

QUIEN SOY YO?

Biodanza como sistema fortalecedor de la identidad

Monografía

Quién soy yo?

**Biodanza como sistema
fortalecedor de la identidad.**

MARIA TERESA RUIZ

FRUTOS

**Escuela Colombiana
de Biodanza.**

Octubre de 2014

Gracias Papá Dios

Gracias a mis ancestros

Gracias a mi descendencia

Gracias a los que caminan conmigo

Gracias a mis maestros

Gracias a mis alumnos

Gracias a mis amigos

Gracias a ti...

Gracias !!!

Tabla de contenido

INTRODUCCION	5
JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION	6
PREGUNTA DE INVESTIGACION	7
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION	7
OBJETIVO GENERAL	7
OBJETIVOS ESPECIFICOS	7
MARCO TEORICO	8
BIODANZA E IDENTIDAD	8
POLARIDADES DE LA IDENTIDAD	11
IDENTIDAD: ROLANDO TORO ARANEDA Y ERICK ERIKSON	12
SOLUCION SALUDABLE DE LAS POLARIDADES A TRAVES DE BIODANZA	15
1. Confianza básica & desconfianza	15
10 EJERCICIOS DE BIODANZA QUE AYUDAN EN LA SOLUCION DE ESTA POLARIDAD:	16
2. Autonomía versus Vergüenza	16
10 EJERCICIOS DE BIODANZA QUE AYUDAN EN LA SOLUCION DE ESTA POLARIDAD:	17
3. Iniciativa versus Culpa	17
10 EJERCICIOS DE BIODANZA QUE AYUDAN EN LA SOLUCION DE ESTA POLARIDAD: (estimulan iniciativa, disminuyen culpa, desarrollan feedback)	18
4. Laboriosidad versus Inferioridad	19
EJERCICIOS DE BIODANZA QUE AYUDAN EN LA SOLUCION DE ESTA POLARIDAD:	20
5. Autoconcepto versus Confusión de Rol	20
10 EJERCICIOS DE BIODANZA QUE AYUDAN EN LA SOLUCION DE ESTA POLARIDAD:	23
6. Intimidad versus Aislamiento	24
EJERCICIOS DE BIODANZA QUE AYUDAN EN LA SOLUCION DE ESTA POLARIDAD:	26
7. Generatividad versus Estancamiento	26
EJERCICIOS DE BIODANZA QUE AYUDAN EN LA SOLUCION DE ESTA POLARIDAD:	30

8. Integridad versus Desesperación	30
EJERCICIOS DE BIODANZA QUE AYUDAN EN LA SOLUCION DE ESTA POLARIDAD:	32
EL FORTALECIMIENTO DE MI IDENTIDAD PERSONAL A TRVÉS DE BIODANZA	33
LA OCHO POLARIDADES Y YO	34
Confianza vs desconfianza	34
Autonomía vs vergüenza	36
Iniciativa vs culpa.	36
Laboriosidad versus Inferioridad	37
Autoimagen versus Confusión de Rol	39
Intimidad versus Aislamiento	39
Generatividad versus Estancamiento.	40
Integridad versus Desesperación	42
CONCLUSION	44
QUIEN SOY YO?	45
BIBLIOGRAFIA	46

INTRODUCCION

Quien soy yo? Es una pregunta de carácter filosófico y ontológico que en mi caso surgió tiempo después de tratar de responder a los interrogantes: porque soy así? Porque me siento tan diferente? Porque no estoy conforme con lo que el espejo me muestra? Cuando en los momentos de reflexión llegaban a mi estos interrogantes se generaba en mi cuerpo una notoria sensación de displacer, mi ser se llenaba de inquietud, y mi mente se mostraba confundida. Luego de asistir a talleres de Biodanza durante varios años y tomar mi formación como profesora de la misma decidí hacer mi trabajo de grado partiendo de esta pregunta. QUIEN SOY YO? Cómo ayuda la práctica de la Biodanza a definir, fortalecer y expandir la identidad?

Biodanza además de fortalecer la identidad, permite que nos aceptemos como somos, pero más importante aún que AMEMOS ese maravilloso misterio que somos cada uno de nosotros. Uno de los grandes valores que he descubierto en Biodanza es que más allá de lograr descubrirme y describirme he logrado RESPETAR, VALORAR Y AMAR, lo que soy.

La siguiente monografía pretende mostrar como Biodanza a través de sus diferentes ejercicios facilita el afloramiento del conjunto de características propias de cada persona que definen su identidad, disolviendo contradicciones y disociaciones e integrándolas todas como partes armónicas del mismo ser.

Para este propósito tomo como marco teórico el concepto de *polaridades* que plantea Erik Erikson en su obra “Sociedad y adolescencia”, en relación con los conceptos de Rolando Toro Araneda creador del Sistema Biodanza; mostrando la convergencia y complementariedad de los dos autores.

JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION

En psicología, la palabra **identificación** proviene de la raíz *identi-* ("identidad"). El término se refiere a la conducta, habilidades, creencias e historia del individuo en una imagen consistente de sí mismo.

Erikson fue notable profesor de Desarrollo Humano Y escribió varias obras sobre el desarrollo psicosocial desde un punto de vista evolutivo, en el que interactúan las fuerzas biológicas con las psicológicas y sociales en un proceso de desarrollo del individuo. De alguna manera, los problemas entre el individuo y su sociedad son registrados en la identidad y a su vez crean una nueva identidad.

Rolando Toro Araneda, investigador del Ser Humano y de los procesos que han permitido la vida y que la sostienen aún en condiciones extremas; coincide teóricamente con Erickson y al mismo tiempo va mas allá de los enunciados generados por el pensamiento y el análisis distante de las situaciones, involucrando el cuerpo, utilizando la música y generando ejercicios que permiten que se revele la identidad del biodanzante. Lo que facilita responder a la pregunta de base QUIEN SOY YO? Valorando la respuesta, fascinándose con el resultado y amándose a si mismo.

Comparar los puntos de encuentro entre estos dos grandes pensadores y los avances que Toro Araneda aporta al tema justifican esta monografía.

PREGUNTA DE INVESTIGACION

Cuáles son los elementos de Biodanza como sistema fortalecedor de la identidad que ayudan a resolver las 8 polaridades planteadas por Erick Erickson?

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

OBJETIVO GENERAL

- Identificar los elementos de Biodanza que la hacen un sistema fortalecedor de la identidad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Revisar algunos conceptos de identidad enunciados por Erick Erickson y sus puntos de encuentro con los postulados de Rolando Toro Araneda.
- Identificar cuáles son los ejercicios de Biodanza que facilitan la solución de las ocho polaridades básicas de la identidad expuestas por Erick Erickson.
- Responder Quien es María Teresa Ruiz

MARCO TEORICO

En la presente monografía se revisa el concepto de “*Polaridades*” planteado por Erik Erikson en torno a la formación de la identidad. Y los conceptos presentados por Rolando Toro Araneda con relación a La Identidad y el Sistema Biodanza, que por definición es un *Sistema de Integración de Potenciales Humanos*. Finalmente se muestran los puntos de confluencia de los postulados de estos dos grandes pensadores humanistas uniendo las ocho polaridades enunciadas por Erikson con los ejercicios creados por Rolando Toro Araneda compendiados en la “*Lista Oficial de Ejercicios, músicas y Consignas*” (CIMEB 2012).

