y se paga con una esterilidad psíquica.

El mito trata de la belleza física y de la psíquica, de esta última se enamora Afrodita, pero el cuento nos mueve a otro tipo de belleza secreta, el cual está en poder del Hades y específicamente en poder de Perséfone. Esta belleza secreta proviene desde la muerte y la depresión.

En relación con la torre que le habla a Psique, se señala que Jung la relacionaba con la energía sexual, dice que “la torre pertenece a la categoría de los símbolos fálicos”, pero esencialmente con el phallos, que está relacionado con la energía sexual y no esencialmente con lo fálico.

Se señala que en este sentido se debe considerar a Hermes, el Dios que es representado por un falo.

Entonces podemos decir que el falo que representa la energía sexual pertenece a nuestro ámbito hermético y que nos puede guiar al mundo subterráneo, lo cual requiere de instrucciones muy precisas.

La torre falo que instruye a Psique se trata de una voz interior, algo que solo ella capta. Ese Hermes interior es el instructor apropiado para el descenso al reino de los muertos. El descenso de Psique es un ver a través de la mitología de los subterráneos y la búsqueda del secreto de la belleza.

Señala López – Pedreza: *“Si las tareas anteriores, la clasificación de los granos, el vellón de oro, el agua de Estigia, fueron procesos hacia la conciencia de esos niveles de la iniciación, el secreto de la belleza en la cajita se me hace un proceso hacia la conciencia de lo depresivo: la aparición de la lentitud y su madurez”*

El relato señala que para sumergirnos en el Hades que podría ser nuestra depresión presente en las relaciones afectivas o amorosas, necesitamos ser precisos en nuestro actuar, pero preciso en relación con el mundo interior que nos asecha y que inexorablemente debemos vivir; con el único fin de encontrar la belleza secreta: el tesoro difícil de obtener. Y para alcanzarla hay que dejar a un lado elementos que son de franca destrucción.

Al bajar al Hades, Psique demuestra una vez más que está lista para volver con su amado, pero la humana curiosidad la lleva a abrir la caja (botella en algunas versiones). Esto representa el error humano. La curiosidad es un instinto que lleva al hombre y a la mujer a realizar actos equivocados.

El sueño profundo de Psique es el castigo por esa curiosidad, no obstante, es lo que, eventualmente, doblega la soberbia de Eros y comprende el carácter incondicional del amor de Psique. Es ahí cuando el amor vuelve para llevarse al alma a vivir al paraíso y otorgarle la inmortalidad, la prevalencia, el infinito. No es sino hasta que el alma ha crecido en sí misma y dominado sus instintos que el amor aparece para quedarse con ella y volverla inmortal.

Los Dioses reciben al alma en su reino como una más de ellos. El alma enamorada, no enceguecida, es la que tiene acceso a la divinidad, a la exaltación espiritual. Es el alma que ha visto el verdadero rostro del amor, despertando su ira con su errante humanidad, la que puede retener al amor a su lado.

Pero no es sólo una historia de amor convencional aunque en esencia pudiera parecerlo. Este mito es la historia del amor y su encuentro (y desencuentros) con el alma humana.

Es el camino que el alma debe recorrer para ser digna de permanecer al lado del amor. La parte humana del alma es la que, a través de la curiosidad, separa a estos amantes destinados desde siempre a estar juntos.

Por otro lado, el amor también madura al reconocer en el alma el camino recorrido. Eros domina su soberbia y perdona a Psique por haberse dejado llevar y ser curiosa. En este sentido se entiende que es a partir de esta madurez que las relaciones pueden construirse y solidificarse, no antes, no cuando ni el alma ni el amor están preparados para ceder ante la naturaleza del otro, sea esta humana o divina.

Al final, el mito nos enseña que para amar es preciso saber perdonar y tener compasión, tareas propias de aquellos que escogen el amor como su meta de vida.

Para Javier Castillo el mito en esta parte considera los siguientes aspectos fundamentales en las relaciones amorosas:

El viaje de Psique a la tierra de los muertos y traer un ungüento que sirve para embellecer, corresponde en un viaje al mundo de la depresión, lugar habitado por todos aquellos que han sido habitados por Tánato y que se encuentran desvitalizados, tristes y con una fuerte capacidad autodestructiva. Muchos de los habitantes que llegan a este territorio han vivido una pérdida vinculada a su eros, y deambulan ciegos y sin rumbo por una eternidad sin vida. Sin embargo, tiene la tarea de traer un cosmético de esa tierra. Aparente paradoja, del inframundo nos traemos algo que procura belleza.

El simbolismo de la torre se liga al eje del mundo, al espacio intermedio entre el cielo y la tierra. También representa un vehículo de ascensión espiritual, que nos permite desde la sobriedad de la distancia y la altura de mirar los acontecimientos que estamos viviendo.

La torre se puede asemejar, al espacio que nos permite observar nuestros complejos y cómo estos se reflejan en nuestro espacio relacional, desde una posición distante y desapasionada. Al mismo tiempo, podemos pensar en esta construcción como un lugar que invita a la introversión y la espiritualización, dotando de razones a diferentes aspectos de nuestro sufrir.

Durante el tiempo en que dura la elaboración de la crisis relacional, o su evolución hacia la ruptura o perdida afectiva, es muy importante poder mantener esta posición de cierta distancia, sin que por

ello el afectado deje de quemarse en sus emociones. Lo que sería crear un espacio que no me consumiera sino que ayudara a cocer lo que puede convertirse en importante alimento para el alma.

Como ocurre en la narración, quien viaja al inframundo, al infierno de la depresión, necesita de órdenes precisas para desempeñarse de forma adecuada en dicho espacio. En el mito se habla de los pasteles dulces y las monedas, lo que se utilizará para distraer a Cerbero, perro guardián del inframundo y pagar a Caronte, en su transporte a la otra orilla. Quizá, se pueda leer en estas preinscripciones la necesidad de *endulzar* nuestro mundo instintivo, nuestro lado fiero y terrorífico, y al mismo tiempo entender que de mantenernos en esta árida tierra tiene un costo. Además, hay que entender que la vida nos ha dado esos pasteles y esas monedas para entrar y salir del inframundo siempre y cuando los sepamos administrar.

Probablemente también el odio y el rencor de las rupturas, necesiten de endulzar esta parte visceral, para poder entrar, estar y salir del proceso depresivo e igual es necesario transitar. Si este aspecto no se desarrolla es frecuente que uno sea devorado por Cerbero, en su forma autodestructiva, sobre alimentando los complejos, o en un profundo odio y deseo de muerte del objeto no poseído.

También existe el riesgo de que el endulzamiento se realice sin medida y a partir de allí no haya salida posible, como se puede ver en diferentes adicciones.

La depresión que se simboliza con el viaje al inframundo representa una escasa vitalidad por el costo emocional existencial tan grande que se afronta en la ruptura de pareja, sea de forma pasajera o definitiva, en forma figurada se puede quedar sin monedas (energía) para pasar a la otra orilla, en este caso hay que saber administrar la poca energía que se conserva, en tal caso tal vez se requiera de un cierto *no hacer*, tal vez se necesite introducir un ritmo distinto, más lento y paciente.

La parte del mito en la cual Psique por curiosidad destapa la caja y cae en un sueño profundo puede ser interpretada como caer en la inconsciencia, hecho que se repite cuando Psique descubre a Eros, la curiosidad se hace presente de nuevo, pero a la vez le significa el regreso a Eros. Se podría ver como una insensatez por parte de Psique, pero quizás sea necesaria, para que el amor vuelva estar presente en nuestra vida. Sin embargo Psique vuelve a Eros de una forma madura, con la capacidad de manejar o controlar a su favor todos aquellos aspectos que pueden volver a generar depresión.

A su vez Psique ha descubierto su belleza interior (su belleza madura) para lo cual irónicamente tuvo que ir al inframundo.

6. ASPECTOS DE LA METODOLOGÍA DE BIODANZA QUE PUEDEN SER USADOS PARA DANZAR EL MITO DE EROS Y PSIQUE

Búsqueda de información sobre estudios o análisis que hayan realizado de las cuatro tareas del amor del mito de Eros y Psique con el fin de identificar los principales aspectos desde el punto de vista de los arquetipos, para lo cual se leerán autores con pensamiento Junguiano.

Revisar la teoría y metodología de la Biodanza para establecer aspectos en los cuales se tarta o se pueden asociar los elementos encontrados en las tareas descritas en el Mito de Eros y Psique.

Hacer una propuesta de las consideraciones para desarrollar sesiones de Biodanza que le permitan a las personas vivenciar las cuatro tareas del amor y hacer consciente los aprendizajes que debió hacer en sus relaciones. Para cada tarea se deben identificar aspectos que se deben trabajar en las sesiones de una forma secuencial, para tal fin se debe desarrollar la parte teórica de la sesión que se comentará en la parte introductoria y luego las músicas, los ejercicios y las consignas.

Para desarrollar las tareas del amor se deben considerar una serie de actos que resumen aspectos relevantes del mito que involucra las tareas del amor y otros aspectos que son relevantes en el enamoramiento, que se describen a continuación.

Acto No 1 Eros y Psique se enamoran

Acto No 2 Eros y Psique viven en un castillo encantando y surgen las tensiones

Acto No 3 Eros y Psique se encuentran con los conflictos de pareja y se presenta la ruptura

Acto No 4 Primera tarea del amor “Clasificar y Ordenar”

Acto No 5 Segunda tarea del amor lidiar con la agresividad y ser creativo

Acto No 6 Tercera tarea contener el odio y el rencor

Acto No 7. Cuarta tarea encontrar mi belleza interior

Principio de progresividad

Para el desarrollo de los talleres y ciclos el facilitador debe considerar con especial atención el principio de progresividad, especialmente en relación con los siguientes aspectos:

- a) Aumento gradual de intensidad vivencial desde el inicio hacia la conclusión del curso, ciclo o taller.
- b) La información teórica y los ejercicios que se propongan en cada sesión, debe ser seleccionadas con progresividad.
- c) La introducción de los ejercicios más complejos y específicos de cada línea de vivencia - en un curso de iniciación- debe hacerse con rigurosa progresividad.
- d) Para grupos que tienen poca experiencia o proceso con el sistema Biodanza proponer solo ejercicios de integración motora, afectivo motora y expresividad, hasta tanto el grupo no muestre señales de poder introducir ejercicios de comunicación afectiva y de trance y regresión, que tengan un componente mayor compromiso entre las personas.
- e) Considerando que para abordar las cuatro tareas del amor una de las líneas de vivencia que se considera con un gran énfasis es la sexualidad, uno de los aspectos relevantes a considerar es que con los ejercicios de sexualidad se deben proponer con la progresividad necesaria para superar el miedo que los alumnos tienen al contacto.

6.1. Acto No 1 Eros y Psique se enamoran

Aspectos del Mito a Considerar

Creemos que nos enamoramos porque el yo decide enamorarse, pero el mito nos habla que hay una trama interior en hombres como en mujeres que nos hace caer perdidamente enamorados, esto surge de un caos interno primordial y de un principio de atracción, señalados por algunos como un poder cósmico, en medio de todo esto hay unas fuerzas de unión y separación.

En el enamoramiento está presentes mi alma que es Psique y eros que es una tremenda fuerza que afecta a esa alma y al cuerpo que la contiene.

Según señalan diferentes autores y especialmente James Hillman, Sobre la Creatividad psicológica, quien afirma que la dinámica de Eros y Psique, por ser arquetípico vale lo mismo para hombres o mujeres.

Eros conecta el alma y el cuerpo con algo que está más allá y trae eso que está más allá de la experiencia personal, este parece súbitamente y nos trae felicidad o aflicción, algunos definen la aparición de eros como una locura divina, en este caso es una locura erótica, mediada por Eros y Afrodita, lo que muestra que el amor es algo irracional.

Algunos autores señalan que para los Griegos Psique que es el alma no era una prisionera del cuerpo, era la vida o espíritu del cuerpo, y se sentía en el cómo en su propia casa, esto para considerar que cuando me enamoro lo hago con el alma y con el cuerpo.

El mito habla de unas bodas de muerte, que no son otra cosa que el enamoramiento, en estas bodas hay un rapto, así como destino y transformación, es una conexión misteriosa entre un final y un comienzo, entre dejar de ser y entrar en la verdadera vida. Las bodas de muerte no son otra cosa que abrirse a la iniciación de una relación entre dos personas.

En el momento que Eros flecha a Psique aparece la seducción sin límites, el sentimiento de ser bella o atractivo para el otro invade nuestra existencia, y no hay forma de dejarse arrastrar ante tal necesidad, esta es una de las características del rapto de la que se habló antes.

El primer flechazo de Eros es a través del deseo, en este momento es tal el rapto que se sufre que no hay posibilidad a la crítica o al cuestionamiento del otro, la relación en este primer momento transita con cierta pasividad y se dirige sin dirección alguna, solo lo que el deseo y la seducción me indiquen.

Esta etapa del rapto es inevitable en cualquier relación, sin rapto no hay enamoramiento y hay que vivirla de forma irracional, si no preguntarse o cuestionarse, simplemente viviéndola y asumiéndola, porque esta irracionalidad es la que nos lleva a asumir cambios, como dejar de depender del vínculo con los padres, hacer cambios en mis hábitos, como se dice nos mueve el piso, algo que tiene mucho valor en nuestro proceso de maduración como personas.

Elementos desde la teoría de Biodanza a considerar.

El momento del flechazo en el que Eros y Psique se enamoran está mediado el deseo, la seducción, pero es un momento en el que se tiene un gran ímpetu vital, por esta razón las líneas que se deben abordar son la Sexualidad y la Vitalidad, se debe buscar que las personas puedan sentir y rememorar lo que significa el flechazo de eros y Psique. Sin que esto no signifique que se dejen de lado las otras líneas de vivencia como son la creatividad, la afectividad o la trascendencia.

La teoría de Biodanza señala que “*la vivencia de la sexualidad es una expresión del inconsciente vital, que se manifiesta como sensaciones de placer cenestésico de intensidades variables que pueden conducir al estado de éxtasis. La fuerza secreta de nuestras motivaciones existenciales es*

la sexualidad. La vivencia de la sexualidad es, primordialmente, corporal y luego puede derivar en fantasías o acciones”.

En consideración a que el enamoramiento inicial se da a través del deseo de estar con el otro, se debe abordar en las sesiones de Biodanza la posibilidad de que las personas se conecten con el deseo para tal fin se tienen algunos ejercicios destinados exclusivamente a despertar el deseo. Cuanto más fuerte es el deseo, más intensa es la búsqueda de comunicación y contacto. El alumno aprende a experimentar deseo intenso y a tratar de satisfacerlo fuera de la clase o sesión, en el mundo de las dificultades.

Respecto a este acto que es el flechazo de eros Rolando Toros señaló un aspecto que desde mi punto de vista tiene la mayor relevancia *“Entrenar la capacidad para experimentar deseos implica un aprendizaje a nivel cortical (fantasías eróticas); a nivel emocional (potencia de las emociones); y a nivel visceral (activación del hipotálamo, hipófisis, glándulas sexuales y sistema neurovegetativo). La preparación para el placer, por lo tanto, no puede estar reducida al entrenamiento de la sensibilidad genital”*, los estudiosos del mito considerados para este trabajo uno de los grandes errores es reducir el deseo al acto genital y que el mito claramente aborda el deseo de una forma más amplia, sin embargo pareciera que la sociedad actual ha reducido el deseo a lo estrictamente genital, en algunos casos para efectos comerciales o publicitarios o para reprimirlos al considerarlos pecado, desde una visión eminentemente moralista.

Ejercicios recomendados.

Biodanza recomienda una serie de ejercicios para lograr una evolución madura respecto a la sexualidad, que me permite comentarme con el placer de una forma sana y constructiva, que se puede observar en la siguiente tabla.

FASE 1 DESPERTAR DE LA FUENTE DEL DESEO	FASE 2 EXPRESIÓN DEL DESEO	FASE 3 REALIZACIÓN DEL DESEO	FASE 4 ELABORACIÓN DEL PLACER
Patología:	Patología:	Patología:	Patología:
Represión sexual.	Carencia de medios expresivos.	Falta de coraje para actuar. Autodesvalorización.	Activación de mecanismos de defensa, culpabilidad.
Prescripciones:	Prescripciones:	Prescripciones:	Prescripciones:
Grupo compacto. Zamba 5. Ejercicios de contacto indiferenciado.	Danzas de encuentro. Ejercicios de acariciamiento. Danzas de Amor I y II.	Danza de Amor III. Ejercicios de refuerzo de la identidad. Ejercicios de creatividad.	Desensibilización de la culpa mediante la asistencia frecuente a las sesiones.

Considerando el principio de progresividad que se señaló antes el facilitador puede considerar los siguientes ejercicios:

Ejercicio: Ronda de comunión.

Efecto: Disposición comunitaria. Simpatía.

Ejercicio: Aproximación y encuentro en *feed-back*.

Efecto: Entrenamiento en la progresividad del encuentro.

1. Ronda de integración inicial.
2. Sincronización rítmica con otro.
3. Sincronización melódica con otro.
4. Eutonía en pareja.
5. Eutonía en grupo 3.
6. Ronda eutónica.
7. Juego de contacto caminando.
8. Segmentario de caderas y pelvis.
9. Ritmos tropicales en parejas.
10. Juegos de samba.
11. Ronda de mecimiento.
12. Ronda de miradas.
13. Encuentro fugaz.
14. Aproximación y encuentro en *feed-back*.
15. Encuentros afectivos (dando continente con una mano en el rostro y la otra sobre el corazón del compañero).
16. Danza de contacto mínimo.
17. Autoacariciamiento.
18. Acariciamiento anónimo de las manos en grupo de 5.
19. Acariciamiento sensible del cabello a dos, alternándose.
20. Acariciamiento de las manos en parejas, recíproco.
21. Ejercicios segmentarios compartidos.
22. Un minuto de eternidad.
23. Acariciamiento regresivo del rostro del compañero (dar y recibir continente).
24. Acariciamiento del pecho en parejas, alternadamente.
25. Acariciamiento de los pies del compañero.
26. Fluidez en pareja.
27. Fluidez en grupo con contacto sensible.
28. Grupo compacto de mecimiento.
29. Acariciamiento de un compañero de pie en grupo de 5, alternándose 'lluvia de caricias'.
30. Samba 5.
31. Acariciamiento de un compañero acostado en grupo de 5, alternándose.
32. Grupo compacto de acariciamiento.

6.2. Acto No 2 Eros y Psique viven en un castillo encantando y surgen las tensiones

Aspectos del Mito a Considerar

Una vez Pisque (alma) es esposada por Eros (deseo) vive en un castillo encantando, en este lugar Psique no puede ver el rostro de Eros solo lo puede escuchar, vive un arroabamiento paradisiaco, lo psíquico no entra en reflexión, la vivencia en el castillo no tiene un tiempo determinado en una relación, pueden ser meses o años.

Sin embargo aspectos internos y externos hacen que Psique quiera conocer a aquel ser que la raptó y la mantiene en el encanto. La curiosidad que lleva a Psique a querer ver a Eros tiene que ver especialmente con el aspecto que el palacio encantado y lo que se vive en él no es suficiente para ella, hay un movimiento interno que la lleva a querer una conexión con su pasado, con aspectos sociales como amigos, cumplir metas, asumir nuevos roles, entre otros.

Esto lleva a Psique a querer ver como es realmente eros para reconocerlo y en la búsqueda de que este la reconozca, un movimiento que la lleva a querer construir una relación no desde el deseo, es un movimiento del alma que busca una conexión diferente.

Este movimiento de Psique en una relación, significa que una o ambas partes en un momento determinado desean reconocer realmente a su pareja, sino los acontecimientos de la vida los llevará inexorablemente a reconocerse en lo que cada uno es, y no desde el deseo que genera el mágico flechazo de cupido, este reconocimiento genera tensión, conflicto y en algunos casos llegar a la ruptura de la relación.

En las sesiones que traten este acto que pueden ser de una a tres se pueden contemplar los siguientes aspectos:

La luna de miel, como aquella etapa luego del flechazo y de que el deseo se ha concretado en todas las formas.

Psique siente la monotonía del palacio encantado cuando ya se ha saciado y sumergido en el caos de la pasión y el deseo, en este momento quiere ver al rostro a su pareja.

Psique ve a la cara a Eros pero al verlo se genera la tensión y la ruptura.

Elementos desde la teoría de Biodanza a considerar.

Si el primer acto de psique en el enamoramiento estaba más relacionado con las líneas de vivencia de la sexualidad y la vitalidad, este segundo acto está más relacionado con la afectividad en primera instancia porque en este momento la Psique va dejando la pasión para pasar a un momento menos caótico donde la afectividad se hace presente. También se puede considerar la línea de creatividad porque descubrir al otro y descubrirme es un acto de profunda creatividad. Y surge la creatividad.

Un elemento importante en este acto es trabajar la identidad personal, cuando quiero reconocer al otro lo hago desde lo que soy y desde lo que surge de mí en aquel momento, es como si se hiciera presente nuevamente mi deseo de individuación, ya me sentí uno con el otro pero mi identidad me llama nuevamente para que la exprese plenamente.

En este acto se pueden considerar todos los aspectos que trata la teoría de la Biodanza en relación con la identidad normal como son:

- Percepción del semejante como único, diferente y con valor intrínseco.
- Percepción de sí mismo como criatura con valor intrínseco.
- Respuesta en feed back con la realidad.
- Motricidad con equilibrio, energía y sinergismo.
- Ausencia de agresión gratuita.
- Capacidad para poner límites a la agresión externa.
- Capacidad de huida frente a una fuerza superior (supervivencia).
- Capacidad de intimidad.
- Vivencia de consistencia.
- Autodeterminación del límite de contacto.
- Ausencia de espíritu competitivo.
- Ausencia de autoritarismo.
- Alto nivel de vitalidad.
- Capacidad creativa.
- Conciencia ética.

Desde la Biodanza se busca que las personas puedan experimentar su cuerpo como fuente de placer y, al mismo tiempo, como potencialidad capaz de expresarse creativamente, por lo tanto cuando se quiere reconocer a la pareja se debe hacer de forma creativa y así expreso mi identidad.

Las danzas de amor y acariciamiento, los ejercicios de dar y recibir, contienen, a la vez, activan la selectividad sexual y la intimidad afectiva. El ‘ser-en-comunicación’ ayuda a descubrir progresivamente la identidad sexual y capacidad de amor comunitario. Simultáneamente, se activa la línea de vitalidad y las respuestas assertivas (*feed-back*) frente a la realidad externa.

Ejercicios recomendados

En este acto se busca que las personas se encuentren con lo que significa el desencantamiento luego de una etapa de enamoramiento, en el cual descubres aspectos de tu pareja que no habías reconocido o que el otro no las había dejado ver, o cuando las circunstancias particulares permiten que cada uno se muestre con todo lo que es. Momento en el cual en algunos casos se siente decepción, asombro, tristeza u otros aspectos que tal vez no alcanzamos a imaginar cuando iniciamos la relación.

Las sesiones deben buscar que las personas se encuentren en un primer momento con las emociones que se viven en la etapa del enamoramiento, para encontrarse y experimentar luego la tensión, la ruptura, los límites que pongo y ponen otras personas, así como diferentes posibilidades de encuentros y desencuentros.

Cuando me encuentro amorosa, afectiva y sexualmente con otro y hay tensiones es un momento donde la identidad de cada uno se presenta de forma plena, por lo tanto en estas sesiones se deben trabajar ejercicios de identidad.

Dentro de los ejercicios que se recomiendan para estas sesiones se encuentran los siguientes.

Danzas de fluidez a dos.

Las danzas a dos que buscan la adaptación corpórea, la complementariedad' (disposición de ocupar espacios vacíos y evitar choques), el sincronismo (capacidad de danzar al mismo tiempo de otros) y la 'reciprocidad' (capacidad de relacionarse en feed-back), se pueden usar para que las personas sientan su capacidad de fluir con otros.

Sincronización melódica.

Para encontrar la interacción afectiva con el otro, se busca que las personas sientan que su relación está pasando de la pasión del flechazo de eros a un momento más afectivo en el encuentro.

Danzas en feedback en Pares.

El término *feed-back*, en Biodanza, se refiere al desarrollo de la capacidad de enviar, recibir informaciones y adaptarse según la respuesta.

Permiten que las personas a través de diferentes movimientos se integre con el movimiento de otras, estas danzas deben buscar que las personas sientan que cada uno tiene su ritmo, su movimiento, que somos diferentes, pero que hay un momento en el que podemos danzar aún en medio de la diferencia.

Encontrar el "feedback" es una forma de evitar la invasión porque implica la sensibilidad, el respeto del otro y la capacidad de expresar con claridad las señales de limitación para no ser invadido.

