



Fundación Escuela Colombiana de Biodanza

FUNDACIÓN ESCUELA COLOMBIA DE BIODANZA

BIODANZA UNA HERRAMIENTA DE INTEGRACIÓN DE LA IDENTIDAD Y EL
GÉNERO

AUTOR

OMAR ALIRIO GÓMEZ

TUTOR

RODRIGO VICENTE AGUILERA HUNT

BOGOTÁ, D.C., ENERO 2019



TABLA DE CONTENIDO

Resumen	3
Palabras Clave	3
1. Introducción	4
2. Formulación del Problema	5
3. Justificación	5
4. Preguntas de Investigación	5
4.1. Pregunta General	5
4.2. Preguntas Específicas	5
4.3. Objetivos y metodología de la Investigación.....	6
4.3.1. Objetivo General.....	6
4.3.2. Objetivos Específicos y metodología	6
5. Marco Teórico	6
5.1. Identidad	6
5.2. Identidad de Género desde la biopolítica	9
5.3. Diversidad Sexual.....	15
5.4. Biodanza una herramienta de Integración de la identidad y el género:.....	16
6. La Comunicación como punto de apoyo para la integración entre la Biodanza que fortalece la identidad y el trabajo de la expresión del género.	17
7. Conclusiones	20
Referencias Bibliográficas	21



Fundación Escuela Colombiana de Biodanza

Resumen

Este documento presenta aspectos teóricos e históricos de los conceptos de identidad, género y Biodanza; identificando la Biodanza como herramienta de integración de la identidad que a través de la potencialización de las líneas de vivencia se configura y se aviva el género como una manifestación de diversos factores individuales, grupales, y culturales en un contexto de cuidado desde el principio biocéntrico.

Palabras Clave

Identidad, género, Biodanza, integración, comunidad, diversidad.



1. Introducción

Desde la búsqueda de comprensiones del propio ser y de la alteridad, se despliega el encuentro con elementos centrales que lo componen, entre ellos: el género y la sexualidad como ejes del devenir de la identidad. Teniendo presente la dialéctica “deconstrucción/reconstrucción” propia de las identidades personales, grupales y sociales, se hace posible una investigación dinámica y subversiva en aras de sostener la validación ética y humana de culturas diferentes.

La Biodanza como sistema de integración afectiva, propone una epistemología (un modo de conocer y significar el mundo) desde lo vivencial. Ello permite generar cambios, y nuevas comprensiones, a partir de las vivencias que se experimentan en las sesiones de Biodanza. Esta transformación desde el territorio vivencial permitiría renovar progresivamente las relaciones consigo mismo, con los otros y con el universo.

Es así que este trabajo presenta, ciertas bases teórico-conceptuales, que permiten comprender el modo en que las personas se transforman a partir de sus vivencias en Biodanza. En particular, dando énfasis a la relación con la sexualidad propia y la de la alteridad. Se propone que los procesos de trabajo grupal en Biodanza permiten (si se dan condiciones favorables en dicho trabajo) que se genere un cambio cultural. Entendiendo que todo grupo es en sí mismo una suerte de espejo de la sociedad, es decir, un micro conjunto social, y por ende ofrece una posibilidad de ir transformando los ejes macro-culturales desde las bases mismas de las interacciones humanas sociales íntimas.

Los ejes de dicha transformación se basan en una cultura de autocuidado y de respeto por el otro en su diferencia, así como por lo que Rolando Toro concibe como principio biocéntrico (lo vital y lo amoroso como base de la ética).



2. Formulación del Problema

¿Cómo desplegar una propuesta de integración de los potenciales de la identidad, y en particular de la identidad de género, mediante el método de Biodanza?

3. Justificación

A continuación expongo algunas razones que orientan el camino del trabajo. Lo primero es la experiencia personal que a través del proceso de Biodanza ha generado en mí la posibilidad de acercarme al género como una nueva comprensión. Ha sido una experiencia vivida mediante las relaciones y formas de acercamiento consigo mismo, y con los demás, de manera más auténtica, fluida, armoniosa profunda, afectiva y creativa. Estos elementos han repercutido en mis diferentes entornos de vida.