BIODANZA E IDENTIDAD

Rolando Toro Araneda, plantea que La identidad de un hombre es lo *que ese hombre es como acontecimiento único dentro de la diversidad*. La identidad es, por lo tanto, la “cualidad de ser”; entendiendo la identidad psicológica como la “capacidad de experimentarse a sí mismo, como entidad única y como centro de percepción del mundo, a partir de una ineludible y conmovedora vivencia corporal”.

“La experiencia primordial de la identidad es la conmovedora e intensa sensación de estar vivo, generándose a sí mismo. La vivencia de estar vivo es, según pienso, el dato primario de la identidad psicológica. (Rolando Toro).

Cada individuo forja su identidad y descubre la identidad de las personas y objetos que le rodean a través de su devenir biográfico e histórico. El proceso de identidad de sí mismo, del prójimo y de los objetos no es estático, sino esencialmente dinámico y transitivo.

Rolando Toro plantea que la **conciencia de sí mismo** pasa por la conciencia del propio cuerpo y la conciencia de ser diferente. Mostrando que la percepción del propio cuerpo evoluciona a través de las experiencias cotidianas del cuerpo como fuente de placer y como fuente de malestar o dolor.

El patrón de respuesta del cuerpo como fuente de placer es susceptible de autoestimulación y se vincula a la sexualidad y a la vida. Ambos patrones (fuente de placer y fuente de dolor) desenvuelven una estructura de selectividad bastante estable, que permiten al individuo saber lo que quiere y buscar su autorrealización.

Las primeras nociones de ser diferente se dan en el contacto con el grupo, la identidad se hace patente en el espejo de otras identidades. Las primeras nociones de ser diferente conducen a la conciencia de la propia singularidad y al acto de pensarse a sí mismo frente al mundo; el pensarse a sí mismo configura la autoimagen.

Vivir en la alegría de “ser con otro” significa “convivir”, adquirir la capacidad de vínculo afectivo; la vivencia de sí surge durante la “convivencia”. Danzar en grupos, descubriendo progresivamente los rituales de aproximación, permite la integración de la identidad. **“Nuestra identidad se revela en presencia del otro”.**

El creador de la Biodanza, afirma que el hombre es posiblemente, de todas las criaturas, la única que tiene conciencia de su identidad, que no es solamente un pensamiento, es una vivencia corporal y representa la sumatoria de todas las aferencias corporales que dan al individuo la referencia interior acerca de “su estar vivo”.

Con su poética forma de expresar los pensamientos, Rolando habla de que en la conmovedora percepción de sí mismo, en el placer de sentirse vivo, en la belleza pavorosa de ser único, estará siempre presente, como la intensidad del ácido sobre el metal, la grabación de “lo otro”, lo diferente, el fondo genetal de lo múltiple, la alteridad.

La posibilidad de comprender lo extraño y aún más, de vincularse, entrar en contacto y copular con lo extraño, requiere una hermenéutica propia, un arte de interpretar los signos de esa *realidad-otra*, en suma, una especie de genial aparato biológico de identidad e identificación.

Entregarse a otros, tomar contacto, permitir ser absorbido, abrirse, o bien crear distancia, decretar espacios límites de aproximación, evitar el contacto, son diversas formas de ser en relación con otros.

La identidad se renueva en actos permanentes de comunión con lo extraño. Por el contrario, el miedo a la diversidad revela un profundo trastorno de la identidad y genera formas de intolerancia, racismo, miedos fóbicos y delirios persecutorios.

Perder la conciencia de identidad representa un acto de regresión que puede ser disociativo o integrativo. La regresión integrativa es el abandono de sí a lo indiferenciado, desde donde provienen los signos más arcaicos y los mensajes cósmicos de renacimiento.

La *experiencia mística* es la conciencia suprema de ser “único”, es decir, de poseer identidad propia y diferente, pero al mismo tiempo en completa conexión con la “totalidad-otra”.

La expresión ontológica de nuestra identidad es el movimiento corporal. La danza, por lo tanto, es una acción ejercida directamente sobre la identidad.

La danza activa el núcleo central de la identidad: la conmovedora sensación de estar vivo y la percepción de la unidad de nuestro cuerpo con las vivencias y emociones. A partir de esa sensación visceral, se reactualizan las primeras nociones del cuerpo y su perfección como fuente de placer; al mismo tiempo, se acentúa la noción de ser diferente y único al entrar en contacto con otras personas. La autoestima y la conciencia de sí mismo se elevan a niveles desacostumbrados.

El sentirse vivo “con otro” y, al mismo tiempo, exaltando sus características, refuerzan todos los circuitos de la identidad saludable.

POLARIDADES DE LA IDENTIDAD

En su libro “Sociedad y adolescencia” (E. Erikson, 1986), define ocho estadios en el proceso de formación de la identidad personal, que se distinguen por las tareas específicas que el “yo” debe resolver y

constituyen momentos críticos dentro de una polaridad¹ determinada siendo estas:

- Confianza vs desconfianza
- Autonomía vs vergüenza
- Iniciativa vs culpa.
- Laboriosidad versus Inferioridad
- Autoimagen versus Confusión de Rol
- Intimidad versus Aislamiento
- Generatividad versus Estancamiento.
- Integridad versus Desesperación

Habla también Erickson que la identidad posee Tres aspectos: uno sico, uno social y uno sicohistórico.

Sico: la persona es parcialmente consciente y parcialmente inconsciente, es una cualidad de vivir no-consciente –De-si-mismo.

Social se explica dentro de la dimensión comunitaria en la que un individuo debe encontrarse a sí mismo. Ningún YO constituye una isla para sí mismo.

Sicohistórico muestra que los eventos biográficos están intrínsecamente unidas con la historia.

IDENTIDAD: ROLANDO TORO ARANEDA Y ERICK ERIKSON

¹ Polaridad: condición de lo que tiene propiedades o potencias opuestas . Extremo de un rasgo de personalidad.

Como se observa, en cada una de las polaridades enunciadas por Erickson coexisten elementos de integración y desintegración en el desarrollo de la personalidad, y su solución constructiva implica la primacía de los

elementos integradores, por sobre aquellos que conducirían a un estancamiento en el proceso de desarrollo de la identidad personal.

Rolando Toro a través de la música y los ejercicios propuestos en el Sistema Biodanza genera un caldo de cultivo enriquecido con ecofactores positivos que facilitan e impulsan los procesos integradores, generando una experiencia de reconocimiento de sí mismo y de los otros concluyendo en una vivencia de plenitud, armonía, alegría donde las polaridades se van diluyendo progresivamente.

Respecto a las tres características de la identidad que menciona Erickson, el modelo teórico de Biodanza favorece la ampliación de conciencia mediante procesos de trance y regresión (**aspecto sico**).

En Biodanza el grupo es un elemento de suma importancia ya que funciona como continente afectivo y útero propiciador de transformación (**aspecto social**).