Es importante que el ejercicio del encuentro se haga con progresividad, en varias clases sucesivas, por medio de diferentes formas de encuentro preparatorio con poco contacto corporal.

Ejercicios de eutonía.

Estos ejercicios buscan Recuperar la capacidad de establecer relaciones interpersonales basada en la reciprocidad, sin que exista una parte dominante y una sumisa. Para este caso se busca que las personas sientan como se relacionan con otros si es dominante o sumiso, es descubrir cómo me relaciono con el otro.

Uno de los ejercicios de eufonía más relevantes para este acto es la danza **de oposición armónica** la cual tiene como objetivo aprender a expresar nuestras diferencias frente al otro como frente a sí mismo, y a escucharlas. Se busca que nosotros reconocemos que en toda relación hay diferencias que nos alejan y nos acercan, pero que en esta diferencia hay la posibilidad de encontrar una forma de transitarlas encontrando una danza armónica. La oposición forma parte

de las múltiples facetas del encuentro en la relación con el otro. Informa sobre la divergencia de posiciones y sobre la determinación que posee cada uno para hacer valer la propia. La capacidad de vivenciar la oposición sin romper por eso el dialogo nutre una afectividad madura.

Danza de amor 2 - La separación y reconciliación.

Considerando el principio de progresividad para este acto de danzar el mito de eros y psique el facilitador puede utilizar las danzas de amor 2, en la cual se danza donde se vivencia la separación, el caminar solos, el encuentros con otros y también la posibilidad de la reconciliación. Esta danza permite que las personas entiendan que toda relación hay momentos de rupturas momentáneas o permanentes, que estas nos llevan al encuentro conmigo, con otros y con el otro en la posibilidad de la reconciliación.

Abanico Chino. Ejercicio de la línea de creatividad, que tiene como objetivo desarrollar la capacidad de mirarse, de manera progresiva y afectiva. Darse su tiempo para dejarse descubrir, permitiendo revelarse y descubrir al otro progresivamente.

6.3. Acto No 3 Eros y Psique se encuentran con los conflictos de pareja y se presenta la ruptura

Aspectos del Mito a Considerar

Las hermanas de Psique consideradas como nuestras propias sombras que nos inducen a querer conocer al otro, la convencen de la necesidad de que vea a Eros tal como es, la inducen a dejar de vivir inconscientemente, a dejar su estado de confort o de encantamiento que también se puede dar en otros niveles (religioso, laboral, político, entre otros). Psique no veía a eros, su enamoramiento no le permitía verlo, algo muy real en la vida de muchas parejas que no se ven, no se conocen, no se confrontan.

Psique prende una lámpara para ver a eros tal como es, con el aceite de la lámpara hiere a Eros y a su vez ella se hiere con una de las flechas de Eros, esto es conocido como la herida del amor, esa confrontación hace que ambos se desprendan del inconsciente, la ruptura hace que Eros se suba a la punta de árbol y la maldiga, en cambio Psique sale y trata de suicidarse. Esto nos muestra como la desilusión cuando se presenta una ruptura de pareja puede llevar a la depresión. Incluso rupturas muy fuertes pueden llevar a las personas a casos extremos como el suicidio.

Javier Castillo señala que Pan es el dios que rechazo las relaciones estables sean familiares, conyugales o en un sentido general, y es esencial lo que PAN le señala a Psique en relación con el camino que esta debe hacer respecto a las tareas del amor, le habla de la necesidad de la sumisión respecto a su ruptura, y le habla de que hay una posibilidad de volver a conquistar a eros.

Cuando Psique desea suicidarse ahogándose en un río el dios Pan la rescata, a este se le asocia con la capacidad que tienen las personas de conectarse con la parte instintiva, se dice que cuando tenemos pánico hay una presencia de Pan, esta conexión con los instintos es un momento de gran creatividad, le habla de la necesidad de la sumisión y aceptar quien es eros en realidad.

El estado de sumisión no es otra cosa que estar lenta o lento con lo que está sintiendo, no luchar no tratar de entender solo sentirlo, ir hacia adentro. La aparición de Pan el dios que rechazo las relaciones le habla de la necesidad de estar un tiempo lejos de las vinculaciones para curar los males del amor. Es una etapa de dejarnos guiar por nuestros intereses, recogimiento respecto a todos nuestros sentimientos, descanso placer y cuidado físico.

La partida de Eros el Dios de las conexiones amorosas, es decir la ruptura amorosa y la necesidad de la sumisión a la nueva situación muchos pueden considerarla como una apelación al egoísmo, sin embargo se trata de un momento en el que debemos colocar nuestros requerimientos, deseos y proyectos por encima de cualquier relación.

Elementos desde la teoría de Biodanza a considerar.

Para las sesiones se debe considerar los siguientes aspectos:

Al inicio de la sesión en la parte ergotrófica se recomiendan ejercicios que estén asociadas con el enamoramiento y los vínculos, la seducción, el juego, la posibilidad de sentir que cuando camino con otros de una forma amorosa la vida se me hace más bella. Como la etapa del enamoramiento, del vínculo, del casamiento y del amor romántico se ha tratado en las sesiones anteriores se recomienda hacerlo corto máximo cuatro ejercicios.

En esta sesión se debe hacer un ejercicio que permita una conexión con la capacidad de expresar el dolor o la rabia que le ha significado los conflictos o rupturas de pareja.

Luego de que los participantes se conecten con el dolor o la rabia el mito habla de la necesidad de sumisión al estado de ruptura y una búsqueda de conectarse con los instintos, por lo tanto se deben trabajar los instintos que propone Biodanza, de tal forma que los participantes entiendan que la vida en esos momentos nos pide en primera instancia una pausa y luego una conexión con los instintos como son el alimentario (hambre-sed), maternal y altruista, guarida (nido), migratorio, lucha-fuga, exploratorio, gregario, equilibrio, paz, reparación.

En la etapa final se debe abordar ejercicios que le permitan a cada persona sentir una conexión con las ganas de contenerse, cuidarse y caminar a partir de las experiencias vividas.

Ejercicios recomendados

El mito nos habla que en los momentos de ruptura o conflicto de pareja debe ser sumisos a la situación y que debemos ir a lo más íntimo y lograr una conexión con lo más básico que son nuestros instintos, en este sentido es transitar de un estado del caos al orden que corresponde un regreso hacia nosotros mismos, en ese sentido una de las líneas que se debe trabajar es la trascendencia. Se pide entrar en un estado de conciencia diferente para lo cual en Biodanza se usan los estados de regresión, como una posibilidad de remontarse hacia el pasado y conectarse con el origen.

El mito también habla de la necesidad de conectarse con los instintos el cual es un momento de suma creatividad, por lo tanto en las sesiones que aborden esta parte del mito se pueden usar las consideraciones de la línea de creatividad como son:

Expresión primal: posibilitar que el individuo realice sus primeras manifestaciones expresivas, las que fueron bloqueadas durante la infancia.

Integración yin-yang: se descubren las polaridades energéticas. Yin, lo suave, sensible y receptivo, y yang, lo fuerte, activo y penetrante. Integración armónica de energías opuestas.

Al inicio de la sesión se debe abordar aspectos de la línea de afectividad y sexualidad como remembranza del enamoramiento, en las cuales se incluye una ronda, un caminar en parejas donde se aborde la seducción y la tensión que surge en las relaciones en pareja, las diferentes marchas o caminates, realizar juegos de seducción, de tal forma que se trabaje la parte afectivo motora.

En la parte ergotrófica de la sesión de Biodanza o de máxima activación se debe considerar las tensiones de las pareja, considerando aspectos de progresividad se pueden usar danzas como:

- Yin y Yang para sentir las diferentes polaridades y fuerzas que se tejen en las relaciones.
- Danzas de amor 2 la separación y el encuentro.
- Danza del caos al orden (El amor es la única fuerza que nos puede ayudar a transitar las situaciones más oscuras).
- Danza de opresión liberación (liberarnos de cadenas y encontrar nuestra propia identidad)
- Contacto con el sufrimiento y su expresión (Ejercicio del Minotauro en el cual se crean las condiciones para que las personas expresen el sufrimiento y busque superarlo).
- Se puede usar la danza de las transformaciones de Shiva, como significado de la destrucción y creación, las relaciones de pareja como todo en la vida se transforman a diario.

Como se señala en el mito la ruptura o conflicto de pareja que pueden llevar a la profunda depresión, es un camino que nos conduce y nos pide conectarnos con los instintos, la Biodanza propone los siguientes ejercicios para abordar los instintos:

Instintos	Ejercicios
Alimentario (hambre-sed).	Ceremonia de los frutos.
Maternal y altruista.	Regresión al estado de infancia.
Sexual.	Acariciamiento.
Seducción (exhibición).	Encuentro.
Guarida (nido).	Nido grupal.
Migratorio.	Abriendo el espacio.
Lucha-fuga.	Oposición.
Exploratorio.	Percepción con los 5 sentidos (búsqueda de estímulos nuevos).
Gregario.	Grupo compacto.
Equilibrio, paz, reparación.	Trance de suspensión.

Pareciera que la conexión con los instintos es el medio para salir de la depresión que nos produce cuando se rompe el velo que construimos cuando iniciamos nuestras relaciones, pero estos instintos se trabajan desde la línea de la trascendencia , buscando estados de trance y regresión que nos permitan encontrarnos en medio del caos con nosotros mismos.

6.4. Acto No 4. Primera tarea del amor “Clasificar y Ordenar”

Aspectos del Mito a Considerar

Afrodita ordena a sus criadas Costumbre, Ansiedad y Tristeza para que azoten a Psique. La costumbre corresponde a un cierto orden que requerimos para vivir es decir los hábitos diarios, sin embargo si nos hacemos esclavos de la costumbre y bloqueamos la espontaneidad en lo sexual, en la creatividad para transitar la vida diaria de tal forma que nos saquen de la rutina, la posibilidad de hacer muchas de las cosas que hacemos con nuestra pareja de forma diferente, así como las limitaciones que nos imponemos para hacer cosas solos, etc. Si la costumbre nos esclaviza y perdemos esas tensiones que son tan necesarias. No podemos vivir sin costumbres, pero podemos caer esclavos de la costumbre creyendo que el vivir es solo eso.

Los conflictos de pareja nos pueden llevar a estados de ansiedad y tristeza, por múltiples razones, si se ha creado una dependencia muy alta de la pareja o si se presenta una una ruptura momentánea o definitiva, cualquiera que sea conflicto, separación o muerte de uno de los miembros de la pareja, lo que puede llevar en mayor o menor grado a estados profunda soledad, ansiedad o tristeza, que pueden ser momentáneos o atraparnos de tal forma que nos consumimos en ellos.

Psique es golpeada por Afrodita y los autores como Gómez Pedraza señala que este maltrato corresponde al maltrato por la culpa, los conflictos de pareja me pueden llevar a un estado donde el vivir está cargado por la culpa y todo mi esfuerzo gira a su alrededor.

Como señala Gómez Pedraza a veces sucede que nos hacemos culpables de manera descabellada, de algo en lo que ni remotamente hemos intervenido, a la vez hacemos culpables a los otros de cosas en las cuales no tienen ninguna responsabilidad.

Los granos hay que verlos como fragmentos de nosotros mismos que hay que diferenciar y ordenar. Según Jung esto tiene que ver con la locura y afirma que nosotros los más o menos cuerdos, nos podemos fragmentar a diario pero hay algo que nos permite separar y ordenar esos fragmentos.

Según Jung el yo y cierta fuerza de voluntad es la que hace que podamos separar y ordenar nuestros fragmentos, pero esto proviene de algo muy profundo que está en el inconsciente, en el mito no es la voluntad de Psique sino su conexión con lo emocional que la lleva a separar y ordenar sus fragmentos, esto corresponde a una energía inconsciente, energía del ámbito más primario de la naturaleza humana.

Elementos desde la teoría de Biodanza a considerar.

En relación con la costumbre, la ansiedad y la tristeza que puede llevar a una relación a la crisis, o que me pueden llevar a una de estos estados, se puede trabajar la línea de creatividad establecida en Biodanza, con el fin de que las personas se sientan abundantes, potentes, fructíferos, así como la afectividad para que se conecte con lo nutritivo, lo orgánico, lo turgente, lo cálido y abierto a ordenar su vida desde el afecto consigo mismo; la trascendencia para la conexión con la levedad, la armonía, la exaltación, sentirse uno y luminoso; la línea de la sexualidad para conectarse con el placer y activarle la vitalidad para que descubra su ímpetu vital para ordenar su vida.

Con el fin de resolver las situaciones en que mi vida se siente desintegrada por los conflictos o ruptura de pareja es necesario como lo dice la teoría de Biodanza en el documento de Ars Magna, considerar los siguientes aspectos:

- Ejercicios de expresión de emociones reprimidas (rabia, miedo, sufrimiento).
- Autorregulación neurovegetativa.
- Movilización y desbloqueo de la energía erótica.
- Ejercicios de contacto y caricias.
- Reforzamiento de la autoestima y seguridad en sí mismo, trabajar aspectos de la identidad.
- Eliminación de impulsos autodestructivos inconscientes.

Es importante realizar ejercicios que permitan activar el inconsciente vital y el humor endógeno.

Considerando que en esta tarea se busca unir fragmentos, se recomienda trabajar los aspectos de integración que propone Biodanza como son:

- Integración sensorio-motora (danzas rítmicas).
- Integración afectivo-motora (ejercicios de integración pecho - brazos).
- Integración sensitivo-motora (ejercicios de placer cenestésico).

La integración con las personas se realiza mediante ejercicios de la línea de la afectividad (encuentro, grupo compacto, etc.). La integración con la naturaleza se realiza mediante ejercicios de la línea de trascendencia (coro de caña divina, trance de suspensión).

Para ordenar la vida es decir unir los fragmentos Psique requiere una conexión con lo emocional, entiendo por emoción una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo.

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal.

Ejercicios recomendados

Como en esta primera tarea se debe tener una conexión con las emociones para lograr esa integración la teoría de Biodanza recomienda los siguientes ejercicios, que se usarán según lo que se identifique en el diagnóstico que se haga sobre las personas que asisten a las sesiones:

Emociones Predominantes	Efectos terapéuticos mediante Biodanza
-------------------------	--

	Esfuerzos sin esperanza de realización. Miedo a caminar por la vida. Desesperación.	Desafío de "caminar por la vida". Ejercicios de expresión de la identidad.	
	Dependencia, sumisión. Falta de continente afectivo de parte de personas significativas. Represión del llanto en el niño. Dificultad de comunicar la intimidad.	Ejercicios euforizantes de mediana intensidad Ejercicios de la línea de afectividad (recibir continente) Diálogo íntimo evocando los progenitores	
	Inhibición de la rabia. Hostilidad reprimida. Miedo de ser rechazado.	Todos los ejercicios de regresión Ejercicios de expresión de la rabia Ejercicios de la sexualidad	
	Énfasis en la expresión de emociones por vía muscular y represión rígida de tales impulsos.	Danzas de expresión de emociones por vía muscular. Danzas Yin.	

6.5. Acto No 5 Segunda tarea del amor lidiar con la agresividad y ser creativo

Aspectos del Mito a Considerar
El carnero se le asimila al sol y simboliza el poder destructivo de la conciencia, está relacionado con el impulso destructor de la energía masculina (yang), relacionado con la impulsividad agresiva, que se expresa en actividades temperamentales, tremadamente irreflexiva. Afrodita expone a psique a esa conciencia hecha impulso.
Los mechones de lana corresponden tiene que ver con lo que se llama triunfar en la vida o realizarse económicoamente, está relacionada con los complejos económicos que cada uno tiene y que en la pareja pueden ser razón de conflicto.
Psique siente una voz interior que le habla de la necesidad de afrontar esta tarea de una forma más asertiva, ante la angustia, la tristeza y la desesperación, por la fiereza de los carneros (símbolo de la fuerza destructiva) representada en la ira, la agresividad, lo impulsivo de cada una de las personas que conforman la pareja, y le habla en primera instancia de aceptar lo que siente, se da desde una psique más madura y lenta, es invitada a una conexión con su cuerpo y a una espera con conciencia. Esto no se da cuando se tiene el mayor impulso (el sol del mediodía), cuando se está invadido por la rabia o por el desespero, se da cuando cae la tarde, cuando la idea ha madurado lo suficiente y los impulsos están en reposo.
Psique es invitada por su voz interna a manejar su fiereza y la del otro de una manera más creativa y madura, no desde el impulso de la rabia, de lo emotivo.
En resumen el relato habla de una voz interna de Psique a salir de la conciencia masculina impulsiva para actuar, y buscar una relación desde la luna, desde una forma más tranquila y

madura, para lo cual se requiere dejar despertar la creatividad, se requiere incubar pacientemente sentimientos de escuchar, de no enfrentar al otro en los momentos de rabia, etc.

Los aspectos que se pueden desarrollar desde la Biodanza en la segunda tarea del amor son los siguientes:

- Respetar la fiereza del otro, sabernos acercar y esperar el momento adecuado.
- Abandonar el espíritu de la competición y desarrollar el de la colaboración.
- Esperar y actuar con madurez ante los conflictos que se presenten con la pareja.
- Dejar hablar tu voz interior en las situaciones de conflicto aún en medio de la depresión.
- Aprender a manejar el conflicto y ser asertivo para su resolución.
- Aprender a manejar los impulsos destructivos en medio del conflicto.
- Aprender a poner límites sin agredir.
- Trascender en la relación y en medio del conflicto.
- Ser creativo para superar los conflictos de pareja o salir de los mismos, descubrir su potencial creativo.

Elementos desde la teoría de Biodanza a considerar.

Los elementos de Biodanza que se pueden considerar para vivenciar estas tareas son:

Lidiar con mi agresividad y con la agresividad de los otros, en la vida cotidiana de pareja u en otro tipo de relaciones nos lleva a enfrentarnos con nuestros estados de ira o rabia, ante circunstancias cotidianas que traen un conflicto o un mal entendido, pero hay uno en especial que nos relata el mito que tiene que ver con la dimensión económica y que en últimas es mi realización en la vida, el mito invita a asumir de una forma más madura el conflicto y es la espera, la calma.

Desde la teoría de Biodanza se puede trabajar la expresión de mi fuerza no para agredir sino para usarla de tal forma que me permita concretar mis proyectos, se debe nuevamente trabajar el instinto de lucha o el instinto de fuga cuando sea requerido, el de equilibrio, paz y reposo.

Ejercicios recomendados

Eufonía de manos, danza que sirve para encontrar en medio de la oposición una danza armónica. Oposición armónica es una danza donde cada cual expresa su fuerza, proponiendo un tono potente que lleve a la confrontación.

Danza yang y su variante yang con grito, lleva a expresar mi fuerza, mi energía masculina que es concreción.

Danza yin que es la expresión de lo femenino, la espera, la calma, la actitud de espera madura que propone el mito.

Según nos habla el mito el estado de espera de psique en relación con la fiereza de los carneros la invita a vincularse con su potencial creativo, dando salida a su manifestación y permitiendo

que una cierta música empiece a sonar en su vida, en ese sentido se deben considerar los aspectos que la Biodanza considera en torno a dejar surgir la creatividad, considerando las siguientes etapas:

Expresión primal: en este período, el individuo realiza sus primeras manifestaciones expresivas, las que fueron bloqueadas durante la infancia.

Integración yin-yang: se descubren las polaridades energéticas. Yin, lo suave, sensible y receptivo, y yang, lo fuerte, activo y penetrante. Integración armónica de energías opuestas.

Comunicación expresiva: esta etapa se caracteriza por la comunicación a otras personas de las vivencias y emociones personales. Es la necesidad de compartir la experiencia maravillosa.

Elaboración creativa: es la etapa más avanzada, en la cual se llega a una auténtica y plena expresión creativa y, aún más, a la elaboración de obras de arte.

Los ejercicios que se proponen en Biodanza son los siguientes:

<u>Expresión primal</u>	<u>Integración yin-yang</u>	<u>Comunicación expresiva</u>	<u>Elaboración creativa</u>
Variaciones rítmicas. Expresión de sonidos. Vocalizaciones. Danza – grito. Danza – coro rítmico (Ase-Zita-Hum). Coro de caña divina. Danza rítmica con saltos. Extensión máxima de pie y acostados.	Ejercicios y danzas de fluidez. Danzas yin – yang. Danza de Shiva. Danza de Vishnu.	Movimientos expresivos de base. Posiciones generatrices. Sincronización a dos. Canto del nombre. Dar y recibir la flor.	Danza de la creación. Danzas creativas libres. Danza – canto. Danza creativa con movimientos propios. Coreografías libres.

6.6. Acto No 6 Tercera tarea contener el odio y el rencor

Aspectos del Mito a Considerar.

Estigia (la odiosa) era la diosa del río que circunda el inframundo, es considerada como la primera hija del titán Océano (el río que circunda al mundo) y Tetis (la diosa de las aguas). El río Estigia es descrito como formado por aguas negras y ponzoñosas, que corresponden al odio y formaba la frontera entre los mundo de los vivos y el mundo de la muerte que es el hades. Para agradecer a la diosa Estigia por haber consentido la participación de sus cuatro hijos en la Titanomaquia y la Gigantomaquia, Zeus la colocó en una de las esquinas más remotas del Hades, para que se beneficiara de un descanso bien merecido (dando origen a la laguna que tiene su nombre).

En esta tarea Psique tiene que contener el odio en un frasquito, el mito habla de que la tarea consiste en recoger un poco del agua del lago Estigia, se señala que Afrodita enfrenta a Psique

con el Odio y su capacidad de contenerlo o su posibilidad de destrucción, es llevada a tener conciencia de este sentimiento.

La conciencia del Odio al que se enfrenta Psique está representada por el hecho de poder recoger en una botella un poco de esas odiosas aguas, en algo que lo contenga. Cuando una persona está cargada con el odio tiene la fuerza para hacerle daño al otro o para hacerse daño, por eso en estos momentos surgen aspectos internos y externos que nos invitan a contener ese odio. La presencia del odio inconsciente en la Pisque, sin esa botella que contenga el agua de la Estigia, nos puede enfermar.

Factores externos pueden ser terapias que me permitan manejar el odio que siente y poderlo transitar, o descubrir mis herramientas interiores que me permitan manejar ese odio y finalmente sanar.

Según se analiza el mito Estigia es la Diosa que aparece en primera instancia cuando Zeus invita a los dioses del Olimpo para luchar contra los Titanes, pareciera que el Odio nos provee la fuerza y la energía para luchar contra los enemigos, en este caso representados en los aspectos de dolor que me puede ocasionar las relaciones de pareja, especialmente cuando hay rupturas profundas, o cuando las relaciones traen aspectos muy dolorosos a mi vida. Sin embargo hay una energía interna que siempre nos llama a aprender a administrar esa fuerza.

López Pedraza señala que todos deberíamos vernos con las crisis que significa afrontar la fuerza y la violencia, muchas personas que en su juventud no afrontaron estas situaciones, en la edad adulta les cuesta lidiar con este tipo de energías. Se señala que en algunos momentos es importante que los seres humanos para poder salir y reconocer ciertas situaciones y salir triunfantes debemos conectarlos con el odio y su fuerza, pero para salir bien librados de la batalla debemos saber administrar dicha fuerza. Una fuerza que por nuestra formación judeo cristiana ha sido fuertemente reprimida, pero que se manifiesta en los niveles de violencia que hoy nos muestra la humanidad, solo para poner como ejemplo podemos ver un noticiero de televisión que nos habla de esto.

El mito nos habla de cómo lidiar con ese odio, como transitarlo de tal forma que podamos convertir en una fuerza transformadora para nosotros y que finalmente nos permita sanarnos, reconciliarnos con los otros y con nosotros, que al final podamos perdonar a los otros de una forma auténtica, pero especialmente que vivíamos el arte de sanar relaciones, cuerpos y existencias.

El mito nos habla de esas posibilidades de contener el odio y sanar, las cuales se pueden vivenciar plenamente en sesiones de Biodanza.

En el mito aparece el dios Zeus en forma de águila que le permite a Psique sobrevolar sobre las aguas del Estigia, es decir poder tener una visión general del odio y alejándose poderlo ver en su verdadera magnitud. El Águila es un animal que simboliza la conciencia solar y el desarrollo espiritual.

Es necesario reconocer y aceptar el odio que puedo sentir ante diferentes situaciones, y podernos enfrentar con este sentimiento y su realidad en nosotros mismos, para así poderlo contener y darle el trámite adecuado de tal forma que evite hacer daño o hacerme daño al

reprimirlo y se convierta en complejos que afecten mi autoestima. Para poderlo contener tengo que aceptar su presencia y verlo en su total magnitud.

