

LA BIODANZA EN LA RELACIÓN DE PAREJA
En la búsqueda de la “pareja ecológica” a través de la Biodanza

Presentada Por:
JOSÉ LUIS CARDONA ESTRADA

**Monografía elaborada para optar por el título
de profesor de Biodanza**

Asesora:
MYRIAM SOFÍA LÓPEZ

FUNDACIÓN ESCUELA COLOMBIANA DE BIODANZA
PEREIRA, SEPTIEMBRE DE 2004

*A ti... mi negrita.
Compañera
en la danza de la vida.
Cómplice
en la loca aventura de Ser
a través del amor.
Hermana
con la que segundo a segundo
construyo la maravillosa
experiencia
de pertenecer a este universo
... a este pedasito de tierra*

Te Amo

AGRADECIMIENTOS

Justo es dar agradecer a las personas que hicieron posible mi proceso de formación como profesor de Biodanza:

Primeramente a Rolando Toro por su gran aporte a la humanidad, por su tenacidad para llevar a cabo una intuición... un sueño (el suyo, el mío, el nuestro). A Myriam Sofía López, por su sabia enseñanza y su enorme capacidad para danzar la vida e involucrarme en su danza. A Diana, Juan Pablo y Laura Alejandra por su paciencia y acompañamiento permanente. A: los Monchos, Claudia, Mónica, Sonia, Omaira, Luzvian, Liliana, Luz Myriam, Ludis, Ximena y Carmen B. Y todos aquellos que pasaron alguna vez por el grupo, por sus danzas capaces de convertirme en un ser mas cerca de su integración. A mi padre, mi madre y mis hermanos, por que siempre están en mi y yo en ellos. Y ante todo a Ti padre amado por mostrarme caminos tan claros de salvación a través del goce y no del miedo.

El trance me ha mostrado otra lección:

El mundo propio siempre es el mejor.

(Silvio Rodríguez - Caciopea)

TABLA DE CONTENIDO

	Pag.
INTRODUCCIÓN.....	2
La estructura de este trabajo	5
CAPITULO 1	
LA IDENTIDAD INDIVIDUAL.....	7
PROCESO DE INTEGRACIÓN E IDENTIDAD	
Definiendo la identidad	9
La filosofía y el Ser	11
LA CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD	
Elementos constitutivos de la identidad	12
¿Cómo se estructura lo vivo?	16
La dinámica de los patrones de organización	17
El Sistema Personalidad	18
El Proceso De Construcción Del Conocimiento... el proceso de construcción de la identidad	19
Patrones De Organización Del Sistema Personalidad	21
LA IDENTIDAD COMO UNA CONSTRUCCIÓN SOCIAL	
La construcción de la identidad desde la interrelacionalidad	28
CAPITULO 2	
LA IDENTIDAD DE PAREJA.....	31
LA CONSTRUCCIÓN DE UNA IDENTIDAD DE PAREJA.....	
Cuestionando la realidad familiar y de la pareja	34
¿Amor?... ¿ libertad?.....	35
La prehistoria del amor	37

La historia del amor	38
El amor y la funcionalidad de la pareja	40
¿PODEMOS HABLAR DE IDENTIDAD DE PAREJA?	40
Definiendo el amor.....	41
Dos formas de Ser en pareja	45
RELACIONES DE PAREJA CON IDENTIDAD	46
	47
<i>La teoría triangular de Sternberg.....</i>	
LA BIODANZA EN LA CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD DE PAREJA..	49
La pareja ecológica	50
CAPITULO 3	
LAS VIVENCIAS PERSONALES: Biodanza en las relaciones de pareja.	52
LA ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA INDAGACIÓN	54
Instrumento para la recolección de información.....	55
Población	58
RESULTADOS	58
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	61
La intimidad en las parejas Biodanzantes	62
La pasión en las parejas Biodanzantes.....	63
La Decisión y el compromiso en las parejas Biodanzantes	64
LA RELACIÓN DE PAREJA DURANTE EL PROCESO DE INTEGRACIÓN	65

CAPÍTULO 4

NUESTRAS CONCLUSIONES.....

70

Mi Deseo

*Mi deseo es pegarme a ti,
 Todo mi cuerpo siente esa llamada,
 la feliz sensación
 De sorber el aire entre tu piel y miel.*

*Sentir tu sólido cuerpo
 Pegado al mío,
 Perderme en tu cálida playa,
 Dejarme caer en ti dorada arena.*

*Quiero encontrarte,
 Tenerte así... muy cerca
 Para llevar conmigo la sensación de que existo,
 Y saber que para siempre
 Algo me acompaña
 Aunque estés muy lejos...
 ...aunque ya no estés.*

(Elvira Porres – Tócame Mamá)

INTRODUCCIÓN

Uno de los aspectos que con más intensidad generaron no solamente cuestionamientos, sino además movilizaciones importantes en mi vida a partir De la práctica de la Biodanza es el de la relación de pareja. La cantidad de transformaciones surgidas a partir de la vivencia no solo a nivel de la concepción, sino también a nivel de la manera como propongo las estrategias relacionales, son tan contrarias como el día y la noche.

De otra parte, el hecho de ser psicoterapeuta y al mismo tiempo especialista en familia, me ha ido acercando a una realidad que confronta absolutamente el momento social de nuestro tiempo en el espacio intrafamiliar. Aun hasta mediados de los años 60 en Colombia, las familias tenían los influjos de la cultura estructurada a partir de un tipo de familia extensa, la cual se encontraba muy cimentada en la idea de que el sistema familiar adquiría sentido a partir de la descendencia, lo que significaba que eran precisamente los hijos, quienes le entregaban el sentido a este universo. Desde este marco, una pareja que no tuviera hijos, recibía el juicio social e incluso se convertía en una de las pocas causales para la nulidad matrimonial aceptadas por la iglesia católica (imperante en nuestro país).

En el advenimiento de la era postmoderna a nuestra cultura, estos contenidos comenzaron a transformarse. Ya los presupuestos religiosos comenzaron a cuestionarse de tal manera que dejaron de tener sobre las personas una influencia tan elevada, la industrialización se expandió abiertamente y la fuerza laboral femenina se hizo cada vez mas necesaria; de la misma manera las mujeres comenzaron a tomar conciencia de su papel social y la necesidad de reivindicar sus derechos, lo que lentamente brindo la posibilidad de tomar decisiones sobre ellas mismas y sobre su entorno mediato e inmediato, principalmente sobre su cuerpo. Paralelamente se comenzaron a cuestionar los propósitos de la cultura patriarcal y

las relaciones de pareja fueron tomando perspectivas diferentes a las que históricamente habían tenido.

A partir de estos hechos se ha comenzado a percibir un cambio radical en el sentido que las relaciones de pareja tienen, sobre todo en la vida familiar; pues de encontrarse centrada en los hijos, hoy el centro se ubica en ella, lo que a promovido una transformación cultural tan grande que aún en pleno siglo XXI no logramos descifrar.

Es por ello que he decidido abordar el tema de la pareja en la monografía que me permite optar al título de profesor de Biodanza. Sin embargo quiero antes aclarar algunos aspectos que me parecen fundamentales.

El primero tiene que ver con la perspectiva desde la cual se construirá este trabajo, y es que si bien en un principio pretendí generar una dinámica vivencial que me permitiera descubrir los efectos de Biodanza en la relación de pareja, al iniciar el proceso, con la ayuda de mi tutora y algunas de mis compañeras de formación, se generó la discusión en torno a que tipo de pareja se hablaría desde Biodanza, en tanto que si bien la teorización a este nivel es escasa para nosotros, existen algunos comentarios en los escritos de Rolando Toro al respecto que dejan entrever que esta no se enmarca dentro de las tradiciones religiosas o culturales nuestras, sino que traspasa fronteras que es importante conocer y ubicar en la perspectiva del enfoque biocéntrico. Es por ello que mi reflexión se verá inscrita en la perspectiva de un ensayo que propenda por generar el marco teórico que pudiera en algún momento darle piso al trabajo con parejas a partir de la Biodanza.

En segundo lugar quisiera concretar el marco de referencia desde el cual se propondrá la discusión; pues si bien al hablar de la vida en pareja podríamos referirnos a cualquier espacio en el que las personas nos vemos obligados (o dispuestos) a relacionarnos con otra persona, esto es: la relación madre (padre) –

hijo(a), amigos, compañeros de trabajo o estudio, profesor - alumno, en donde puede existir simetría o complementariedad relacional, mi discurso estará dedicado fundamentalmente a la reflexión sobre las parejas en las que existe un involucramiento mayor de orden afectivo y sexual, tal es el caso de los novios, compañeros de hecho o matrimonios, aunque los postulados que se proponen igualmente pueden ser fácilmente trasladados a este tipo de relaciones. De la misma manera, al hablar de pareja, en ella integramos a las que tienen un carácter homosexual, dado que sabemos que en última instancia las leyes que gobiernan la identidad de pareja son las mismas sean homosexuales o heterosexuales; sin embargo también tenemos que advertir que en ocasiones nos veremos obligados a dar explicaciones, la mayoría de las ocasiones a través de ejemplos que involucran a hombres y mujeres en relación y no a parejas homosexuales, ello se debe básicamente a que esta es mi opción sexual y por tanto mi punto de referencia, no pretendo con ello proponer exclusiones.

La tercera aclaración adquiere sentido en el hecho de que si bien con este escrito pretendo proponer un marco de referencia teórico, el lector observará que no existe una escuela teórica a la que se le de fidelidad a excepción de la teoría Biocéntrica. Con ello no quiero decir que le estoy dando paso al desorden o a la desestructuración conceptual, sino que deseo abrir mis criterios hacia diferentes visiones que me permitan construir una propuesta bien cimentada y que sustente la vivencia hacia un verdadero proceso de integración. Por ello se podrán observar citados autores de corte psicoanalítico, al lado de otros con enfoque constructivista, cognoscitivo o sistémico, lo cual me plantea un reto básico al cual espero dar respuesta con el respeto que estas disciplinas me merecen: conjugar para dilucidar en beneficio de la Biodanza.

Y finalmente, quisiera referirme al tipo de lenguaje que deseo utilizar en la elaboración del escrito (a partir de este momento). Escribiré en primera persona del plural, en tanto que quisiera involucrar al lector en la reflexión, me gustaría que juntos exploremos este aspecto que estoy seguro es uno de los más coyunturales

para nuestras vidas. Pido excusas para quienes no se encuentren acostumbrados a este tipo de lectura, pero mis motivos están fuertemente anclados en una experiencia afectiva y me mantendré en ella haciendo eco a las mismas directrices de la Biodanza, sin que ello vaya en desmedro de la calidad del contenido. Espero que el sentirme acompañado en este viaje me lo haga aún más placentero de lo que ha sido a través de la indagación previa a esta elaboración

La estructura de este trabajo

Dado que el punto crucial de nuestra discusión será la respuesta a la siguiente pregunta ¿De qué manera la aplicación de un proceso de Biodanza, orientada por la propuesta de la “pareja ecológica”, facilita la construcción de una mayor y más efectiva comunicación afectiva al interior de las relaciones de pareja de las personas asistentes a él? dedicaremos la primera parte de nuestra discusión, precisamente al abordaje del tema de la identidad, ampliando el marco de referencia que hasta el momento hemos obtenido en nuestro proceso de formación como profesores de Biodanza, para comprender la forma cómo ella se estructura y dinamiza, lo que a la postre nos permitirá incluso comprender por qué los conflictos de pareja son básicamente atentados contra esta esfera de la realidad interna del ser humano.

Seguidamente, nos adentraremos en el mundo de la pareja, exploraremos los postulados de diferentes teóricos del amor, observando muy detenidamente los aspectos que algunos de ellos proponen y que se convierten en mitos o en talanqueras para vivir una vida en pareja sana y que promueva el crecimiento abordaremos algunos postulados de Rolando Toro y que confirman tanto nuestras intuiciones como las de otros autores, para desembocar en un espacio testimonial personal y ajeno, haciendo énfasis en los aspectos que a juicio de algunos compañeros de formación, han sido los aportes que la Biodanza ha dado tanto a sus relaciones de pareja. Finalmente formularemos algunas conclusiones que orienten un poco el que hacer del profesor en una clase con parejas.

Por su puesto todos estos aspectos se encuentran abiertos al escrutinio de quienes ya han transitado tiempo atrás por este bello mundo, me abro completamente a su aporte y su crítica para, con el tiempo ir depurando este contenido y dándole la forma que a mi juicio merece.