Otra fuente y aporte que he encontrado ha sido la observación de las transformaciones en la forma de relación con grupos de trabajo (tanto en la función de moderarlos como en la de participar) en contextos completamente diferentes en cuanto a ideologías, formas de concebir la vida, maneras de relacionamiento, comunicación, tomas de decisiones, y formas de actuar.

Finalmente, se pretende presentar en este trabajo puntos de encuentro teórico-práctico que mediado por el relato de la propia vivencia, permitan validar los puentes hallados entre Biodanza, identidad y género.

4. Preguntas de Investigación

4.1. Pregunta General

¿Cómo generar puntos de encuentro entre identidad – género – diversidad – Biodanza y cultura biocéntrica?

4.2. Preguntas Específicas

¿Cuáles son los modelos y las comprensiones teóricas necesarias de ser trabajadas para el desarrollo de esta investigación?



¿Cómo generar puntos de encuentro entre los elementos propuestos para este trabajo?

¿Qué metodología seguir para el logro de los objetivos propuestos en cuanto a revisión bibliográfica, contrastación de conceptos, y aplicación de conceptos a la experiencia vivencial que emerge en el sistema de Biodanza?

¿Cuál es la relación, puntos de tensión y de concordancia, entre los principios de acción de Biodanza y el campo de las identidades de género diversas?

¿Cuáles serían los aportes específicos de Biodanza al trabajo de identidades de género diversa?

4.3. Objetivos y metodología de la Investigación

4.3.1. Objetivo General

Exponer y analizar los puntos de encuentro/desencuentro entre identidad de género, Biodanza y comunidades de género diversas.

4.3.2. Objetivos Específicos y metodología

Identificar las teorías fundamentales para el desarrollo de este trabajo

Especificar la metodología pertinente para el alcance del objetivo propuesto

Diseñar un instrumento que permita hacer seguimiento a una comunidad diversa para el seguimiento de los puntos de encuentro

Ubicar, caracterizar y georreferenciar la comunidad específica de estudio

Describir los puntos de encuentro entre identidad de género, Biodanza y comunidades diversas

5. Marco Teórico

5.1. Identidad

La comprensión intelectual del proceso de “identidad e integración” no es sencilla, requiere de caminos complejos y gran capacidad de observaciones amplias y



sutiles del ser humano. Aún más, cuando se trata de abordar el tema de “identidad e integración” desde lo psicológico pues, Según Toro “el abordaje psicológico del principio de identidad requiere una nueva perspectiva, desde que deja de ser abstracto para convertirse en materia de lo viviente, está en permanente cambio. Sabemos que Juan es Juan y al mismo tiempo se está transformando en otro, sin dejar de ser el mismo. Cambia en todo momento, pero en esencia es Juan”, “La identidad es ‘el único y sus atributos’, lo que cada persona ‘es’ esencialmente, frente a cualquier otro sistema de realidad.” Fiel a la filosofía de Heráclito, puede plantearse que la gran paradoja de las identidad se plantea del siguiente modo: “se es” y “no se es” el mismo, en el tiempo.

La integración del ‘yo-tú’ y la aparición del concepto de ‘nosotros’, de Martín Buber, significa un aporte al concepto de identidad, al estar atravesada por la alteridad. Según este autor no existe el ‘yo’, sino el ‘nosotros’, puesto que el yo se define sólo como un sistema de diferencias en torno al “tú”. Por ejemplo, la identidad “profesor” está dada por la alteridad: “la existencia de las y los alumnos” y viceversa. En este mismo sentido, el concepto de “inmixinión de otredad” planteada por el psicoanalista francés Jaques Lacan, sugiere con aún mayor radicalidad el hecho de que el “yo y la identidad” están atravesados y constituidos desde su núcleo íntimo por el Otro (la madre, el padre, el lenguaje, la cultura). René Spitz sostiene que la identidad comienza en el contacto afectivo con la madre. Siendo así una comprensión entre lo que en esencia se es y un nosotros que se configura poco a poco en el transformarse en relación con la madre, con el medio ambiente que lo rodea, y con el contexto social. El desarrollo de un infans (bebé humano) se juega en constantes percepciones del semejante, de sí mismo, los objetos y sujetos que los rodean, en un feedback constante con su realidad. Una serie de capacidades a desarrollar en su proceso de crecimiento e incorporación de una ética y una estética particular en relación con otros y otras personas como afirma Giussani, N. (2015).