Ese odio contenido en una vasija, más o menos consiente, es una energía que nos permite movernos creativamente en nuestras relaciones de pareja, y se convierte en una fuerza que recrea toda mi vida de forma positiva. Un ejemplo que puede graficar este aspecto es el siguiente, después de una ruptura de pareja puede venir la reconciliación, puede que queden algunos rencores pero si en el momento de la ruptura hice conciencia de lo que viví y de mis sentimientos, podré vivir mi relación de otra forma pero siendo consiente que no podrá permitir que se repitan situaciones antes vividas. En todo esto queda también un lección siempre debo guardar algo para mí, mis sueños, mis proyectos, mi identidad, algo que parece ser egoísta pero que es parte de la contención en mi botella interior.

Otra cosa que hay que aceptar es que las relaciones de pareja y las relaciones humanas en general siempre nos retan, siempre nos están llevando a una campo de batalla donde los dos guerreros se enfrentan con sus propias fuerzas y allí la vida nos pide danzar expresando plenamente nuestra propia identidad.

El recoger el odio en un frasco, que nos permita contenerlo pero al mismo tiempo observarlo y que no se diluya, puede ser una buena metáfora para entender como relacionarnos con este sentimiento con las crisis y en rupturas amorosas.

Un aspecto importante que se ha de considerar es que ver el odio y contenerlo es una invitación a sanar, a reconocer que generó el odio o el rencor que puedo sentir con mi pareja, a colocar límites, a perdonar cuando se deba perdonar, o incluso a entender que en algún momento la relación debe terminar, aspecto que en muchos casos es la alternativa más sana.

Elementos desde la teoría de Biodanza a considerar.

Los elementos que se proponen considerar desde la teoría de Biodanza para esta tarea del amor que tiene que ver con la contención del odio, la rabia, o la fuerza que surge de la confrontación con el otro es la siguiente:

Es necesario en esta parte contemplar ejercicios que permitan una conexión con la rabia, con la propia fuerza, para liberar esos odios y rencores, para tal fin en Biodanza existen una serie de ejercicios y músicas que llevan a experimentar esta energía y transmutarla.

Para contener el odio es necesario fortalecer mi identidad, para tal fin se debe buscar un aspecto esencial que se señala la teoría de Biodanza de lograr la unidad de nuestro cuerpo con las vivencias y las emociones, la ‘vía regia’ para comprender la identidad es el trance musical, razón por la cual se deben trabajar danzas que permitan el trance para reforzar la identidad.

El mito habla que para contener el odio y la rabia debo sentir que puedo sobrevolar y mirar desde lejos la situación, para luego contener ese odio y transmutarlo de una forma creativa. Las danzas de conexión con el aire y el agua son las que me permiten fluir con los sentimientos de odio y de rencor, por lo tanto es necesario considerar la fluidez dentro de las sesiones.

La contención del odio debe llevar necesariamente a sanar las heridas que han quedado, por lo tanto se debe considerar una secuencia de danzas y movimientos que me permitan una conexión con mi identidad en primera instancia una conexión con la tierra, una invitación a pararme firme en medio de la tormenta, y una conexión con mi fuego interior para luego ser capaz de expresar y liberar ese sentimiento. Luego de esa liberación es necesario sanar cuidando esas heridas para poder perdonar y superar todo el dolor que haya podido sentir.

Luego de expresar el dolor es necesario la reconciliación con el amor y con el afecto, por lo tanto se pueden usar danzas de acariciamiento que nos permita sentir que lo afectivo es la mejor forma de contener el odio, que hay muchas formas y posibilidades a mi alrededor para esa reconexión vital.

Finalmente se deben realizar danzas que tengan una intencionalidad implícita con la sanación, con el cuidado de mis heridas.

Ejercicios recomendados

Danzas rítmicas y batucadas: Se debe invitar a los participantes a liberar sus movimiento en una conexión con la capacidad de conectarse con emociones y sentimientos cuando ha tenido que vivir la rabia en las relaciones de pareja.

Danza de opresión y liberación: Esta danza sirve como medio para que las personas se conecten con la necesidad de liberarnos de aquellas fuerzas internas que reprimen la expresión, es necesario tener la capacidad de encontrar la fuerza de liberarnos de los odios.

Danzas de fluidez: Estas danzas pueden ser usadas como una invitación a fluir en medio de cualquier situación, pero especialmente a volar a sentir que se puede estar por encima de cualquier situación por más difícil que sea.

Danza del tigre: Se puede usar esta danza para conectarse con un movimiento lleno de tensión, con la invitación de danzar estas posibilidades en mi vida sin necesidad de reprimirla, sino sentiendola y danzándola como una forma de contención de esta energía o fuerza.

Danza de la garza: Esta danza representa la visión desde la altura, es una invitación a sobrevolar sobre toda situación en mi relación de pareja que me haya llevado a situaciones de rabia y de dolor, a verlas desde otras formas desde otras posibilidades.

Danzas de sanación: Las danzas de sanación son aquellas que me llevan a estados de regresión profundos donde se pueden dar la reparentalización, dentro de las danzas de sanación se encuentran canto sobre el propio cuerpo, danza del chaman, trance de suspensión, grupo compacto de trance, danza de trance y la danza de Biogenerador.

6.7. Acto No 7. Cuarta tarea encontrar mi belleza interior

Aspectos del Mito a Considerar.

Hay que encontrar una belleza que no es ni física ni psíquica es una belleza que proviene de la capacidad de morir, de la capacidad de atravesar momentos difíciles (como los momentos de profunda depresión), trasponer momentos de profunda desvitalización y de profunda autodestrucción.

Psique debe viajar a la tierra de la depresión, lugar que es habitado por todos aquellos que han sido tocados por lo tanático, que se manifiesta en estar desvitalizados, en algunos casos con una capacidad autodestructiva.

Los postres dados a Psique para entrar y salir del Hades están relacionados con la necesidad de endulzar nuestra parte visceral, que es la que se compromete en los estados depresivos, por lo tanto se considera que esos postres significan la necesidad de endulzar mi vida, que no es otra cosa que conectarnos con el placer y que en Biodanza está directamente relacionada con la línea de sexualidad

La presencia del cojo, las tejedoras y el muerto es un llamado de atención a no conectarse en este estado depresivo con el arquetipo del invalido, el deseo de recuperar relaciones muertas o toxicas antes que asumir la ruptura, o de preferir una relación sosa y monótona que me consume.

La torre que le habla a Psique muchos junguianos la relacionan con la energía sexual, que la orienta para ir al Hades recoger el pote o cajita de belleza y salir nuevamente, es decir la energía sexual me permite encontrar mi belleza auténtica.

El secreto de la belleza en la cajita es un proceso hacia la conciencia de lo depresivo que se hace de forma lenta y madura, siendo precisos en el actuar dentro de nuestro mundo interior, para lo cual hay que dejar de un lado los elementos que son de franca destrucción como son, la costumbre representada en la costurera, levantar muertos que significa el acabar y reiniciar una relación,

Los pasteles y las monedas son esas herramientas que todos tenemos para entrar y salir de esos estados depresivos, pero que principalmente debemos aprender a administrar esas herramientas que tenemos.

Psique se reencuentra con eros de una forma madura, y la curiosidad la lleva nuevamente a enamorarse, pero ahora puede ser un amor maduro y vivir una relación de forma diferente y seguir haciendo sus tareas de una forma más consiente.

La belleza que se encuentra en la depresión es la capacidad de transitar en el hades y administrar la depresión, luego de que se regresa las personas ven la posibilidad de iniciar proyectos nuevos, se pueden volver a enamorar, o tienen la capacidad de darle un vuelco a la relación y vivirla de otra forma se podría decir que un amor creativo, todo esto se logra en una integración de lo profano y los sagrados, del amor puramente carnal con el sentimiento más sublime, del fuego de la pasión con la frialdad de la reflexión, del contraste de la fuerza de la vitalidad con la energía con la decrepitud y muerte, en pocas palabras reconocer y sentir todas las posibilidades que trae una relación, que en parte es un cuento de hadas pero a su vez es real y concreto.

Sobre esta tarea del amor desde la biodanza se puede trabajar diferentes aspectos del mito como son:

- En medio de la depresión administrar y potenciar mi vitalidad para pasar a la otra orilla, descubrir aquellas monedas que están en mí para entregar el barquero.
- No sentarme con las tejedoras del relato que son la costumbre y que pueden afectar o matar una relación, como usar mi creatividad para no caer en la rutina.
- No levantar los muertos que ya no tienen vida, hay exparejas que ya son muertos y si los levanto puedo no salir del inframundo hay que enterrarlos y dejarlos ir.
- Hay relaciones que se pueden salvar pero para esto debo perdonar, entonces hay que sanar heridas y seguir.
- Al salir de la crisis puedo volverme a enamorar y debo alimentar mi curiosidad para volver a ser flechado por Eros, es decir iniciar una nueva relación, con las lecciones aprendidas para no repetir errores.
- Descubrir la belleza que surge del inframundo de la depresión la belleza madura.

Elementos desde la teoría de Biodanza a considerar.

A continuación se trascibe un aparte de la teoría de la sexualidad en Biodanza que es fundamental para el abordaje de esta tarea la que se debe hacer una conexión con lo tanático en el mundo de los muertos que es el hades:

"Dos actitudes profundas, que acaso pertenecen a un mismo campo psicogenético, se manifiestan en el ser humano: la actitud erótica y la actitud distanciadora.

1. *Eros: en su sentido original significa vinculación, unir vida con vida.*
2. *Tanatos: la potencia que separa; disociación, ruptura de todo vínculo.*

Cada vez que dos personas se miran, experimentan la conmovedora experiencia de estar en contacto, en comprensión afectuosa o apasionada complicidad, se manifiesta el eros (unión de la vida con la vida). El erotismo cósmico es la manifestación de una vinculación esencial con el universo; es la capacidad para estar en íntima conexión con fuerzas y entidades de la naturaleza (elementos, mar, viento, lluvia, tierra, árboles o animales). El erotismo cósmico es una experiencia primordial, anterior al eros de pareja.

Toda vez que asumimos una actitud distanciadora o establecemos la fría y distante relación mecánica con otros, está manifestándose la separación, la muerte, la potencia destructiva y disociadora de tanatos.

En nuestra existencia puede predominar, por lo tanto, eros o tanatos. El mérito de Freud es haber sugerido que ambas potencias pertenecen a un continuum; en el que el instinto de vida y el de muerte polarizan nuestras acciones. Freud da un paso decisivo en esta dirección planteando: la existencia de una energía desplazable, que es en sí misma neutral, pero es capaz de unir su poder, ya sea con un impulso erótico o con uno destructivo".

En esta tarea el mito nos habla de cómo la energía sexual es la que nos permite ir al hades al mundo de los muertos, a los estados de depresión y salir de allí, en ese sentido tal vez la invitación sea a conectarnos con el placer del que habla Biodanza, en esta tarea se deben considerar otras dimensiones de la sexualidad diferentes a las que se trataron en el enamoramiento. Así mismo,

cuando se transita por el hades en búsqueda de mi belleza interior nos invita a trascender, por lo tanto en las sesiones donde se aborde esta tarea se debe hacer desde la línea de trascendencia.

Lo anterior contrasta con lo que se indica en la teoría de la Biodanza “*La sexualidad es un modo de ser y crecer. Toda nuestra existencia se despliega sobre la trama sexual. La identidad humana se organiza en el flujo natural de la energía erótica, que es energía cósmica que genera vida*”, por lo tanto el que la energía sexual sea capaz de hacernos descubrir nuestra belleza interior tiene mucho sentido.

Uno de los aspectos relevantes que se puede considerar desde la línea de sexualidad para descubrir mi belleza interior es la posibilidad de conectarme con el placer, para tal fin se propone “*aprender a disfrutar todos los pequeños y grandes placeres que brinda la vida es el más importante de los aprendizajes. El placer de la danza, en el sentido de Biodanza, es el primer camino; aprender escuchar música en estado de trance es el segundo; hacer conciencia de los placeres cotidianos es el tercero; y desarrollar todas las posibilidades del erotismo es el cuarto*”.

De acuerdo a lo que se ha descrito sobre este acto se debe considerar la trascendencia como un aspecto fundamental debido a que esta la línea de vivencia de la Biodanza, se refiere a superar la fuerza del ego e ir ‘más allá’ de la autopercepción, para identificarse con la unidad de la naturaleza y con la esencia de las personas, se puede interpretar en este caso como encontrar mi esencia, pero surge en este punto una pregunta ¿podrá ser que también el tránsito por el hades me invita a encontrar la belleza interna del otro?. En este caso es una invitación a abandonar la conciencia de sí mismo.

Se debe buscar que las personas puedan experimentar estados de trance y regresión que les permita abandonar la conciencia de sí mismo y que experimente la conexión con el todo, y en especial que tenga una conexión con las protoviviencias.

Biodanza, al permitir el acceso a la percepción de lo maravilloso, crea sentimientos nuevos frente al mundo, despertando una acción combativa de defensa ecológica y de justicia social. El amor se trasforma en acción.

Ejercicios recomendados.

Danzas para conexión con el placer.

Ejercicio: Autoacariciamiento.

Efecto: Descubrir el propio cuerpo como fuente de placer.

Ejercicio: Ejercicio de acariciamiento sensible del cabello.

Efecto: Aprendizaje de formas de acariciamiento.

Ejercicio: Grupo compacto de acariciamiento.

Efecto: Despertar de la fuente del deseo. Percepción del tocar y ser tocado.

Ejercicio: Creación de un ‘nido’.

Efecto: Estimular el instinto de hogar.

Ejercicio: Ejercicios de regresión al estado de infancia.

Efecto: Fusión de amnios y eros.

Ejercicio: Integración cenestésica de los tres centros

Efecto: Integrar la sensibilidad y consentirse con el placer cenestésico.

El estado de trance puede inducirse en Biodanza por diversos procedimientos, alcanzando niveles variables de profundidad:

1. Trance autoinducido:

- Ejercicio segmentario de cuello (giro lento de la cabeza, ojos cerrados).
- Elasticidad integrativa con abandono.
- Danza de sensibilización yin.
- Danza absoluta (sin música).
- Canto Sufi.
- Radicalización de la vivencia.

2. Trance con otra persona:

- Fluidez en pareja.
- Bautismo de luz.
- Regresión por acariciamiento del rostro.
- Canto sobre el cuerpo.
- Trance erótico mirándose a los ojos.

3. Trance con el universo:

- Fetalización cósmica.
- Danza de fluidez en la naturaleza.
- Contemplación.

4. Trance con el grupo:

- Fluidez de grupo.
- Grupo compacto de trance (mecimiento con coro de caña divina).
- Coro de caña divina en espiral.
- Acariciamiento en grupo de 5.
- Trance de suspensión.
- Trance de suspensión en el agua.

Ejercicios para cinco niveles de trance

Nivel 1: Relajación del cuello (entrega y abandono).

Danza básica de trance (sensibilización).

Ronda de mecimiento.

Fluidez.

Fluidez en grupo.

Nivel 2: Fluidez en pareja con contacto sutil.

	Danza absoluta (sin música). Bautismo de luz. Grupo compacto de trance.
Nivel 3:	Coro de caña divina y coro en espiral. Danza – coro. Acariciamiento en grupo 3 y en grupo 7. Elasticidad integrativa con abandono. Flotación en el amnios (posición generatriz código III).
Nivel 4:	Regresión por acariciamiento del rostro. Posiciones generatrices del código III. Vivencia de eternidad (posición generatriz código II). Fetalización cósmica.
Nivel 5:	Trance de abandono al útero grupal. Canto sobre el cuerpo. Trance a través del canto. Trance rítmico. Trance de suspensión en el agua.

Para transitar momentos de depresión el catálogo de Biodanza señala los siguientes ejercicios:

Ejercicio: Danza del ángel de la mañana.

Efecto: Invocar nuestra capacidad de empezar cada día con una mirada nueva, de maravillarnos con los que encontramos en nuestro entorno.

Ejercicio: Danza del caos a la armonía-

Efecto: Sentir que en medio de una situación caótica me puedo trasmutar estos sentimientos y encontrar la armonía.

Ejercicio: Danza de Amor II

Efecto: Entender que la separación tiene que ser amigable y nunca violenta, que al alejarse hay muchas posibilidades y una es reencontrarse en otras facetas.

En estas sesiones es muy importante poder ver mi belleza y la de otros para tal fin se pueden utilizar las siguientes danzas:

Ejercicio: Caminar exaltando la propia belleza.

Efecto: Mostrar la belleza de mi identidad, expresando la seguridad y confianza en si mismo.

Ejercicio: Encuentro epifánico.

Efecto: Percepción sensible de los divinos en el otro.

Ejercicio: Percepción estética del otro.

Efecto: Percibir la belleza de otros y que otros me hablen de mi belleza.

7. APRECIACIONES OBTENIDAS EN UN CICLO DE BIODANZA SOBRE LAS TAREAS DEL AMOR

La propuesta presentada anteriormente se probó con un grupo regular en ocho sesiones en las cuales se estructuraron clases que contemplaron cada uno de los actos en los cuales se dividió el mito y dentro de ellos están las tareas del amor. Como se señaló anteriormente además de las cuatro tareas del amor se incluyeron tres actos adicionales como son la etapa del enamoramiento, el momento en que quiero conocer al otro realmente como es y se presentan tensiones y el momento del conflicto o la ruptura en la relación de pareja.

En este capítulo se presentará el resultado de las percepciones de las personas que asistieron a las sesiones, no presentan las músicas utilizadas en la sesión pues esto dependerá de lo que cada facilitador le quiera proponer a su grupo, se intenta evaluar si para este grupo en específico se logra una conexión con los principales aspectos tratados en cada acto.

En los anexos se muestran los instrumentos que se usaron para recoger la percepción de los participantes en cada uno de los actos en los que se dividió el mito y que se analizan a continuación.

Los resultados presentados son para este grupo, se requiere probar las sesiones con diferentes grupos que permitan evaluar si hay una constante en cuanto a las percepciones de las personas, y también es necesario que diferentes facilitadores elaboren clases y las evalúen para poder establecer si todos los elementos propuestos permiten que las personas a través de la Biodanza pueda comprender lo que debemos aprender en las tareas del amor.

7.1. Sesión 1. Como llegan los participantes al proceso.

Antes de iniciar la sesión el ciclo de Biodanza denominado las tareas del amor, 25 participantes diligenciaron una encuesta (Anexo 1), que pretendía establecer como se sentían cada uno respecto a diferentes facetas de las relaciones de pareja, resultados que se presentan a continuación:

- Palabras con las que se identifica en los momentos que se ha enamorado.

Gráfica 1. Motivaciones o sensaciones en el momento de enamorarse



Se aprecia que casi un 50% de las personas sienten que en el momento de enamorarse hay una conexión con la vida, es decir sienten la plenitud de la vida, seguido de la pasión, el afecto, el encantamiento y la seguridad de haber conocido una persona maravillosa. Se constata en este grupo que hay aspectos que se describen en el mito y es que en el momento del enamoramiento las personas se alejan o sustraen de su realidad, se ha conocido alguien maravilloso, además se presenta la seducción y el placer. No se constata que las personas relacionen el enamoramiento como un rapto y que de alguna forma es una manera de morir, en el sentido de que es un cambio de vida, solo tres personas señalaron pérdida del control de sus actos y ruptura de esquemas.

- Aspectos que permiten una relación amorosa o de pareja.

Las percepciones en relación con los aspectos a considerar para mantener o consolidar una relación de pareja se presentan en la gráfica 2, la de mayor relevancia corresponde a respetar los espacios del otro y la de menor relevancia respetar la fuerza del otro, se da importancia a aspectos como la sexualidad, la posibilidad de expresar mi sentir, reconocerme y reconocer al otro, la construcción colectiva.

Las tareas del amor se dan cuando se presentan las tensiones y la forma como estas se transitan, tan solo para cuatro personas entender que la relación hay tensiones tenía relevancia para mantener o construir la relación de parejas.

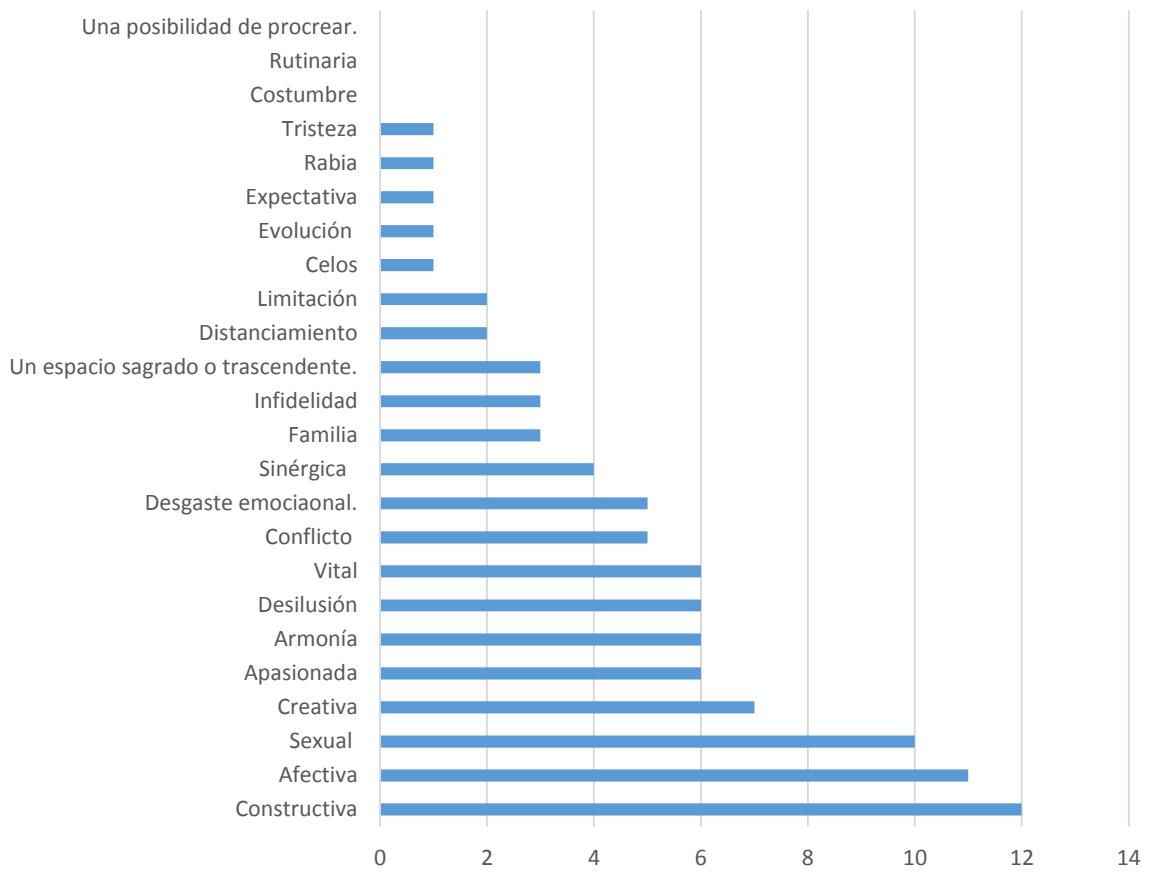
Grafica 2. Aspectos que permiten una relación de pareja



- Descripción de la relación actual o aquella que haya sido significativa

Cuando se preguntó con qué palabras identificaría la relación actual o la más significativa, la palabra que más se escogió fue constructiva, seguida de afectiva, sexual y creativa (Ver gráfica 3). Se observa que frente a esta pregunta las personas reconocen la presencia en las relaciones el conflicto, el desgaste emocional, los celos, la rabia y la tristeza. En relación con la pregunta anterior que se preguntaba más por los ideales, en esta pregunta se reconoce más la realidad de las relaciones y en este sentido los aspectos que se consideran en las tareas del amor.

Gráfica 3. Descripción de la relación actual o aquella que ha sido significativa.



- Aspectos a mejorar, trabajar o afianzar para tener una mejor relación.

En la gráfica cuatro se pueden observar los aspectos que las personas consideran relevantes mejorar, trabajar o afianzar respecto a su relación de pareja, indican como los aspectos más relevantes: confiar en el otro, expresar los afectos, construir proyectos juntos, respetar los espacios y momentos del otro y mejorar la autoestima; no consideran tan relevantes aspectos como cambiar la rutina, manejar estados depresivos, revisar los roles de pareja, etc. Se podrá pensar de los datos que para este grupo los aspectos más relevantes son los afectivos y posibilidades de construcción con el otro, los aspectos más románticos.