CAPITULO 1

LA IDENTIDAD INDIVIDUAL

EL NECIO

(silvio Rodriguez)

*Para no hacer de mi icono pedazos
Para salvarme entre únicos e impares
Para cederme lugar en su Parnaso
Para darme un rinconcito en sus altares*

*Me vienen a convidar a arrepentirme
Me vienen a convidar a que no pierda
Me vienen a convidar a indefinirme
Me vienen a convidar a tanta mierda*

*Yo no sé lo que es el destino
Caminando fui lo que fui
Allá Dios, que será divino
Yo me muero como viví*

*Yo quiero seguir jugando a lo perdido
Yo quiero ser ala zurda más que diestro
Yo quiero hacer un congreso del unido
Yo quiero rezar a fondo un hijo nuestro*

*Dirán que pasó de moda la locura
Dirán que la gente es mala y no merece
Mas yo partiré soñando travesuras
(Acaso multiplicar panes y peces)*

*Dicen que me arrastrarán por sobre rocas
Cuando la revolución se venga abajo
Que machacarán mis manos y mi boca
Que me arrancarán los ojos y el badajo*

*Será que la necedad parió conmigo
La necedad de lo que hoy resulta necio
La necedad de asumir al enemigo*

PROCESO DE INTEGRACIÓN E IDENTIDAD

El proceso de integración goza de un punto nodal a partir del cual gira, estamos hablando aquí de “la identidad”. Todo proceso de desarrollo humano, y por lógica este, requiere que la persona adquiera completo conocimiento de su esencia como ser humano y de la perspectiva que a partir de este descubrimiento está en condiciones de dar a su vida, tal como elegir una carrera, las búsquedas a nivel laboral, el establecimiento de metas... el tipo de pareja que busca.

Sin embargo, la comprensión de el ser es uno de los ejercicios volátil, toda vez que nos encontramos inmersos en una cultura que distrae permanentemente (a través de los medios de comunicación, el mercantilismo, la publicidad o filosofías individualistas) esta necesidad existencial.

Definiendo la identidad

J. Habermans (1983:63) en su libro *La Reconstrucción del Materialismo Histórico*, dedica un capítulo a la formación de la identidad del yo, la cual define como “la competencia de un sujeto que es capaz de lenguaje y acción, para dar satisfacción a determinadas exigencias de consistencia”, definición que, en primera instancia, plantea el hecho que nos estamos refiriendo a una capacidad (competencia) adquirida durante el proceso evolutivo del ser humano y en segunda instancia, esta se encuentra dirigida hacia la satisfacción real y adecuada de sus necesidades internas y externas. Dicho sea de paso, esta competencia se genera en el marco de las interacciones sociales.

Erickson, por su parte hace una formulación similar en la cual ratifica la importancia de dichas interacciones, sobre todo en el marco doméstico que es el más inmediato al individuo: “la intuición de la identidad del yo es la confianza acumulada de que la unidad y continuidad que se tiene a los ojos de terceros, se corresponde con una capacidad de mantener una unidad y continuidad interiores”¹; lo que propone que para poder hablar de identidad en un ser humano, es necesario que este tenga cierta conciencia de sí mismo y de lo que se representa para los demás.

Rolando Toro aduce que la Identidad es “el único y sus atributos”, es decir “lo que cada persona “es” esencialmente frente a cualquier otro sistema de realidad”. Y adiciona que se fundamenta en la estructura genética (...) “La Identidad se manifiesta no sólo a nivel celular y visceral sino también en el nivel psicológico-existencial” y más adelante expresa una definición que si bien la considera insuficiente la asume de gran valor operativo: “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”².

Esta formulación nos ubica en un marco, a mi modo de ver bastante incluyente de las propuestas expuestas por Erickson y Habermans, superándolas en el sentido de que además de una percepción de carácter cognitivo, Toro incorpora al concepto la percepción corporal como un elemento fundamental para la construcción de la identidad personal, en tanto que la “conciencia de Identidad es la capacidad para experimentarse a sí mismo como entidad única y como centro del percepción del mundo”³.

Ahora bien, Heidegger (citado por Toro) propone que “La interpelación de la Identidad habla por el Ser del ente” y ello no involucra en la discusión filosófica que sobre ella se ha tejido históricamente.

¹ ERICKSON, M. Citado por HABERMANS.(1983:63).

² TORO, Rolando. Identidad. En: Curso de Formación Docente de Biodanza.

³ TORO. Op. Cit.

La filosofía y el Ser

La filosofía clásica propuso el tema del ser como un elemento de discusión que durante mucho tiempo acaparó la atención de estos pensadores.

En el marco de sus discusiones se formularon sentencias como la siguiente

“Lo que diferencia la suerte de los mortales, puede reducirse a tres condiciones fundamentales:

- 1. Lo que uno es: pues, la personalidad en su sentido mas alto. Por consiguiente, se comprende aquí la salud, la fuerza, la belleza, el temperamento, el carácter moral, la inteligencia y el desarrollo.*
- 2. Lo que uno tiene: así pues, la propiedad y el haber de todas clases.*
- 3. Lo que se representa: sabido es que por esta expresión se entiende de la manera como los demás se representan a un individuo; por consiguiente, lo que está en su representación. Consiste , pues, en su opinión sobre él, y se divide en honor, categoría y gloria.”⁴*

Adentrémonos un poco en este contenido, el cual resulta interesante para nuestros fines.

Si bien esta subdivisión tiene sentido en el orden explicativo, a nivel práctico el contenido se diluye, en tanto que se hace difícil desligar del individuo todos los aspectos que forman parte del universo relacional propio; universo que involucra tanto lo interno como lo externo. Así, el ser integral no solamente se encuentra constituido por lo que le es dado genéticamente, sino de la misma manera por lo que adquiere externamente en su relación con el medio. De esta manera, en el orden de ideas propuesto por este autor, sería imposible desligar de la identidad del lo que este tiene y lo que representa, ya que ello también lo define y este se relaciona con el mundo a partir de estas posesiones y de lo que representa y busca representar para los demás.

No es el mismo, ni se enfrenta a la vida de la misma manera, una persona que vive en un barrio subnormal de una gran ciudad, y cuyas posesiones no alcanzan a encontrarse mas lejos que las que requiera para mantenerse con

⁴ SHOPENHAUER. División Fundamental. En _____.

vida, que quien habita sectores estrato seis y que a todas luces puede darse el lujo de desear mas de lo necesita con la seguridad de poderlo adquirir, o el campesino que con lo que tiene le basta para lograr su sustento. Tampoco lo es quien sus actos, pensamientos y sentimientos resultan validados y valorados externamente, que quien se siente anónimo, marginado, invalidado o descalificado cotidianamente

Estamos seguros que la complejidad del ser humano no admiten reduccionismos tan marcados, más bien y por el contrario sería necesario ver las cosas de una manera mas integrativa - tal vez sistémica- para lograr comprender una dimensión tan grande como la de la identidad.

LA CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD

Desde este orden de ideas, nos atreveríamos a proponer que ella se constituye a partir de los elementos vivenciados desde los planos intrapersonal e interpersonal (relacional), en procesos complejos que se organizan en el individuo y constituyen su repertorio para comprender y asumir la vida.

Elementos constitutivos de la identidad

Antes de iniciar una comprensión mas a fondo de estos dos planos de construcción de la identidad, convendría hacer un alto para realizar una diferenciación de cuatro conceptos que a lo largo de este texto estarán siendo manejados con frecuencia, en tanto que tienen que ver con la identidad como proceso psicológico: sí-mismo, autoconcepto, yo y personalidad; conceptos definidos por Ausubel y Sullivan (1983:12) para explicar el desarrollo del yo y que calzan espléndidamente a nuestros fines, en tanto que nos introducen en el contenido al que a continuación vamos a referirnos.

“1) Sí-mismo: es una constelación de percepciones y recuerdos individuales que constan de la imagen visual de la propia apariencia física , la imagen auditiva que evoca el sonido propio del nombre, las imágenes de las sensaciones Kinestésicas y de la tensión visceral, los recuerdos de acontecimientos personales, etc.

2) Autoconcepto: es una abstracción de las características esenciales distintivas del sí-mismo que establecen una diferencia entre la existencia consciente de un individuo, por una parte y el ambiente y otros sí-mismos por otra. En el curso del desarrollo se vinculan con el autoconcepto diversas actitudes evaluativas, valores, aspiraciones, motivos y obligaciones.

3) El yo: es el sistema organizado de las propias actitudes, motivos y valores interrelacionados que resulta de dicha vinculación.

4) Personalidad: es un termino aún mas inclusivo que el "yo". Comprende todas las predisposiciones conductuales características del individuo en un momento dado de su vida. Abarca así los aspectos periféricos, transitorios y triviales, además de los centrales de su repertorio Conductual".

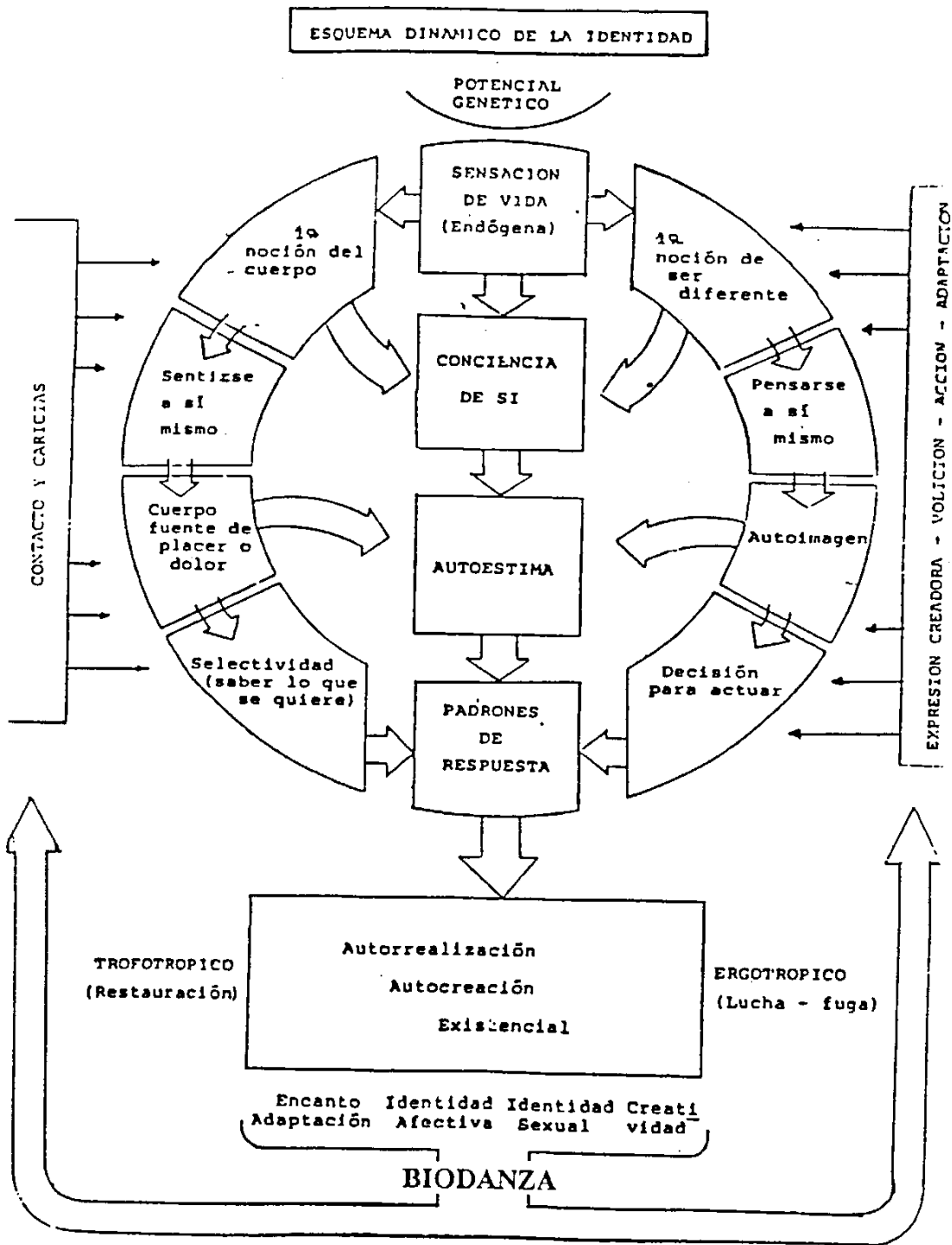
El término personalidad fue propuesto desde el psicoanálisis para designar una estructura concreta a nivel psíquico, que puede ser observada a través de ciertos rasgos que dan cuneta de ella. Sin embargo en los últimos años, a partir de las construcciones conceptuales de las teoría de la complejidad, la discusión en torno a la personalidad "pasó de una consideración de rasgos a una perspectiva procesual de la personalidad"⁵ que ha permitido comprenderla como una construcción que se realiza a través de patrones de organización que facilitan la facultad humana de realizar procesos de adaptación que al mismo tiempo definen su identidad, a partir de su capacidad relacional.