Biodanza aparece en un **momento histórico** en el que en palabras propias de Rolando Toro: “Las ideologías predominantes en la actualidad son de tipo individualista, que favorecen relaciones competitivas, discriminatorias y agresivas, en breve, patológicas desde una visión humanista. Trabajamos para recuperar las relaciones donde prevalezca el cuidado y la ternura. Podemos ver la aparición de la Biodanza como una expresión de los movimientos holísticos, ecológicos, de lucha por los derechos humanos, que de variadas formas están promoviendo un salto evolutivo en el ser humano.

El desarrollo tecnológico nos permite actuar sobre la Naturaleza, crear espacios de confort, enviar satélites al espacio. Pero todavía nuestra

afectividad está, comparativamente, en la Edad de Piedra. Hemos avanzado poco para evitar el sufrimiento existencial, el que se produce por la acción entre los seres humanos, ennegrecidos por la competencia y el poder, por las relaciones sin afecto”. *Rolando Toro. Entrevista.*

Erikson, en sus postulados une cada polaridad con un momento cronológico de la vida del ser humano, sin embargo en esta monografía no se toma en cuenta esto ya que se comparte la visión de Rolando Toro en cuanto a que la Identidad se va formando durante el acontecer de la vida de una manera dinámica, transitiva y no estática. En la práctica como facilitadora de un grupo de Biodanza ha sido testigo de como las diversas polaridades se manifiestan reiteradamente en diferentes momentos de la vida; y la forma en que se resuelve cada vez va permitiendo que la identidad se ajuste al momento histórico y existencial de la persona. Y como bien dice Rolando Toro: “La identidad se renueva permanentemente”.

SOLUCION SALUDABLE DE LAS POLARIDADES A TRAVES DE BIODANZA

Se revisan a continuación las ocho polaridades planteadas por Erikson y se enuncian para cada polaridad diez ejercicios creados por Rolando Toro Araneda compendiados en la “*Lista Oficial de Ejercicios, músicas y Consignas*” (CIMEB 2012).

1. Confianza básica & desconfianza

La palabra confianza tiene varios sinónimos, familiaridad, seguridad, certidumbre, aplomo, entusiasmo protección.

Erikson asegura que si el niño recibe los cuidados en cuanto a alimentación y otras necesidades básicas y se siente amado por sus padres ó las personas que lo cuidan, el niño crece seguro de sí mismo y adquiere la confianza y optimismo que necesita para desarrollarse debidamente.

Si esos cuidados y el amor no son proveídos el niño crece inseguro sin confiar en sí mismo ni en otras personas.

Cuando los niños son alimentados y cuidados amorosamente, despierta en ellos un "sentimiento de bondad interior" provocado por la calidad de las relaciones que el niño establece con sus padres, la seguridad de los niños pequeños y sus madres es uno de los factores más influyentes sobre el bienestar social.

El camino que lleva de la infancia a la edad adulta es el progreso de la confianza en los otros a la confianza en sí mismo.

La sesión de Biodanza crea un clima que propicia el acercamiento entre los participantes, estimula vivencias de protección, sensibilización, acompañamiento, abandono ante la presencia y el cuidado del otro; facilitando procesos de reparentalización que permiten resignificar las experiencias de la primera infancia y están ligadas a las funciones parentales protectoras.

10 EJERCICIOS DE BIODANZA QUE AYUDAN EN LA SOLUCION DE ESTA POLARIDAD:

1. Movimientos segmentarios compartidos.
2. Caricias de manos en pares.
3. Eutonía de espaldas.
4. Protección afectiva con caricias de pechos y brazos.
5. Caminar con los ojos cerrados
6. Caricias sensibles de cabellos en pares
7. Regresión a la infancia con caricia de cara y cabello
8. Acunar al otro.
9. Trance de suspensión.
10. Ronda de mecimiento.

2. Autonomía versus Vergüenza

Autonomía se refiere a la regulación de la conducta por normas que surgen del propio individuo. Autónomo es todo aquél que decide conscientemente qué reglas son las que van a guiar su comportamiento.

Tener autonomía quiere decir ser capaz de hacer lo que uno cree que se debe hacer. Es pasar del control externo al control interno.

Según Erikson, La confianza es el prerrequisito para que el ser humano logre la autonomía.

La vergüenza según Erikson, supone que uno se encuentra totalmente expuesto y conciente de ser mirado, es decir, uno es visible y no está listo (vestido a media) para ser visible, por ello el autor la asemeja a la rabia dirigida contra uno mismo.

Biodanza refuerza el valor interno para la toma de decisiones, ayuda a recobrar el impulso vital para ir hacia los propios objetivos y metas vinculando al ser humano con sus potenciales. En Biodanza se proporciona el proceso de integración entre emoción y acción, aumentando los niveles de autonomía y disminuyendo la vergüenza de ser y mostrarse.

10 EJERCICIOS DE BIODANZA QUE AYUDAN EN LA SOLUCION DE ESTA POLARIDAD:

1. Caminares
2. Explorar el mundo
3. Ronda de imitaciones
4. Extensión máxima
5. Caminar glorioso
6. Batucada con grito
7. Danzas al centro de la ronda
8. Danzas de seducción.
9. Danza de expresividad.
10. Danza rítmica expresiva

3. Iniciativa versus Culpa

Esta polaridad de la iniciativa en oposición a la pasividad o la culpa por haber ido demasiado lejos, inicia cuando el individuo prueba nuevas formas de conducta cuyos límites trascienden los de su persona y en algunas oportunidades producen resultados inesperados y desagradables, generando culpabilidad.

Demasiada iniciativa y poca culpa significan una tendencia mal adaptativa, que Erikson llamó crueldad en la que la persona toma la iniciativa, tiene su plan en el terreno escolar, profesional, del amor y hasta político o profesional, sin tomar en cuenta a quien necesita opacar o pisar para lograrlo. La forma extrema de crueldad es la sociopatía.

Cuando la culpa es exagerada, Erikson la llama inhibición y se expresa en las personas que temen probar o intentar nuevas experiencias para no sentirse culpables.

Biodanza estimula la expresión del instinto exploratorio, aquel que lleva a la persona a buscar nuevos horizontes, a renovar su existencia, a crear nuevos colores, formas y experiencias en su vida. Estimula la capacidad de avanzar hacia nuevos propósitos y metas con determinación.

Así mismo, Biodanza fortalece la capacidad de respuestas en feedback, entendido como la capacidad de escuchar al otro y responder en resonancia. Lo que permite que las iniciativas de un participante no avasallen al grupo. Los ejercicios de poner límites, de danzar en pareja o en grupo facilitan la lectura del otro, la autoregulación y la creación de relaciones balanceadas.

Biodanza es por definición un sistema de reeducación afectiva.

**10 EJERCICIOS DE BIODANZA QUE AYUDAN EN LA SOLUCION DE ESTA POLARIDAD:
(estimulan iniciativa, disminuyen culpa, desarrollan feedback)**

1. Danzas de creatividad.
2. Danza de romper esquemas o fuera de los modelos establecidos.
3. Danza con intensidad
4. Danza del caos al orden
5. Danza libre de fluidez
6. Danza de oposición armónica.
7. Danza creativa en pares.
8. Danza creativa temática en grupo.
9. Danza en pares.
10. Juegos.