Gráfica 4. Aspectos a mejorar en la relación



Las respuestas obtenidas a esta pregunta muestran claramente que el grupo puede afianzar o descubrir como transitar aspectos de su relación danzando las cuatro tareas del amor: haciendo un paralelo con las cuatro tareas del amor se pueden agrupar estas inquietudes así:

1. Ordenar mi vida	2. Lidiar con la agresividad y ser creativo	3. Contener el odio	4. Descubrir mi belleza interior
Terminar la relación Buscar ayuda para revisar algunos aspectos. Revisar los roles de pareja. Ordenar diferentes aspectos de mi vida. Cuidar mi cuerpo. Hacer y desarrollar cosas que quiero.	Revisar los aspectos económicos. Manejar la agresividad mía y la del otro. Respetar los espacios y momentos del otro. Desarrollar proyectos en pareja	Manejar estados depresivos. Superar resentimientos existentes. Confiar en el otro.	Recrear mi vida sexual. Lograr una mayor autoestima. Expresar los afectos

El aspecto más relevante esta con el tema de confiar en el otro esto tiene que ver con celos en diferentes aspectos y esa desconfianza desde el punto de vista del mito se puede asociar a ese odio o malestar que debo contener, querer confiar es contener eso que me genera desconfianza, aun cuando es el más relevante las personas no lo asocian con odio, el odio se entiende como algo perverso, en últimas es un pecado desde la visión judío cristiana.

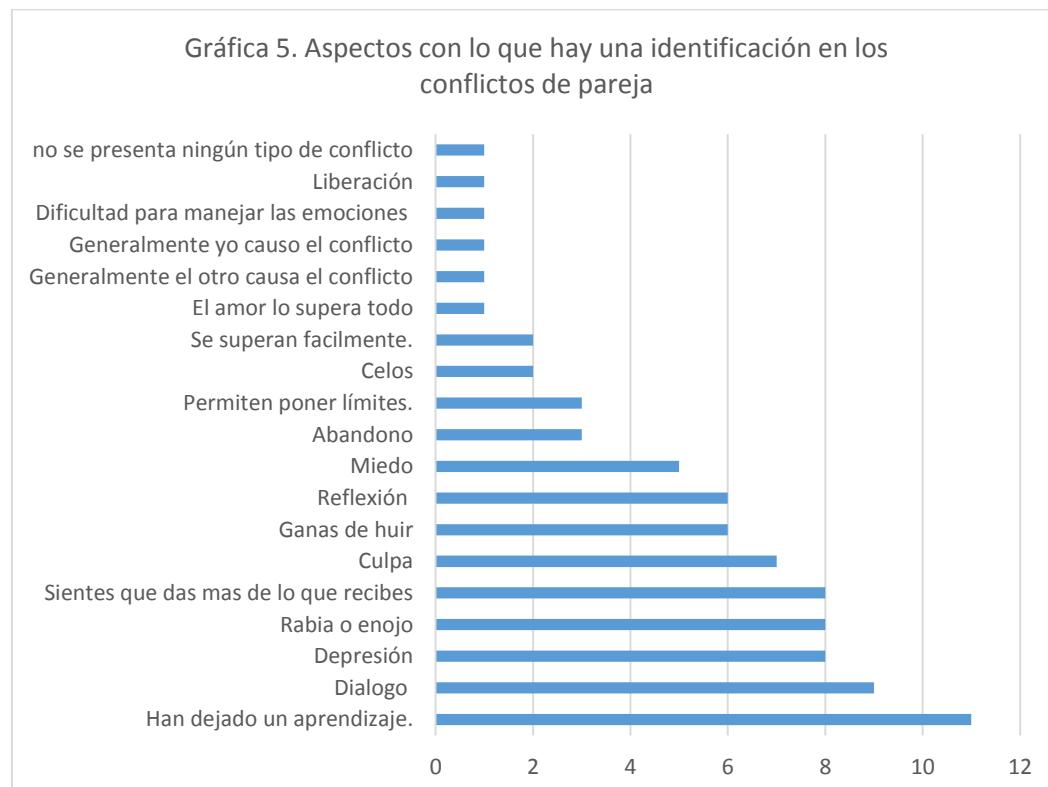
Respetar los momentos y espacios del otro tiene que ver con la posibilidad de poner límites y de respetar los límites que el otro me coloca, desde la Biodanza es la danza de la pareja que en medio de las tensiones es capaz de avanzar y encontrar la plenitud en algún momento.

Algunas personas, aun cuando pocas reconocen la necesidad de ordenar algunos aspectos de su vida y de la vida en pareja para lograr una mejor relación, pero como es dado en esta sociedad siempre estamos más afuera que adentro de nosotros y eso al parecer también se presenta en las relaciones de pareja.

Descubrir mi belleza interior está relacionado con los niveles de autoestima que las personas manejan y que en muchas ocasiones son altamente afectadas por las relaciones de pareja.

Las respuestas a estas preguntas muestran que en este grupo tal vez la tarea más relevante que se deba trabajar o hacer mayor énfasis es con el de descubrir la belleza interior, debido a que manifiestan la necesidad de que uno de los aspectos a trabajar tiene que ver con la autoestima.

- Emociones o actitudes identificadas en los conflictos de pareja



En la gráfica 5 se encuentran los aspectos o emociones con los cuales se identifican las personas en los momentos de conflictos de pareja, encontrándose los siguientes aspectos considerados como más relevantes: los conflictos han dejado un aprendizaje, que han generado rabia y dolor, miedo, culpa, ganas de huir, etc. Con estas respuestas se puede intuir que las personas sí reconocen el conflicto como un espacio de aprendizaje, por lo tanto se puede considerar que trabajar las tareas del amor puede contribuir a transitar de una mejor forma las relaciones de pareja.

- Aspectos significativos afrontados en el momento de las rupturas



Sobre los aspectos significativos para las personas que diligenciaron la encuesta se indica que un 50% considera que reflexionan sobre lo que aprendieron, que estas situaciones los llevan a ordenar la vida, se reconocen como significativos el duelo y la forma de superar el dolor, la depresión y la profunda soledad. Ninguna persona escogió eventos extremos como el suicidio o el alcoholismo, algunos han buscado ayuda para superar el dolor.

La encuesta realizada tiene como utilidad para que el facilitador interprete o defina el estado de cada uno de los participantes y del grupo en general en relación con las tareas del amor, de tal forma que pueda darle mayor o menor relevancia a una u otra tarea, definir los ejercicios y temas que considerara en sus clases.

Para el caso del grupo donde se desarrolló la propuesta de esta monografía se puede concluir lo siguiente:

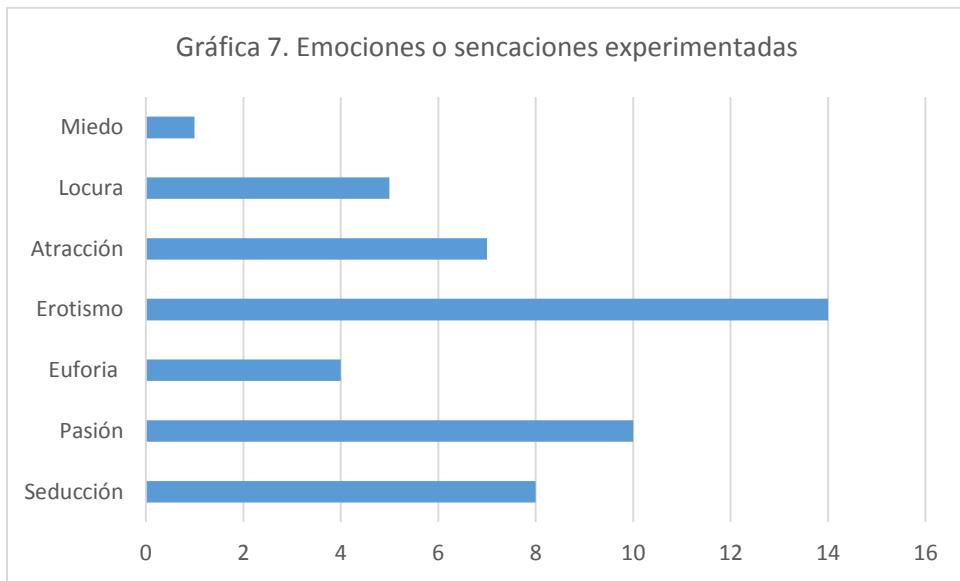
- Las respuestas de las personas indica que consideran las relaciones afectivas como una conexión con la vida, no son personas que estén pasando por una etapa de enamoramiento irracional, es decir que estén viviendo la relación de una forma visceral sino más pragmática, esto puede ser por la edad muchos tiene más de 40 años y las personas más jóvenes han vivido relaciones que de alguna forma no les ha permitido vivir el conflicto. Razones por las cuales no sienten el enamoramiento como un rapto o como un hecho que los lleva a romper con una gran cantidad de esquemas.
- Una gran mayoría del grupo considera el enamoramiento como algo romántico, algo que no cobija todos los aspectos de la relación, mantienen claramente una visión occidental de la relación muy desde la visión trascendente o sagrada, pero no reconocen el conflicto como parte y esencia del enamoramiento.
- Para este grupo el principal aspecto que se debe abordar de las cuatro tareas del amor corresponde a descubrir mi belleza interior, debido a que casi el 50% considera que debe trabajar su autoestima, seguido de ordenar la vida, lidiar con las tensiones de pareja y en el último lugar el tema de contener el odio, aun cuando el tema de los celos se considera relevante, pero este se puede asociar a la autoestima. En este caso sería importante indagar sobre la forma que las personas transitan los celos para evaluar si es más relevante el aspecto de autoestima o de manejo de la ira y rabia que generen los celos que se sienten.
- Un aspecto importante en este grupo es que reconocen el conflicto de pareja como parte de un aprendizaje y crecimiento, esto se puede deber a que muchas de las personas han tenido que transitar conflictos fuertes con su identidad de género y han tenido que aprender del conflicto. Pero se debe tener en cuenta que la mayoría de las personas se resisten a asumir que en medio del conflicto (grandes o pequeños) de pareja se encuentra la posibilidad de aprender.

7.2. Sesión 2. Acto No 1 Eros y Psique se enamoran.

Esta primera sesión tenía como objetivo lograr que las personas sintieran o experimentaran las sensaciones o emociones que al momento de enamorarse o ser flechado por eros se instalaron en su cuerpo y en su ser.

La clase se organizó considerando como líneas de vivencia la vitalidad y la sexualidad, se usaron músicas y danzas que consideraron la siguiente secuencia: ronda de inicio, caminar sensual, caricias del propio cuerpo, coordinación rítmica, encuentros trascendentales, juegos de vitalidad, eutonía del cuerpo, danza de romper esquemas, caricias sensibles del cabello, danza de trance, danza de corazón a corazón, danza de seducción, ronda con movimiento de la pelvis y una ronda de celebración.

A la sesión asistieron 18 personas que al final llenaron la ficha que se presenta en el anexo 2, a continuación se presentan los resultados obtenidos del instrumento.



Si bien muchos autores señalan que el enamoramiento o flechazo de eros corresponde a una locura divina, pocas personas lo reconocen así, tal vez debido a que en nuestra sociedad la locura está estigmatizada, pero a la vez es interesante que algunas personas lo reconozcan, solo queda una pregunta que tal vez pueda responderse cuando repita estas sesiones con otros grupos, como abordar el tema de esta locura divina en las sesiones de Biodanza especialmente desde las consignas.

El erotismo aparece como la sensación que más personas identificaron y sintieron, en este sentido se podría decir que se cumplió con una de las intenciones al preparar la clase y era que las personas descubrieran que en el enamoramiento inicial se hace presente lo erótico asociado el deseo y al placer, como se señaló antes me enamoro con el cuerpo y con el alma.

Solo una persona señaló que sintió miedo y fue una de las palabras que no se habían incluido, en una conversación al final de la sesión me señaló que el miedo estaba asociado a ver como otras personas expresaban lo que sentían, por lo cual ella se sentía limitada, porque en realidad sentía que en este momento de su vida no era lo más importante el tema de las tareas del amor, tal como se las mostraba el mito.

Una vez analizadas las preguntas considero que tal vez hizo falta una pregunta en relación con el tema del rapto, como se señaló antes en el enamoramiento se presenta un rapto y tal vez en la sesión no se tiene una danza o ejercicio para este tema.

La seducción característico del flechazo de eros no se hizo presente sino en 8 personas del grupo, cuando en realidad es uno de los aspectos relevantes del enamoramiento, me atrevo a señalar que de acuerdo a lo observado en esta y en otras sesiones, muchas de las personas que asisten tienen dificultad con las danzas de seducción, tal vez por la historia que han tenido que vivir en sus vidas afectivas, también porque es un grupo que se está iniciando en la Biodanza y en tal caso hay que atender los conceptos de progresividad.

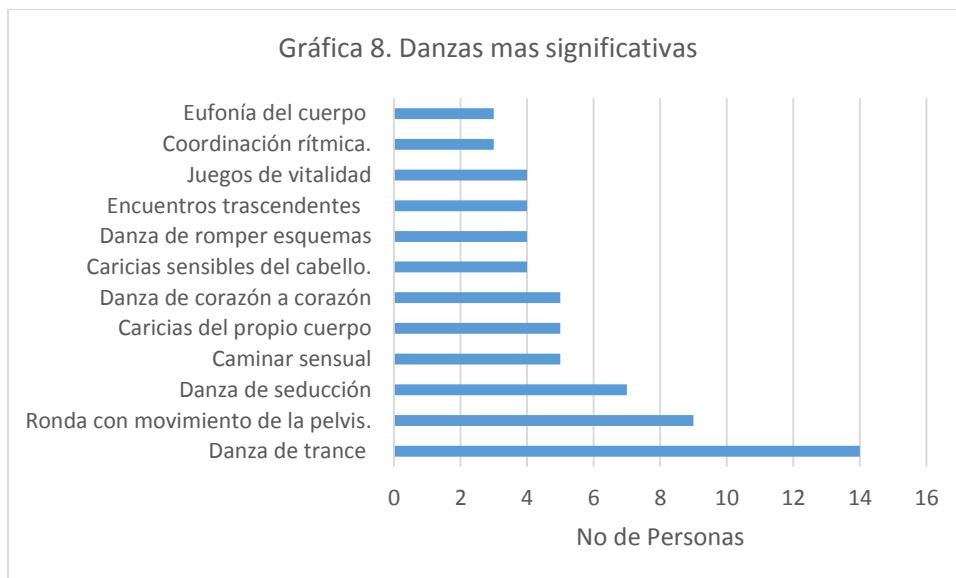
Como conclusión de estas respuestas se logró el objetivo de vivenciar aspectos relevantes que se dan en el enamoramiento como son el erotismo, la seducción, la atracción, la pasión y el deseo, sin

embargo como ya se mencionó no se logró que se experimentara el rapto. Para subsanar este último aspecto el tema del rapto se explicó al inicio de la sesión siguiente.

En relación con la pregunta ¿sintió que en el primero momento del enamoramiento se hace presente la seducción, el erotismo, la atracción para luego entrar en un profundo afecto?, el 80% asegura que si lo sintieron sin embargo como se puede ver en los resultados de las danzas más significativas, se señalan aquellas que tienen que ver más con la línea de sexualidad que con lo afectivo, surge la pregunta si los ejercicios de afectividad escogidos no fueron los más significativos o si es parte del proceso del grupo.

Respecto a la pregunta ¿sintió que en algún momento de la sesión o en alguna danza se entregaba a la locura o la pasión que se siente cuando estas atraído o enamorado de una persona?, el 50% de los asistentes a la sesión señalaron que si lo habían sentido y la mayoría señalan como la danza que les permitió esta conexión la danza de trance, seguida de la danza de seducción.

En relación con las danzas o ejercicios con los cuales los participantes se identificaron o generaron las sensaciones más intensas, en la gráfica 8 se muestran los resultados.



En concordancia con las sensaciones experimentadas por los participantes como son el erotismo, la sensualidad o el deseo, las danzas que señalaron son la danza de trance, la ronda de movimiento con pelvis, la danza de seducción y el caminar sensual; aquella que menos se señaló corresponden a la eufonía del cuerpo, la cual aun cuando corresponde al despertar del erotismo, los participantes no la experimentaron como tal, tal vez debido al proceso que las personas tiene en relación con la Biodanza.

En esta sesión se pudo corroborar una de las indicaciones de los análisis del mito , señalando que el deseo se asocia al acto genital y que el mito claramente aborda el deseo de una forma más amplia, sin embargo pareciera que la sociedad actual ha reducido el deseo a lo estrictamente genital, en algunos casos por efectos comerciales o publicitarios o para reprimirlos al considerarlos pecado, desde una visión eminentemente moralista, esto hace que las personas se identifiquen en la etapa

del enamoramiento, con lo erótico que es lo corporal, pero desconocen en el enamoramiento una parte trascendental.

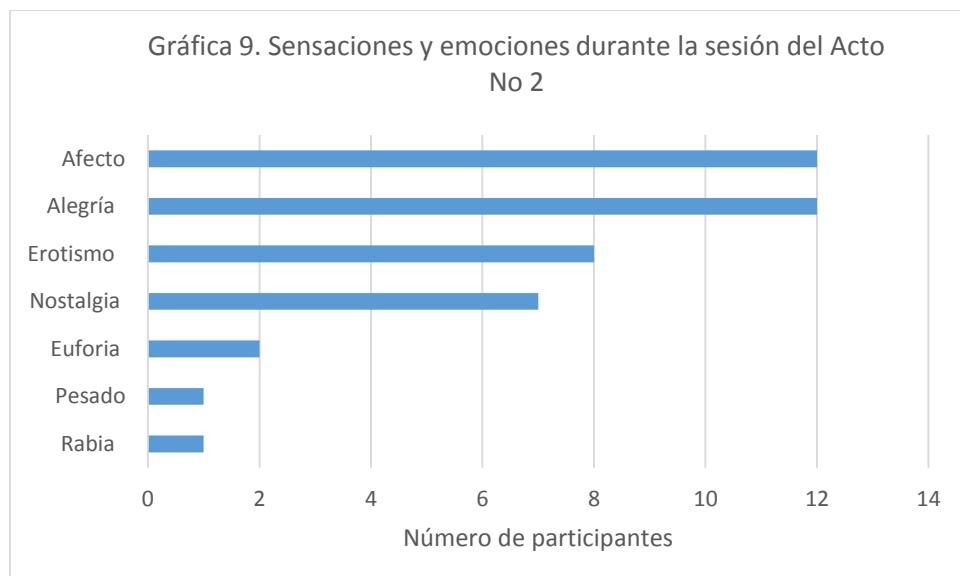
7.3. Sesión3. Acto No 2 Eros y Psique viven en un castillo encantando y surgen las tensiones

La sesión que se utilizó para el desarrollo de este acto tenía como objetivo explorar las posibilidades que tiene conocer al otro tal como es y aceptar que los desencuentros son parte de la vida de pareja.

La clase se organizó considerando las líneas de afectividad y creatividad principalmente, se buscó que las personas experimentaran las tensiones de pareja, los encuentros y desencuentros, las posibilidades para dejarme ver y descubrir a los otros.

El instrumento usado para recopilar las percepciones del grupo se encuentra en el anexo 3, el análisis de las respuestas dadas por 16 personas que asistieron a la sesión se presenta a continuación:

Frente a la pregunta ¿señale cuál o cuáles emociones o sensaciones experimento o sintió el día de hoy?, en la gráfica 9 se pueden observar las respuestas que las personas escogieron de acuerdo a las alternativas propuestas.

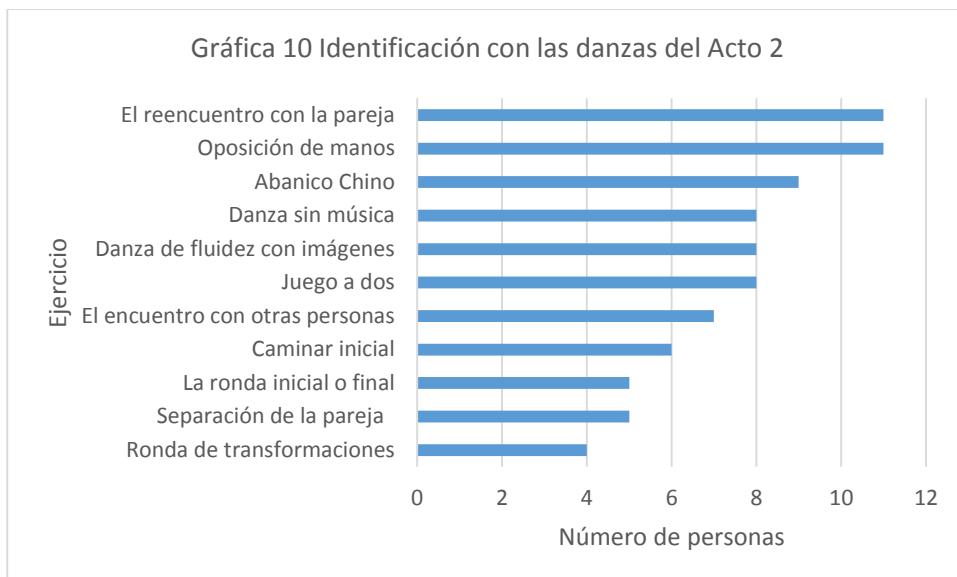


La mayoría de personas señalaron que las sensaciones o emociones que más se hicieron presentes son el afecto, la alegría, el erotismo y la nostalgia. Esto señala que las personas sintieron con mayor fuerza los momentos de la sesión donde las danzas estaban relacionadas con el afecto, la alegría y el erotismo. La nostalgia o la rabia que buscaban evaluar el grado de conexión de las personas con estas emociones debido a la tensión o ruptura que se vivía con otros, en este grupo no fue la más significativa. Solo una persona señala que tuvo conexión con la rabia.

Respecto a la pregunta ¿pudo sentir la necesidad de querer conocer o haber querido conocer a su pareja en todas sus facetas?, 13 personas señalaron que si sintieron esa necesidad y 3 que no lo sintieron.

Para la pregunta ¿Sintió algún tipo de emoción cuando se presentó tensión con la pareja o se alejaron?, 14 indicaron que si habían sentido alguna emoción y 2 informaron que no; dentro de las emociones identificadas se encuentran: rabia, afecto, miedo, apego, inmovilidad, soledad, fuerza, tristeza, duda, límites, fracaso, fuerza, dolor, lejanía. Es de notar que una persona señaló en estas situaciones afecto.

Cuando se preguntó que se señalaran las danzas y ejercicios de la sesión con las que tenían una mayor identificación y las sensaciones que produjeron en la gráfica 10 se muestran los resultados.



Los ejercicios con los cuales se tuvo una mayor identificación es el reencuentro con la pareja y la oposición armónica, esto permite ver que se logró el objetivo de la sesión que las personas sintieran lo que significa los desencuentros y encuentros de pareja. 9 de 16 personas señalaron como significativa la danza del abanico chino, donde se invitaba a descubrir al otro, lo que muestra que también se logró que las personas sintieran que esto es uno de los juegos o requisitos de la relación de pareja. Se observó en esta sesión que hubo una interesante conexión o identificación con el ejercicio de la danza sin música, donde se invitaba a danzar con mi música interna.

Respecto las sensaciones o emociones que se informaron para cada danza a continuación se presentan los resultados.

Danza o ejercicio	Sensación o emoción experimentada
Caminar inicial	Fluidez
Juego a dos	Diversión
Ronda de transformaciones	Probar la posibilidad de alejarse , inquietud, tranquilidad.
Oposición de manos	Fuerza, apertura, fluidez, límites, concentración, alegría, emotividad.
Danza de fluidez con imágenes	Felicidad, apertura, tranquilidad, asombro, afectividad.
El reencuentro con la pareja	Alegría, nervios, esperanza, sentimientos encontrados, cambio, intensidad.

Abanico Chino	Erotismo, descubrimiento, alegría, curiosidad y ansiedad, decisión, incertidumbre, desconocimiento.
Separación de la pareja	Autonomía, tristeza, duelo.
Danza sin música,	Nostalgia, tensión, imaginación, conexión con el ser interno, libertad, tristeza, presencia.
El encuentro con otras personas,	Felicidad, libertad, expansión
La ronda inicial o final	Fortaleza, activación, alegría.

En cuanto a la pregunta ¿la sesión le dejó alguna sensación con respecto a su relación actual o relaciones de parejas anteriores?, 14 personas indicaron que si tenían o sentían en su cuerpo una sensación específica, 2 señalaron que no.

Las sensaciones descritas que los participantes sintieron a nivel general durante la sesión fueron: Inestable, tratar de mostrarse fuerte, extrañar la expareja, aprender a soltar, deseo de redescubrir al otro, reconocer a la pareja, descubrir otras formas de relacionarse, reafirmar la forma de afrontar encuentros y desencuentros, compartir con otros para fortalecer la relación de pareja, recuerdos y nostalgia, aprender a tener paciencia, reflexión, confianza en el otro, individualidad, madurez, desconocimiento del otro, ocultar cosas, sentimiento de amor propio, tranquilidad, impotencia y abandono.