Con todo, podríamos afirmar que la identidad se constituye en la vivencia de ciertos patrones de organización del "sistema personalidad", el cual involucra como elementos los aspectos: corporal, emocional, intelectual y espiritual del individuo, y que se estructuran a través de un proceso que involucra:

1. La percepción de sí-mismo
2. La distinción entre el sí mismo propio y el de los otros individuos.
3. El autoconcepto o la autoimagen lograda a partir de las evaluaciones hechas a éste.
4. Los comportamientos y las relaciones establecidas en consecuencia con ello.

⁵ Moreno 2003

Rolando Toro de una manera mas completa y ajustada a los objetivos de la Biodanza, lo grafica de la siguiente manera.



Permítasenos ahora extendernos un poco sobre la manera como se dinamizan en lo humano estos patrones de organización sistémicos que definen la identidad de un individuo; no sin antes aclarar que estas intuiciones son el

resultados de la lectura crítica de algunos textos, la cual si bien resulta incompleta, también está absolutamente sujeta a discusión.

Para iniciar esta exposición, pensamos importante entregar un marco de referencia biocéntrico desde donde sea posible comprender el sistema personalidad y la manera como este se organiza.

¿Cómo se estructura lo vivo? *

En un muy completo libro llamado “La Trama de la Vida”, el físico Fritjof Capra (1999:171). se hace la pregunta de ¿qué es la vida?; Y a partir del abordaje de connotados teóricos aclara que tanto la vida como todo lo vivo, se origina a partir de procesos muy complejos que se dan en estados de no-equilibrio, es decir desde el caos y que a pesar de generarse desde allí, se dirigen hacia el orden a partir de dinámicas de autoorganización que les permiten manifestarse de una manera u otra.

En otras palabras, lo que la ciencia ha descubierto es que todo lo que se considere vivo, tiene la capacidad de ordenar su propio desequilibrio y producir todo lo necesario para adaptarse a los cambios y requerimientos que le propone el medio que lo rodea. Es decir que todo sistema vivo tiene ante todo una capacidad auto-organizadora (autopoyética según la propuesta de Maturana en la Teoría de Santiago) a través de la cual se crea y recrea permanentemente con el fin de lograr su adaptación.

En este orden de ideas, el concepto de auto-organización surgió a partir del reconocimiento de que este proceso es posible por la existencia de una red interaccional que se construye a través de los elementos constitutivos del sistema. Red que se convierte en el *patrón organizador* de sus estructuras.

* este texto es una adaptación del trabajo presentado por mi para el 8° encuentro Internacional de Equipos de trabajo en la Ciudad de Guanajuato (mexico) y que titula “descubriendo y modificando los patrones personales que afectan tu participación en equipos de trabajo)

La dinámica de los patrones de organización

Aclarando un poco mas lo expuesto, todo sistema vivo posee una *estructura* a través de la cual logra su manifestación física, y un *patrón de organización* a través de la cual dicha manifestación se efectúa. Capra, propone la tesis de que además es necesario tener en cuenta el *proceso*, el cual se define como “la actividad que se ocupa de la continua corporización del patrón de organización del sistema”⁶.

Estructura, organización y proceso, son inseparables y se hace necesario comprenderlos plenamente para de la misma forma comprender la manera como se dinamiza un sistema vivo.

Maturana y Varela (1996:28) definen el término organización como “las relaciones que deben darse entre los componentes de algo para que se lo reconozca como miembro de una clase específica” y estructura como “los componentes y las relaciones que concretamente constituyen una unidad particular realizando su organización”. Además, explican ambos conceptos a partir de un ejemplo bastante esclarecedor.

“En el excusado la organización del sistema de regulación del nivel de agua consiste en las relaciones entre un aparato capaz de detectar el nivel de agua, y otro aparato capaz de cortar el flujo de entrada de agua. En el baño de la casa esta clase de artefacto se realiza con un sistema mixto de plástico y metal, consistente en un flotador y una válvula de paso. Esta estructura específica, sin embargo, podría ser modificada reemplazando el plástico por madera, sin alterar el hecho de que seguiría siendo un excusado”

El ejemplo, nos permite dar un paso mas en la conceptualización, pues parece claro que si bien la estructura puede tener algunas modificaciones, lo que no podría cambiarse es el patrón de organización establecido. Y si este llegara a

⁶ ibid, p.173

transformarse se convertiría en algo completamente diferente a lo que inicialmente era.

En el caso de los sistemas no vivos, este proceso resulta fácil de observar y definir; sin embargo al trabajar con sistemas vivos e inteligentes, nos hallamos ante una dificultad importante, ya que sus componentes se encuentran en continuo cambio, dado el flujo incesante de materia y energía que ocurre a su interior y que facilitan su crecimiento, desarrollo y evolución, para lo cual estos organismos requieren de la permanente presencia de procesos auto-reguladores que ayuden a que la mencionada organización se logre en el sistema y así éste logre su supervivencia en el medio.

Ahora bien, hemos venido refiriéndonos a los sistemas vivos y no vivos; resulta conveniente, a esta altura, concretar el sistema del cual queremos dar cuenta en este escrito.

El Sistema Personalidad

El creador de la Teoría General de los Sistemas, Ludwing Von Bertalanffy en el desarrollo de su teoría, evidenció la manera como es posible descubrir sistemas en los diferentes campos de estudio científico: biológico, físico, social e incluso psicológico; en su discusión se centró en postular algunas consideraciones desde la perspectiva psicofisiológica y en la manera como es posible aplicar los contenidos propios de su teoría y de la cibernética en los procesos que se realizan en el sistema psíquico del individuo: "las nociones de 'equilibrio', 'homeostacia', 'retroalimentación', 'stress', etc. serán de origen tecnológico o fisiológico, pero aplicables más o menos bien a fenómenos psicológicos" y agrega que "los teóricos de sistemas coinciden en que el concepto de sistema no está limitado a entidades materiales sino que puede aplicarse a cualquier 'todo' que consista en 'componentes' que interactúen".

Bertalanffy (1994:109) en su texto, realiza una importante discusión en torno a la necesidad de observar al ser humano como algo más que funciones o mecanismos y aclara que a partir de la segunda guerra mundial se generaron una gran cantidad de estudios que pretenden dejar de “considerar al hombre como un autómatas reactivo o robot sino como *un sistema activo de personalidad*, término este que comenzó a ser usado por el autor de este escrito, pero en un contexto diferente de aplicación al propuesto por Bertalanffy: el de la interacción e interdependencia entre cuatro elementos estructurantes: cuerpo, emociones, intelecto y espíritu, extraídos de la teoría de Bob Hoffman (1992:121) quien denomina a este sistema (sin considerarlo como tal) “la cuadrinidad”.

El Proceso De Construcción Del Conocimiento... el proceso de construcción de la identidad

Pero a ello volveremos mas adelante, continuemos con el desarrollo del concepto patrón, pero ahora visto desde una perspectiva diferente pero igualmente complementaria: la epistemología. Ella comprendida en términos de Bateson, como la manera como “los organismos o agregados de organismos particulares *conocen, piensan y deciden*”⁷; Bradford Keeney(1994:27) lo plantea de la siguiente manera “en términos más generales, el estudio de la epistemología nos lleva a reconocer cómo construyen y mantienen las personas sus hábitos de cognición”; Maturana lo define como “conocer el conocer”, lo que se convirtió en una pasión para algunos científicos (especialmente biólogos) y que sacó la temática del dominio de los filósofos, en tanto que el conocimiento dejo de verse como una función exclusiva de la mente (y del alma) para ser comprendida desde la perspectiva psicofisiológica y en general biológica.

⁷ Bateson citado por Keeney 1994. Pg 27

Acorde con ello, los epistemólogos han descrito la manera como en los seres humanos se hace posible la adquisición de un conocimiento*. Este implica un proceso que comienza con el establecimiento de ciertas “distinciones”.

Distinguir es un procedimiento básico por medio del cual es posible establecer que algo no es lo mismo que otra cosa, por ejemplo es por este medio que diferenciamos una mesa de una silla o una silla mecedora de otra para el comedor y por tanto se utilizan de diferente manera. A simple vista esto no tiene mayor importancia, pero mirándolo a profundidad, es algo fundamental, ya que ellas “son la base para cualquier acción, decisión, percepción, pensamiento, descripción, teoría, o epistemología”⁸. A partir de las distinciones se establecen los límites y las fronteras que facilitan la construcción de un universo de conocimientos particulares y generales. El lenguaje juega un papel de privilegio en este proceso: al nombrar *algo* de una manera determinada lo diferenciamos de *lo otro*, lo que genera la necesidad de crear nuevos códigos para su identificación.

Posteriormente al establecimiento de distinciones, es posible llegar a las descripciones, es decir a una dimensión en la que se enuncian las cualidades del objeto de conocimiento (para lo cual igualmente es necesario hacer distinciones).

Siendo las distinciones y las descripciones la base para la adquisición del hábito cognitivo, el siguiente paso es el establecimiento de puntuaciones. Una puntuación se podría definir como: la manera como el individuo organiza los datos (relaciona las distinciones hechas) para que ellos adquieran sentido en el contexto desde el cual enmarca su vida. Así una persona puede hacer distinciones que tengan que ver con el modo de vestir y el clima, por ejemplo: un pantalón blanco, y el hecho de que llueva y plantearse una puntuación según la cual “cada vez que me pongo

* Desde la perspectiva de autores como Von Forster, Bateson, Varela y Maturana, no se habla de un *conocimiento* que necesariamente implique un proceso de razonamiento; este término abarca igualmente la adquisición de contenidos que a cualquier sistema vivo le facilita la supervivencia. De esta manera, la planta por ejemplo siempre dirigirá sus raíces hacia el lugar donde existe agua o sus ramas hacia el sol, esto se considera conocimiento en este sistema.

⁸ Keeney Op. Cit. p.33

el pantalón blanco llueve”. Al puntuar, las personas generan un marco de referencia que se convierte en algo así como la lente a través de la cual perciben, interpretan el mundo y dan significado a acontecimientos y vivencias que ocurren en él.

Estas puntuaciones también son organizadas por el individuo a través de pautas o patrones por medio de las que se definen estructuras complejas (de personalidad) a través de las cuales el individuo dinamiza su existencia y establece sus formas personales de ser, hacer, sentir y comportarse en el mundo. Es decir que estas pautas de puntuación definen la manera como el individuo se presenta y relaciona ante si mismo, los otros y el universo.

Patrones De Organización Del Sistema Personalidad

Lo antedicho nos permite realizar lagunas apreciaciones que faciliten la comprensión de lo que en un primer momento nos propusimos: determinar la manera como los patrones personales facilitan o entorpecen estructura y la dinámica de un equipo de trabajo (entendiendo este de la misma manera como un sistema vivo y con igual condición de acciones auto-organizativas y auto-correctivas)

El Sistema Personalidad denominado por Bob Hoffman: la *cuadrinidad*, está conformado como ya dijimos por cuerpo, emociones, intelecto y espíritu, este autor, precursor de la psicología transpersonal, ideó un proceso a través del cual fuera posible observar, reflexionar y desprogramar los condicionamientos negativos adquiridos en la infancia a través de lo que denomina *síndrome del amor negativo*.

A su vez, Manuel Almendro (1995:361) quien a trabajado con Hoffman y conoce bien el “Proceso Hoffman De La Cuadrinidad”, sintetiza de una manera notable los postulados de éste en su libro *Psicología Y Psicoterapia Transpersonal*.

“El cuerpo alberga a la trinidad: ser emocional - ser intelectual - ser espiritual. Según Hoffman el cuerpo es el depositario de las percepciones sensoriales, sufre los síntomas físicos causados por los conflictos no resueltos, es conductor de la programación genética, depositario del recuerdo, etc.

En esta trinidad se puede hablar de una dualidad formada por el ser emocional y el ser intelectual, que serían los dos aspectos programados de la trinidad.