4. Laboriosidad versus Inferioridad

La laboriosidad es la capacidad de planear y hacer cosas. Hace referencia al dominio de destrezas, a la capacidad de comportarse en el mundo y ser productivos y útiles en la sociedad y la manera de conseguir el éxito. No conseguir esto genera sentimientos de inutilidad e inferioridad.

Según Erikson una actitud demasiado laboriosa puede conducir a la tendencia mal adaptiva de virtuosidad dirigida presente en niños genios, atletas, actores y músicos. El exceso de laboriosidad significa estar excesivamente ocupado, estar en un continuo aprendizaje.

El lado opuesto posible es la inercia presente en algunas personas que al encontrar una fuerte frustración en un área, por ejemplo los deportes nunca más vuelven a intentar incursionar en ella. Lo ideal sería llegar a un equilibrio entre la laboriosidad e inferioridad. Que cada quien se sienta capaz de emprender cosas pero conservando ciertos grados de humildad; de ser así se habrá alcanzado la virtud llamada competencia.

Son muchos los ejercicios que plantea Biodanza en torno a la capacidad de crear, de cosechar para recoger. Invitando a rehabilitar la dignidad del trabajo, la conexión entre el trabajador y su labor o su obra.

Uno de los resultados existenciales que surge de la práctica constante de Biodanza es el reaprendizaje de las funciones originarias de la vida; la aceptación de los ciclos vitales: día-noche; Trabajo-descanso; etc. Biodanza estimula a ver el éxito como la capacidad de estar en el mundo en comunión consigo mismo, con los otros y con el Universo; más allá de las consecuciones económicas y profesionales.

EJERCICIOS DE BIODANZA QUE AYUDAN EN LA SOLUCION DE ESTA POLARIDAD:

1. Danza de fluidez con imágenes: sembrar.
2. Danza de Brahma.
3. Danza de las transformaciones y el mito de Shiva
4. Conexión con la propia fuerza
5. PG trabajos primordiales
6. Danza de la semilla
7. Danza de la creación.
8. Danza de opresión-liberación.
9. Danza de la amistad.

5. Autoconcepto versus Confusión de Rol

Según Erikson Identidad significa saber quienes somos y como encajamos en el resto de la sociedad. El desarrollo exitoso de la identidad requiere que tomemos todo cuanto hemos aprendido acerca de la vida y de nosotros

mismos y lo moldeemos en una auto imagen unificada que además sea significativa para la comunidad. La experimentación sin consecuencias facilita el desarrollo de un concepto personal de lo que importa en la vida. El peligro de este estadio es la difusión de roles. Cuando los cimientos de estadios anteriores no han sido consolidados se corre el riesgo de que los adultos asignen al individuo una identidad que era solo un aspecto de su comportamiento. Si logramos negociar con éxito esta etapa obtendremos la virtud de la felicidad que implica lealtad o habilidad para vivir de acuerdo con los estándares de la sociedad a pesar de sus imperfecciones, fallas o inconsistencia.

Al final de este proceso, se debe ser capaz de decir: "Yo sé quién soy", "Yo soy capaz", "Yo sirvo para...", "Yo deseo...", "Yo seré...". Pero sobre todo se debe ser capaz de decir: "Yo valgo mucho", "Yo soy digno de ser amado y respetado y soy capaz de amar y respetar".

Biodanza estimula la expresión de la identidad; no se trata de manifestar el ego, sino, al contrario, de mostrar con plenitud nuestra identidad que se manifiesta a través de la seguridad y confianza en sí mismo.

La vivencia fundamental de la identidad surge como la sensación endógena del "estar vivo". Vivir en la alegría de "ser con otro" significa "convivir", adquirir la capacidad de vínculo afectivo; la vivencia de sí surge durante la "convivencia". Danzar en grupos, descubriendo progresivamente los rituales de aproximación, permite la integración de la identidad. "Nuestra identidad se revela en presencia del otro".

Autoestima: la autoestima se estructura en base a la calificación afectiva de los progenitores y otras personas más próximas (seres queridos).

Autoimagen: La autoimagen es la imagen mental (interna y externa), que se tiene de sí mismo. Esta imagen se estructura en la confrontación con el espejo que muestra la apariencia y los rasgos personales, pero también se combina con ciertos análisis introspectivos sobre lo que se representa para los demás y para sí mismo.

Podemos decir que la autoestima tiene raíz vivencial y mística, mientras que la autoimagen tiene un carácter más conceptual y formal. (tomado de *Aspectos psicológicos de Biodanza*)

Para Rolando Toro El hombre es posiblemente, de todas las criaturas, la única que tiene conciencia de su identidad. La conciencia de la propia identidad es “la vigencia ineludible y conmovedora de sentirse vivo”; no es solamente un pensamiento, es una vivencia corporal y representa la sumatoria de todas las aferencias corporales que dan al individuo la referencia interior acerca de “su estar vivo”.

La pregunta “¿quién soy yo?” apunta al concepto de identidad. *Conciencia de identidad es la capacidad de experimentarse a sí mismo como entidad única y como centro de la percepción del mundo.*

En la conmovedora percepción de sí mismo, en el placer de sentirse vivo, en la belleza pavorosa de ser único, estará siempre presente, como la intensidad del ácido sobre el metal, la grabación de “lo otro”, lo diferente, el fondo genetal de lo múltiple, la alteridad.

La posibilidad de comprender lo extraño y aún más, de vincularse, entrar en contacto y copular con lo extraño, requiere una hermenéutica propia, un arte de interpretar los signos de esa *realidad-otra*, en suma, una especie de genial aparato biológico de identidad e identificación.

Entregarse a otros, tomar contacto, permitir ser absorbido, abrirse, o bien crear distancia, decretar espacios límites de aproximación, evitar el contacto, son diversas formas de ser en relación con otros. En otros términos, constituyen las expresiones actitudinales del ineludible “ser en el mundo”. *Identidad* y *alteridad* son, por lo tanto, las polaridades entre las cuales se generan y organizan todas las posibilidades de la existencia.

La identidad se renueva en actos permanentes de comunión con lo extraño. Por el contrario, el miedo a la diversidad revela un profundo trastorno de la identidad y genera formas de intolerancia, racismo, miedos fóbicos y delirios persecutorios.

Perder la conciencia de identidad representa un acto de regresión que puede ser disociativo o integrativo. La regresión integrativa es el abandono de sí a lo indiferenciado, desde donde provienen los signos más arcaicos y los mensajes cósmicos de renacimiento.

La *experiencia mística* es la conciencia suprema de ser “único”, es decir, de poseer identidad propia y diferente, pero al mismo tiempo en completa conexión con la “totalidad-otra”.

10 EJERCICIOS DE BIODANZA QUE AYUDAN EN LA SOLUCION DE ESTA POLARIDAD:

1. Ejercicios de eutonía.
2. Respiración danzante.
3. Los juegos
4. Los encuentros.
5. Danza de la amistad.
6. Danza de oposición armónica.
7. PG de valor.