Los resultados permiten concluir lo siguiente para el acto No 2:

- Las personas que asistieron a la sesión de Biodanza experimentaron el conflicto de pareja o pudieron vivenciarlo a través de la danza de oposición armónica y alejamiento de la pareja que es un ejercicio de la danza de amor 2.
- La danza del abanico chino permitió que las personas sintieran el deseo de descubrir al otro y también como yo no me muestro del todo, siempre hay la posibilidad de encontrar o descubrir al otro de una forma creativa y sana.
- Para un número significativo de personas del grupo hubo una identificación con la danza sin música donde se les invitaba a danzar su propia música a reconocerla y a no depender de la música de otros para danzar la vida.
- Se hizo presente una de las búsquedas de la Biodanza potenciar la parte sana de las personas y las situaciones, en este caso las personas se identificaron con el afecto y con las posibilidades que puede traer cualquier situación de conflicto en el cual se puede incluso encontrar una danza armónica.
- También se constata que desde el punto de vista arquetípico el conflicto de pareja es un llamado y un camino para reconocer al otro en su verdadera magnitud, y es el paso de una relación basada en la pasión a una relación que centra en el afecto.

7.4. Sesión 4. Acto No 3 Eros y Psique se encuentran con los conflictos de pareja y se presenta la ruptura.

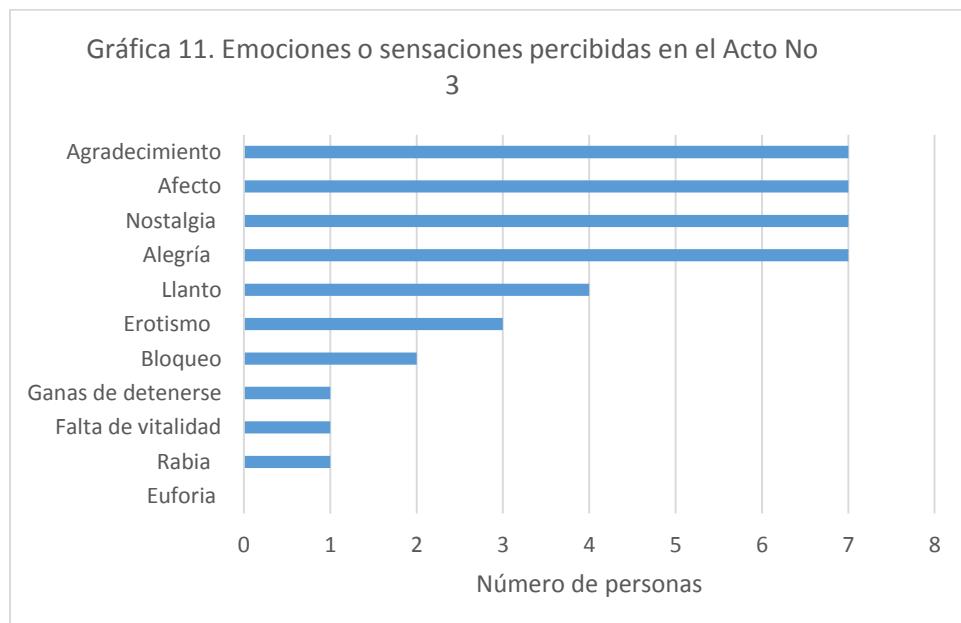
La sesión tuvo como objetivo permitir que las personas experimentaran o sintieran las emociones que han estado presentes en los momentos de rupturas fuertes o definitivas en las relaciones que

han tenido, y para aquellos que no se han visto en esta situación de alguna forma puedan llegar a sentirlo.

La sesión se organizó de tal forma que en la parte ergotrófica de la curva se trabajan ejercicios de la línea de sexualidad y afectividad para que se tuviera una remembranza del enamoramiento y con el fuego interno que generan todos los sentimientos que se dan en esta etapa, se hace una danza de contacto con el dolor que es un ejercicio del proyecto minotauro, invitando a que se conectara con esta emoción que seguramente ha estado presente de forma significativa en las rupturas de pareja, se usa la danza de Shiva para conectarse con el caos y la búsqueda del equilibrio. En la parte trofotrófica se usan danzas que permitan la regresión y una conexión con los instintos. El instrumento usado para recopilar las percepciones del grupo se encuentra en el anexo 4 y allí se consignan los ejercicios usados.

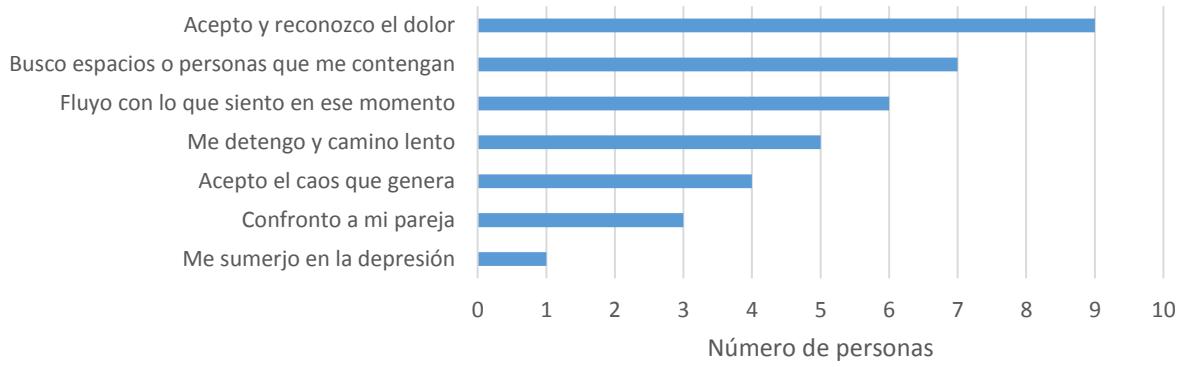
A la sesión asistieron 11 personas y a continuación se presentan los resultados del instrumento usado y que puede ser consultado en el anexo 4.

Respecto a la pregunta ¿señale cuál o cuáles emociones o sensaciones experimento o sintió el día de hoy?, como se puede ver en la gráfica 11 las personas tuvieron una mayor identificación con el agradecimiento, el afecto y la nostalgia; cuatro con el llanto solo una con la rabia.



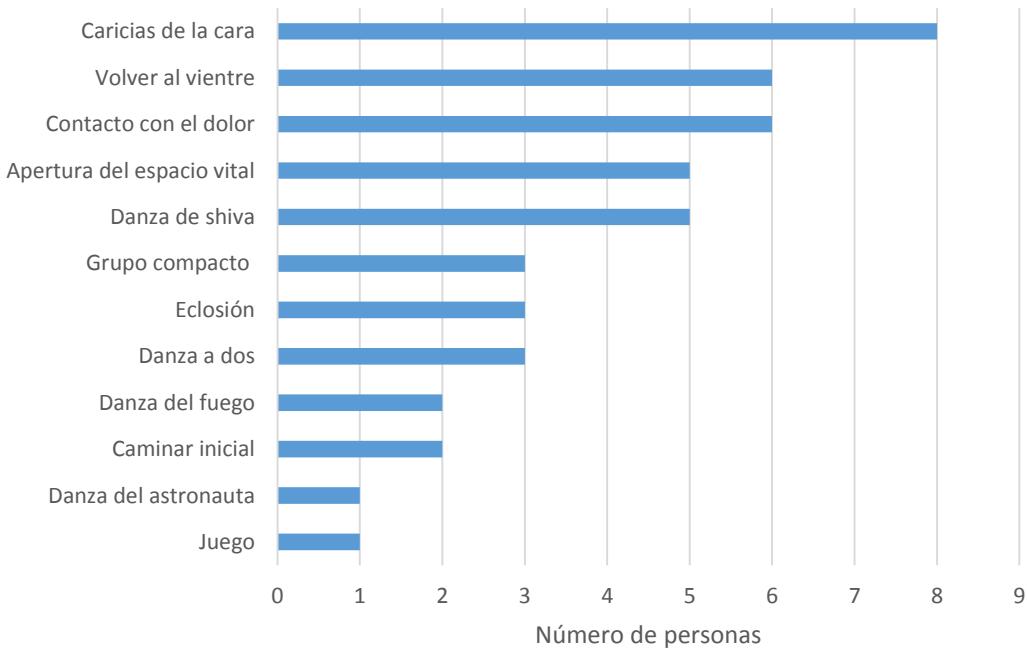
Cuando se preguntó sobre cómo se transitan o afrontan los conflictos o rupturas de pareja, las personas que asistieron a la sesión se identificaron principalmente con la aceptación y reconocimiento del dolor, seguido de espacios o personas que lo contengan y la capacidad de fluir con lo que se siente. Pocas personas se identificaron con la posibilidad de sumergirse en depresión. Ver gráfica 12.

Gráfica 12. Como se han transitado los conflictos de pareja.



En relación con las danzas de la sesión y su identificación con aquellas que generaron las sensaciones más intensas, en el gráfico 13 se pueden ver los resultados, presentándose resultados interesantes y que están en relación con la capacidad de transitar las situaciones dolorosas que se presentan en las relaciones de pareja. La mayor identificación se da con la danza de la caricia de la cara, danza regresiva que se danzo luego de la conexión con el dolor, así mismo se identificaron con danzas como volver al vientre y la apertura del espacio vital. Un 50% tiene la capacidad de reconocer y conectarse con el dolor, con el caos y el equilibrio de la danza de Shiva.

Gráfico No 13. Personas identificadas con las danzas de la sesión del Acto No 3



En la tabla que se encuentra a continuación se presentan las emociones o sensaciones que experimentaron los participantes de la sesión, en cada una de las danzas o ejercicios propuestos, pareciera que para este grupo el ejercicio central fue la caricia de la cara, se podría decir que la contención y el afecto supera al dolor y al caos.

Danza o ejercicio	Sensación o emoción descrita por los participantes
Caminar inicial	Esperanza, alegría
Danza a dos	Afecto, seducción, atracción
Juego	Alegría
Danza del fuego	Energía, vitalidad.
Contacto con el dolor	Liberación, desprendimiento, desahogo, atoro.
Danza de shiva	Curiosidad, equilibrio, rabia e impotencia
Danza del astronauta	Tranquilidad
Caricias de la cara	Tranquilidad, afecto, renacer, hermandad, tranquilidad, confianza, fastidio, culpa, agradecimiento, confianza.
Volver al vientre	Vida, afecto, inercia y ganas de salir del vientre, ternura.
Eclosión	Renacimiento, relajación, apoyo, confianza.
Grupo compacto	Unión, nostalgia, autoexclusión.
Apertura del espacio vital	Seguridad, tranquilidad, alegría, esperanza, fluidez, libertad.

En relación con la pregunta ¿Le la sesión le dejó alguna sensación con respecto a su relación actual o relaciones de parejas anteriores?, 10 personas respondieron que sí y una dijo que no. Las sensaciones que los participantes sienten a nivel general en relación con sus relaciones de pareja durante la sesión fueron las siguientes: Paciencia, sosiego, soltar los sentimientos que hacen daño, buscar nuevos caminos, desprendimiento de las relaciones y de los sentimientos que hacen daño, dolor, desahogo, ternura, relajación, esperanza, alegría, nostalgia y agradecimiento, limpieza emocional, iniciar, serenidad, apertura a la vida, las cosas se dan por algo, vivir el momento presente con la pareja, afrontar amorosamente los obstáculos, las relaciones tienen la posibilidad de terminarse, estar abierto@ a nuevas posibilidades, reconocer el dolor que produce la ruptura y salir de estas situaciones.

Los resultados permiten concluir lo siguiente para el caso del Acto No 3:

- Se podría esperar que por ser una sesión donde se trata la ruptura de pareja las personas se identificaran más con la rabia sin embargo como señala la teoría de biodanza se busca en cada sesión trabajar y potenciar la parte sana de las personas, tal vez las personas al señalar la nostalgia como una de las mayores sensaciones, hacen referencia a lo que les ha quedado de situaciones dolorosas, es como una herida que ha sanado pero deja una cicatriz.
- Los resultados de las apreciaciones de las personas que asistieron a la sesión permite concluir que este grupo de personas tiene una gran capacidad de asumir situaciones dolorosas y transitar diferentes caminos o vías para asumirlo, especialmente en lo que se refiere a rupturas de pareja.

- El grupo siente y reconoce el afecto como una puerta de salida de situaciones dolorosas, dolor que es reconocido en sus diferentes magnitudes pero que se debe transitar y no entrar en la depresión, pareciera que el Dios PAN les ha hablado a varias personas de este grupo.
- El grupo reconoce el dolor y la depresión que pueden generar las rupturas amorosas, pero consideran que de estas se puede salir y reconocen algunos aspectos que les ha servido para lograrlo.

7.5. Sesión 5. Acto No 4 Primera tarea del amor “Clasificar y Ordenar”

Los actos anteriores trataron del enamoramiento y como en toda relación se presenta el conflicto que de no manejarse o transitarse de la mejor forma, puede erosionar y hasta hacer que una relación termine, este aspecto que se da en toda pareja se vive con mayor o menor intensidad según nuestro grado de dependencia, enamoramiento y obviamente del estado anímico, social, afectivo y psicológico en el que nos encontramos. El hecho es que en medio de los conflictos que señalamos o luego de haberlos vividos, el mito de Eros y Písque nos habla que todos estamos llamados a realizar cuatro tareas, cómo las hagamos nos permitirá por así decirlo salir bien calificados, tener que repetir las lecciones de forma dolorosa es algo que hacemos con mucha frecuencia y es de este círculo del que debemos salir.

La tarea número uno del mito de eros y psique, en el cual Afrodita luego de una paliza que le propiciaron la costumbre, la ansiedad y la tristeza, ocasionada por la perdida en primera instancia de su romance con eros y la búsqueda de restablecer el amor perdido, Psique se debe afrontar a ordenar una montaña de granos de diferente tipo, que no es otra cosa que ordenar nuestros propios fragmentos.

La clase tenía como objetivo sentir que aún en medio de situaciones que me generen conflicto en mi relación de pareja tengo la capacidad de unir mis fragmentos y ordenar mi vida.

La clase parte de la vivencia que las personas tuvieron en la sesión anterior en la cual se buscó que las personas tuvieran una conexión o identificación, con el dolor que significa una ruptura de pareja y la conexión con el instinto para superar dicho dolor, desde esa sesión se inicia la tarea del amor de ordenar mi vida.

El tema de ordenar la vida se da con conflicto o sin conflicto de pareja, desde el mismo momento en que uno se enamora hay una serie de cambios que invitan a ordenar la vida en todos los aspectos, ejemplo cambias tu rutina debes compartir fines de semana con tu nueva pareja, hacer cosas que antes no hacías según los gustos de tu pareja, en algún momento cambios más radicales como en el caso del matrimonio o irte a convivir con tu pareja. Muchos de estos cambios implican un conflicto interno que debe ser asumido desde mi interior desde mi inconsciente.

La clase se construyó teniendo en cuenta el siguiente esquema: a) un caminar alegre con la consigna de los participantes caminaron sintiéndose enamorados (un caminar confiado), b) un encuentro pulsante en el que se buscaba una danza de feedback donde hay cierta tensión hasta encontrar una danza a dos donde se pueda ser, c) animación de la danza de otros, se hace una variante de la danza a dos en la cual cada uno expresa su capacidad de expresar su movimiento y de animar a los otros, salgo de la rutina de la costumbre, d) decir no establecer límites se invita a afirmar con poder y

determinación decir que no, poner límites, e) Danza del fuego, se invita a que se desarrolle una danza expansiva sintiendo el fuego interior y una llama en la cual arden mis fragmentos, f) conexión con la propia fuerza se da como consigna conectarse con la propia fuerza para ordenar mi propia vida, unir los fragmentos que me permitan asumir mi propia identidad, g) danza ying invitando a que con la propia fuerza sea capaz de ir por la vida ordenando mi vida, uniendo mis fragmentos, h) danza yin en la cual se invita a buscar una armonía profunda y reducir la ansiedad, para unir fragmentos i) danza libre de fluidez la cual tenía como consigna fluir integrando lo que soy, lo débil, lo sensible, la luz y la oscuridad, el frío el calor, j) movimiento segmentario de pecho y brazos de a dos invitando a sentirse acompañado sin que esto limite mi movimiento; k) túnel de caricias danza en la cual se motiva a experimentar las muchas posibilidades de la caricia, del contacto, encontrando el placer del contacto con el otro, l) encuentro fugaz indicando que los participantes en cada encuentro sientan que la vida los llama a ordenarla, a organizarla, que no es otra cosa que encontrarme con lo que quiero hacer como persona y como pareja, m) ronda sinuosa en la cual se invita a que todos como un fragmento se integren en una danza. Se llevaron a cabo las rondas de inicio y celebración como en toda sesión de Biodanza invitando a sentir la capacidad que tenemos de ordenar la vida en las diferentes situaciones que se nos presentan en las relaciones de pareja.

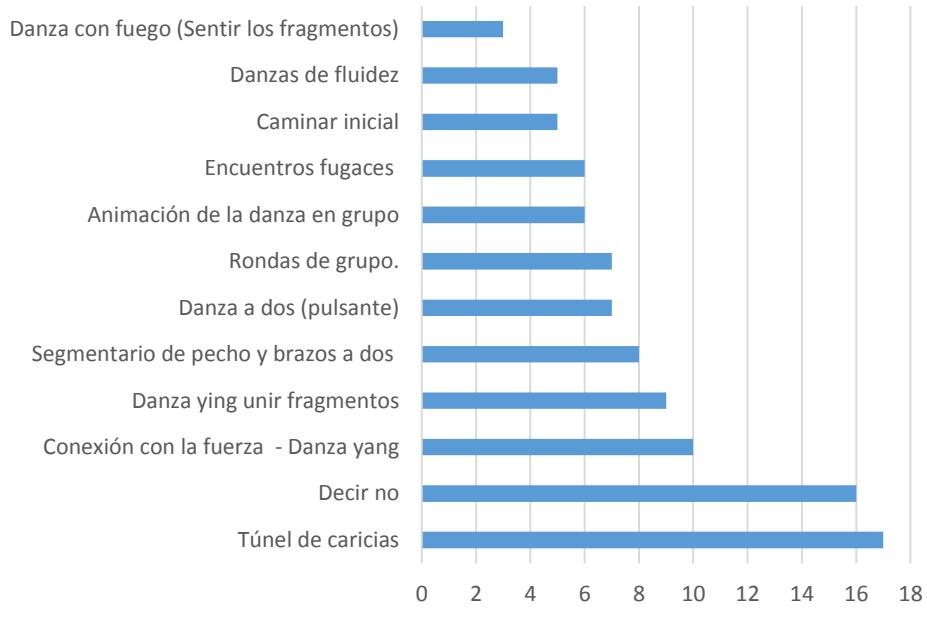
Una vez concluyó la sesión a la cual asistieron 19 personas, se utilizó un instrumento para recopilar las percepciones del grupo el cual se encuentra en el anexo 5, los resultados obtenidos son los siguientes:

De las sensaciones y vivencias en la sesión usted siente que en sus relaciones de pareja ha experimentado uno o algunos de los siguientes aspectos:

- La costumbre o la monotonía ha habitado la relación de pareja Si (10 personas) y No (9 personas).
- La monotonía se ha superado de forma creativa y no ha afectado la relación Si (15 personas) y No (4 personas).
- Sus relaciones afectivas en algún momento le han llevado a tener que organizar u ordenar su vida de una forma diferente a lo que venía siendo Si (18 personas) y No (1 persona)
- En algún momento de alguna relación ha sentido que su vida se fragmenta y debe unir esos pedazos, Si (17 personas) y No (2 personas).
- Cuando se ha sentido fragmentado por motivos inherentes a su relación de pareja ha sido fácil componer la vida Si (8 personas) y No (11 personas)
- Esta sesión le ha permitido sentirse capaz de recomponer la vida cuando ha tenido rupturas de pareja, Si (15 personas) y No (4 personas).

En relación con las danzas que se practicaron y señalar aquellas que generaron las sensaciones más intensas, en la gráfica 14 se presenta el número de personas que se identificaron cada una.

Gráfico No 14. Personas identificadas con las danzas de la sesión del Acto No 4



En la tabla siguiente se encuentran las sensaciones y emociones que los participantes de la sesión señalaron que sintieron o experimentaron para los danzas y ejercicios que se vivenciaron en la sesión.

Ejercicio	Sensación o Emoción
Caminar inicial	Animo, seguridad, liberación, alegría, explorar, libertad.
Danza a dos (pulsante)	Animo, fluir, control, compañía.
Animación de la danza en grupo	Animo, monotonía, gozo, vibrante, alegría.
Decir no	Descarga, enojo, desconcierto, rebeldía, enojo, extrañeza, decisión, seguridad, picardía, rechazo, determinación, energía, carácter, estrés, emoción.
Danza con fuego (Sentir los fragmentos)	Reflexión, extrañeza,
Conexión con la fuerza - Danza yang	Sinérgico, vitalidad, descubrimiento, fuerte, seguridad, poder, fluir, fortaleza
Danza ying unir fragmentos	Reflexión, integración, desolación, tranquilidad, cerrar, firmeza, compensar,
Danzas de fluidez	Relajado, armonía.
Segmentario de pecho y brazos a dos	Motivado, incomodidad, compañía, emoción,
Túnel de caricias	Erótico, placer, alegría, ternura, calor, disfrute, completo, afecto, acogida, feliz, suavidad, compañía, emoción.
Encuentros fugaces	Erótico, tranquilidad, unión, seducción.

Rondas de grupo.

Alegre, unión.

En relación con la pregunta ¿le sesión le dejó alguna sensación con respecto a su relación actual o relaciones de parejas anteriores?, quince personas respondieron que sí y cuatro dijeron que no. Las sensaciones que los participantes señalaron sentir a nivel general en relación con sus relaciones de pareja durante la sesión fueron las siguientes: sacar adelante proyectos, comprensión, seguridad, determinación, sanación de heridas, seguridad o certeza de que se puede fluir con otro sin considerar el qué dirán, hay momentos buenos y malos en las relaciones, cerrar ciclos e iniciar otros, libertar y poder, decir que no quiero, recomponer los fragmentos, búsqueda de armonía y bienestar, poder entender las relaciones, aprender a decir que no, en una relación la desconfianza aleja.

Los resultados permiten concluir lo siguiente para el caso del Acto No 4:

- Aproximadamente el 50% reconocen que la costumbre o la monotonía ha afectado sus relaciones de pareja, por lo que en sesiones siguientes o sucesivas se podría trabajar como recrear las relaciones de pareja, para lo cual se requiere indagar un poco sobre lo que los participantes entienden por costumbre o monotonía. Sobre este aspecto se debe considerar que los asistentes señalaron que la mayoría ha sido capaz de superar la monotonía y la costumbre, se podría pensar que tal vez para este grupo superar o abordar esta temática sea relevante.
- La mayoría de las personas reconocen que las relaciones de pareja lo llevan a ordenar o reorganizar la vida, solo una señalo que no, este resultado muestra que una de las tareas del amor es ordenar la vida y que desde el punto de vista del arquetipo hay que aprender hacerlo, de forma que nos permita crecer como personas.
- Respecto a la pregunta si en algún momento de la relación ha sentido la vida fragmentada, 17 personas señalaron que sí, lo que quiere decir que en algún momento si han sentido que deben unir sus pedazos. Para 11 de las 19 personas no ha sido fácil recomponer su vida o unir fragmentos luego de los conflictos o rupturas de pareja. Estos resultados muestran que desde el punto de vista del arquetipo del mito, la tarea de ordenar la vida si es algo que como colectivo vivimos, y se reconoce que en muchos esta tarea no es fácil, por lo que se podría pensar que la Biodanza tiene un aporte relevante para que esta tarea se haga de la mejor forma. La anterior afirmación se puede corroborar con la respuesta dada por 15 personas que afirman que la sesión les permitió reconocer que son capaces de recomponer su vida u ordenarla, no se afirma acá que la sesión los llevo a esa recomposición, sino de descubrir su capacidad de hacerlo, acá se podría decir que como lo señala la teoría de Biodanza, no se trata de una terapia, sino de una metodología con aspectos terapéuticos.
- En cuanto a los ejercicios se esperaba que las personas se conectaran con la capacidad de reconocer que si su relación lo fragmenta a través de la depresión, o de otros sentimiento o sensaciones que se hacen presentes en el momento de las rupturas, tendría la capacidad de hacerlo, menos de la mitad se identificó con la danza yin en la cual se invitó concretamente a una conexión con la imagen de unirse como una porcelana cuando se rompe, sin embargo hay una alta identificación con la danza de decir no, se podría pensar que para poder prepararme para separar, ordenar y unir se requiere de poner límites, como pararse y proteger mis pedazos que son mis granos. La identificación mayoritaria con el túnel de caricias muestra como el afecto se asemeja a esas hormigas que ordenan los granos por Psique, esos toques afectivos me integran y acá creo que es uno de los resultados más significativos para esta tarea.
- Las caricias y el afecto de otro actúan como pegamento, o como hormigas que me ayudan a ordenar y unir fragmentos se puede corroborar con las palabras que usaron las personas que se

identificaron con esta danza, como son: Erótico, placer, alegría, ternura, calor, disfrute, completar, afecto, acogida, feliz, suavidad, compañía, emoción. Así mismo, la posibilidad de poner límites con la danza del no donde se mencionan palabras como: Descarga, enojo, desconcierto, rebeldía, enojo, extrañeza, decisión, seguridad, picardía, rechazo, determinación, energía, carácter, estrés, emoción.