Consideremos la formulación winnicottiana, que establece la existencia de una relación entre una “madre-ambiente” que no opera “suficientemente bien” en el ejercicio de sus funciones de sostén, y el desarrollo de un “falso self”, en la personalidad del niño. El falso self, que en sí mismo resulta necesario para vivir en sociedad y para conformar la personalidad en sus distintos aspectos, si se desarrolla con intensidad y prematuz conlleva efectos de malestar subjetivo e inclusive estaría a la base de procesos patológicos. Podría decirse que este falso self sería un emergente defensivo que tendría el bebé para adaptarse a una realidad que no logra sostenerlo, acogerlo y acoplarse a sus gestos espontáneos. Esta falla ambiental prematura y severa, produciría la emergencia de esta forma del “falso self”.

Por “madre suficientemente buena” Winnicott se refiere a “aquella que es capaz de dar cabida al desarrollo del verdadero self del niño, es decir, acoger su gesto espontáneo, en el sentido de lo que el niño quiere expresar, interpretando su necesidad y devolviéndola como experiencia de gratificación, unión y encuentro. A partir de la frustración va emergiendo en el niño un falso yo, que tiene función adaptativa, como una suerte de acercamiento a un principio de realidad”. Winnicott dirá “Cuando no se sostiene la experiencia de omnipotencia del pequeño bebé, por lo que repetidamente deja de responder al gesto del mismo; en su lugar coloca su propio gesto, cuyo sentido depende de la sumisión o acatamiento del mismo por parte del niño. Esta sumisión constituye la primera fase del falso self y es propia de la incapacidad materna y ambiental para interpretar las necesidades del pequeño”.

1.

2.

2.1.

2.1.1.



5.2. Identidad de Género desde la biopolítica

La Biopolítica, nombre que da Michael Foucault a una forma específica de gobierno, o más bien de ejercicio del poder, que aspira a la gestión de los procesos biológicos de la población. Foucault sostiene que la Biopolítica es efecto de una preocupación anterior del poder político: El Biopoder, que son un conjunto de estrategias de saber y relaciones de poder que se articulan en el siglo XVII sobre lo viviente en Occidente. Esta modalidad se despliega sobre lo humano. Primero se pensó en el cuerpo “como máquina: su educación, el aumento de sus aptitudes, el arrancamiento de sus fuerzas, el crecimiento paralelo de su utilidad y su docilidad, su integración en sistemas de control eficaces y económicos, todo ello quedó asegurado por procedimientos de poder característicos de las disciplinas: una anatomopolítica del cuerpo humano. Foucault acusa el surgimiento de una tecnología individualizante del poder, que por medio del análisis de los individuos, sus comportamientos y sus cuerpos, aspira a producir cuerpos dóciles y fragmentados. En función de esto se inventan herramientas como la vigilancia, el control, el conteo del rendimiento o el constante examen de las capacidades.

Todo esto implica pensar de un modo crítico al discurso de las ciencias, como la medicina, la psicología, la psiquiatría, el derecho, etc. En tanto que se construyen saberes que se ofrecen como verdades totales (hegemónicas), sólo en la medida que estas disciplinas tienen un lugar privilegiado en la trama del poder al interior de la sociedad.

La teoría performativa de género lleva al pensamiento de Foucault un paso más allá al entender el proceso de construcción del género como el resultado de la reiteración de prácticas que conforman a los sujetos, física y psicológicamente, de acuerdo con normas definidas colectivamente y orientadas desde el poder hegemónico. De igual forma Foucault argumenta que la categoría de sexo, ya sea masculino o femenino, es parte de la producción de una economía difusa que regula la sexualidad, la vida social, y los roles naturalizados de género.