8. Caminar exaltando la propia presencia.
9. Caricias del propio cuerpo.
10. Danzar para el otro

6. Intimidad versus Aislamiento

Para Erikson sólo un confiado será capaz de fundir su identidad con la de otro sin perderse; de entregar su amor, de trabar amistad íntima y solidaria, de darse a través de la unión sexual y del orgasmo. Una personalidad sana deberá ser capaz de amar incondicionalmente; pero también deberá ser capaz de renunciar a su objeto amoroso si las circunstancias lo obligan. La evitación de la intimidad por el temor a la pérdida del yo puede llevar a un profundo sentimiento de aislamiento.

Recobrar los momentos sublimes en los que logramos ser comprendidos sin palabras sólo será posible gracias a la profunda comunicación que logra la intimidad. Los enamorados caminan juntos, se tocan, se miran y

por un instante son capaces de mantener relaciones personales genuinas en el amor o en la amistad.

La tarea fundamental de este periodo gira entonces en torno a la disposición psicológica y el comportamiento de la intimidad en pareja. Ello significa dispensarse mutua confianza y regular los ciclos de trabajo, procreación y recreación, renunciando al hacerlo a parte de los tesoros acumulados en las etapas anteriores.

Erikson señala que el joven adulto necesita sentirse integrado en sí mismo y para con su entorno, para la manifestación de una personalidad madura sana esto son:

- La conciliación del orgasmo genital y las necesidades sexuales extragenitales.
- La conciliación del amor y la sexualidad.
- La conciliación de las pautas procreadoras sexuales productoras de trabajo.

Un exceso del sentido de intimidad y solidaridad podrá conducir a una tendencia mal adaptativa que Erikson denomina promiscuidad. Si culmina exitosamente este estadio se alcanza la virtud del amor, concebida como la habilidad de alejar las diferencias o antagonismos a través de una mutualidad de devoción.

Rolando Toro nos lleva a reflexionar sobre la sacralidad de la vida; sobre el sorprendente y maravilloso fenómeno del encuentro sexual humano y lo expresa de la siguiente manera:

La autoestima y el amor por la vida están fuertemente ligados al erotismo. Vivirse a si mismo como espacio de placer, de erotismo, de ternura; y vivir

la vida como una travesía del erotismo y la ternura. Ser acariciado tiene efectos profundos y transformadores en la identidad humana. La caricia nos torna mas vivos, confiantes y amorosos.

Muchas personas se han privado de la conexión con su cuerpo y este no es amado. Solo tiene valor si los otros lo aman, si el placer viene de los otros, si la confirmación nos viene de los cumplidos recibidos. Ahora bien, es una

búsqueda vana, esperar corresponder a lo que suponemos gustará a los otros.

Es importante vivenciar de manera natural, afectiva e inocente la relación íntima con nuestro propio cuerpo.

Esto constituye un verdadero proceso de rehabilitación no solo de la autoestima sino también de la imagen de uno mismo. El amor que se profesa a uno mismo, se traduce en actos, en elecciones esenciales que traducen este amor.

EJERCICIOS DE BIODANZA QUE AYUDAN EN LA SOLUCION DE ESTA POLARIDAD:

1. Percepción del otro con los 5 sentidos.
2. Ejercicios de contacto y caricia
3. Danzas de seducción.
4. Danza creativa en pares.
5. Fluidez en grupo con contacto sensible.
6. Eutonia de todo el cuerpo.
7. Movimientos segmentarios compartidos.
8. Los encuentros.
9. Caricias del propio cuerpo
10. Ejercicios de contacto indiferenciado.

7. Generatividad versus Estancamiento

La generatividad, dice Erikson, "es en esencia la preocupación por establecer y guiar a la nueva generación". Generatividad es alcanzar la cúspide de la madurez al entregar todo el amor sin perder la integridad del

yo, su modelo perfecto es la madre que ama a sus hijos y todos aquellos entregados a la tarea de construir y crear un mundo mejor

un periodo lleno de grandes cambios en el que la tarea fundamental es tratar de lograr un equilibrio apropiado entre lo que Erikson llamó Generatividad y la paralización o estancamiento.

Un exceso de generatividad puede desembocar en lo que Erikson llamó sobre extensión presente en personas que se comprometen en tantas cosas que no les da el tiempo para hacer ninguna completamente.

El otro extremo de la balanza es el rechazo, lo que supone muy poca productividad y bastante estancamiento. Sin embargo, atravesar esta etapa con éxito permite desarrollar la virtud de cuidar, tan necesaria para el resto de la vida.

Erikson dice que en la etapa de Generatividad vs Estancamiento se busca producir, es decir, se trabaja o se vive para dejar algo en éste mundo pues existe una mayor conciencia de mortalidad propia y se tiene mas presente. Pero aquí salta una duda, ¿que se va a generar? bueno, Kotre (teórico que amplió la concepción de esta etapa) propone tipos de generatividad.

La generatividad biológica y paterna están relacionadas con el hecho de tener y criar hijos, aquellas personas que buscan esta generatividad son aquellas que se van a sentir plenas o íntegras con el hecho de cumplir satisfactoriamente con lo mencionado.

La generatividad técnica es aquella que tiene como propósito enseñar a otras personas, corresponde a una manera de compartir el conocimiento y sentirse feliz de ello.

La generatividad cultural es la que buscará dejar un legado social, puede ser el hecho de haber hecho una importante investigación, haber escrito un libro, lograr que se apruebe una ley, entre otras.

Los tipos de generatividad no son excluyente entre si, entonces pueden presentarse dos o más a la vez. La realización de uno u otro tipo de generatividad está influenciado por dos factores:

El primero de éstos son las experiencias pasadas, un ejemplo de ello puede ser el siguiente: una persona que en su niñez vivió una satisfactoria vida familiar es probable que entre sus propósitos se encuentre el tener hijos y formar un hogar.

El segundo factor y que en gran medida afecta la decisión por cierto tipo de generatividad son las expectativas sociales, así entonces una mujer puede llegar a sentir culpa por no haber podido tener un hijo (generatividad biológica y materna) y sentir un "estancamiento" (la contraparte de la generatividad).

Generatividad supone apoyar a las nuevas generaciones. Se expresa a través del ejercicio de roles; enseñar, instruir, transmitir valores. Comprometerse a mejorar las condiciones de vida para las generaciones venideras. Se relaciona con alcanzar cierta trascendencia, es decir, con "dejar algo"; trascendencia con respecto a nosotros mismos y hacer nuestra propia contribución al mantenimiento y al progreso del mundo en el que vivimos.

Una de las alternativas que se ofrece para alcanzar tal generatividad es a través de la paternidad o maternidad, es decir, criando y educando a los hijos, olvidándose de sus propios intereses y pensando en su felicidad, transmitiendo cariño y valores, ayudándoles a crecer.

Por otro lado, cabe destacar que, sin duda, existen otros caminos, que pasan por la entrega generosa del propio trabajo y esfuerzo a un fin que va más allá de sus ambiciones personales: el trabajo de carácter social, la educación de generaciones futuras, los esfuerzos por la conservación del medio ambiente, la investigación dirigida a mejorar la vida de los demás o la creación artística o literaria.