El ser emocional o el niño, como también se le llama, es el aspecto programado que crea los sentimientos que se expresan a través del cuerpo con dos aspectos distintos:

El negativo, niño/a emocional negativamente programado, con emociones negativas como ansiedad, miedo, angustias, culpa, en fin, sentimientos de no ser digno de ser amado. El positivo que demuestra emociones infantiles positivas, como la espontaneidad, la creatividad, la curiosidad, etc.

El ser intelectual es el aspecto programado que crea los procesos de pensamiento. Esta programación incluye lo que ideamos, cómo pensamos, nuestra lógica personal y nuestras creencias. El intelecto analiza, racionaliza, critica, justifica, discute, juzga, etc. características que pueden ser negativas o positivas según la motivaciones. El ser espiritual sería un aspecto puro, no programado, que conoce y busca la verdad; es todo sabiduría y amor, tiene la capacidad de resolver el conflicto entre el intelecto y el niño”

Por su puesto, no es nuestra intención adentrarnos en los ámbitos explicativos de la psicología transpersonal, sin embargo las intuiciones de Hoffman al respecto de los aspectos programados de la personalidad del individuo, nos sirven como marco para asumirlos como las pautas o patrones de organización que estructuran su dinámica de personalidad. Así, Las vivencias infantiles van construyendo (programando), bien sus bloqueos, bien sus potencialidades de expresión.

Cada uno de los acontecimientos que van transcurriendo por la vida del niño, se convierten en posibilidades para el aprendizaje, este, como ya se dijo, conlleva un proceso que ahora se explicará un poco mas detenidamente, a través de un ejemplo.

Pongamos el caso de un niño de cuatro años de edad que sistemáticamente ha buscado la manera de agradar a sus padres y lograr su atención; atención puesta ahora en su hermana menor acabada de nacer y que ha comenzado a acaparar las miradas y comentarios no solo de ellos, sino también de cada una de las personas que llega a la casa de visita. Su interés por notarse lo lleva inicialmente a realizar conductas que agraden a sus padres como ser mas conversador, creativo o esmerado en el cuidado de sus cosas y como estas no dan resultado lo hace ahora a través de otras que los padres creían ya superadas para su edad, tales como orinarse en la cama o querer dormir en la mitad de los dos.

Si bien es posible que estas tácticas generen la respuesta que el chico requiere y que nuevamente sus comportamientos vuelvan a lo acostumbrado, toda vez que sus padres caen en cuenta del error y cambian su actitud (involucrando en ello a los visitantes con los que se dialoga previamente para que asuman una actitud de mas prelación con su hijo mayor) lo que le lleva a darse cuenta de su lugar en el espacio familiar y a sentirse seguro del amor de sus padres, también lo es que ello no ocurra y dadas las exigencias que trae la llegada de un nuevo miembro a la familia y los azares que el hecho produce para los padres, estos interpreten esas conductas como simples impertinencias de su hijo o un simple interés de este de llamar la atención (a lo que no se le puede hacer caso, pues se corre el peligro de que se convierta en un caprichoso).

Tanto en el primer caso como en el segundo, el niño adquiere un conocimiento a cerca de la manera como es percibido por sus padres y de la misma forma del lugar que ocupa tanto en el espacio familiar, como en el mundo. En el primer caso las distinciones que establece el pequeño pueden estar encaminada hacia comprender que no necesita competir y que el simple hecho de ser el hijo de sus padres es suficiente para ser atendido y validado; por tanto es posible suponer que su autoestima se fortalecerá y las puntuaciones que establezca frente a la vida sean de asertividad, optimismo, creatividad... Sin embargo en el segundo caso, la propuesta será diferente y eso podrá contribuir a que se constituya en su

personalidad un patrón, por ejemplo de invalidación, lo que hará que la postura frente a la vida sea de desconfianza, prevención, competencia, mendicidad o dependencia afectiva, infantilismo etc.

Las distinciones que el chico hace, pueden estar mediadas por descripciones a cerca de la conducta que sus padres realizan en términos de preferencia sobre su hermana o en su propio desempeño como persona. Así, se construirán puntuaciones como: “mi hermano es mejor que yo”, “mis padres prefieren a mi hermano, en cambio a mi me desprecian”, “ mis esfuerzos no son válidos”, “no vale la pena esforzarse si ello no es percibido ni validado” o algunas otras mas definitivas y lapidarias como “no valgo nada”, “no debo entregar mi amor porque seré traicionado”, “a mi nadie me quiere”.

Por su puesto es necesario aclarar que no es posible que este tipo de estructuras se construyan de una manera tan simple, a partir de un solo evento, son los diferentes hechos que ocurren durante el tiempo, los contextos en los que se dan y la manera como el pequeño organiza (desde sus sensaciones y emociones) las distinciones realizadas, lo que se convierte en un *conocimiento*, en términos de lo que nos interesa: un *patrón*.

Siguiendo con nuestro ejemplo, este patrón de “invalidación”, genera en nuestro personaje, ahora adulto, una inclinación bastante pronunciada hacia la aparición frecuentes de pensamientos y actitudes de autoexclusión, crítica permanente, insatisfacción personal frente a la vida, invalidación de las experiencias de los demás, falta de amor propio, desconocimiento de la autoridad, etc. y desde allí relacionarse consigo mismo y con los demás.

Ahora bien, la manera como estos patrones se organizan en el individuo niño, están también muy mediados por la manera como fueron organizados por sus padres, así es posible encontrar patrones que tiene una historia muy larga y que se han transmitido de generación en generación, siendo por decirlo de alguna

manera, reciclados en cada una de ellas, a través de nuevas formas de presentación.

Habíamos mencionado anteriormente que el sistema personalidad goza, como todo sistema vivo, de capacidad auto-organizativa, es entonces posible comprender ahora como se da esta, tomando el ejemplo que venimos desarrollando como conductor.

El patrón de organización psicológico imperante, podrá verse evidenciado permanentemente en su *cuadrinidad*, es decir, tanto en su cuerpo, como en su esfera emocional, en su intelecto y en su capacidad y búsqueda trascendente.

Es posible que las manifestaciones *corporales* vayan desde una tendencia a la somatización de los conflictos a través del sistema gastrointestinal (gastritis, Ulceras, colon irritable, colitis, etc.) hasta posiciones corporales que bien pueden mostrar una fuerte tendencia a la curvatura de la espalda (que denote pasividad o abatimiento), o por el contrario erección de esta, sacando el pecho exageradamente, (posición que muestra una tendencia a la confrontación y la rivalidad). En el ámbito *emocional*, se podría observar una tendencia al retraimiento y la depresión, predominancia de los miedos o la rabia, la cual la mayoría de las veces será reprimida por la necesidad de validación permanente. En el plano del *intelecto*, podremos observar una fuerte tendencia a la auto-culpabilización o al juicio de los demás, necesidad de participación compulsiva y dificultad para decir no. Y finalmente, su esfera *espiritual* tal vez este mediada por la religiosidad, en busca de “gurús” que le aseguren la trascendencia y tendrá dificultad para mantener y vivenciar su fe, en tanto que hasta este punto la invalidación supera la capacidad de confianza.

LA IDENTIDAD COMO UNA CONSTRUCCIÓN SOCIAL

Retomando lo expresado anteriormente cuando expusimos el proceso a través del cual se logra la identidad, tenemos que

1. Al lograr la percepción de sí-mismo estamos estableciendo las distinciones
2. La distinción entre el sí mismo propio y el de los otros individuos, para lo cual es menester generar descripciones entre unos y otros.
3. El autoconcepto o la autoimagen lograda a partir de las evaluaciones hechas a éste. Lo que implica el establecimiento de una puntuación
4. Los comportamientos y las relaciones establecidas en consecuencia con ello, las cuales van estructurando pautas de relación que se mantienen en el tiempo y se dinamizan en los diferentes contextos acorde con las necesidades particulares del sistema.

Como vemos, el cómo se perciba el individuo a sí mismo tiene que ver: con la maduración de las estructuras fisiológicamente necesarias para que este proceso se de (el sistema nervioso central), el desarrollo cognitivo y motivacional logrado a través de sus propias experiencias vitales y la relación con el medio social circundante que es quien le entrega la información necesaria para que por una parte se sienta, como persona, parte de la especie y por tanto perteneciente a ella y por otra, como individuo, completamente diferente y con rasgos propios que lo hacen único e irrepetible.

Rolando Toro complementa esta afirmación de la siguiente manera:

“El proceso de Identidad de sí mismo, del prójimo y de los objetos no es estático, sino esencialmente dinámico y transitivo. Podríamos decir que existe una sincronidad perfecta entre las transformaciones de la Identidad del sujeto y la de la identificación del mundo.

Esto sucede también con el mundo percibido. La realidad es la misma, hay una constante en ella, una especie de estructura superestable y, sin embargo, ella se modifica cualitativa y cuantitativamente en cada momento”.

Finalmente, quisiéramos referirnos a la frase con que Habermans cierra su capitulo “desarrollo moral e identidad del yo”⁹:

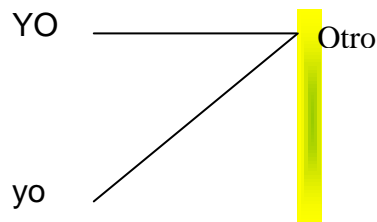
“la identidad del yo hace referencia a una libertad que se autolimita, en la intención , ya que no de identificar, si al menos de conciliar la dignidad con la felicidad”

¿Cuánto se autolimita la libertad individual? Dependerá de las posibilidades que haya construido (o construya) la persona para hacer frente a la vida, acorde con sus patrones de organización de la identidad personal y a partir de allí de sus valores, preferencias, las fuerza de sus deseos, etc., tanto como con las posibilidades entregadas por su contexto social inmediato o mediato.

La construcción de la identidad desde la interrelacionalidad

Como ya venimos observando la identidad no solo se estructura, sino que también se manifiesta es a partir de la relación consigo mismo, sino que en ella juega un papel de primacía la idea de el “otro”, el cual le da sentido y existencia psicológica.

Ya el psicoanálisis lacaniano propuso que el sujeto solo podría concebirse como tal en la medida que el “otro” lo “nombrara”, en una relación establecida a través de un proceso que involucra una dinámica especular en donde la función de espejo la realiza ese “otro”, quién a la postre define el papel que el yo juega en el universo. La gráfica propuesta desde esta teoría es la siguiente.



⁹ Op. Cit. p.83

en donde yo es fundamentalmente el deseo del otro, es decir Es lo que para el otro signifique, no lo que realmente Es, y termina por serlo en el transcurso de su existencia.

Lógicamente el marco en el que este proceso se produce con más fuerza, es el espacio familiar.

Magdalena León (1994) haciendo un análisis sociológico de la relación 'familia' – 'género', explica la trascendente importancia que para ello tienen el conjunto de relaciones familiares en el que se encuentra inmerso el individuo en formación. Según ella "el desarrollo personal se toma como la expresión de un proceso muy complejo, que lleva a la construcción de *la identidad*, el cual se piensa como algo en permanente desarrollo y por lo tanto mutable en la vida de cada sujeto. En otras palabras, la identidad se constituye y reconstituye en los diferentes ciclos de la vida familiar".

De otra parte, Berger y Luckman (1978:217) en un artículo titulado "la sociedad como realidad subjetiva", aclaran que la "identidad se forma por procesos sociales y una vez cristalizada es mantenida, modificada y aún reformada por procesos sociales".

Estos autores, incluso llegan a afirmar, no sin fundamento, que hasta los más mínimos impulsos o manifestaciones corporales de las personas, se encuentran afectados por los mencionados procesos sociales. En este sentido, tanto la cultura, como la estructura social, definen lo que es permitido o rechazable en el contexto de la práctica personal o social del individuo, llegando a ser tan grande su control que puede llegar hasta mutilar y matar.

"la sociedad también interviene directamente en el funcionamiento del organismo, sobre todo con respecto a la sexualidad y la nutrición. Si bien ambas se apoyan en impulsos biológicos estos impulsos son sumamente plásticos en el animal humano(...) La sexualidad y la nutrición se canalizan en direcciones específicas, socialmente más que biológicamente, y esta canalización no solo impone límites a esas actividades, sino que afecta directamente las funciones del organismo. Así pues el individuo el

individuo exitosamente socializado es incapaz de funcionar sexualmente como objeto sexual "impropio" y tal vez vomite cuando se le ofrece un alimento "impropio" (...) Por ello, puede decirse que la realidad social determina no solo la actividad y la conciencia, sino también, en gran medida, el funcionamiento del organismo"¹⁰.