7.6. Sesión 6. Acto No 5 Segunda tarea del amor lidiar con la agresividad y ser creativo

En la segunda tarea del amor Afrodita pide a Psique que le traiga unos mechones de oro de los carneros, estos últimos considerados fieras y que representa el impulso destructor de la energía masculina (yang), relacionado con la impulsividad agresiva, que se expresa en actividades temperamentales y tremadamente irreflexivas. Además, los mechones dorados tienen un significado del conflictivo que pueden traer aspectos económicos en las relaciones de pareja.

Así mismo, hay un Dios que le habla a Psique que no es otra cosa que su voz interior, la cual la orienta en medio de la angustia, la tristeza y la desesperación para que realice esta tarea, y la invita a una espera con conciencia. Es invitada a manejar su fuerza e impaciencia, así como la del otro.

La clase tenía como objetivo descubrir mi sentir ente la oposición, ante la fuerza del otro y mi capacidad para relacionarme con el otro al sentir su fuerza y hacer sentir mi fuerza, hasta encontrar un movimiento de oposición armónica.

La clase que se desarrolló contemplaba la siguiente estructura y composición de ejercicios: a) ronda de inicio que invitaba a una conexión con lo festivo y la alegría del encuentro con otro, b) variaciones rítmicas para estimular movimientos rítmicos y estimular la vitalidad de forma creativa, c) danza de expresividad para estimular el coraje de mostrarse y de seducir como una forma de acercarse a la pareja, d) danza creativa temática en grupo para expresarme de forma creativa y lograr una comunicación con los demás, e) danza rítmica con movimientos centrales con la consigna de invocar toda la fuerza y la energía contenida que en cierto momento puedo expresar y usar, f) danza de oposición armónica en la cual se busca que las personas exprese su energía yang, su energía vital hasta encontrar que las dos fuerzas se armonizan, g) danza yang con grito invitando a expresar la fuerza interna con movimientos y con un grito que sale de adentro, h) Danza yin es el momento de esperar para tomar decisiones o reaccionar desde la quietud no desde el impulso, i) Posición 8 de la danza de la conservación y el mito de Vishnu denominada conservando el fuego con el llamado a cuidar nuestro fuego interior a saberlo administrar, j) caricia de manos en pares para recuperar la posibilidad de comunicarnos desde el afecto desde un contacto sutil, k) sincronización melódica en pares para un encuentro y comunicación afectiva con el otro, l) eutonía de manos en la cual las personas colocan sus manos frente a frente buscando una danza en la que aunque esta cierta oposición puedo encontrar la armonía, m) ronda de activación progresiva en la cual se propone un encuentro con el grupo mirando que cada uno tiene su fuerza y una forma diferente de comunicarla y n) ronda final de celebración y de agradecimiento con el grupo que me permitió expresarme tal como soy.

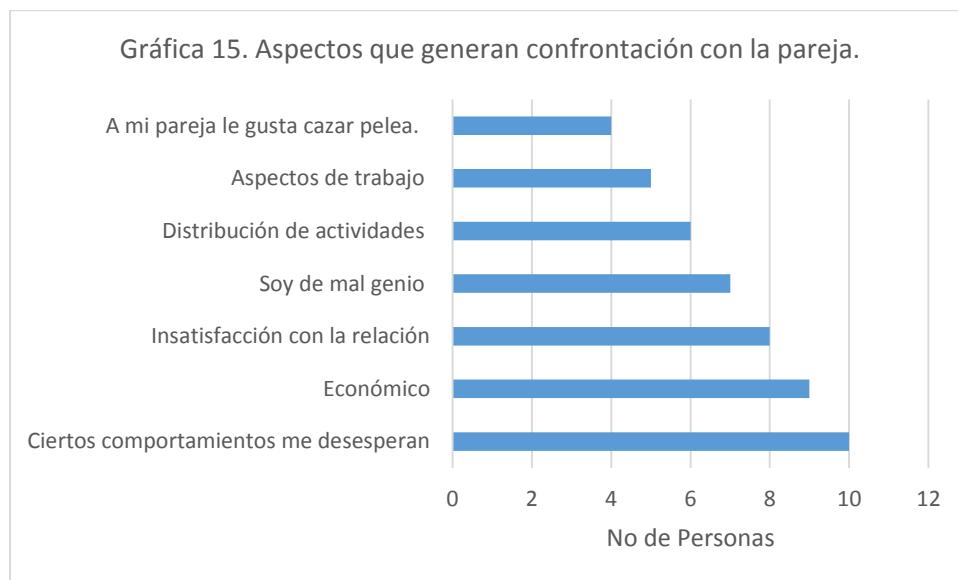
Una vez concluyó la sesión a la cual asistieron 18 personas, se utilizó un instrumento para recopilar las percepciones del grupo el cual se encuentra en el anexo 6, los resultados obtenidos son los siguientes:

Respecto a la pregunta si experimento que la fuerza de sus pareja o la suya deben saberse llevar y confrontar, todos los asistentes respondieron que sí.

En relación con la pregunta ¿considera que en sus relaciones de pareja usted sabe lidiar con la fuerza de su pareja?, 11 personas señalaron que sí y 7 que no.

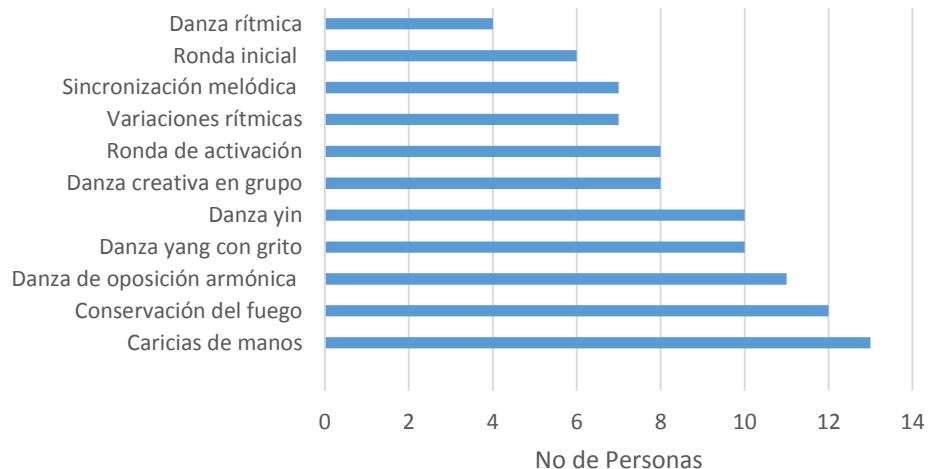
En cuanto a la pregunta ¿siente luego de esta sesión que usted asume de una forma madura y assertiva las discusiones cuando se presentan con la pareja?, 17 personas señalaron que sí y una dijo que no.

En la gráfica 15 se muestran los resultados de las respuestas a la pregunta señale los aspectos que usted considera le generan rabia, malestar o una discusión con su pareja (actual o anteriores).



Respecto a las danzas que se practicaron y señalar aquellas que generaron las sensaciones más intensas, en la gráfica 16 se presenta el número de personas que se identificaron cada una.

Gráfico No 16. Personas identificadas con las danzas de la sesión del Acto No 5



En la tabla siguiente se encuentran las sensaciones y emociones que los participantes de la sesión señalaron que sintieron o experimentaron para los danzas y ejercicios que se vivenciaron en la sesión.

Ejercicio	Sensación o Emoción
Ronda inicial	Nervios, ansiedad.
Variaciones rítmicas	Risa, esperanza, concentración, fuerza, alegría.
Danza creativa en grupo	Mentalidad, tranquilidad, coordinación, felicidad, asertividad, alegría.
Danza rítmica	Sensualidad, armonía, alegría.
Danza de oposición armónica	Firmeza, reto, equilibrio, falta de equilibrio, paz, poder, medir, dominio.
Danza yang con grito	Firmeza, rabia, vigor, liberación, búsqueda de ideas, energía, poder, fuerza, fortaleza.
Danza yin	Emoción, tranquilidad, caricia, fluidez, armonía.
Conservación del fuego	Emoción, seguridad, energía, intimidad, fuerza, conexión, fortaleza, armonía, equilibrio.
Caricias de manos	Suavidad, ternura, amor, sensualidad, risa, confianza, erotismo, ternura, cercanía.
Sincronización melódica	Suavidad, ternura, amor, sensualidad, risa, encuentro, compañía, sensualidad.
Eufonía de manos	Firmeza.
Ronda de activación	Alegría, euforia, felicidad, humanidad.

Respecto a la pregunta ¿la sesión le dejó alguna sensación con respecto a su relación actual o relaciones de parejas anteriores?, 14 personas señalaron que sí y cuatro indicaron que no.

En relación con la pregunta que describieran las sensaciones o emociones que experimentaron en relación con su parejas pasadas o actuales indicaron lo siguiente: Afectividad y afinidad, permitir que la pareja exprese emociones, ser paciente, comprender, mantener el centro personal, escuchar, se deben armonizar las relaciones, expresar la propia fuerza, reconciliación, la fuerza interior es el motor para dirigir armoniosamente las relaciones, se debe aprender a manejar el enojo, se ha subestimado la fuerza de la pareja, fluidez con oposición, incertidumbre, poder lidiar con la fuerza y el poder de mi pareja.

Los resultados permiten concluir lo siguiente para el caso del Acto No 5:

- Todos los asistentes reconocen la necesidad de manejar de forma adecuada la fuerza de su pareja, por lo tanto se considera que esta tarea del amor es importante para cada uno de los participantes.
- El 60% de las personas consideran que saben lidiar o confrontar la fuerza de su pareja. Sin embargo el 95% señala que la vivencia de la sesión les hace percibir que son capaces de asumir de una forma madura y assertiva la fuerza del otro. Surge la pregunta porque hay esta diferencia en relación con los que dicen que creen que no lo han hecho con su pareja pero la experiencia en la sesión les hace ver que sí, se podría interpretar que la sesión les mostró otras formas de vivir la oposición o de verla de otra forma.
- Para el grupo de estas sesiones se observa que lo que más puede generar confrontación con la pareja son algunas actitudes, seguido de los económicos, la insatisfacción en la relación y el mal genio. Sobre esta respuesta hay dos aspectos que coinciden con los aspectos que se señalan los que han estudiado el mito, la confrontación con las parejas se da por la forma de expresar el otro su inconformidad, sus búsquedas es decir comportamientos y otra es lo económico. Estas respuestas hacen ver que esta tarea del amor se puede trabajar desde la metodología de Biodanza.
- Respecto a la identificación con las danzas se esperaba que las personas se identificaran en mayor medida con las danzas de expresión de la energía masculina como la danza de oposición armónica, la conservación del fuego que eran para expresar o administrar mi fuerza, la danza yin para la espera y esperar para actuar, se observa que el 60% se identificó en mayor o menor medida con estos ejercicios por lo que se puede suponer que se logró el objetivo de la sesión.
- El 72% de las personas se identificó con el ejercicio del acariciamiento de manos, mucho más que con las danzas de oposición armónica, eufonía de manos o conservación del fuego, esto se puede deber a que socialmente no estamos acostumbrados a lidiar con la fuerza de otros, a mostrar nuestra fuerza y sentimos que es mejor hacerlo desde la caricia desde el afecto. Se concluye que en este grupo se debe trabajar las danzas de oposición armónica o tal vez se puede pensar que el ejercicio de acariciamiento se pueda remplazar por otro que les permita sentir la posibilidad de danzar armónicamente con la oposición, con el encuentro de la fuerza del otro.
- Aproximadamente el 80% reconoce que la sesión les dejó alguna sensación o emoción en relación con sus relaciones actuales o pasadas y se encuentra que en las respuestas de algunos se reconoce el tema de lidiar y respetar la fuerza del otro, por lo que es un aspecto que revela que con la sesión se cumplió el objetivo.

7.7. Sesión 7. Acto No 6 Tercera tarea contener el odio y el rencor

Para abordar las tercera tarea del amor se buscó que las personas danzaran su identidad en una conexión con la tierra, sus raíces y sintiendo la necesidad de reconocerse en lo que es cada uno; luego se pretendió una conexión con la fuerza y la energía que genera en mí los conflictos o las

tensiones en pareja para liberarla y luego transmutarla de tal forma que la pueda contener en su justa medida, lseguido se hicieron ejercicios que me permitieran sobre volar sobre todo eso que siento, para finalmente encontrarme con vivencias afectivas de sanación y de contención.

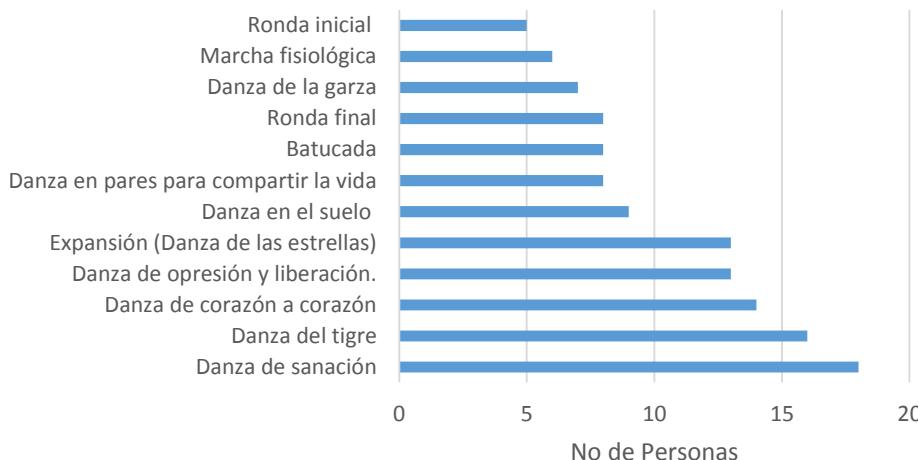
A continuación se describe la sesión usada en este acto del ciclo propuesto: a) se inicia con una ronda usando música con un ritmo rápido; b) marcha fisiológica invitando a un caminar danzante; c) batucada usando como consigna encontrar movimientos centrales en una conexión con sus emociones y sentimientos respecto a su relación de pareja (actual o anterior) y liberación del movimiento; d) danza en el piso (danza de la serpiente) indicando que se sintiera la capacidad de voracidad de las serpientes, trayendo la imagen de que la serpiente se muerde la cola, el fin significa también el comienzo; e) danza de opresión y liberación se pide una conexión con los sentimientos que le llegan en relación con los conflictos y ruptura de pareja, para luego liberar esa fuerza o energía; f) danza del tigre se invita a realizar movimientos de ataque y de defensa y de encontrar un equilibrio en estos movimientos, g) danza de la garza un vuelo que me permite desde lejos mirar cualquier situación dolorosa y transmutarla o manejarla, h) movimiento segmentario de pecho y brazos permitiéndose una expresión sincera de la emoción que significa contener la rabia o cualquier otro sentimiento que me haya generado el conflicto o ruptura de pareja, i) danza de corazón a corazón usando como consigna la posibilidad que tengo siempre de reconciliarme con otros y conmigo; j) biogenerador ejercicio en el que se llama a la posibilidad de sanar cualquier herida emocional que haya quedado o que sienta de mis relaciones de pareja; k) danza de las estrellas, sano y me puedo sentir como parte del cosmos, hay un mundo tan amplio donde me puedo expandir; l) ronda de activación celebrando la posibilidad que tengo de contener, trasmutar y sanar cualquier dolor o herida y m) ronda final.

A la sesión asistieron 20 personas, las cuales diligenciaron el instrumento usado para recopilar las percepciones del grupo que se encuentra en el anexo 7, a continuación se presentan los resultados de la tabulación de las respuestas dadas por el grupo.

- ¿Experimento que en algunos momentos de sus relaciones ha vivenciado odio o rabia hacia su pareja?, 11 personas respondieron que sí y 9 respondieron que no.
- La sesión le deja la sensación que ha podido contener el odio o la rabia en las relaciones de pareja, 15 respondieron que sí y 5 respondieron que no.
- Siente que en el momento de sentir rabia o dolor se puede detener y ver la situación antes de actuar, 15 respondieron que sí y 5 respondieron que no.
- Luego de situaciones donde se siente la rabia o el odio usted es capaz de expresar y asumir dicho sentimientos, 15 respondieron que sí y 5 respondieron que no.
- Considera que nunca ha sentido odio o rabia en sus relaciones de pareja y por lo tanto la sesión no le significó nada, la mayoría respondió que no, es decir para todos la sesión significó algo en relación con la rabia o el odio que puede haber llegado a sentir hacia su pareja.

Respecto a la identificación con las danzas que se usaron en la sesión en la gráfica 17 se muestran los resultados.

Gráfico No 17. Personas identificadas con las danzas de la sesión del Acto No 6



Ejercicio	Sensación o Emoción
Ronda inicial	Pena, alegría, tranquilidad.
Marcha fisiológica	Seguridad, descomplicado, seguridad, alegría, serenidad.
Danza en pares para compartir la vida	Profundidad, comodidad, tranquilidad, impotencia, seguridad, emoción.
Batucada	Vacío, increíble, energía, libertad, liberación, liberación, rabia, fuerza.
Danza en el suelo	Miedo, energía, ira, liberación, impotencia, incertidumbre, angustia.
Danza de opresión y liberación.	Liberación, cadenas, dolor, opresión, temor, esfuerzo, luz.
Danza del tigre	Prevención, instinto, intenso, agresividad, rabia, liberación, pasión, equilibrio, audacia, libre de mostrarse, agilidad, cansancio, conexión.
Danza de la garza	Libertad, volar, descarga, observación, cansancio.
Danza de corazón a corazón	Afecto, suavidad, paz. Perdón, amor, nostalgia, sentir al otro, contención, erotismo, darse al otro.
Danza de sanación (Biogenerador)	Dar, afecto, conexión, paz, resignación, conmoción interna, dar y recibir, serenidad, sanación, paz, protección, amor.
Expansión (Danza de las estrellas)	Seguridad, descanso, concentración, trascendencia, armonía, conexión, potencia, seguridad, iluminación, liberación, extensión, arraigo.
Ronda final	Alegría, tranquilidad

Respecto a la pregunta ¿la sesión le dejó alguna sensación con respecto a su relación actual o relaciones de parejas anteriores?, 18 personas señalaron que sí y una indicó que no.

En relación con la pregunta que describieran las sensaciones o emociones que experimentaron en relación con sus parejas pasadas o la actual indicaron lo siguiente: prevención, temor a reacciones de la pareja, temor de herir, confianza en sí mismo, aprendizaje, reconciliación, una relación tiene que durar el tiempo que es, perdón y reconciliación con uno y con los demás, aprender a expresar

de una manera constructiva y no destructiva, tranquilidad, tristeza, querer conocer a la otra persona, miedo de ser aplastada, esperanza, rehacerse, debo observar mis emociones y sentimientos hacia mi pareja, sensación de paz, reordenar las emociones, determinación y madurez.

Los resultados permiten concluir lo siguiente para el caso del Acto No 6:

- Según las respuestas el 55% de los participantes experimento en la sesión que en algún momento si ha sentido rabia u odio hacia su pareja, surge una pregunta cuál es la razón, si todos señalaron que reconocían que en algún momento de su vida si han sentido odio o rabia hacia la pareja con la que anduvieron en ese momento.
- Respecto a las preguntas si sintió o experimento durante la sesión que ha podido contener el odio, que es capaz de detenerse y ver las situaciones que provocan conflicto o se es capaz de expresas las emociones y dialogar, el 75% de los participantes señalaron tener esas capacidades.
- Se podría señalar que las razones para que un número de participantes no se conectaran con la rabia y el dolor que significan las rupturas de pareja, obedece al proceso de las personas en Biodanza y su capacidad de expresar emociones, esto se concluye por las respuestas que dieron las personas que tenían una mayor frecuencia de asistencia a sesiones, quienes en un gran porcentaje señalaron que se pudieron experimentar o sentir rabia o dolor.
- El anterior análisis esta en directa correlación con la identificación con las danzas que eran para sentir la rabia y el dolor, o la fuerza o energía que esto genera, pues solo 13 personas señalaron esta danza como significativa, sin embargo 18 se identificaron con la danza del tigre y el pedido de identificarse con el ataque y la defensa, esto se pude deber al prejuicio que hay con la posibilidad de sentir rabia u odio hacia el otro, es mejor visto hablar de la defensa y el ataque que era una forma de expresar la tensión con el otro, esto nos lleva concluir que se debe explicar de una mejor forma lo que era para los griego el lago estigia y el odio, como fuerza vital, pues como se señala en los análisis del mito, el odio es una fuerza que generaba una transformación en la sociedades helénicas, se iba al frente de batalla con el odio, nociones difíciles de entender para aquellos que tenemos una visión judeo cristiana.
- Con las danzas que hubo una menor identificación y que son relevantes para la contención del odio fueron la de la garza que era una invitación a sobrevolar sobre situaciones de odio y una forma de trasmutar esta emoción, así como la identidad requerida para poder contener, aun así todos señalaban tener una gran capacidad para manejar o contenerlo. Esto muestra que tal vez se deba trabajar en sesiones posteriores la identidad.
- Se resalta que 17 personas se identificaron con la danza de sanación o denominada Biogenerador, al parecer la mayoría de los participantes sentía la necesidad de curar las heridas que han dejado los odios y los rencores, bien sea de pareja u otros, aun cuando un 75% decía manejar de forma adecuada estas emociones, se puede pensar que tal vez es la poca posibilidad que nos damos de reconocer estas emociones en nosotros. Pero lo más interesante tal vez es encontrar que en la Biodanza hay un camino para que las personas sientan que pueden sanar, en tal caso se reconoce el poder terapéutico de la biodanza, en este caso para curar las heridas del amor, un gran significado de Ars Magna.

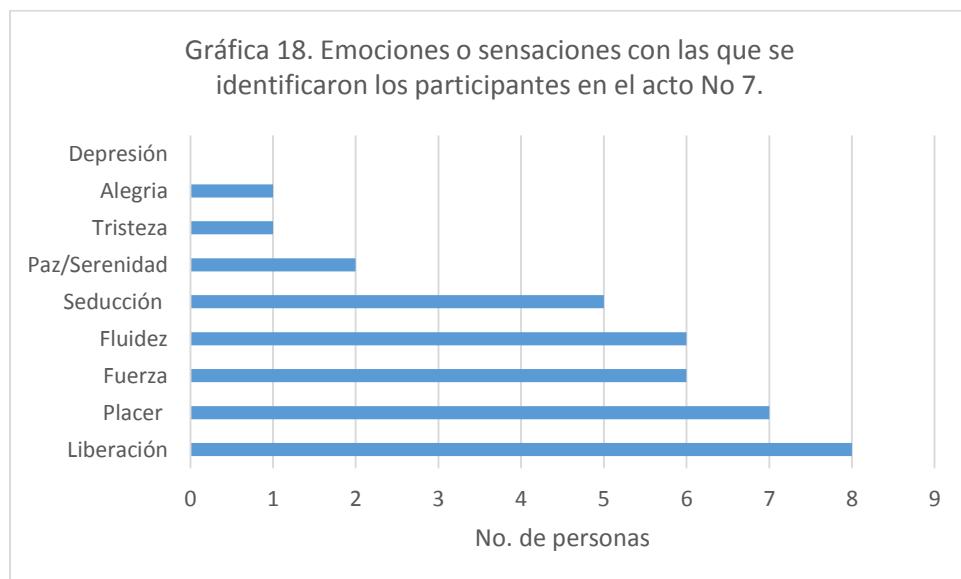
7.8. Sesión 8. Acto No 7. Cuarta tarea Encontrar mi belleza interior

La sesión donde se abordó la cuarta tarea de encontrar mi belleza interior, tuvo como objetivo que los participantes se encontrarán o descubrieran la belleza de la vida que está presente en nosotros y que puedo sentir o hacer consciente en momentos de depresión o de dificultad.