De igual forma Witting afirma que el derrumbamiento de esta restricción binaria del sexo que está supeditada a objetivos de reproducción de un sistema de heterosexualidad obligatoria (heteronorma), dará lugar a un verdadero humanismo de la persona liberada de los grilletes del sexo, es decir, que la profusión y la difusión de una economía erótica no falocéntrica harían desaparecer las ilusiones de sexo, género e identidad. Esta es la tesis más radical de la actual Queer Theory, que en último término no sólo propondría pensar los géneros de modo no natural (osea, en su inscripción cultural), sino que deconstruirlos hasta el punto de disolverlos. En otras palabras abolir la categoría de sexo-género, ya que toda categoría implicaría el intento de controlar y dominar de algún modo el flujo libre, creativo y caótico del erotismo.

¿Alguna vez nos hacemos verdadera-mente hombres o mujeres?

Judith Butler en su libro *el género en disputa* describe la desigualdad entre el hombre y la mujer, enunciando una discriminación de género y discriminación sexual. El género se plantea como el medio discursivo/cultural a través del cual la naturaleza sexuada o un sexo natural se forman y se establece como pre discursivo, es decir, ella explica el modo en que confundimos lo natural (dato a priori) con lo cultural (socialmente construido) en torno a la sexualidad humana.

Para Beauvoir, el género emerge como el cuerpo que se construye a partir de múltiples cuerpos que conforman el campo social, en relaciones constituidas por un contexto concreto. Esto sugiere que no es lo mismo ser hombre hoy que en la Edad Media, que la orientación sexual no es leída en los mismos términos en la actualidad que durante la época presocrática, que no es lo mismo ser mujer en medio oriente que en occidente, etc. El género no designa a un ser sustantivo sino a un punto de unión entre conjunto de relaciones culturales e históricas específicas que se ajustan a normas reconocibles de inteligibilidad de género. Los géneros inteligibles son los que de alguna manera instauran y mantienen relaciones de coherencia y continuidad entre sexo, género, práctica sexual y



deseo. Es decir, más allá de cualquier argumento naturalista o biologicista, existe una norma social en torno a considerar ciertas manifestaciones de la sexualidad humana como: “naturales, normales, esperables, morales” y otras que serían “anti-naturales, desviadas, perversas, inmorales”.

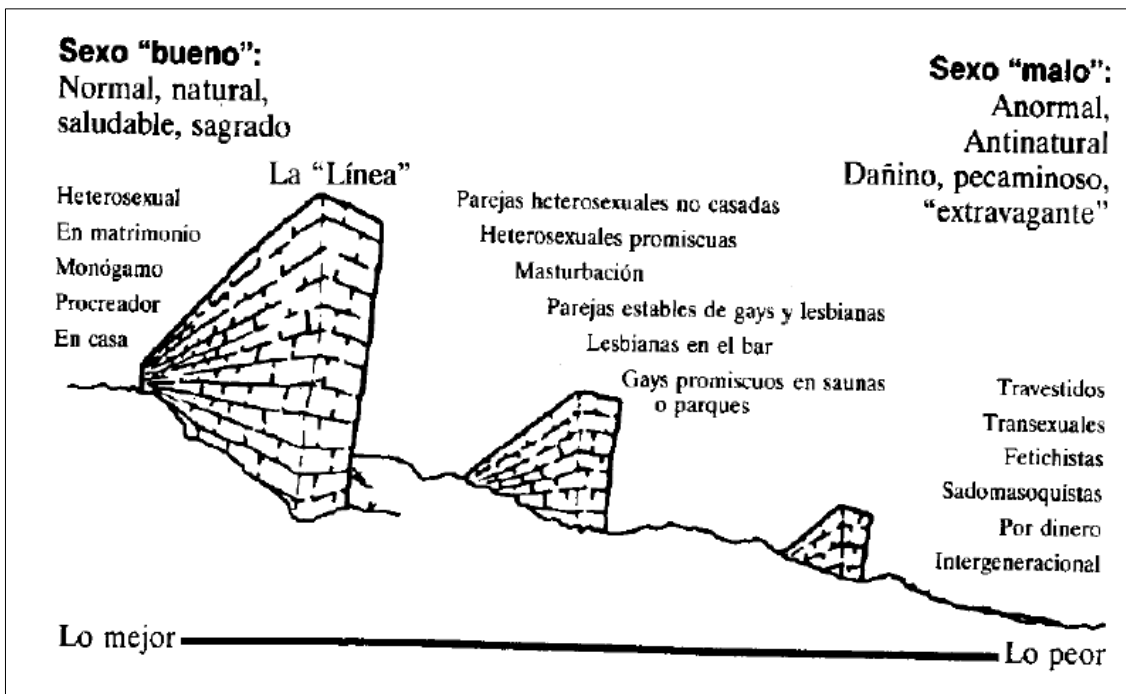
El género construye la política y la política construye género según Joan Scott. El género como una categoría de análisis histórico da una forma para decodificar el significado y entender las conexiones complejas entre las diferentes interacciones humanas. Esto permite ir más allá de las formas que llevan a significar la diferencia sexual como un binomio único y natural, y por tanto concebir la sexualidad como un enigma permanente, una pregunta que no tiene una respuesta evidente e inmutable, y le presta atención a lo biológico y a lo cultural. Desde el punto de vista de los roles de género, no es posible asegurar sus significados, pues antropólogos e historiadores han demostrado que los rasgos y roles atribuidos a hombres y mujeres han ido cambiando a través del tiempo y las culturas. Es por ello que, por ejemplo, uno de los emblemas clásicos del feminismo ha sido “lo íntimo es político” “lo personal es social” “el poder hegemónico regula hasta lo que podemos hacer en nuestras camas y con nuestros cuerpos”.