Es decir que el papel de ese "otro" en la identidad personal es tan grande como los límites individualmente constituidos en el proceso de socialización lo permitan, lógicamente asumiendo que esos "otros" inmediatos (generalmente los padres o sustitutos de ellos, incluso la pareja) son quienes facilitan o impiden la formación de dichos límites.

Adentrémonos ahora en lo que nos convoca para este trabajo: la relación de pareja, vista como uno de los espacios en los que experimentamos lo que somos lo que somos y nos desarrollamos y desenvolvemos como individuos.

¹⁰ BERGER y LUCKMAN (1978:225)

CAPITULO 2
LA IDENTIDAD DE PAREJA

POR QUIEN MERECE AMOR

(Silvio Rodriguez)

*Te molesta mi amor, mi amor de humanidad
y mi amor es un arte en su edad
te molesta mi amor, mi amor de surtidor
y mi amor es un arte mayor
Mi amor, es mi prenda encantada
es mi extensa morada, es mi espacio sin fin
Mi amor, no precisa frontera
como la primavera no prefiere jardín*

*Mi amor, no es amor de mercado
porque un amor sangrado, no es amor de lucrar
Mi amor, es todo cuanto tengo
si lo niego o lo vendo para que respirar
Te molesta mi amor, mi amor de juventud
y mi amor es un arte en virtud
te molesta mi amor, mi sin antifaz
y mi amor es un arte de paz*

*Te molesta mi amor, mi amor de humanidad
y mi amor es un arte en su edad
te molesta mi amor, mi amor de surtidor
y mi amor es un arte mayor
Mi amor, no es amor de uno solo
sino alma de todo lo que urge sanar
mi amor, es un amor de abajo
que el devenir me trajo para hacerlo empinar*

*Mi amor, el más enamorado
es del más olvidado en su antiguo dolor
mi amor, abre pecho a la muerte
y despeña su suerte por un tiempo mejor
mi amor, este amor aguerrido
es un sol encendido por quien merece amor*

LA CONSTRUCCIÓN DE UNA IDENTIDAD DE PAREJA

Quisiera ahora entrar en uno de los mundos más difíciles de abordar hoy en día: el mundo de la pareja.

Pero antes de iniciar este viaje, me gustaría volver a plantear la pregunta que inicialmente formulamos, de tal manera que no perdamos el rumbo de nuestro discurso conceptual.

¿De que manera la aplicación de un proceso de Biodanza, orientada por la propuesta de la “pareja ecológica”, facilita la construcción de una mayor y mas efectiva comunicación afectiva al interior de las relaciones de pareja de las personas asistentes a él?¹¹

Para lo cual inicialmente abordaremos la inquietud de la pareja ecológica a través de una conexión con el concepto identidad trabajado en el capítulo anterior; para lo cual nos hacemos una nueva pregunta orientadora: *¿Cómo construir una relación de pareja con identidad propia, que no afecte la identidad individual de quienes la conforman?¹²*

Cuestionamiento éste que necesariamente trae consigo otros más del carácter de: ¿es posible hablar de identidad de pareja?, ¿qué aspectos connotaría una relación de pareja con identidad?, ¿existen modelos de parejas en las que sea perceptible dicha identidad? O ¿esta es simplemente una formulación teórica y por demás utópica?.

Espero, al responder dichos interrogantes poder poner alguno de los cimientos para una comprensión teórica del trabajo de Biodanza a este nivel.

¹¹ Ver el aparte: estructura de este trabajo en la Introducción

¹² La cual trabajaremos en el presente capítulo, para en el siguiente abordar la forma cómo la Biodanza contribuye a la formación de este tipo de pareja.

Cuestionando la realidad familiar y de la pareja

Afirmé arriba que el abordaje de la relación de pareja es uno de los más complicados hoy en día, dado que si bien es común encontrar en los seres humanos una necesidad de construir un espacio de este tipo para su desarrollo existencial, también lo es observar las sensaciones de frustración que al hacerlo se produce. Y es que la vida en pareja se ha complejizado demasiado, hasta el punto de convertirse en lo que María Ladi Londoño (2002:17) denomina “un espacio peligroso”. Ello todos lo sabemos, sin embargo continuamos nuestras búsquedas tal vez de una manera desenfrenada, pero siempre con la esperanza de llegar a sentir de manera permanente el calor y la felicidad que en algunos momentos llenan nuestro corazón cuando por fin sentimos que nos hemos tropezado con “el Amor”.

Y es que para poder hablar de relación de pareja, nos tenemos que referir al amor y allí encontramos otro escollo más en el camino, pues muchísimo se ha dicho en torno a este tema, todos (y aquí no temo generalizar) nos sentimos en condiciones de decir algo en torno al tema y muchos lo han hecho desde la perspectiva teórica, muchas veces generando más insatisfacción, temor, y zozobra, a tiempo que la pluma inquieta de algunos más (algunos de los cuales espero haber consultado con el respeto que me merecen), brindan una luz esperanzadora en un mar agitado que necesita ser conquistado.

Empecemos entonces el caminar recogiendo la mirada más que pesimista, realista de la mencionada autora y veamos que ocurre al final del viaje.

Cuando María Ladi Londoño puso a consideración el texto: “el amor como una metáfora que da respuesta a la necesidad humana”, en la cual insiste que éste no es más que una hipótesis a través de la cual los seres humanos vivenciamos nuestras fantasías por un mundo armonioso y digno, levantó más de una ampolla. Su tesis resultaba agresiva, mucho más cuando como colofón de sus argumentos se atrevió a afirmar que el matrimonio es una institución que cayó en el espacio de

la obsolescencia, poniendo en tela de juicio las ventajas que desde la perspectiva del control social y la vida espiritual trae consigo la unión marital a la que el común de los mortales desea llegar.

Por más controvertido que sea este planteamiento, no podemos negar que tiene una gran dosis de veracidad. Pero miremos, un poco de soslayo, por que no podemos ahondar demasiado en ello, los argumentos de Londoño y descubramos sus contribuciones a nuestro interés.

¿Amor?... ¿ libertad?

El primer aspecto que resalta esta autora, tiene que ver con el hecho incontrovertible de que el amor es fundamentalmente libertad. Ya muchos otras personas que escribieron sobre el amor, entre ellas Erick Fromm, Krishnamurti, Octavio Paz, el Dalay Lama y hasta San Pablo en el nuevo testamento, han hecho esta afirmación. Lo novedoso de este planteamiento está en el hecho de que se realice una afirmación tan categórica en el sentido de que no somos de ninguna manera libres, por lo cual “no sabemos amar. Y no sabemos amar porque no hemos aprendido a ser libres; no hemos aprendido a vivir en libertad como tampoco hemos aprendido a amar en libertad”.

El amor hace parte de la vida y mientras la libertad no haga parte de ella tampoco él nos habitará. Los esquemas impuestos para la vida en pareja, se han propuesto desde perspectivas completamente rígidas que echan por la borda cualquier vivencia de este tipo. Resulta utópico pensar en ello toda vez que en nombre del amor se tejen las más aberrantes comportamientos de alienación y violencia de que seamos capaces los seres humanos y que vivenciamos por fuerza en el espacio primordial; el espacio familiar.

Y es que la familia es una institución, tal y como lo es la pareja. Y si el amor solo puede ser experimentado desde la vivencia de la libertad, cualquier intento por

limitarlo es una forma de atentar contra él, por tanto es posible afirmar que no es raro que el amor se diluya en este medio. Como en toda institución la familia, tal y como nos la han presentado hasta el momento, posee reglas, condicionamientos, límites estrictos y jerarquías, prima la autoridad jerárquica sobre la afectiva, se imponen respetos, se exigen distancias y obediencias, o por el contrario se diluyen estas para convertirse en una masa informe de seres humanos con escasez de identidad y abundancia de conflictos.

En nuestras familias se difumina ese proyecto ético de la vida en armonía con el cosmos propuesto desde todos los sistemas religiosos y espirituales.

“El amor es paciente, es servicial;
El amor no tiene envidia, no es presumido ni orgulloso;
No es grosero ni egoísta,
No se irrita, no toma en cuenta el mal;
El amor no se alegra de la injusticia; se alegra de la verdad.
Todo lo excusa, todo lo cree,
Todo lo espera, todo lo tolera”
(1 corintios 13, 4-7)

Y que decir tiene, el modelo de pareja presentado para nosotros desde la sociedad actual, telenovelizado, estereotipado y centrado en exclusividades que más que proporcionar vida a los compañeros, restringe el mundo al proyecto de vida de uno de los dos, se fundamenta en la muy mal entendida fidelidad y en torno a ella la violencia va de la mano con el miedo, la represión, la frustración y la patología.

Ahora bien, no es contra el amor, contra quien la autora (y nosotros) expresa su inconformismo, es contra la manera como lo vivenciamos. Pues es claro que el amor tiene un gran valor salvífico para la vida humana. La sacralidad de la vida está dada desde la sacralidad y la vivencia del amor. Es a ese amor al que Biodanza le apunta, es a ese amor al que en nuestro texto buscaremos darle sentido, significado... opción.

Amor que encontramos en todas y cada una de las relaciones de las que hacemos parte, pero que, como decíamos en la introducción de este trabajo, dirigiremos fundamentalmente al que le da paso a la conformación y dinamización de la vida en pareja.

La prehistoria del amor

Pero... ¿como surgió el amor?, la respuesta la encontramos en el texto escrito por la antropóloga Elizabeth Badinter en su libro “El Uno Es El Otro” (1987:17) que aunque está dedicado al seguimiento histórico y antropológico de la diferenciación sexual y la discriminación femenina, brinda algunas luces a nuestra búsqueda.

Badinter parte del hecho de que antes de comenzarse el humano a distinguir del resto de los primates, tenían las mismas costumbres de estos en términos de la vida cotidiana y la reproducción, lo cual implicaba que cada uno en la manada debería proveerse su alimento y defenderse de las demás fieras que compartían con ellos los espacios (estamos hablando de una época hace entre ocho y nueve millones de años). Tanto el trabajo en grupo como la división de las funciones entre hombres y mujeres fue muy posterior y se inició, al parecer, cuando para estos prehomínidos se comenzó a plantearse el problema de las estaciones secas prolongadas y con ello la aparición de las sabanas peligrosas, lo que los obligó a aprender a transportar su alimento y llevarlos hacia sitios más seguros. Para Helen Fisher¹³, este es el origen de los bípedos, que crea una triple mutación: física, sociológica y afectiva. Los cambios en la estructura anatómica comenzaron a surgir de una manera dramática. Cambió la formas de los pies (sobre todo la anatomía del dedo pulgar), los tobillos, las piernas y la pelvis se alineó y consolidó para soportar el peso del tronco, lo que tubo en principio consecuencias nefastas para las hembras que se vieron obligadas a parir hijos prematuramente, lo que obligaba mayores esfuerzos para la consecución de los alimentos y el cuidado de

¹³ Citada por Badinter p.22

sus crías, las cuales dependían mas y por mas tiempo de ellas. Y es este entonces, el momento histórico que interesa a nuestros fines:

“Con las sucesivas generaciones, la selección del trabajo a favor de los protohominidos, que copulaban durante la mayor parte de su ciclo mensual. Las hembras empezaron a perder su estro y su vida cotidiana cambió. La receptividad sexual permanente de la hembra y la copulación frontal iniciaron, según Fisher, uno de los intercambios fundamentales de la raza humano: el amor. Sus atractivos permitieron sobrevivir a las hembras y crear relaciones económicas con los machos. Aprendieron a repartirse las tareas, a intercambiar carne y vegetales. La actividad sexual lo había unido y la dependencia económica reforzaba este lazo”.¹⁴

Así, es como el amor surge discriminado de la acción puramente instintual, para convertirse en uno de los elementos que define la manera como se establecen las relaciones entre los humanos y de manera especial, la de los hombres con las mujeres (y podríamos afirmar de igual manera de los hombres y mujeres con personas de su propio género). no fue posible para nosotros encontrar referentes bibliográficos, que nos permitiera conocer la forma como el amor fue ubicándose, además, en un espacio nodal de la relación con el universo, con la vida... con su Dios (o sus Dioses).

La historia del amor

Esta distinción nos lleva a otro punto histórico que nos gustaría mencionar. Y es ¿a partir de que momento el amor se vincula con el romance? Harville Hendrix (1991: 281) plantea que los matrimonios románticos, si bien se han podido rastrear a lo largo de toda la historia, estos sólo llegaron a convertirse en una “forma cultural predominante”, a finales del siglo XXI y básicamente en el mundo occidental. “hay indicaciones históricas de la tendencia que hubo en el siglo XVI a la fusión del romance y el amor creando el matrimonio por amor en el mundo occidental (...) después del renacimiento y la reforma, que dieron origen al concepto de los derechos individuales, a las instituciones democráticas y al

¹⁴ Ibid. P 23

estatus cambiante de la mujer, el matrimonio se convirtió gradualmente en una fuente de satisfacción individual y comenzó a cumplir su función estabilizadora de la sociedad).