La sesión se desarrolló considerando la siguiente secuencia de ejercicios y consignas: Ronda inicial (míro en esta ronda a cada uno viendo su belleza y expresando mi propia belleza), caminar sinérgico (camino expresando mi belleza que nace del interior), caminar en par (camino con el otro dando a conocer mi belleza y reconociendo la belleza del otro), danza de fuego en grupo (cada uno coloca su fuego interno que lo hace surgir de las cenizas como el ave fénix que expresa con total magnitud su belleza), danza de la tierra (danzo mis relaciones con todas las sensaciones y emociones que me han generado, placenteras y dolorosas), danza de trance (realizar una danza de conexión con el cosmos me diluyo en la belleza del todo), danza libre de fluidez (como el agua puedo entrar en una caverna y encontrarme con la belleza de esos mundos desconocidos para mí), integración cenestésica de los tres centros (sentir el placer del movimiento y la belleza que expresa mi cuerpo en ese movimiento), acariciamiento del propio cuerpo (con caricias sensibles siento mi belleza interna y externa, la corporal y la sutil), percepción estética del otro (percibir y manifestar la belleza que veo en el otro, que es un reflejo de mi belleza interior), danza del ángel de la mañana (en cada amanecer, en cada día debo encontrar la belleza de existir), proteger la vida (Proteger la vida y cuidarla, un niño, un pájaro, como protegiendo mi belleza que se manifiesta en cualquier forma de vida), caminar exaltando mi propia presencia (camino expresando mi propia belleza por el salón) y ronda final (celebro la belleza de otros y la mía).

En esta sesión se tuvo la asistencia de 11 personas, las percepciones de las asistentes se recogieron en el instrumento que se encuentra en el anexo 8, y los resultados se presentan y analizan a continuación:

En relación con la pregunta ¿cuales sensaciones o emociones usted experimentó en esta sesión?, en la gráfica 18 se puede observar las respuestas del grupo.



Se preguntó si al terminar la sesión tiene la sensación que su relación actual o las anteriores han generado estados de depresión, 6 personas contestaron que casi nunca, 3 contestaron que en algunas ocasiones y 2 que nunca.

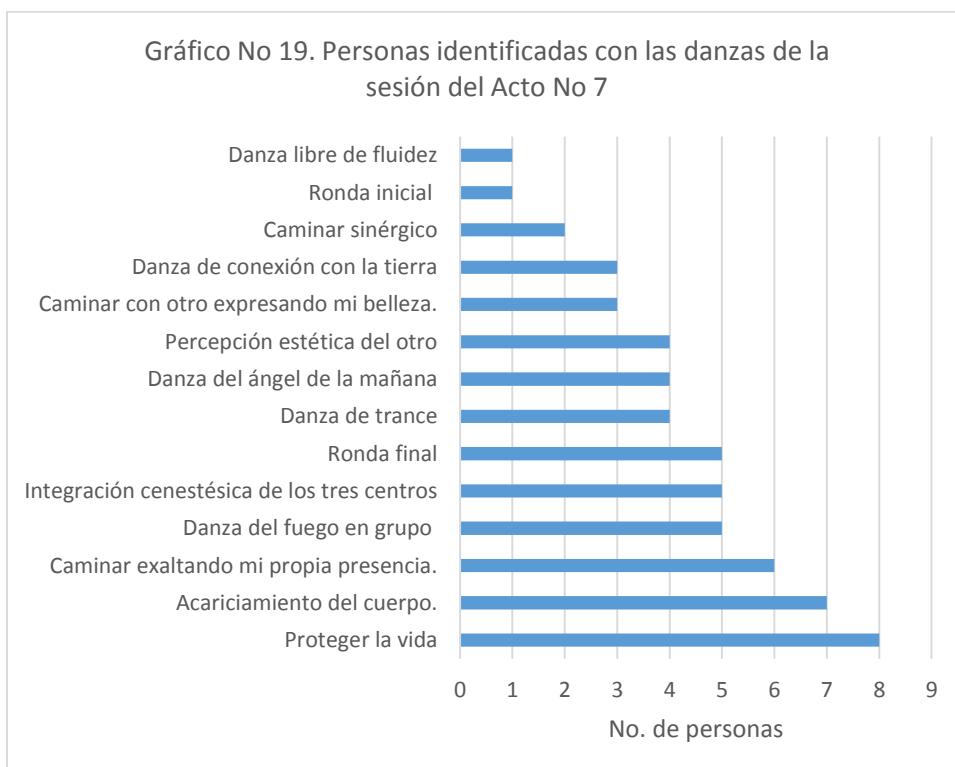
Respecto a la pregunta si pudo sentir una conexión con su belleza interior, los 11 participantes respondieron afirmativamente.

En cuanto a la pregunta si sintió algún tipo de cohibición para experimentar placer, siete (7) respondieron que no y cuatro (4) dijeron que sí.

Respecto a la pregunta considera que lo que ha vivido en estas sesiones de Biodanza le ha permitido encontrarse con su esencia como persona, las 11 personas respondieron afirmativamente.

Sintió en la sesión de biodanza que tiene la capacidad de reponerse de sus estados depresivos cuando termina una relación y a su vez salir fortalecido para iniciar nuevos proyectos, nueve (9) personas respondieron que sí y dos personas que no.

En la gráfica No 19 se presenta la identificación de las personas que participaron en la sesión con los ejercicios y consignas propuestos.



A continuación se presentan las sensaciones o emociones que los participantes indicaron sintieron o percibieron en los ejercicios o danzas con los cuales tuvieron una mayor identificación, durante la sesión propuesta y desarrollada.

Ejercicio o danza	Emoción o sensación percibida.
Ronda inicial	Alegría.
Caminar sinérgico	Vitalidad, armonía.
Caminar con otro expresando mi belleza.	Conexión, comunicación.
Danza del fuego en grupo	Expresión, nuevo camino, fuerza, calor, energía
Danza de conexión con la tierra	Solidez, firmeza y serenidad.
Danza de trance	Armonía, etérea, liberación.
Danza libre de fluidez	Fluidez.
Integración cenestésica de los tres centros	Pertenencia, confianza, placer, equilibrio, perderse para encontrarse.
Acariciamiento del cuerpo.	Relajación, identidad, placer, suavidad, erotismo.
Danza del ángel de la mañana	Vivir, oportunidad, inicio, disposición
Percepción estética del otro	Firmeza, renacer, conexión
Proteger la vida	Amor, cuidado, amor propio, proteger, alegría, cariño, pertenencia , cuidado, fluidez, conciencia
Caminar exaltando mi propia presencia.	Libertad, exaltación, decisión, alegría, orgullo
Ronda final	Alegría, conexión.

Respecto a la pregunta ¿la sesión le dejó alguna sensación con respecto a su relación actual o relaciones de parejas anteriores?, nueve (9) personas señalaron que sí y dos (2) que no.

En relación con la pregunta que describieran las sensaciones o emociones que experimentaron en relación con sus parejas pasadas o la actual indicaron lo siguiente: Cuando se termina una relación siempre trae algo bueno, reconciliación y perdón, valorarse a sí mismo, no ser dependiente, vivir con serenidad, conexión con la real belleza propia y del otro, opciones de cambio, entrego mi belleza interior a mi pareja pero lo más importante es cuidarla en mí, ánimo y deseo de seguir, tranquilidad, equilibrio, conocerme más a mí mismo.

Los resultados permiten concluir lo siguiente para el caso del Acto No 7:

- Las personas que asistieron a la sesión se identificaron con la sensación de liberación, seguida por la sensación de placer, fuerza, fluidez y seducción. Se esperaba que la mayoría de las personas se identificaran con el placer debido a que la vía que Biodanza propone para encontrarse con la belleza es el placer, una forma de conectarme conmigo, con el otro y con el todo. Sin embargo el hecho de que haya una identificación con la liberación, es de tener en cuenta porque puede que para encontrarse con esa belleza interior, se requiera liberarse de muchos aspectos que no permiten que nos reconozcamos en la verdadera esencia. Esto se puede afirmar debido a que la mayoría de los participantes señalaron que la sesión les permitió encontrarse o conectarse con su belleza interior y con su esencia como persona.
- El grupo señala que en su gran mayoría no tiene cohibición para expresar placer, sin embargo es un grupo que está iniciando la práctica de la Biodanza y en sus movimientos se observa una gran inhibición en el movimiento de pelvis y cadera, sus movimientos son más teatralizados que sentidos, por lo tanto para el caso de este grupo se debe trabajar más el placer como fuente de bienestar y como camino para encontrarse con la belleza interior, y como dice el mito como una forma de alimentar los instintos vía para transitar con el hades.
- Respecto a la pregunta si consideran que las relaciones han generado estados depresivos, siete de once señalan que no, es decir en sus relaciones no se han presentado acontecimientos que hayan generado este tipo de situaciones, sin embargo señalan que sienten que tienen la capacidad reponerse de estados depresivos, como se señaló anteriormente la mayoría de las personas que participan en las sesiones no están pasando por momentos de profunda depresión o de conflictos de pareja que muevan su vida o lo lleven a buscar un camino para salir de esos estados, por tal razón puede que no lo consideren como algo presente en sus vidas en el momento actual.
- El hecho de que haya una mayor identificación con danzas como el de cuidar la vida, acariciamiento del cuerpo y caminar exaltando la propia presencia, indica que se cumplió el objetivo de la sesión y era encontrarse con la belleza de la vida, si me encuentro con mi belleza, estoy llamado o llamada a cuidarla en sus diferentes manifestaciones, la encuentro en la posibilidad de acariciar mi cuerpo, para luego tener la posibilidad de exaltar mi belleza y hacerla presente.
- Las palabras que identificaron podrían describir lo que sintieron en la danza de proteger la vida, fueron amor, cuidado, amor propio, proteger, alegría, cariño, pertenencia, cuidado, fluidez, conciencia, en la de acariciamiento del cuerpo señalaron: relajación, identidad, placer, suavidad, erotismo y en el caminar exaltando mi propia presencia, libertad, exaltación, decisión, alegría, orgullo; se pudo ver una conexión entre amor propio, protección, placer, erotismo, libertad, orgullo, alegría.
- Se observa una baja identificación con el ejercicio de percepción estética del otro, donde se invita a observar la belleza del otro, esto indica la necesidad de trabajar con este grupo ejercicios que inviten a descubrir al otro y al todo como parte del camino para encontrarme con mi esencia y el último con mi belleza interior.
- En cuanto a los aspectos que identificaron en la sesión respecto a su pareja actual o pasajera, hay una identificación con el amor propio, conexión con la belleza interior y el cuidado de la misma, necesidad de conocerse a sí mismo y perdón y reconciliación, esto señala que los participantes si identifican el tema de lo que hemos denominado como belleza interior o esencia que se transita como una tarea del amor, pero que tal vez es la más difícil de reconocer y vivenciar en las relaciones.
- El hecho de que las personas se identifiquen con el amor propio y la autoestima, esta en relación directa con la encuesta inicial que se diligencio, donde casi el 50% considera que debe trabajar su autoestima.

8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- El análisis del mito de Eros y Psique realizado por diferentes autores, la revisión de la teoría de Biodanza y las clases realizadas muestran que es posible abordar las tareas del amor utilizando la metodología de Biodanza.
- En consideración que en cada etapa de las relaciones de pareja se vive de una forma diferente el conflicto que es el que me lleva a realizar las tareas del amor, es importante que el facilitador identifique en qué estado llegan los participantes que quieran participar en un taller, o en un ciclo de Biodanza que aborde las tareas del amor, es decir establecer si está en un momento de profundo conflicto con su pareja, está atravesando por una relación de monotonía, está profundamente enamorado, esto con el fin de que establecer que aspectos abordar de las tareas del amor y cómo hacerlo.
- Para establecer cómo abordar desde la metodología de la Biodanza muchos de los aspectos de las tareas del amor, se requiere realizar talleres y ciclos con grupos que estén en diferentes etapas de sus relaciones, se considera relevante hacer un ciclo de Biodanza o un taller de fin de semana con un grupo de personas que estén atravesando por momentos de ruptura o depresión, pues es el estado donde muchas de las tareas se ven y se transitan en la mayor intensidad. Y si no es posible con un grupo de personas en esta situación, con la participación de personas que estén en esta situación.
- En la mayoría de las sesiones se observó que culturalmente no aceptamos el conflicto de pareja, como algo que es natural que pase, porque son dos mundos que se encuentran, donde debe haber un aprendizaje y unas tareas que hacer nos identificamos con unos ideales de relaciones románticas e idealizadas, que nos anclan a una serie de ideas que en el último no nos atan y nos impiden hacer las tareas del amor de la mejor forma.
- En concordancia con la anterior conclusión se observó que para la mayoría es difícil aceptar que el odio se presenta en una relación, entendido como lo señala el mito como una fuerza que se da por las tensiones que vive toda pareja, hasta los odios desbordados por situaciones de ruptura bien sean afectivos, económicos o de otra índole, y como convertir esa dosis de odio en un factor de creatividad, que me permita transmutarlo y ponerlo a mi favor y especialmente de mi relación como pareja. Este es uno de los principales retos que deberán considerar los facilitadores de Biodanza para abordar las cuatro tareas del amor, primero para entenderlo, sentirlo y luego proponerlo en las sesiones.
- Se puede afirmar que según lo visto y las respuestas dadas por los participantes, los actos en que se dividió el mito (acto No 1 Eros y Psique se enamoran, acto No 2 Eros y Psique viven en un castillo encantado y surgen las tensiones, acto No 3 Eros y Psique se encuentran con los conflictos de pareja y se presenta la ruptura, acto No 4 Primera tarea del amor “Clasificar y Ordenar”, acto No 5 Segunda tarea del amor lidiar con la agresividad y ser creativo, acto No 6 Tercera tarea contener el odio y el rencor y acto No 7. Cuarta tarea encontrar mi belleza interior) permite que los participantes vivencien las etapas de una relación de pareja y específicamente las tareas del amor.
- Para el caso del grupo con el cual se desarrolló el ciclo se observa que hay limitaciones con las danzas de seducción, los segmentarios de cadera, y con danzas en la línea de sexualidad, esto indica que se requiere un mayor proceso para abordar estos aspectos y la línea de sexualidad,

- pues respectando el principios de progresividad, el proceso debe respetar la etapa de los participantes respecto a la práctica de la misma, y este grupo se encuentra en una etapa inicial.
- Las personas identifican el enamoramiento con el deseo que le genera el otro, en este sentido hay una fuerte correlación con lo erótico corporal, pero no se reconoce que en el enamoramiento hay una parte que desde Biodanza está relacionada con el placer y que tiene que ver con la necesidad que tenemos todo de la fusión con los otros y con el todo, no se tiene conciencia del eros diferenciado y del eros indiferenciado, por lo tanto no se reconoce lo trascendente del enamorarse.
 - Se constató que el conflicto de pareja es una puerta para conocer al otro y conocerme a mí en mi real esencia, pero sobre todo entender qué tipo de relación quiero y puedo construir con el otro, y a su vez descubrir cómo puedo recrear y trasmutar ese conflicto para bien mío y el de mi pareja.
 - Para el caso de este grupo de personas se pudo observar que tiene una gran capacidad de asumir situaciones dolorosas y transitar diferentes caminos o vías para asumirlo, especialmente en lo que se refiere a rupturas de pareja. La vivencia de las sesiones mostro que han aprendido a superar situaciones dolorosas y aprender de ella, aun cuando para algunos no haya sido posible.
 - Respecto a la primera tarea del amor de ordenar la vida siempre que inició una relación, y en mayor intensidad en los momentos de conflicto o desacuerdo en la pareja, la mayoría reconoce que todos han experimentado esto en sus relaciones en mayor o menor grado. Se reconoce que para muchos esta tarea no es fácil, especialmente en momentos donde se siente la vida fragmentada por estos aspectos, por lo que se podría pensar que la Biodanza tiene un aporte relevante para que esta tarea se haga de la mejor forma.
 - Un aspecto relevante que se encontró es que las participantes encontraron en el afecto, el pegamento por excelencia que les permite unir esos fragmentos, aquel afecto expresado por otros o a sí mismo a través del auto acariciamiento y contención.
 - Respecto a la tarea de lidiar con la fuerza y la fiereza del otro, se reconoció este aspecto como importante en las relaciones, así como la necesidad de aprender a hacerlo de forma assertiva y creativa. Aun cuando se pudo observar, que la mayoría tiene dificultad de encontrar una danza armónica en la oposición de fuerzas, contrario a lo que señalaron en sus respuestas donde la mayoría considera que saben lidiar con la fuerza de otros, una clara disociación entre lo que pensamos y hacemos realmente.
 - En relación con la tarea de contener la rabia o el odio que pueden generar diferentes situaciones de pareja, la mayoría considera que lo han podido manejar sin mayores inconvenientes, pero como se señaló en el formulario inicial no lo reconocen como un aspecto relevante de las relaciones de pareja, pero como ya se señaló puede ser por la concepción cristiana que tenemos respecto al odio, en el sentido de que es un pecado que no nos podemos permitir, pero que tampoco se ha enseñado a como transitar.
 - En la encuesta inicial un 50% de los asistentes señaló que una de las tareas que más le interesaba abordar es descubrir su belleza interior, sin embargo se pudo constatar en la sesión donde se abordó esta tarea hubo una mayor identificación con cuidar la vida y no con las danzas que buscaban una conexión con su belleza interior, esta puede ser la vía de entrada para que las personas en la sesión de Biodanza se encuentren con su belleza interior, también significa la necesidad de mayor proceso, es decir más tiempo asistiendo al grupo regular.
 - A través de las cinco líneas de vivencia es posible abordar las cuatro tareas del amor, de una forma vivencial y en un espacio de contención que permite que las personas puedan sentir, encontrarse y hacer conciencia de cómo abordar sus relaciones de una forma sana y consecuente con su esencia.

- En la mayoría de las sesiones se reveló gratamente que la metodología de la Biodanza lleva definitivamente a que las personas se identifiquen con la parte sana de su esencia y de las diferentes situaciones que vive, en este caso en relación con las tareas del amor, para potenciar esa parte sana y permitir sanar heridas o dolores que se presenten en las diferentes etapas de una relación, esto muestra que con la metodología de Biodanza y el abordaje del mito de eros y psique los facilitadores tienen una herramienta por decirlo valiosa para abordar los conflictos y en general lo que significa una relación de pareja para las personas.

9. BIBLIOGRAFÍA

Esta propuesta se basó en la consulta de los siguientes documentos:

- Apuleyo. El Asno de Oro. Ediciones Cátedra. Catorceava Edición. Madrid, España – 2010.
- Castillo Colemar, Javier. Razón y Fuerza del Mito Las relaciones de Eros y Psique en el espacio analítico. Editorial Fata Morgana. Primera Edición. México D.F, México – 2009.
- Imhasly - Gandhy, Rashna. La Psicología del Amor La sabiduría de la Mitología India. Editorial Fata Morgana. Primera Edición. México D.F, México – 2009.
- López – Pedraza, Rafael. Eros y Psique La mutua herida de amir vía hacia la plenitud. Editorial Fata Morgana. Primera Edición. México D.F, México – 2006.
- Pérez – Rincón, Hector. Eros y Psique En las fronteras de la Psicopatología y la creación. Editores de Textos Mexicanos. Segunda Edición. México D.F, México – 2006.
- Mariano Chóliz. Psicología de la emoción: el proceso emocional. 2005. www.uv.es/~choliz
- Massa López, Jhonhatan Efraín y demás. La Definición de Amor y Dependencia Emocional en Adolescentes de Mérida, Yucatán. Universidad Autónoma de Yucatán Facultad de Psicología. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 14, (3), 2011.
- Castro R, Brenda Libia El amor como concepto filosófico y práctica de vida, entrevista con Edgar Morales. Revista Digital Universitaria 10 de octubre 2008 • Volumen 9 Número 11. UNAM. México.
- Ferrer Pérez, Victoria y Bosch Fiol, Esperanza. Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa. Profesorado Revista de Curriculum y Formación del Profesorado. VOL. 17, Nº 1 (enero-abril 2013).

ANEXOS

ANEXO 1

LAS TAREAS DEL AMOR VIVENCIADAS DESDE LA BIODANZA

Cada uno ha vivido o sentido las manifestaciones del deseo por otros, que los ha llevado de una u otra forma a sentirse enamorado por instantes o por largos periodos de tiempo. La forma como nos comportamos en estas relaciones vitales nos lleva a realizar una serie de tareas en nuestro ser que son inevitables, pues las mismas están marcadas por arquetipos que se han construido desde que nació nuestra civilización.

Los Arquetipos según Jung se refieren a supuestas vivencias ancestrales, situadas en el inconsciente colectivo, transmitidas hereditariamente y referidas a los grandes problemas con los que se debe enfrentar toda persona: la muerte, la vida, el sentido de la existencia, la autenticidad, el amor, el deseo, lo masculino, lo femenino, etc. Los arquetipos son imágenes o metáforas que expresan simbólicamente las actitudes ante dichos problemas. Según Jung, tenemos constancia de la existencia de arquetipos gracias al análisis de los sueños y de los mitos y religiones de las distintas culturas.

En este ciclo de Biodanza se tratarán las tareas del amor para que desde mi movimiento, la vivencia en grupo y el reconocimiento de mi cuerpo descubra y haga consciente como he realizado mis tareas, pero lo más importante comprender que tengo todas las herramientas para realizar estas tareas de tal forma que en las relaciones yo pueda crecer y ser, y que a su vez el otro crezca y sea, de tal forma que mis relaciones sean espacios de afectividad, placer, creativos, vitales y trascendentes.

Entender que las relaciones de pareja no pueden ser la novela romántica, sino que son espacios donde se encuentran dos personas cada una con su identidad, su historia, dos formas de percibir la vida, que un día eros o cupido los flecha con el deseo y que si deciden vivir una relación, traerá luego de la etapa del enamoramiento inicial, una etapa de reconocimiento, de desilusión y de tensiones, en algunos casos inexorablemente llevará a la ruptura. Este transitar que trae placer, también puede traer dolor, pero siempre en cada etapa traerá unas lecciones de vida de las que no se escapa nadie. Como punto de partida para danzar las tareas del amor es conveniente que reconozca algunos de los aspectos que han marcado mis relaciones afectivas o de pareja, para tal fin debo escoger los aspectos más significativos para mí en cada uno de los aspectos que se contemplan en este documento.

Esta ficha será conocida solo por el facilitador de Biodanza y le permitirá organizar las clases de acuerdo a las necesidades y características del grupo, no será usada para hacer ningún tipo de análisis del perfil del participante que llena esta ficha, la cual será entregada al final para que cada quien haga su propio análisis.

ES IMPORTANTE LLENARLA DESDE LO QUE USTED REALMENTE HA VIVIDO Y SIENTE EN RELACION CON LAS RELACIONES AMOROSAS, PUNTO DE PARTIDA PARA RECONOCER LO QUE REALMENTE SE HA VIVIDO.