Los teóricos y teóricas de género, la teoría Queer, los postulados feministas, y muchos autores social críticos (Foucault, Hegel, Laclau, etc.), dan cuenta de este elemento normativo, que ejercería el poder en cada época de la cultura para regular el comportamiento sexual humano, y el elemento central de dicho control se establecería mediante el afecto de la culpa.

Se deja a consideración en esquema ilustrativo:



Fuente Tomada del sexo al género





Fuente Tomada del sexo al género

“Define a la sexualidad como tecnología, y considera que los elementos del sistema sexo/género denominados “hombre”, “mujer”, “homosexual”, “heterosexual”, “transexual”, [“bisexual”], así como sus prácticas e identidades sexuales no son sino máquinas, productos, instrumentos, aparatos, trucos, prótesis(...), fronteras, constreñimientos, diseños, lógicas, equipos, formatos, accidentes, detritos, mecanismos, usos, desvíos...”(Beatriz Preciado, 2002, p.25).

Desde mediados de los años 70, la definición que más se ha conservado es considerar el género como la construcción cultural de la diferencia sexual, en alusión al hecho de que, sobre la base de la distinción sexual, las sociedades humanas montan una gran cantidad de expectativas de comportamiento y oportunidades de actuación diferenciales entre hombres y mujeres. En todo caso, la forma en la que se definen los modos apropiados de ser hombre o mujer obedece a una historicidad: están determinados por un aquí y un ahora, se construye en marcos espacio-temporales concretos. Aunque el contenido específico de las diferencias entre los géneros es dinámico de acuerdo con dicha historicidad, se debe reconocer que una constante histórica muy fuerte es el conjunto de las expectativas de todas las sociedades para que todas las hembras se conviertan en mujeres y los machos en hombres, y unas y otros no de cualquier modo, sino en consonancia con unos tipos regulados específicos.

Sin embargo, aquí se tensiona el pensamiento dicotómico, cuando se reconoce la existencia en todos los tiempos y culturas (lo que varían son los modos culturales de aceptación o de rechazo) de machos que desarrollan una identidad de género femenina y de hembras que desarrollan una identidad de género masculina. Ello corresponde al transgenerismo. Las personas transgeneristas o transgénero son aquellas que desarrollan una identidad de género contraria a la que se les demanda socialmente, en razón de su sexo biológico de pertenencia o que se encuentran en tránsito entre los géneros. A menudo, las personas transgeneristas construyen una apariencia corporal y unas



formas comunicativas correspondientes con el género construido (y no con el asignado), aunque éste no es su elemento definitorio, sino justamente su identidad de género como percepción psicológica de sí mismo o misma.