Acorde con Hedrix la tipo de relaciones románticas, se encuentran citadas en todas las mitologías al igual que en la literatura mundial, aunque ligadas a experiencias de relación extramarital y con connotación generalmente adultera, lo que nos daría una idea del tipo de pareja que se constituía antes de esta época la cual se establecía básicamente por conveniencia y se mantenían posiblemente gracias a presiones, económicas, sociales, políticas y religiosas o al logro de cierta funcionalidad (de nuevo se vislumbra la importancia de la distribución de roles y funciones al interior de la vida de pareja).

“Antes del período moderno, desde el siglo XVI hasta nuestros días, la forma de matrimonio dominante en el mundo accidental era el matrimonio arreglado, que se basaba en aspectos económicos, políticos o de posición social y que tenía el propósito de mantener determinada realidad social. Esta forma de matrimonio todavía predomina numéricamente en las actuales sociedades no occidentales. Otra forma de matrimonio que ha existido a lo largo de la historia y que existe en muchas culturas es el matrimonio esclavo, en que a la pareja –habitualmente la mujer- la compra un hombre por medio de la “moneda de intercambio” que se utiliza en esa cultura: dinero, cerdos, búfalos de agua, etc. El cónyuge comprado habitualmente tiene y educa los hijos, realiza gran parte del trabajo doméstico, carece de propiedad y de derechos y puede ser vendido si se desea o es necesario.

(...) Las relaciones amorosas pueden existir y existen en todas las culturas, pero el matrimonio que se basa en el amor y en la elección mutua requiere libertad de opción e igualdad de sexos. Sin embargo, la libertad es un estado relativo, y la mayoría de los matrimonios en el mundo occidental todavía son arreglados y los cónyuges aún se escogen por su valor. No obstante la esfera se ha trasladado del mundo social y objetivo al mundo privado y subjetivo. La elección de pareja en una sociedad democrática está arreglada por el inconsciente, y el valor de la pareja se determina por medio del juicio inconsciente de su habilidad para proporcionar la satisfacción psíquica de necesidades emocionales. El matrimonio romántico o por

amor está influenciado, o quizás determinado por los padres, aunque no tengan conciencia de esto ello ni la pareja¹⁵.

Si bien nos seduce la idea de iniciar la discusión psicoanalítica que nos propone al final el autor lo que en este momento no resulta mucho más relevante es cuestionarnos frente a la utilidad de la relación de pareja en la historia, ya que más que en el transcurrir del tiempo, como vemos, ha estado más ubicada en el plano de la funcionalidad que en el del vínculo afectivo que se genera entre amor (el cual abordaremos a fondo un poco más adelante) y funcionalidad en las relaciones de pareja.

El amor y la funcionalidad de la pareja

Hace poco leí un pequeño fragmento en donde se hacía referencia a un texto en el que el autor se preguntaba si ¿el amor es suficiente para construir una buena relación de pareja?, A lo que respondía que naturalmente el amor por sí solo no lleva a la pareja al éxito; lograr amarse no es condición suficiente para que la pareja funcione, antes es necesario que ambos encuentren el sentido y el significado a dicha relación. El amor de pareja se construye, no es algo que simplemente se logre por el simple ejercicio de estar con el otro y la funcionalidad en este ámbito depende de muchísimos factores que la determinan, tales como una adecuada estrategia comunicacional y tener claridad sobre lo que cada uno de los miembros de la pareja desea de ella.

Ahora bien, podríamos decir que es precisamente la unidad entre funcionalidad y amor lo que da muestra de la identidad de pareja.

¿PODEMOS HABLAR DE IDENTIDAD DE PAREJA?

Ya en el capítulo anterior nos dimos a la tarea de explicar a nuestro modo la manera cómo se construye y dinamiza la identidad individual. Aclaramos que ella

¹⁵ ibid. P.282

se estructura a través de un proceso que dura la vida entera del individuo y que para ello se requiere de la presencia de “otro” que se convierte no solo en observador, sino también en referencia para el individuo. También aclaramos que ese “otro” puede llegar a obstaculizar, tanto como a potencializar las opciones individuales a través de sus lenguajes validadores (legitimadores) o invalidadores (deslegitimadores).

Lo anterior sería válido para un individuo, pero ¿lo es para los grupos de individuos?. Si la identidad de una manera resumida es el “único y sus atributos”, lo que se considere como único (sea un individuo, una pareja o un grupo) goza de esta propiedad. Existe la identidad de pareja, la identidad de familia o la identidad de un grupo. Como ya lo enunciamos, lo que le da identidad a alguien (sí – mismo), es la especificidad que le dan los patrones de relación que establece ese alguien tanto interna como externamente (con los otros sí – mismos) y que lo hace de una parte único en tanto especie, pero particular en tanto individuo.

En el caso de una pareja, podríamos decir que tiene su propia identidad en la medida que su estructura y dinámica cotidiana está influenciada por patrones de relación estructurados a su interior y que la hacen particular ante otras parejas que por muy similares que sean en sus maneras de relacionarse, nunca serán iguales.

Dejando esta claridad hecha, pasemos ahora a plantear ¿cómo se estructura la identidad de pareja?

Definiendo el amor

Para ello en primera instancia sería necesario definir ¿qué es una relación de pareja? Y para ello tendremos que seguir las pistas que nos han dejado los teóricos del amor, pues en su totalidad es en esta experiencia vital en la que se ha enmarcado la vida de pareja.

Como ya lo hemos enunciado, muchos autores han discurrido sobre el tema del amor, Robert J. Sternberg (2000: 155) nos recuerda algunas de las teorías prácticas del amor.

En primera instancia retoma a Freud y comenta que acorde con su teoría el amor se definía en términos de la sexualidad sublimada: el amor es una manera de sublimar nuestros deseos sexuales inaceptables, reconociendo algunos de ellos, de modo que se vean como socialmente aceptables, de la misma manera este proceso se experimenta tanto para la elaboración del complejo edípico y en la etapa de latencia cuando el niño y la niña se ven obligados a reprimir sus acciones ante el objeto de deseo (el padre de sexo opuesto, o sus amigos o amigas).

Por su parte Theodore Reik, considera el amor como la manera de sobreponerse ante la insatisfacción personal. Este autor propone que los individuos busquemos el amor y, en mayor medida la pasión en los momentos de insatisfacción con la vida propia, ocurre igual con otras personas que buscan la salvación en la religión o en las drogas. Dado que es imposible que alguien externo a uno mismo le de la salvación y el sentido a la vida propia existen tres alternativas: adaptarnos a un nuevo tipo de amor, vivir eternamente con la frustración de saber que no es posible hallar la salvación a través de un semejante o empeñarse en continuar la búsqueda con la idea de lograr el objetivo con las consecuencias emocionales que ello conlleva. En una tesis similar Melanie Klein asume que el amor deviene de la dependencia de las demás personas para encontrar la satisfacción de las necesidades personales. Abraham Maslow de la misma manera lo asume como proveniente de las necesidades de seguridad y pertenencia y plantea la existencia de dos formas de amor: Deficiencia de amor cuando existen carencias personales producto de la falta de algo que no se tiene y presencia de amor, que resulta del deseo de autoactualización y actualización de la pareja (este representa el máximo nivel de satisfacción personal).

Sternberg afirma que cada una de estas teorías son propias de las condiciones históricas experimentadas por los autores, es decir por los contextos sociopolíticos imperantes.

Lo que nos llama la atención es la concepción del amor puesta siempre en la perspectiva de una falencia, de algo que le falta a la persona, podríamos inferir que en estas circunstancias el amor solo sería posible en la medida que el sujeto no tuviese clara su identidad, lo que acorde a nuestro real saber y entender estaría lejos de denominarse amor en la medida que la relación con el otro siempre estaría cargada de una gran dependencia.

La tesis de Fromm, es para nosotros un poco mas ajustada a lo que realmente sería una relación de amor (y a todas luces con muchas más concordancias desde la propuesta Biodanza) aunque si miramos su discurso de una manera amplia igual hay algunos elementos de neurosis en el.

Erich Fromm en su libro clásico “el arte de amar”, propone que el amor maduro significa: “unión a condición de preservar la propia integridad, la propia individualidad”¹⁶ y asume que este mas que una capacidad humana es un arte que debe ser no solo aprendido, sino además asimilado y practicado para que pueda vivencirse de la mejor manera. Fromm parte de tres premisas que generalmente las personas asumen y que les impide desear aprender el arte de amar.

1. Para la mayoría de las personas el problema del amor radica en ser amado y no en amar. Es decir se está mas atento a la buscar la mejor forma de ser amado y no hacia fortalecer la propia capacidad de amar, de hacerse dignos de ser amados.
2. Existe una suposición mas o menos generalizada de que en el amor el problema es de objeto y no de facultad: existe la creencia que amar es muy sencillo y que lo complicado es encontrar a quien amar; se desplaza la

¹⁶ Fromm, E. P. 30

atención hacia el encuentro de un objeto amoroso ajustado a los presupuestos sociales que están muy ligados a las disposiciones del mercado imperantes (atractivos). Existe una priorización del ¿quién? Sobre el ¿cómo?.

3. La confusión existente entre la experiencia inicial del enamoramiento y la situación de permanecer enamorado (o amar). Esta premisa es compartida por varios autores que ven en el enamoramiento simplemente un fenómeno de carácter visceral, de archicortex... químico; es una experiencia propia del inconsciente en donde lo que moviliza a la persona es el deseo, pero que tiene la cualidad de desintegrarse en un corto tiempo, período en el cual el individuo se va haciendo cada vez mas consciente del otro y es obligado a aceptar libremente al otro conociendo de antemano sus defectos, errores o asiertos y cualidades; hecho que implica pasar al amor definido por muchos como la aceptación incondicional del otro; en palabras de Maturana (1996:47) a partir del concepto de la biología de amor: asumir "al otro como un legítimo otro en convivencia con uno".

Con todo, quisiéramos atrevernos a formular nuestra propia definición (que estamos seguros que no es del todo nuestra).

Ya acordamos que la identidad tenía que ver con el Ser. La pareja se conforma por la decisión que toman dos personas, quisiéramos intuir que son dos seres con identidades adecuadamente construidas, es decir un *yo* y un *tú* (que a la vez es un *yo*) . de esta manera concebimos la relación de pareja como

“La unión de un *yo* y un *tú*, para construir un *nosotros* (que es más que el *yo* y el *tú* Individualmente), en donde *yo* y *tú* mantienen su identidad”.

Rolando Toro plantea, citando a Martín Buber, que la aparición del concepto “nosotros” significa un requerimiento del concepto de identidad, a partir de allí no existe el *yo* sino el *nosotros*.

Así mismo, al plantear del amor desde el enfoque del problema de la identidad, Toro comenta que este se convierte en un drama de dos identidades que luchan por la unicidad y la comunidad, en una identidad mayor, que nosotros denominamos identidad de pareja

Dos formas de Ser en pareja

Ya abordado el problema de definir la relación de pareja, podemos dar respuesta a la pregunta antes formulada sobre ¿cómo se estructura la identidad de pareja?

La antropología existencial explica que existen dos formas de vivir la relación con el otro desde una perspectiva ontológica:

1. “Ser *para* el Otro”
2. “Ser *con* el Otro”.

En el primer caso el *yo* se pierde en el otro (*tu*), quedando relegado a las necesidades y caprichos de este. Quién importa es el otro; este impone un proyecto de vida que es vivenciado en pareja. La identidad del *yo* pierde contextura para apoderarse de una identidad prestada que difícilmente un ser humano pueda llegar a calzarse cómodamente, aunque tal vez si pueda lograr una pseudoadaptación que nuble la conciencia propia por largo tiempo.

Por el contrario, en el segundo caso (*ser con el otro*) cada uno de los participantes en la relación mantiene su identidad, al tiempo que sinérgicamente se encuentra para experimentar la vida desde la perspectiva del “*nosotros*”. En este estado, es vital que ambos tengan sino claro, por lo menos si se encuentren en el camino de aclarar su propio proyecto de vida.