Todas ellas son alternativas, que permiten alcanzar dicha generatividad, y que logran que el adulto intermedio se sienta plenamente realizado y satisfecho cuando las lleva a cabo.

De la generatividad emergen recursos tales como reparar, integrar amor y odio, sublimación, reconocer las propias limitaciones y aceptar lo inevitable de la muerte.

Sólo podemos ser generativos en la medida que hemos superado la reestructuración de la personalidad, aceptar la muerte propia. Implica hacer un duelo por el pasado y por las capacidades que se van perdiendo.

Sin embargo, como lo señala Erikson, algunas personas fracasan en esta tarea propia de la adultez intermedia y se estancan en sus vidas.

Si la crisis no se supera con éxito tendremos personas estancadas que adelantan su etapa de vejez. No son capaces de ver las aportaciones que pudieran ofrecer a las siguientes generaciones, por tanto se trata de personas pasivas de actitud enormemente derrotista, narcisistas y sin sentido. Individuos que, a pesar del éxito que hayan podido lograr en sus profesiones, sienten que aquellas metas que habían perseguido con tanto esmero se desmoronan, dejándoles una enorme sensación de vacío personal.

El autor también señala que la sociedad en la que vivimos no contribuye demasiado al logro de la generatividad, puesto que nos impulsa con demasiada frecuencia a buscar de forma imperiosa el éxito personal (fama, dinero, lujos) alejándonos de lo que debería ser nuestra meta vital; contribuir con nuestras capacidades a mejorar el mundo en que vivimos.

Estancamiento se refiere a la incapacidad de preocuparse por el otro. Se produce por no haber resuelto crisis de etapas anteriores o la actual, lo que impide el desarrollo y fortalecimiento del yo.

Se puede manifestar en la elaboración de metas no realistas, ya sea por tiempo, dinero, capacidades, etc. La energía se puede orientar mucho a la pseudo-intimidación. Se evita tomar conciencia de la verdad.

EJERCICIOS DE BIODANZA QUE AYUDAN EN LA SOLUCION DE ESTA POLARIDAD:

1. Caminar con determinación.
2. Bautizo de luz.
3. Ronda biogeneradora.
4. Canto sobre el cuerpo
5. PG de determinación.
6. PG de inspiración.
7. Danza de la creación.
8. Danzas de los cuatro elementos.
9. Danza de la conservación y el mito de Vishnu.

8. Integridad versus Desesperación

De acuerdo con Erikson, en esta última polaridad el individuo afronta el dilema de la integridad versus la desesperación. La integridad se refiere a la habilidad para aceptar los hechos vividos, aceptar el morir sin temor. Constituye una habilidad para integrar un sentimiento de su historia pasada con sus circunstancias actuales y visualizar el futuro sin temor.

Es el momento en la vida en que se da vuelta la mirada y se evalúa de manera retrospectiva: ¿vivimos? ¿Qué hicimos con nuestra vida? En esta etapa difícil, en el contexto de la cultura occidental, parecería que se espera que los de esta edad se encuentren ya de retiro, sin otra cosa por hacer más que esperar el declive natural de sus fuerzas y energías hasta llegar a la muerte.

Los cambios corporales relacionados con el envejecimiento afectan a la conducta en forma evidente o sutil. La integridad del ego llamada también yoica, significa llegar al término de la vida y mirar atrás y aceptar el curso de los eventos pasados, y de las decisiones tomadas. La integridad reposa en la aceptación del ciclo de vida colectiva e individual de la humanidad como resultado de la resolución positiva o equilibrada de las polaridades anteriores.

La persona que culmina exitosamente esta última etapa afrontando la muerte sin temor, posee la virtud que Erikson denominó **sabiduría**.

Sólo el adulto que ha generado bienestar, no sólo para los suyos sino para su comunidad o para la humanidad entera, será capaz de madurar el fruto de las siete estaciones anteriores y podrá decir como Bertrand Russell: "Hallé mi vida digna de ser vivida". Es decir, podrá alcanzar un sentido de integridad. Quien no lo consiga al término de su vida se hundirá en la

desesperación pues tendrá "la sensación de haber perdido el tiempo" cuando la vida llega a su fin.

La desconfianza aísla, el aislamiento estanca, al final temeremos a la muerte. El adulto enfrenta sus propias tareas de desarrollo y debe cumplirlas para convertirse en instrumento eficaz de desarrollo del niño.

Comenta Erikson, destacando la relación entre integridad adulta y la confianza infantil: "Los niños sanos no temerán a la vida si sus mayores tienen la integridad necesaria para no temer a la muerte".

EJERCICIOS DE BIODANZA QUE AYUDAN EN LA SOLUCION DE ESTA POLARIDAD:

1. Fluidez con imágenes: abrir ventanas.
2. PG de conexión con el infinito.
3. PG de intimidad: inclinarme ante mi propia vida.
4. El hombre estrella.
5. Danza de renacimiento.

EL FORTALECIMIENTO DE MI IDENTIDAD PERSONAL A TRAVÉS DE BIODANZA

Antes de referenciar mi proceso con relación a cada una de las polaridades deseo referirme brevemente a mi proceso de fortalecimiento de mi identidad a través de Biodanza.

Este tiempo de formación como profesora de Biodanza ha sido para mí realmente un proceso de reconstrucción de mi ser, de transformación interna, y de descubrimiento de mí misma.

Dice Rolando Toro que el miedo a la diversidad revela un profundo trastorno de la identidad y genera formas de intolerancia, racismo, miedos fóbicos y delirios persecutorios.

Reconozco que al inicio de este camino yo sentía miedo a mi diversidad, a lo diferente que soy, eso me confundía, me tensionaba y me hacía intolerante a mí misma, lo que se evidenciaba en conductas autodestructivas y relaciones conflictivas.

El trabajo con la autoestima el descubrir nuevos movimientos, la belleza de mi danza, sacar de mí lo que no pertenecía, lo adquirido, lo contagiado y permitir que se expresara claramente lo que si es mío, MI DANZA, descubrir sus peculiaridades y mostrárselas a los demás.....aumentó mi amor y aceptación propia.

Las rondas, ejercicios en parejas, en grupo, me brindaron la posibilidad de un núcleo afectivo, donde poder ser y entregarme al mismo tiempo de poder ver la grandiosidad de los otros, su belleza y sus singularidades.

El sentirme en plena conexión con la Totalidad (procesos de trance y fusión con el universo, con el infinito) y con los otros (vivencias de grupo, rondas afectivas...) disminuyó el miedo y la intolerancia a mi misma y fue dando paso a una aceptación amorosa de mi ser .

LA OCHO POLARIDADES Y YO

En cada una de las polaridades enunciadas por Erickson coexisten elementos de integración y desintegración en el desarrollo de la personalidad, y su solución constructiva implica la primacía de los elementos integradores, por sobre aquellos que conducirían a un estancamiento en el proceso de desarrollo de la identidad personal.

Rolando Toro a través de la música y los ejercicios propuestos en el Sistema Biodanza genera un caldo de cultivo enriquecido con ecofactores positivos que facilitan e impulsan los procesos integradores, generando una experiencia de reconocimiento de sí mismo y de los otros concluyendo en una vivencia de plenitud, armonía, alegría donde las polaridades se van diluyendo progresivamente.