Las personas transgeneristas pueden tener una orientación sexual heterosexual, homosexual, bisexual u otra. Las variantes del transgenerismo que más se conocen corresponden a las personas transformistas, quienes construyen la apariencia no esperada sólo de manera ocasional, por ejemplo, en el ámbito de espectáculos; las personas travestis lo hacen de manera permanente más como un asunto de la vida cotidiana y las personas transexuales son aquellas que se realizan cambios en el sexo hormonal y anatómico, por medio de tratamientos hormonales e intervenciones quirúrgicas, como un modo para adaptar el cuerpo a la identidad de género desarrollada. Este término (identidad de género) puede definirse, a su vez, como el “sentimiento profundo de una persona de igualdad, unidad y persistencia como hombre, mujer o ambivalente, a través del tiempo y a pesar de los cambios físicos o psíquicos” (Davison & Neale, 2000). Se debe enfatizar que la identidad de género no corresponde nunca a un señalamiento por parte de otras personas, sino a una autoidentificación de cada sujeto, sin perjuicio de las influencias del ambiente en la construcción de dicha autoimagen. Finalmente, el esquema de género y de la sexualidad se completa con el componente de la orientación afectivo-erótica. Se usa tal término para reconocer que, aunque investigaciones en todo el espectro biologicista-culturalista han ofrecido evidencias empíricas de sus hallazgos, no se ha llegado a un consenso científico de si se nace con una atracción afectiva y erótica hacia personas de uno u otro sexo, o si este es un proceso que se hace, se construye, en razón de procesos psicológicos y/o culturales. El término orientación sexual, que aparece con bastante frecuencia, puede leerse como circunscrito al ámbito puramente sexual.



La identidad sexual está compuesta por los siguientes aspectos:

El sexo biológico

Es el conjunto de características biológicas que definen al espectro de humanos como “machos”, “hembras” e “intersexuales”.

La identidad de género

Consiste en la autopercepción como “niño”/“varón” o “niña”/“mujer”. Dicha autoidentificación desde el punto de vista psicológico aparece a los 18 meses de vida y se completa alrededor de los 5 años de edad, presentando una tendencia a fijarse.

Las expresiones de género

Son las formas de expresar “masculinidad” o “femineidad” de acuerdo a las normas culturalmente establecidas en un tiempo y sociedad determinada. Dichas formas de expresar el género (manera de hablar, caminar, moverse, vestirse, etc.) son valoradas cuando coinciden en el patrón hombre-masculino y mujer-femenina, y rechazadas cuando esto no ocurre.

La orientación sexual

Es la atracción emocional, afectiva y sexual hacia personas del mismo género (orientación homosexual), del género contrario (orientación heterosexual) o ambos (orientación bisexual).¹

Fuente Tomado de Guía didáctica educación y diversidad sexual Uruguay 2014

5.3. Diversidad Sexual

Según Judith Butler el género es performativo, es decir una suerte de juego social de roles que se impone en la socialización mediante la introyección de mandatos e ideales. Actuamos, y esta actuación es crucial para el género que somos y el que le presentamos al mundo. Caminamos, hablamos, nos vestimos, de maneras que consolidan la impresión de ser una persona bajo los poderes institucionales de la normalización.

Cuando hablamos de diversidad sexual, nos referimos al conjunto amplio de conformaciones, percepciones, prácticas y subjetividades distintas asociadas a la sexualidad, en todas sus dimensiones biológicas, psicológicas y sociales. Dicho



conjunto resulta de la combinación en cada persona y en cada cultura de factores biológicos, preceptos culturales y configuraciones individuales, en relación con todo lo que se considere sexual. Ello nos puede llevar a entender, desde una perspectiva amplia, a la diversidad sexual como la multiplicidad de deseos y de los modos de resolución en las relaciones afectivas y eróticas existentes en la humanidad.