Ahora bien, es lógico pensar que cada una de estas dos opciones plantea tipos de relación diferente. Cuando se busca “Ser *para* el otro” se propone un tipo de

relación basada en el miedo: ambos integrantes dependen el uno del otro para mantener el *statu quo* de la relación, lo que genera gran incertidumbre y por ende una fuertísima dosis de temor. La desconfianza resulta ser uno de los problemas más común en tanto que para poderse mantener en un espacio relacional como este es necesario tener un muy bajo nivel de autoestima.

Por el contrario en una relación de pareja en donde existe tanto identidad individual como de pareja, del tipo "Ser *con* el otro", se centra en la confianza y la complicidad; ambos integrantes viven la seguridad y logran sentir permanentemente la potencialización y el desarrollo personal. El otro es una referencia, tal vez "la" referencia, pero nunca llegará a ser el *yo*.

Sabemos lo complejo que es lograr este proceso en una cultura como la nuestra que no solo pondera, sino que promueve la despersonalización y el individualismo; las dinámicas sociales, políticas, económicas, espirituales, etc. Promueven la salvación individual como la panacea y relaciones de pareja que no llegan a ser mas que dos seres en busca de una identidad propia que comparten espacios y tiempos, sin llegar a convivir ya que esto en palabras de Rolando Toro significa "ser con otro", es decir "adquirir la capacidad de vínculo afectivo".

RELACIONES DE PAREJA CON IDENTIDAD

Surge ahora una nueva pregunta ¿es entonces posible llegar a vivir una relación de pareja con identidad?

Por su puesto que si. Aunque también tenemos que decir que la dificultad de llegar a este estado no estriba en el amor mismo, sino en las construcciones mentales y creencias que al respecto se han creado socialmente y en las exigencias de carácter inconsciente que las personas hacemos a nuestras parejas y que en la mayoría de las ocasiones resultan extremadamente salidas de tono.

La teoría triangular de Sternberg

Acorde con Sternberg (2000:15) en su teoría triangular del amor, este se manifiesta a través de tres aspectos fundamentales: la intimidad, la pasión y el compromiso, elementos estos también desarrollados por Rolando Toro en sus escritos

INTIMIDAD: son aquellos sentimientos que se dan en una relación humana y que forman parte y que fomentan la proximidad, el vínculo y la conexión. tienen que ver con los siguientes aspectos:

- Búsqueda del bienestar del otro
- Identificación empática (ponerse en el lugar del otro, experimentar sus sentimientos y emociones)
- Comprensión de las circunstancias y actitudes del otro que experimenta el otro, alta consideración del otro
- Contar con la otra persona
- La capacidad para experimentar ternura
- La capacidad para dar y recibir afecto
- Autodonación (darse a sí mismo y compartir sus posesiones).
- Dar y recibir apoyo emocional
- Valorización y calificación al otro (estar orgulloso de él o ella)
- Aceptación incondicional del otro
- La expresión de sus sentimientos (clara y abiertamente):
- La capacidad de escucha y de comunicación íntima y sincera

Erick Fromm, en su libro “el arte de amar” propone igualmente cuatro indicadores de la expresión del amor, los cuales acorde con la teoría de Sternberg, se encontrarían incluidos en esta categoría: cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento.

PASIÓN: implica “un estado de intensa nostalgia por la unión de la pareja”¹⁷ podría constituirse básicamente en la expresión de deseos y necesidades como: autoestima, afiliación, dominio, sumisión y sexuales; algunos de los indicadores que permite observar esta cualidad son:

- Atracción física
- Vivencia del Romance
- Capacidad de seducción
- Ejercicio de un lenguaje de amor
- Comunicación afectiva a través de la expresión de emociones espontáneas y seguras
- Aceptación del propio cuerpo así como del cuerpo del otro
- Creación de espacios para el placer (no necesariamente sexual) de la pareja
- Adecuado rendimiento sexual (frecuencia e intensidad)
- La creatividad, para generar vivencias que nutran a la pareja y genere nuevas perspectivas de vida
- Capacidad para proporcionar placer
- Buen rapport erótico

DECISIÓN / COMPROMISO: consta de dos aspectos: uno a corto plazo: consistente en la decisión de amar a cierta persona y otro a largo plazo que lo constituye el compromiso de mantener ese amor en el tiempo. algunos aspectos que explicitan esta característica del amor son:

- La búsqueda de estabilidad de la relación:
- La fidelidad a los compromisos establecidos para el buen funcionamiento de la pareja
- La persistencia para el mejoramiento de la relación aún en momentos de discordia
- La búsqueda de soluciones incluyentes, dialogadas y creativas a los conflictos

¹⁷ Hatfield y Walster Citados por Sternberg

- La decisión por la relación aún en momentos de crisis.

TRASCENDENCIA: aunque Sternberg propone una teoría triangular del amor, nosotros adicionamos una categoría, sin la cual a nuestro juicio se pierde la real posibilidad de generar una relación de pareja con sentido y es la de la trascendencia.

Acorde con la teoría de Biodanza, la trascendencia “se refiere a la superación de la fuerza del ego e ir ‘mas allá de la autopercepción, para identificarse con la unidad de la naturaleza y con la esencia de las personas... trascender es superar el límite” , lo que podría observarse en situaciones como:

- Creación de una identidad de pareja a partir de la definición de la identidad individual de cada uno de los integrantes de ella.
- Proponer y ser fiel a un proyecto de vida en pareja.
- Apego coherente a valores que le dan sentido a la relación de pareja.
- El interés por potenciar el crecimiento personal propio y del otro en la relación:
- Generación de una expresión de amor indiferenciado y vinculante (a si mismo, a los otros, a todo lo que existe).

LA BIODANZA EN LA CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD DE PAREJA

Ahora bien, como vimos anteriormente Fromm asegura que el problema para experimentar el amor, se encuentra básicamente ligado a la vivencia de éste, y aclara que ello se convierte en una cualidad artística que se aprende, en tanto que requiere: disciplina, concentración, paciencia y preocupación suprema para generar la experticia que la facilita. Si asumimos como verdadera la tesis de Fromm en el sentido de que la capacidad de amar es “entrenable”, es decir se puede desarrollar de la manera adecuada, para el logro de una identidad de pareja, entonces también se podría proponer que a través de la Biodanza es factible el logro de este objetivo.

Durante la el desarrollo del *Primer Encuentro Internacional De Biodanza Regional Norte* Rolando Toro expresó que su sueño con referencia a la Biodanza estaba centrado en la posibilidad de que el amor se hiciera realidad en todo el mundo... que en todos los rincones del planeta el amor llegara a terminar con toda noción de discriminación, exclusión, violencia, totalitarismos, etc., y a fe que estamos seguros que este sueños es posible realizarlo en la medida que hagamos de esta una práctica cotidiana en la mayor cantidad de campos donde el ser humano se realice como tal.

La pareja ecológica

La Biodanza propone la metáfora de la “*pareja ecológica*”, y asume que esta es posible a través del encuentro genuino de dos seres humanos que buscan integrarse individualmente en consonancia con la vida y que al descubrirse, encuentran juntos una nueva alternativa, un espacio diferente para ser, sin perder su propia identidad y gestando a la vez nuevos espacios para construirla, que superan la creación personal, por verse iluminada con la presencia de un “otro” amoroso.

Es decir, acorde con nuestro discurso: la construcción de una identidad de pareja, la cual, de la manera como se vive actualmente es comúnmente torpedeada por las necesidades individuales propiciando que el consenso y la co-construcción brille por su ausencia en las relaciones de pareja

Rolando Toro propone que “ la ‘decisión’ de iniciar una vida en pareja con determinada persona significa frecuentemente un acto mental, dissociado de la realidad del eros y es por tanto, una opción existencial para entrar en un estilo de vida enfermo (...) La elección de la pareja debe realizarse por un sentido de preferencia absoluta y no por un acto de ‘decisión elaborada culturalmente’ ”¹⁸.

¹⁸ TORO, Rolando. Modulo de ‘sexualidad’ del Curso de Formación Docente.

Tanto en la manera cómo se asume la elección de la pareja, como en la manera cómo se vive en el marco de ella, se pueden observar variedad de patrones que facilitan el desarrollo de una pareja armónica en la que se experimente el crecimiento mutuo y el amor, u otro en el que se construye y recicla cotidianamente la represión y el miedo (centrado en la posibilidad de abandono), así como los peores actos de enajenación y violencia, todo “en aras del amor”; un amor que por definición nunca podrá ser.

Creemos con profunda convicción que hacer viable la propuesta Biodanzante de la construcción de “La Pareja Ecológica”¹⁹, generará en el ambiente de las relaciones de pareja un proceso subversivo que redundará en una mejor sociedad, un mejor país y una especie humana más amorosa. Dicha propuesta aplicada a la relación de pareja, acorde con el creador de este sistema, está encaminada hacia el hecho de que cada persona encuentre

“el punto de equilibrio dentro del nivel mas alto de libertad que le sea posible y el nivel mas bajo de riesgo de perdida (...) lo que tiene que tener presente cada uno, es cuanta 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 reciproco desarrollo. Pero también, cada uno de ellos trabaja, generosamente por brindar al otro niveles de seguridad y paz.”²⁰

¹⁹ Rolando Toro al definir el concepto de pareja ecológica comenta que “la pareja no es la simple unión de dos solitarios. La “pareja ecológica” se genera en la cualidad de la relación recíproca, donde cada uno crea vida en el otro”.

²⁰ Ibid.

Capítulo 3

LAS VIVENCIAS PERSONALES:

Biodanza en las relaciones de pareja

LO DE MENOS...

(Silvio Rodríguez)

*... Pajarillo, delfín de mis dos rosas,
espántame los golpes y no la mariposa.*

*Ejercita tu danza en mi cintura,
aroma incomparable, oh pan de mi locura.*

*Con tu cuerpo vestido de mis manos
haré una nueva infancia, al borde del océano.*

*Desde el mar te lo cuento en soledad,
desde el mar te lo lanza un corazón.*

*Lo que menos importa es mi razón
lo de menos incluso es tu jamás,*

mientras cante mi amor

intentando atrapar

las palabras que digan,

las palabras que digan,

las palabras que digan

lo de más.

LA ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA INDAGACIÓN

El presente capítulo tiene por objeto describir la manera cómo la Biodanza interviene en la estructuración de la identidad de pareja, aspecto que ya desde el

capítulo anterior venimos conectando con la propuesta de la “pareja ecológica” realizada desde la Biodanza por Rolando Toro Araneda, su precursor²¹.

Para ello utilizamos la siguiente metodología:

Inicialmente generamos la pregunta concreta sobre la cual íbamos a realizar el instrumento, llegando a la siguiente formulación: *¿Que efectos tiene la Biodanza sobre la relación de pareja de quienes la practican?*

Posteriormente definimos las categorías que facilitarían dicha indagación, llegándose a la conclusión que las formuladas por Sternberg en su teoría triangular del amor, podrían dar buena cuenta de ello, si se adaptaran a los argumentos de la teoría biocéntrico, la cual de da el sustento filosófico a la Biodanza y su modelo teórico, razón por la cual se instauró una cuarta categoría que facilitara dicha adaptación: trascendencia.

Así fue posible intuir algunos ítems que permitieran observar la manera cómo la Biodanza había influido tanto en la construcción de una identidad de pareja, como en el ámbito de la identidad individual y a la manera como los potenciales genéticos de vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia son vivenciados en pro (o en contra) de la relación de pareja, y construir a partir de allí el siguiente instrumento, el cual fue diligenciado individualmente por algunos de los compañeros de este profesor en su proceso de formación, así como de sus parejas, cuando ello se hizo posible.

LA BIODANZA EN LA RELACIÓN DE PAREJA

INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

INFORMACIÓN PERSONAL:

²¹ Al inicio del capítulo 2 comentamos que esta sería la segunda manera de responder la pregunta problema de este trabajo: ¿De que manera la aplicación de un proceso de Biodanza, orientada por la propuesta de la “pareja ecológica”, facilita la construcción de una mayor y mas efectiva comunicación afectiva al interior de las relaciones de pareja de las personas asistentes a él?

Sexo: Hombre: _____ Mujer: _____

¿Quién practica o a practicado Biodanza?:

Usted: _____ Su compañero (a): _____ Ambos: _____

Estamos interesados en conocer los efectos de la Biodanza en la relación de pareja, después de que ella hubiera sido practicada por uno de los miembros de la pareja o ambos. Es por ello que te rogamos responder a los siguientes interrogantes de la manera mas honesta posible, teniendo en cuenta que: 1) En los casos en que existan varias opciones de respuesta, simplemente señala una de ellas, la que consideres más adecuada acorde con el enunciado. 2) A partir de la tercera pregunta responde teniendo en cuenta a la persona que practicó la Biodanza, si fuiste tú, responde asumiendo tu propia referencia, pero si fue tu pareja responde con respecto a ella (él).