Confianza vs desconfianza

Al inicio de mi proceso mi confianza era mayor en los otros que en mí, era muy importante la opinión de los demás y la validación que éstos hicieran de mi, mis planteamientos, mis acciones, etc.

Buscaba la aceptación y valoración de los otros conciente e inconcientemente, equiparando sus conceptos al grado de amor que sentían por mí, es decir, tenía la creencia que si alguien no estaba de acuerdo conmigo dejaría de amarme y lo que es peor: tendría razón en no amarme.

Reconozco hoy que la necesidad de aceptación de los demás motivaban muchas de mis acciones y generaba mucha ansiedad.

Luego de la práctica constante de Biodanza observo disminución de esta necesidad y mayor confianza en mí misma, situación que evidencio cuando soy capaz de exponer mis ideas y sentimientos sin esperar aprobación (que traducido en mis anteriores paradigmas puede leerse: sin esperar que por esto me amen mas o me rechacen menos).

Uno de los aspectos donde menos “creía” en mí es en la capacidad de intuición, hoy me reconozco como una persona sensible a realidades no evidentes y veo en esto una fortaleza, anteriormente creía que estas eran habilidades que otros poseían que venidas de otros eran válidas. Sin embargo, se que es uno de los puntos que debo seguir fortaleciendo: creer en mí, no solo en lo que veo y consigo físicamente, sino también en mi intuición: ese nivel de inteligencia que siento como un soplo del conocimiento divino, ese algo que surge en el corazón y que no pasa por la razón, que cuando permito que surja y se muestre suceden cosas maravillosas. Mi práctica como facilitadora de Biodanza me brinda clase a clase esta experiencia fortaleciendo mi seguridad como mujer intuitiva.

HOY CREO MAS EN MI

Autonomía vs vergüenza

“Pasar del control externo al control interno”. En la medida que fue disminuyendo mi necesidad de aprobación fui ganando autonomía en mi pensar y en mi hacer.

Hacia el mundo exterior, hacia los otros, aprendí a manejar una imagen de seguridad y autonomía. Creo que eso era lo que proyectaba y lo que la opinión de los otros me expresaban. Pero en realidad esa era una postura aprendida. Mirando hacia atrás, hacia el inicio de mi formación como facilitadora de Biodanza reconozco que mi conducta era guiada mas desde los parámetros externos ya sea aceptándolos o mostrándome rebeldes a ellos; pero en los dos casos dependiendo de afuera, lo que controlaba y medía mis acciones estaba afuera, en lo social, en la comunidad que me rodeaba, respondiendo esto a mi necesidad de aprobación (o desaprobación).

Hoy mis decisiones y actuaciones son cada vez más autónomas, mas reglamentadas desde mi interior, desde mi ser; las decisiones surgen desde el silencio y la intimidad conmigo misma, en lo que deseo, en lo que siento, en lo que percibo, EN LO QUE SOY.

Iniciativa vs culpa.

Culpa... mirar hacia atrás, hacia el inicio de mi proceso a la luz de esta palabra es toda una revelación... porque al igual que al revisar la polaridad anterior una cosa era lo que yo mostraba hacia el exterior, hacia el mundo: una persona con muchas iniciativas... y

otra lo que yo sentía adentro: miles de culpa; culpa por ser mas inteligente que... culpa por ser menos creativa que... culpa porque a

mi se me ocurrió el chiste... culpa por que mi idea gustó... culpa porque lo dije con voz muy alta... culpa porque si y culpa porque no.

La iniciativa ha sido una característica que me identifica desde pequeña.... La culpa también!! solo que la escondía, no hablaba de ella; la vivía en el silencio de mi intimidad me sentía tan culpable que me asustaba que alguien se diera cuenta; lo que por supuesto me hacía más vulnerable al juicio y la valoración ajena. Creo que en algún momento de mi vida llegué a sentirme culpable hasta de estar viva.

Biodanza es por definición un sistema de reeducación afectiva; las danzas de romper esquemas o modelos establecidos, las danzas en feedback; las danzas de oposición armónica, las danzas libres de fluidez, en general los ejercicios de fluidez y las danzas creativas; se que ayudaron a resolver esta polaridad en mí.

Hoy me reconozco como una persona cuyas iniciativas nacen de la serenidad; surgen de un impulso amoroso conmigo misma. Hoy me veo como una persona con iniciativas muy valiosas que tiene todo el derecho de ser como es; hoy se que soy una persona que con su presencia colorea la vida de los demás; Y ESO ME GUSTA.

Laboriosidad versus Inferioridad

Siempre me ha gustado hacer, proponerme planes, cumplir tareas, alcanzar objetivos; en general siempre he sido muy laboriosa; la práctica de Biodanza me ayudó a autorregularme, a no caer en el extremo de la extenuación física y la saturación mental a causa del trabajo.

La curva de la clase de Biodanza fue permeando mi vida: activación con ejercicios ergotróficos, luego interiorización y descanso con ejercicios trofotróficos y finalmente una mediana activación para continuar en el quehacer de la vida de una manera mas armónica.

La práctica de ir hacia afuera, hacia los otros en el quehacer en grupo, en los juegos, en las rondas, en las danzas creativas en par y en grupo y luego darle paso a ejercicios individuales como los segmentarios, las posiciones generatrices, las danzas de elasticidad máxima y elasticidad armónica que te invitan a ir hacia adentro, a entrar en contacto con tu interior, que te llevan a ese estado de escucha de tu ser íntimo, que te permite saber de ti misma, de tu momento existencial.....

Las consignas que hablan de recuperar la dignidad del trabajo, de recuperar la conexión del trabajador y su obra; de los ciclos de la vida: día y noche; de lo importante de respetar los ritmos...

La práctica de abrirme a descubrir el ritmo presente en cada pieza musical, y algo de mayor impacto en mí misma: **DESCUBRIR MI PROPIO RITMO**, escuchar a mi cuerpo, respetando sus momentos de mayor vitalidad y su necesidad de descanso.

Todos estos elementos fueron ayudándome a ser más conocedora de mí y más importante aún: respetarme y cuidarme más, lo que se ve

reflejado en un cuerpo más saludable y un estilo de vida más armónico.

Autoimagen versus Confusión de Rol

Autoimagen = autoestima = identidad = QUIEN SOY YO... este es el origen de mi monografía; voy a extenderme poco en esta polaridad porque la solución de ella ha constituido todo este trabajo y se encuentra redactada a lo largo de todo el texto. Solo voy a expresar en este momento que la imagen de mi misma y mi autovaloración han aumentado al mil por cien con relación al inicio de mi proceso de Biodanza.

Intimidad versus Aislamiento

Parte de mi biografía está marcada por relaciones con parejas tóxicas donde no existía un equilibrio entre el dar y el recibir. Donde muchas veces el encuentro sexual no estaba acompañado de afecto y devoción.

Aunque ha sido constante mi búsqueda del amor y sueño con una vida de pareja en armonía, también descubrí en mí cierto miedo a la intimidad; cierto recelo a la entrega, a confiar en el otro.