Esto nos lleva a pensar la función de Biodanza:

2.1.1.

5.4. Biodanza una herramienta de Integración de la identidad y el género:

Como aporte de la Biodanza a la integración de la identidad y el género he encontrado en mi etapa de supervisión en el Centro LGBTI Sebastián Romero y en mi vivencia propia, una herramienta pedagógica de reaprendizaje afectivo que mediante las vivencias permiten desarrollar, potenciar e integrar el género a través de la música, el movimiento, el encuentro con las otras personas. Este proceso implica una mayor auto-observación, auto reconocimiento, nuevas expresiones, renovaciones existenciales, ir disminuyendo los prejuicios, miedos, ansiedades, tensiones y angustias; facilitando con ello una nueva comunicación de sentimientos, emociones, formas diversas de acercamiento y construcción social en apuestas generar nuevas culturas regidas por nuevas comprensiones normativas. Léase: lógicas de poder diferentes, modos de incluirnos y relacionarnos ante las complejidades e indeterminaciones humanas, como lo expone Judith Butler, nuevos análisis y acercamientos a la historia y a una renovación existencial ampliada e integradora, conduciéndonos hacia una cohesión “mente – cuerpo, “naturaleza- cultura”, sexo- sexualidad y diversidad de géneros”.

El reflejo de estos procesos hace emerger una nueva cercanía creada con mayores espacios de confianza y entrega, nuevas interacciones, generadas durante la sesión y fuera de la sesión. Es decir, se dan prácticas vinculares que



aumentan la armonía grupal, la amabilidad con el otro y consigo mismo; prolongadas con sensaciones de bienestar, alivio, descarga o crecimiento frente a las tensiones y dificultades de la vida.

El Centro de Atención Integral a la Diversidad Sexual y de Géneros CAIDSG Sebastián Romero para la ciudadanía LGBTI de la alcaldía localidad de Teusaquillo Bogotá, ha sido entonces la sede para el hallazgo de las cualidades del sistema Biodanza para trabajar con diversidad sexual. Dicha institución tiene entre sus propósitos promover una cultura ciudadana basada en el reconocimiento, garantía y restitución de derechos, una vida libre de violencias y discriminación por identidades de género y orientaciones sexuales diversas.

Otros aportes observados son conexión con el cuerpo como centro de vida y placer, una conciencia de autocuidado, un lenguaje corporal del cuerpo como fluido y sin tensiones, transformación progresiva de nuestros pensamientos en acciones positivas y optimistas que fortalecen la creatividad, la innovación, ampliando nuestro campo de recursos para resolver diversas situaciones.

El alcance de paz interior y sensación de tranquilidad, con lo cual se armonizan también relaciones interpersonales y la forma de responder a los estímulos externos.

Incremento de la autoestima, lo cual facilita la conexión y expresión del afecto, siendo base para afrontar con mayor facilidad situaciones de conflicto.

Mejora de la relación consigo mismo y con los otros generando contextos más cuidadosos, respetuosos de la diferencia e incluyentes de la diversidad.

6. La Comunicación como punto de apoyo para la integración entre la Biodanza que fortalece la identidad y el trabajo de la expresión del género.

A lo largo del trabajo, y en particular para los espacios de diálogo, como el relato de vivencia de Biodanza, por mencionar el central, se ha trabajado desde un enfoque específico de la comunicación, de hablar y escuchar, que nos lleva a dar



desde el corazón, a conectarnos con nosotros mismos y con las otras personas de una manera que permita que aflore nuestra compasión natural.

Según Rosenberg, M. (2000). En una comunicación la esencia está en centrarnos, en clarificar lo que observamos, sentimos y necesitamos desde el respeto y la empatía que engendra un deseo mutuo de dar desde el corazón a partir de los cuatro componentes de la comunicación:

1. Observación
2. Sentimiento
3. Necesidades
4. Petición

Este mapa orienta en el cómo nos sentimos, qué esperamos que haga la otra persona para enriquecer la vida de ambos, qué observas, sientes y necesitas.