Nombre: _____ Edad _____
Seudónimo _____ Fecha _____

- | | |
|---|---|
| 1. Señalar máximo cinco palabras u oraciones con las cuales relaciono el momento en el que me enamore o considero experimentaría si te llegaría a enamorar. | 2. Señalar los cinco principales aspectos que considero permiten la construcción de una relación amorosa o de pareja. |
|---|---|

Seducción

Los hijos (la maternidad o paternidad)

<input type="checkbox"/> Pasión	<input type="checkbox"/> Respetar los espacios del otro
<input type="checkbox"/> Obsesión	<input type="checkbox"/> La posibilidad se expresar mi sentir.
<input type="checkbox"/> Placer	<input type="checkbox"/> Crecimiento personal.
<input type="checkbox"/> Miedo	<input type="checkbox"/> Vivir la sexualidad.
<input type="checkbox"/> Afecto	<input type="checkbox"/> Expresar el afecto
<input type="checkbox"/> Ruptura de esquemas	<input type="checkbox"/> Lograr un grado de independencia
<input type="checkbox"/> Ensimismamiento	<input type="checkbox"/> Compartir todo
<input type="checkbox"/> Encantamiento	<input type="checkbox"/> Definir claramente los roles
<input type="checkbox"/> Perdida de control de mis actos.	<input type="checkbox"/> Tener claros los aspectos económicos.
<input type="checkbox"/> Deseo de cuidar mi aspecto físico.	<input type="checkbox"/> Respetar la fuerza del otro.
<input type="checkbox"/> Experiencia sagrada	<input type="checkbox"/> Reconocer mis necesidades
<input type="checkbox"/> Conexión con la vida	<input type="checkbox"/> Guardar siempre algo para mí.
<input type="checkbox"/> Ilusión	<input type="checkbox"/> Considerar la relación como algo sagrado.
<input type="checkbox"/> Seguridad de haber conocido un ser maravilloso	<input type="checkbox"/> Reconocerme y reconocer al otro.
<input type="checkbox"/> Erotismo	<input type="checkbox"/> La posibilidad de realizar mis sueños.
<input type="checkbox"/> No lo he sentido	<input type="checkbox"/> Entender que en una relación hay tensiones.
<input type="checkbox"/> Otro, Cual?	<input type="checkbox"/> Reconocer en el otro nuestro complemento.
3. Señalar máximo cinco palabras u oraciones con las cuales podría describir la relación actual o aquella que haya sido significativa para mí.	<input type="checkbox"/> Construirnos colectivamente. <input type="checkbox"/> Expresar nuestras emociones. <input type="checkbox"/> Otro, Cual?
<input type="checkbox"/> Vital	<input type="checkbox"/> Lograr una mayor autoestima.
<input type="checkbox"/> Armonía	<input type="checkbox"/> Cuidar mi cuerpo.
<input type="checkbox"/> Conflicto	<input type="checkbox"/> Recrear la vida sexual.
<input type="checkbox"/> Rabia	<input type="checkbox"/> Revisar los roles de pareja.
<input type="checkbox"/> Constructiva	<input type="checkbox"/> Revisar los aspectos económicos.
<input type="checkbox"/> Apasionada	<input type="checkbox"/> Hacer o desarrollar cosas que quiero.
<input type="checkbox"/> Sexual	<input type="checkbox"/> Superar los resentimientos existentes.
<input type="checkbox"/> Afectiva	<input type="checkbox"/> Elaborar proyectos en pareja.
<input type="checkbox"/> Costumbre	<input type="checkbox"/> Respetar los espacios y momentos del otro.
<input type="checkbox"/> Creativa	<input type="checkbox"/> Manejar la agresividad mía o del otro.
<input type="checkbox"/> Sinérgica	<input type="checkbox"/> Lo sagrado o trascendente.
<input type="checkbox"/> Familia	<input type="checkbox"/> Expresar los afectos.
<input type="checkbox"/> Desgaste emocional.	<input type="checkbox"/> Confiar en el otro.
<input type="checkbox"/> Una posibilidad de procrear.	<input type="checkbox"/> Manejar mis estados depresivos
<input type="checkbox"/> Un espacio sagrado o trascendente.	<input type="checkbox"/> Ordenar diferentes aspectos de mi vida.
<input type="checkbox"/> Infidelidad	<input type="checkbox"/> Buscar ayuda para revisar algunos aspectos.
<input type="checkbox"/> Celos	<input type="checkbox"/> Tomar la decisión y terminar la relación
<input type="checkbox"/> Limitación	<input type="checkbox"/> Otra. Cuál?
<input type="checkbox"/> Distanciamiento	
<input type="checkbox"/> Desilusión	
<input type="checkbox"/> Otra. Cuál?	

5. Señalar máximo cinco palabras u oraciones con las que me identifico en mayor grado cuando has tenido conflictos con tu pareja.	6. Señalar los cinco aspectos más significativos con las cuales describiría mi sentir en el momento que he afrontado una ruptura de pareja o en que caso de que se diera.
<input type="checkbox"/> Depresión <input type="checkbox"/> Rabia o enojo <input type="checkbox"/> Liberación <input type="checkbox"/> Abandono <input type="checkbox"/> Reflexión <input type="checkbox"/> Culpa <input type="checkbox"/> Celos <input type="checkbox"/> Miedo <input type="checkbox"/> Ganas de huir <input type="checkbox"/> El amor lo supera todo <input type="checkbox"/> Dialogo <input type="checkbox"/> Permiten poner límites. <input type="checkbox"/> Han dejado un aprendizaje. <input type="checkbox"/> Se superan facilmente. <input type="checkbox"/> Generalmente yo cause el conflicto <input type="checkbox"/> Generalmente el otro causa el conflicto <input type="checkbox"/> Sientes que das mas de lo que recibes <input type="checkbox"/> No se presenta ningún tipo de conflicto. <input type="checkbox"/> Otra, Cual?	<input type="checkbox"/> No lo considero como una posibilidad. <input type="checkbox"/> Odio <input type="checkbox"/> Alivio. <input type="checkbox"/> Depresión <input type="checkbox"/> Pensamientos suicidas. <input type="checkbox"/> Preferir volver incluso aguantando maltrato. <input type="checkbox"/> Alcoholismo <input type="checkbox"/> Sentir el duelo y superar la situación. <input type="checkbox"/> Es normal terminar una relación <input type="checkbox"/> Un clavo saca otro clavo <input type="checkbox"/> Buscar ayuda para superar el dolor <input type="checkbox"/> Reflexiono sobre lo que aprendí. <input type="checkbox"/> Nunca me ha generado algo significativo. <input type="checkbox"/> Ordenar la vida. <input type="checkbox"/> La mayor decepción de mi vida. <input type="checkbox"/> Sentimiento de pérdida de sentido para mí vida <input type="checkbox"/> Profunda soledad <input type="checkbox"/> Luego de superarlo mi vida ha sido mejor <input type="checkbox"/> Otra, Cual?

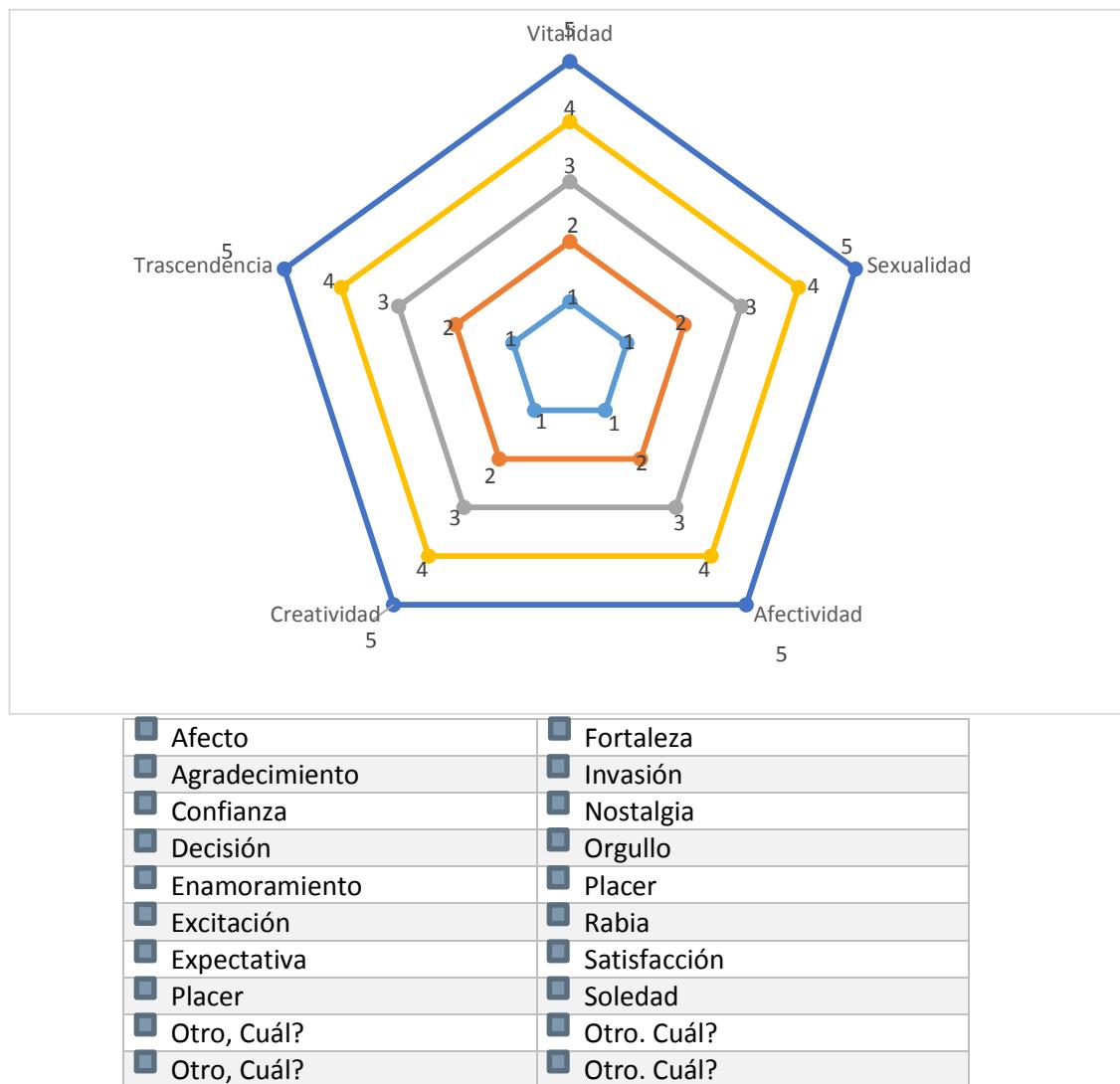
En la siguiente tabla califique con una X de 1 a 5 cada uno de los aspectos señalados, siendo 1 el menor estado de bienestar y 5 el máximo estado de bienestar

Aspecto	1	2	3	4	5
Sentimiento de enamoramiento					
Relación con la pareja actual.					
Mi historia con las relaciones de pareja					
La posibilidad de estar sin pareja					
La capacidad para resolver conflictos de pareja					
Las posibilidades que me da o me han dado las relaciones para cumplir mis sueños o metas.					
Mi capacidad de mantener mi autonomía aun estando en una relación.					
Mi capacidad para respetar las posturas y decisiones de mi pareja					
Mi capacidad para asumir una ruptura o pérdida de pareja.					
Mi capacidad de revisar mi vida de pareja y asumir los cambios que se requieran.					
Mi capacidad de reconocer mis cualidades y potenciarlas.					
Mi capacidad de perdón.					

Otro, Cuál?							
Otro, Cuál?							
Otro, Cuál?							

Respecto a mi sentir de los últimos seis meses y considerando las relaciones amorosas tenga o no tenga pareja, como califico cada uno de los siguientes aspectos: **vitalidad** como la fuerza vital que me habita, **sexualidad** como la capacidad de sentir placer en todos los aspectos de la vida de pareja, **afectividad** como la capacidad de dar y recibir contención, **creatividad** como la posibilidad de recrearme en diferentes facetas de mi vida (económico, social, familiar, profesional) y la **trascendencia** como la posibilidad de sentir que la relación me permite una comunicación profunda con el otro y con lo que me rodea. (Siendo 1 la expresión más baja).

Una vez se han respondido las preguntas señale un máximo de 8 emociones o sensaciones que sienta luego de este ejercicio: Expectativa



Anexo 2. Acta No 1 Eros y Psique se enamoran

Nombre de la sesión: Danzar las emociones que me genera el enamoramiento y asumirlo en toda su magnitud..

Nombre: _____

Seudónimo: _____ Fecha _____

Estas preguntas solo pretenden consignar cuál es tu sentir en esta sesión, no es para reflexionar sobre el porqué de esas emociones o sensaciones, simplemente servirán para recoger su experiencia y que al final del ciclo cada participante evalúe como han vivido sus relaciones, sin calificarlas como buenas o malas, simplemente ver cuáles son los aprendizajes.

1. Señale cuál o cuáles emociones o sensaciones experimento o sintió el día de hoy?
____ Seducción ____ Pasión ____ Euforia ____ Erotismo ____ Atracción ____ Locura ____ Otra, Cuál? _____
2. Sintió que en el primero momento del enamoramiento se hace presente la seducción, el erotismo, la atracción para luego entrar en un profundo afecto? _____ Si _____ No _____
3. Sintió que en algún momento de la sesión o en alguna danza se entregaba a la locura o la pasión que se siente cuando estas atraído o enamorado de una persona? _____ Si _____ No. Si se acuerda cual fue ese momento o danza_____
4. De las danzas que se practicaron hoy y que se mencionan a continuación señale tres que considera le generaron las sensaciones más intensas y escriba la emoción que le género.

Ejercicio	Sensación o emoción	Ejercicio	Sensación o emoción
Caminar sensual		Caricias del propio cuerpo	
Coordinación rítmica.		Encuentros trascendentales	
Juegos de vitalidad		Eufonía del cuerpo	
Danza de romper esquemas		Caricias sensibles del cabello.	
Danza de trance		Danza de corazón a corazón	
Danza de seducción		Ronda con movimiento de la pelvis.	

Le sesión le dejó alguna sensación con respecto a su relación actual o relaciones de parejas anteriores?

Si _____ No _____

Describa brevemente el tipo de sensación

Anexo 3 Acto No 2 Eros y Psique viven en un castillo encantando y surgen las tensiones.

Nombre de la sesión: Cuando termina el encantamiento del flechazo de cupido toda pareja debe reconocerse en lo que es cada uno.

Nombre: _____
Seudónimo: _____ Fecha _____

Estas preguntas solo pretenden consignar cuál es tu sentir en esta sesión, no es para reflexionar sobre el porqué de esas emociones o sensaciones, simplemente servirán para recoger su experiencia y que al final del ciclo cada participante evalúe como han vivido sus relaciones, sin calificarlas como buenas o malas, simplemente ver cuáles son los aprendizajes.

5. Señale cuál o cuáles emociones o sensaciones experimentó o sintió el día de hoy?
 Alegría Nostalgia Euforia Erotismo Rabia Afecto Otra, Cuál? _____
6. Pudo sentir la necesidad de querer conocer o haber querido conocer a su pareja en todas sus facetas? _____ Si _____ No
7. Sintió algún tipo de emoción cuando se presentó tensión con la pareja o se alejaron? _____ Si
 No. Con una palabra describa esa emoción _____
8. De las danzas que se practicaron hoy y que se mencionan a continuación señale tres que considera le generaron las sensaciones más intensas y escriba la emoción que le generó.

Ejercicio	Sensación o emoción	Ejercicio	Sensación o emoción
Caminar inicial		Abanico Chino	
Juego a dos		Separación de la pareja	
Ronda de transformaciones		Danza sin música	
Oposición de manos		El encuentro con otras personas	
Danza de fluidez con imágenes		El encuentro con otras personas	
El reencuentro con la pareja		La ronda inicial o final	

Le sesión le dejó alguna sensación con respecto a su relación actual o relaciones de parejas anteriores?

Si _____ No _____

Describa brevemente el tipo de sensación

Anexo 4 Acto No 3. Eros y Psique se encuentran con los conflictos de pareja y se presenta la ruptura

Nombre de la sesión: Las heridas del amor representadas en los conflictos de pareja y en algunos casos en la ruptura me llevan a una condición especial que debo transitar de la mejor manera.

Nombre: _____
Seudónimo: _____ Fecha _____

Estas preguntas solo pretenden consignar cuál es tu sentir en esta sesión, no es para reflexionar sobre el porqué de esas emociones o sensaciones, simplemente servirán para recoger su experiencia y que al final del ciclo cada participante evalúe como han vivido sus relaciones, sin calificarlas como buenas o malas, simplemente ver cuáles son los aprendizajes.

1. Señale cuál o cuáles emociones o sensaciones experimentó o sintió el día de hoy :
 Alegría Nostalgia Euforia Erotismo Rabia Afecto Llanto
2. Los conflictos de pareja o las rupturas de pareja se transitan mejor si
 Acepto el caos que genera confronto a mi pareja Fluyo con lo que siento en ese momento
 Me sumerjo en la depresión Acepto y reconozco el dolor Me detengo y camino lento
 Busco espacios y personas que me contengan Otro, Cuál? _____
3. De las danzas que se practicaron hoy y que se mencionan a continuación señale máximo cinco que considera le generaron las sensaciones más intensas y escriba la emoción que le género.

	Ejercicio	Sensación o emoción		Ejercicio	Sensación o emoción
	Caminar inicial			Danza del astronauta	
	Danza a dos (pulsante)			Caricias de la cara	
	Juego			Volver al vientre materno	
	Danza del fuego			Eclosión	
	Contacto con el dolor			Grupo compacto	
	Danza de Shiva			Rondas de grupo.	

Le sesión le dejó alguna sensación con respecto a su relación actual o relaciones de parejas anteriores? Si _____ No _____

Describa brevemente el tipo de sensación

Anexo 5. Acto No 4. Primera tarea del amor Clasificar y Ordenar

Nombre de la sesión: La vida en todo momento me invita a ordenar ciertos aspectos de nuestra existencia especialmente en las relaciones amorosas.

Nombre: _____
Seudónimo: _____ Fecha _____

Estas preguntas solo pretenden consignar cuál es tu sentir en esta sesión, no es para reflexionar sobre el porqué de esas emociones o sensaciones, simplemente servirán para recoger su experiencia y que al final del ciclo cada participante evalúe como han vivido sus relaciones, sin calificarlas como buenas o malas, simplemente ver cuáles son los aprendizajes.

1. De las sensaciones y vivencias en la sesión usted siente que en sus relaciones de pareja ha experimentado uno o algunos de los siguientes aspectos:
 - La costumbre o la monotonía ha habitado la relación de pareja _____ Si _____ No
 - La monotonía se ha superado de forma creativa y no ha afectado la relación _____ Si _____ No
 - Sus relaciones afectivas en algún momento le han llevado a tener que organizar u ordenar su vida de una forma diferente a lo que _____ Si _____ No
 - En algún momento de alguna relación ha sentido que su vida se fragmenta y debe unir esos pedazos _____ Si _____ No
 - Cuando se ha sentido fragmentado por motivos inherentes a su relación de pareja ha sido fácil que recomponer la vida _____ Si _____ No
 - Esta sesión le ha permitido sentirse capaz de recomponer la vida cuando ha tenido rupturas de pareja _____ Si _____ No
2. De las danzas que se practicaron hoy y que se mencionan a continuación señale máximo cinco que considera le generaron las sensaciones más intensas y escriba la emoción que le generó.

Ejercicio	Sensación o emoción	Ejercicio	Sensación o emoción
Caminar inicial		Danza yin - Unir fragmentos	
Danza a dos (pulsante)		Danzas de fluidez	
Animación de la danza en grupo		Segmentario de pecho y brazos a dos	
Decir no		Túnel de caricias	
Danza con fuego (Sentir los fragmentos)		Encuentros fugaces .	
Conexión con la fuerza - Danza yang		Rondas de grupo.	

Le sesión le dejó alguna sensación con respecto a su relación actual o relaciones de parejas anteriores? Si _____ No _____

Describa brevemente el tipo de sensación

Anexo 6. Acto No 5. Segunda tarea del amor lidiar con la agresividad y ser creativo

Nombre de la sesión: Aprender a colocar límites y respetar los límites que otros nos señalan, es una de las formas de transitar en búsqueda de relaciones mas armoniosas.

Nombre: _____
Seudónimo: _____ Fecha _____

Estas preguntas solo pretenden consignar cuál es su sentir en esta sesión, no es para reflexionar sobre el porqué de esas emociones o sensaciones, simplemente servirán para recoger su experiencia y que al final del ciclo cada participante evalúe como han vivido sus relaciones, sin calificarlas como buenas o malas, simplemente ver cuáles son los aprendizajes.

1. A continuación se pregunta por las sensaciones o emociones que usted pudo sentir en esta sesión:
 - Experimento que la fuerza de sus pareja o la suya deben saberse llevar y confrontar ____ Si ____ No
 - Considera que en sus relaciones de pareja usted sabe lidiar con la fuerza de su pareja ____ Si ____ No
 - Siente luego de esta sesión que usted asume de una forma madura y assertiva las discusiones cuando se presentan con la pareja ____ Si ____ No.
2. Señale los aspectos que usted considera le generan rabia, malestar o una discusión con su pareja (actual o anteriores) ____ Económico ____ Insatisfacción con la relación ____ Distribución de actividades ____ Aspectos de trabajo ____ Soy de mal genio ____ Ciertos comportamientos me desesperan ____ A mi pareja le gusta cazar pelea.
3. De las danzas que se practicaron hoy y que se mencionan a continuación señale máximo cinco que considera le generaron las sensaciones más intensas y escriba la emoción que le generó.

Ejercicio	Sensación o emoción	Ejercicio	Sensación o emoción
Ronda inicial		Danza yin	
Variaciones rítmicas		Conservación del fuego	
Danza creativa en grupo		Caricias de manos	
Danza rítmica		Sincronización melódica	
Danza de oposición armónica		Eufonía de manos	
Danza yang con grito		Ronda de activación	

Le sesión le dejó alguna sensación con respecto a su relación actual o relaciones de parejas anteriores? Si _____ No _____

Describa brevemente el tipo de sensación

Anexo 7 Acto No 6. Tercera tarea contener el odio y el rencor.

Nombre de la sesión: Contener la ira y la rabia en los conflictos de pareja es una tarea de sanación y autocontención.

Nombre: _____
Seudónimo: _____ Fecha _____

Estas preguntas solo pretenden consignar cuál es su sentir en esta sesión, no es para reflexionar sobre el porqué de esas emociones o sensaciones, simplemente servirán para recoger su experiencia y que al final del ciclo cada participante evalúe como han vivido sus relaciones, sin calificarlas como buenas o malas, simplemente ver cuáles son los aprendizajes.

1. A continuación se pregunta por las sensaciones o emociones que usted pudo sentir en esta sesión:
 - Experimento que en algunos momentos de sus relaciones ha vivenciado odio o rabia hacia su pareja ____ Si ____ No
 - La sesión le deja la sensación que ha podido contener el odio o la rabia en las relaciones de pareja ____ Si ____ No
 - Siente que en el momento de sentir rabia o dolor se puede detener y ver la situación antes de actuar ____ Si ____ No.
 - Siente que luego de situaciones donde se siente la rabia o el odio usted es capaz de expresar y asumir dicho sentimientos ____ Si ____ No.
 - Considera que nunca ha sentido odio o rabia en sus relaciones de pareja y por lo tanto la sesión no le significó nada ____ Si ____ No.
 -
2. De las danzas que se practicaron hoy y que se mencionan a continuación señale máximo cinco que considera le generaron las sensaciones más intensas y escriba la emoción que le generó.

Ejercicio	Sensación o emoción	Ejercicio	Sensación o emoción
Ronda inicial		Danza del tigre	
Caminar confiado		Danza de la garza	
Danza en pares para compartir la vida		Danza de corazón a corazón	
Batucada		Danza de sanación	
Danza en el suelo		Danza de las estrellas	
Danza de opresión y liberación.		Ronda final	

Le sesión le dejó alguna sensación con respecto a su relación actual o relaciones de parejas anteriores? Si _____ No _____

Describa brevemente el tipo de sensación

Anexo 8 Acto No 7. Cuarta tarea “Encontrar mi belleza interior”.

Nombre de la sesión: En medio de la depresión o las dificultades de pareja tengo la posibilidad de encontrar mi belleza interior.

Nombre: _____

Seudónimo: _____ Fecha _____

Estas preguntas solo pretenden consignar cuál es su sentir en esta sesión, no es para reflexionar sobre el porqué de esas emociones o sensaciones, simplemente servirán para recoger su experiencia y que al final del ciclo cada participante evalúe como han vivido sus relaciones, sin calificarlas como buenas o malas, simplemente ver cuáles son los aprendizajes.

1. Cuales sensaciones o emociones usted experimentó en esta sesión:

____ Depresión ____ Fuerza ____ Placer ____ Fluidez ____ Seducción ____ Liberación
____ Tristeza ____ Otra Cual? ____

2. Al terminar la sesión tiene la sensación que su relación actual o las anteriores han generado estados de depresión ____ Casi siempre ____ En algunas ocasiones ____ Casi Nunca ____ Nunca.
3. Pudo sentir una conexión con su belleza interior ____ Si ____ No
4. Sintió algún tipo de cohibición para experimentar placer ____ Si ____ NO
5. Considera que lo que ha vivido en estas sesiones de Biodanza le ha permitido encontrarse con su esencia como persona ____ Si ____ No
6. Sintió en la sesión de biodanza que tiene la capacidad de reponerse de sus estados depresivos cuando termina una relación y a su vez salir fortalecido para iniciar nuevos proyectos ____ Si ____ NO.
7. De las danzas que se practicaron hoy y que se mencionan a continuación señale máximo cinco que considera le generaron las sensaciones más intensas y escriba la emoción que le generó.

Ejercicio	Sensación o emoción	Ejercicio	Sensación o emoción
Ronda inicial		Integración cenestésica de los tres centros	
Caminar sinético		Acariciamiento del cuerpo.	
Caminar con otro expresando mi belleza.		Percepción estética del otro	
Danza del fuego en grupo		Danza del ángel de la mañana	
Danza de conexión con la tierra.		Proteger la vida	
Danza de trance		Caminar exaltando mi propia presencia.	
Danza libre de fluidez		Ronda final	

Le sesión le dejó alguna sensación con respecto a su relación actual o relaciones de parejas anteriores? Si _____ No _____

Describa brevemente el tipo de sensación