Los aportes hacia este tema desde la psicología tradicional como la practicada por Erick Erickson no fueron muy clarificadores para mí.

Realmente lo que produjo cambios evidentes en mi vida fue interiorizar conceptos de Rolando Toro que nos invita a vivenciar de manera natural, afectiva e inocente la relación íntima con nuestro

propio cuerpo a vivirse a sí mismo como espacio de placer, de erotismo, de ternura; y vivir la vida como una travesía del erotismo y la ternura.

Los ejercicios de encuentro y los ejercicios de acariciamiento de la forma tan progresiva que Biodanza aplica fueron permitiendo que las

barreras levantadas en mi interior por efectos del miedo, de traumas, de necesidad de protegerme fueran cayendo, paulatinamente, amorosamente, progresivamente, de manera tan sutil que sin darme cuenta se reactivó en mí el contacto con el placer, el disfrute de las percepciones sensoriales (olores, texturas, sonidos, colores) que luego dieron paso al disfrute de mi cuerpo y de forma sorpresiva y dulce me encontré disfrutando del cuerpo y el contacto con los otros al tiempo que me sentía amada y amaba a esos otros que acompañaban mi proceso en Biodanza.

Hoy se que la relación de pareja con la que he soñado es una construcción posible ya que la relación conmigo misma es mas armónica y porque mi cuerpo es un territorio de disfrute, de placer amoroso, donde vivo la ternura y la pasión y desde el que me comunico con los otros de forma mas sana y mas libre.

Generatividad versus Estancamiento.

Al iniciar mi formación como facilitadora de Biodanza mi vida profesional estaba en un momento de mucha productividad, como Bióloga me había especializado en el cuidado ambiental de las zonas de humedales donde se realiza exploración sísmica en busca de hidrocarburos (Gas o petróleo), alcanzando el reconocimiento en

Colombia de ser una de las personas mas conocedoras de un tema tan específico; lo que trajo como consecuencia el reconocimiento económico proporcional a la importancia del tema.

Al mismo tiempo me sentía descompensada físicamente porque vivía un cansancio constante; El ejercicio físico, la calidad de la alimentación, los tiempos y la clase de descanso era la proporcionada por el trabajo.

Internamente convivía con picos altos de ansiedad y crisis de pánico.

La relación con mi familia (padres, hijos y hermanos) se daba sobre todo telefónicamente y de manera presencial solo en fechas importantes y tradicionales. Las relaciones de pareja eran insatisfactorias.

Ya había alcanzado las metas que creía eran el sentido de la vida: Familia, hijos, reconocimiento profesional, estabilidad económica; pero reconocía claramente en mí la sensación de que algo faltaba, de que mi contribución al mundo debía ser otra.

Luego de pasar por el proceso que fué mi formación como profesora de Biodanza, se hizo cada vez mas claro mi deseo de darle al mundo un espacio donde las personas pudieran recuperarse, sanar las heridas, reconstruirse como seres humanos.

He dirigido mi capacidad creadora, empresarial, mi visión de negocios y mis conocimientos del ser humano adquiridos en esta formación a construir un espacio donde sanadores, facilitadores y sabios de la vida puedan entregar sus conocimientos, dones y sabiduría a los seres humanos que necesitamos reparación.

Este lugar se llama MI NIDO; es un espacio lleno de luz, de árboles frutales, de sencillez, donde he construido mi salón de Biodanza y se realizan talleres de Reiky, de Yoga, de masajes, y muchos otros saberes que aportan luz y sanación a la sociedad.

Sigo ejerciendo mi labor de Bióloga prestando asesorías a las empresas de hidrocarburos y a las instituciones estatales que velan por el cuidado ambiental.

Pero mis ritmos de trabajo están regidos por mis ritmos orgánicos y por las necesidades de mis seres amados; hoy un cumpleaños o la preocupación de mi nieta porque cambió un diente están primero que una reunión agendada y mágicamente los dos tienen espacio en mi quehacer y hay tiempo para todo, aún para soñar mirando la luna cuando saluda al sol en un atardecer frente al mar.

Integridad versus Desesperación

Erickson plantea esta polaridad unida a la edad adulta; en mi práctica como profesora de Biodanza he visto que revisar el camino andado, inclinarnos ante nuestra propia vida, vivenciar posiciones generatrices como la de defensa del valor, el hombre estrella, o ejercicios como conexión con el infinito y la danza del renacimiento, producen una aceptación de los hechos tal y como fueron y abren posibilidades a la creación de un libreto nuevo para nuestra vida.

Esto rinde sus frutos en cualquier momento de la vida que lo experimentemos sin diferencia de edad.

Personalmente ver mi vida a la luz del amor como lo plantea Rolando en sus ejercicios; sentirme conectada con el Creador y la Energía Creadora; reverenciar mi camino e inclinarme ante la vida y el camino de los otros, transformó profundamente mi sentido de vida, mis ganas de vivir, aumentó mi ímpetu vital, disminuyó a punto de desaparición los miedos al mañana.

CONCLUSION

Los aportes de Erikson fueron fundamentales en la comprensión de lo que es el ser humano, de como se forma su individualidad dentro de la especie.

Pero las polaridades que el plantea como unidas a edades puntuales del desarrollo humano se presentan durante todos los momentos de la vida y en cada etapa la forma en que el individuo la resuelve va marcando su identidad de ese momento.

Es decir, como lo plantea Rolando Toro: la identidad es única y al mismo tiempo cambiante.

A sí mismo es muy valioso mirar la construcción de identidad desde estas ocho polaridades pero al revisar los planteamientos de Rolando Toro vemos que él introduce elementos mas amplios al análisis de la formación de la identidad; poniendo de relieve la importancia del “otro”; la conexión con el universo; y la vivencia corporal.

Pero lo que mas me gusta de los postulados de Toro Araneda con relación a la identidad es que a través del Sistema Biodanza no solo se logra conocer y describir una personalidad, sino algo muchísimo mejor y mas saludable para el individuo, la sociedad y el universo: se logra amar, valorar y respetar lo que somos.

QUIEN SOY YO?

Hoy octubre de 2014 yo soy MARIA TERESA RUIS FRUTOS; una mujer hermosa, feliz, valiosa, sensible, amorosa, soñadora, inteligente, madre, hermana, hija, amiga, profesora, alumna.

Que ama lo que es y reverencia la vida expresada en las mujeres los niños, los pájaros, los hombres, los árboles, los ríos, mares, montañas ... que sabe que Dios creador de este impulso vital está feliz de verla reír.

BIBLIOGRAFIA

Giraldo Soto, Omaira. *El proceso de identidad e integración en la vivencia de Biodanza, visto desde tres relatos de vivencia (2004)*.

Toro Araneda, Rolando. *Biodanza, orígenes y beneficios, entrevista-*
www.neuronilla.com.

Toro Araneda, Rolando. *Teoría y modelo teórico de Biodanza.*

Erikson, Erik. *Sociedad y adolescencia (1986)*.

Domínguez García, Laura. *Identidad y sicología del desarrollo- tesis-*
Universidad de la Habana, Cuba.