Cuando nos ponemos en contacto con nuestros sentimientos y necesidades, los seres humanos dejamos de ser buenos esclavos o subordinados; evitamos emitir juicios moralistas, uso de comparaciones y de nuestros deseos en forma de exigencias.

Por todo esto una de los primeros componentes es observar sin evaluar e intentamos comunicar a la otra persona, de forma clara y sincera, cómo nos sentimos y así identificar y expresar los sentimientos; nombrar o identificar de forma clara y precisa nuestras emociones, asumiendo la responsabilidad de nuestros sentimientos percibidos y poder percibir los sentimientos y necesidades de los otros e iluminar con la luz de la conciencia el momento, ya que las necesidades están en la raíz de nuestros sentimientos.

Es importante apartar todo juicio, críticas y diagnósticos que emitimos, así como las interpretaciones que hacemos de los demás, ya que ellas son expresiones de nuestras propias necesidades a partir de reconocerlas como tal.



En nuestra cultura no se nos ha educado para pensar en cuáles son nuestras necesidades. Nos hemos acostumbrado a creer que son los demás quienes se equivocan cuando no satisfacemos nuestras necesidades.

La propuesta es ir hacia la aceptación plena de la responsabilidad de nuestras intenciones y nuestras acciones en una liberación emocional que implica expresar claramente cuáles son nuestras necesidades, tomando también en cuenta la satisfacción de las necesidades de los demás. Se sugiere a su vez que entre más directa sea la conexión entre nuestros sentimientos y nuestras necesidades mayor profundidad hallaremos.

Haciendo un parafraseo y retroalimentación en nuestras conversaciones como “te gustaría decirme que piensas al respecto de lo que acabo de decir y cuáles son las razones por las que te sientes así”. Bajo la premisa de honestidad y empatía.

Lo cual exige, en especial como facilitadores de Biodanza, vaciar todas las facultades, plena presencia, responsabilidad: nos exige a nosotros mismos la empatía para centrar toda la atención en el mensaje que nos transmite la otra persona.

Al mantener nuestra atención centrada en lo que le ocurre a la otra persona, le ofrecemos la oportunidad de explorar su interior y expresarse plenamente. Si desviamos la atención con excesiva rapidez hacia lo que nos pide o hacia nuestro deseo de expresarnos podríamos interrumpir este proceso.

Así entonces la empatía nos permite percibir el mundo de una manera nueva y seguir adelante.

Cuando encendemos la luz de nuestra conciencia para que ilumine los sentimientos y necesidades que hay detrás del “no” de una persona, entendemos qué necesidad es la que le impide responder de la manera que querríamos.



Siendo compasivos con nosotros mismos cuando somos capaces de vincularnos afectuosamente con todas las facetas de nuestra persona y de reconocer las necesidades y valores expresados por cada quien.

7. Conclusiones

Por último, es preciso señalar que durante el proceso se ha prestado particular interés y cuidado, a ser inclusivo en nuestras prácticas y consignas de ejercicios, a generar una cultura de respeto por la diversidad, e inclusive a proponer clases de Biodanza que no refuercen la lógica cultural patriarcal y hetero-normada, sugiriendo en danzas masculinas-yang y femeninas-yin (por ejemplo), que éstas son fuerzas arquetípicas, pertenecientes a toda la humanidad, trascendiendo las orientaciones y las identidades sexuales.

Con estas consideraciones se piensa que Biodanza es un método que efectivamente puede trabajar con la temática de género, teniendo presente los elementos ya señalados, y que por tanto contribuye con el desarrollo humano de las personas, en su expresión diversa en torno al erotismo y la sexualidad.



Fundación Escuela Colombiana de Blozano

Referencias Bibliográficas

Giussani, N. (2015). Características de la función del medio ambiente facilitador en la génesis de una personalidad falso self en el niño, dentro del marco teórico de Donald Winnicott (Doctoral dissertation).

Rosenberg, M. (2000). Comunicación no violenta. Ediciones.

Scott, J. W. (1986). El género: una categoría útil para el análisis histórico.

Toro, Rolando. Modulo Identidad e Integración.