1. ¿Podría decirse que el hecho de que usted y/o su compañero (a) hubiera (n) practicado Biodanza influyo en algún sentido la relación de pareja?

Si _____ No _____ ¿de que manera? _____

2. A partir de la práctica de la Biodanza la relación de pareja:

a. _____ Se deterioró b. _____ Se fortaleció c. _____ Se terminó

3. La búsqueda del bienestar del otro

a. _____ aumentó b. _____ se mantuvo c. _____ disminuyó

4. La capacidad de identificación empática (ponerse en el lugar del otro, experimentar sus sentimientos y emociones)

a. _____ aumentó b. _____ se mantuvo c. _____ disminuyó

5. La capacidad de comprensión de las circunstancias y actitudes del otro que experimenta el otro

a. _____ aumentó b. _____ se mantuvo c. _____ disminuyó

6. La capacidad para experimentar ternura:

a. _____ aumentó b. _____ se mantuvo c. _____ disminuyó

7. La capacidad para dar y recibir afecto:
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó
8. La capacidad de autodonación (darse a sí mismo y compartir sus posesiones).
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó
9. La capacidad de dar y recibir apoyo emocional:
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó
10. La capacidad de valorizar y calificar al otro (estar orgulloso de él o ella)
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó
11. La capacidad de aceptación del otro tal y como Es:
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó
12. La expresión de sus sentimientos (clara y abiertamente):
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó
13. La capacidad de escucha:
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó
14. La capacidad de seducción:
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó
15. La inhibición sexual:
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó
16. La capacidad de comunicación afectiva
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó
17. La aceptación del propio cuerpo:
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó
18. La aceptación del cuerpo del otro:
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó
19. La capacidad para la creación de espacios para el placer (no necesariamente sexual) de la pareja
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó
20. El rendimiento sexual (frecuencia e intensidad)
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó
21. La creatividad
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó

22. La búsqueda de estabilidad de la relación:
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó
23. La fidelidad a los compromisos establecidos para el buen funcionamiento de la pareja
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó
24. La persistencia para el mejoramiento de la relación aún en momentos de discordia
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó
25. La búsqueda de soluciones incluyentes, dialogadas y creativas a los conflictos:
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó
26. La decisión por la relación aún en momentos de crisis:
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó
27. La capacidad para proponer y ser fiel a un proyecto de vida en pareja.
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó
28. La capacidad de apego a valores que le dan sentido a la relación de pareja.
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó
29. El interés por potenciar el crecimiento personal propio y del otro en la relación:
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó
30. La capacidad de amor indiferenciado (a si mismo, a los otros, a todo lo que existe)
a. ____ aumentó b. ____ se mantuvo c. ____ disminuyó

Este espacio (y si deseas anexar una hoja más, también lo puedes hacer) está destinado a que en él amplíes los aspectos que desees frente a los efectos de la Biodanza en la relación de pareja:

Población

El instrumento fue diligenciado por 12 personas: 7 de ellas eran mujeres y 5 hombres (incluyéndome). los 5 hombres que lo respondieron lo hicieron a la par con sus pareja, de las cuales en tres de ellas los dos han practicado Biodanza con alguna regularidad, mientras que en las otras dos, sólo uno lo ha hecho con la frecuencia propia del compromiso. De la misma manera de estas cinco parejas cuatro permanecen unidas y la otra se encuentra separada, aunque, al parecer, no definitivamente.

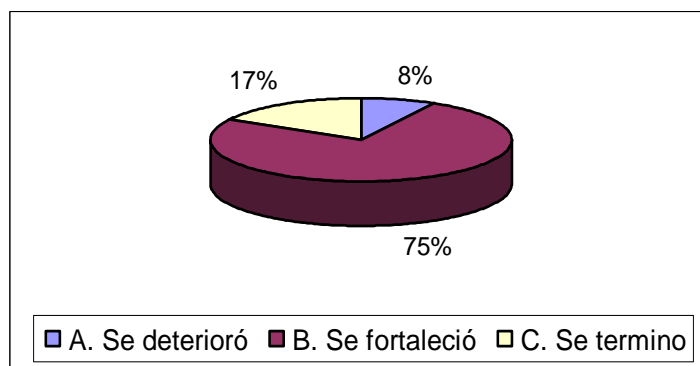
RESULTADOS

Con referencia a las respuesta a la pregunta número uno “¿Podría decirse que el hecho de que usted y/o su compañero (a) hubiera (n) practicado Biodanza influyo en algún sentido la relación de pareja?”, las personas se encontraron en un 100% de acuerdo con ello, adicionando comentarios al respecto como:

- No soy la misma
- Nos abrió perspectivas y nos dio libertad personal y de pareja
- Mayor liberación de mis sentimientos y esto me permitió ser más expresiva y aceptar más la relación, me permitió el gusto y el placer de ser lo que quiero.
- Más soltura en la relación, ha mejorado la expresión afectiva de mi esposo muchísimo. También lo siento muy tranquilo y confiado en todas sus capacidades.
- Generó nuevas formas de comunicación, aumentó la confianza, el sentido de intimidad, el compartir. Permitted mostrar a cada uno lo “bueno” y lo “feo” que tenemos y aceptarlo sin juzgar.
- Tener más presente la sensibilidad de la mujer
- Mejor empatía en todos los órdenes.
- Mejor vínculo y feet back, apertura a una relación más abierta.
- Me ayudó a centrarme más en la relación, a tomarla como un elemento trascendente para mi vida.

Comentarios que definitivamente muestran que el ejercicio de la Biodanza plantea no solo cambios estructurales a nivel individual, sino que además estos permean hacia los otros seres humanos que comparten en su contexto, denotando transformaciones colectivas importantes.

La segunda pregunta del instrumento, propone una indagación a cerca de si la Biodanza propició en las personas el deterioro, el fortalecimiento o la finalización de la relación. las respuestas revelaron los siguientes resultados:

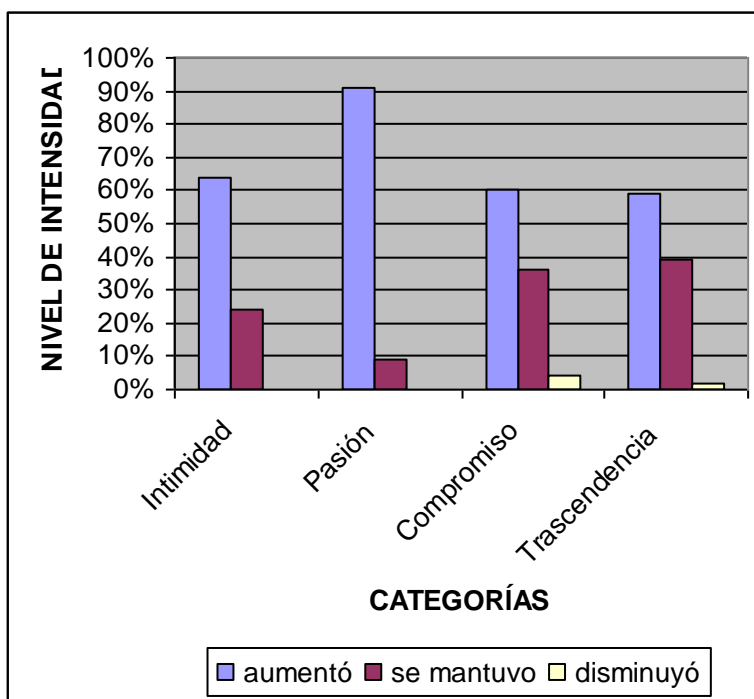


Grafica N°1: estado de la relación de pareja después de que alguno de los miembros de la pareja , ambos hubieran practicado Biodanza

Como vemos, el 75% de las personas que respondieron el instrumento, se encuentran de acuerdo que la práctica de la Biodanza facilitó el fortalecimiento de su relación de pareja, mientras que en un 25% la relación se terminó, revelándose en el 8% de la muestra (una persona) que previamente a esta experiencia se generó un proceso de deterioro, producto de la dificultad de su compañero para aceptar la forma su forma de ser y su liberación personal a partir de la práctica de la Biodanza y el proceso de integración logrado.

Es curioso que una de las personas que se encuentra en este momento separada de su pareja, no lo planteara como un efecto de la Biodanza, sino que por el contrario propusiera que esta relación se fortaleció, aunque a la postre tal vez fue ello lo que facilitó que se tomara la decisión de la separación.

Miremos ahora los resultados obtenidos a partir de la pregunta tres, tomándola acorde con los segmentos que sugieren las categorías que inicialmente nos propusimos explorar: intimidad, pasión, compromiso y trascendencia.



Dichos resultados pueden ser observados claramente en la siguiente gráfica:

Grafica N°2: nivel de intensidad de la relación de pareja a partir de categorías de análisis

Como vemos, el 64% de las personas encuestadas mejoró a través de la práctica de la Biodanza el nivel de intimidad de la pareja, mientras que el 24% mantuvo el

nivel inicial de intimidad y ninguna comenta haber disminuido su atención a esta importante cualidad en la relación. De la misma manera se observa el gran aumento del nivel de pasión, logrado por los biodanzantes en su práctica cotidiana de Biodanza, pues el aumento de esta se notó en el 91% de los casos, mientras que se mantuvo en el 9%, encontrándose al igual que en el anterior ítem no se reveló una disminución en la vivencia del atributo.

En cuanto a la categoría “compromiso”, los datos refieren de la misma manera un porcentaje alto de individuos que encuentran aumento en ella, a través de la Biodanza (60%) a tiempo que el 36% propone una invariabilidad al respecto y el 4% acepta que su capacidad de compromiso disminuyó, en algunos aspectos.

Finalmente, observemos los resultados globales con respecto a la categoría Trascendencia. A este nivel se observa que el 59% de las personas que diligenciaron el instrumento propone un aumento en la manera que vivir este aspecto de la relación, mientras que el 39% plantea que ello se mantuvo tal y como se venía presentando antes del inicio de la práctica de la Biodanza y el 2% confirma la disminución de él.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Los datos anteriormente descritos proponen que la práctica de la Biodanza resulta ser completamente benéfica para la dinámica de la relación de pareja. Somos conscientes que la representatividad de la muestra resulta ser estadísticamente poco significativa, sin embargo el hecho de haber podido compartir la historia de estas relaciones durante el tiempo de formación, nos facilita hacer análisis particulares, de carácter cualitativo que le dan una mayor validez a las cifras presentadas.

Nos interesa fundamentalmente en este análisis desentrañar y resaltar la manera cómo la Biodanza va generando los cambios en la relación, hasta generar posecionamientos importantes de ella, tanto en la vida de las personas que la practican, como de sus compañeros (as) afectivos (as).

La intimidad en las parejas Biodanzantes

La intimidad tiene que ver con la creación de un clima interrelacional adecuado para el desarrollo individual y mutuo; espacio en el que se promueve la confianza, tanto como la camaradería, la complicidad y la sensación de acogida y afectividad entre los integrantes de esta.

Si bien muchas parejas logran mantenerse unidos aún sin la vivencia de este valor relacional, para una persona que practique Biodanza, este tipo de relación se convierte en algo invivible. La no existencia de actitudes que denoten cuidado, respecto, responsabilidad, conocimiento, vínculo y validación del otro, hacen que esta pierda sentido y lleguen a precipitar fácilmente la separación, cuando la persona logra ubicarse en un nivel de empoderamiento tal, que toma esta decisión con la certeza de estar haciendo lo mejor para su vida; tal fue el caso de una de las parejas que respondió el instrumento y dos de las mujeres que lo hicieron individualmente.

Si bien la totalidad de los aspectos que a nuestro criterio demuestran una vivencia de intimidad en la relación de pareja, fueron respondidos como ampliamente desarrollados a través de la Biodanza, los que mostraron mayor índice de desarrollo en nuestros encuestados, fueron en su orden: la capacidad para dar y recibir el afecto, así como la de experimentar ternura, de identificación empática

con su compañero (a) y la de autodonación , es decir de la entrega de si mismo tanto desde lo interior como desde lo material.

Llama la atención que un aspecto que inicialmente consideramos tan crucial en el desarrollo de la intimidad de la pareja como es la aceptación incondicional del otro, se encontraba ya muy definida en ellos (ellas) al punto que su desarrollo no llegara a ser tan significativo. Sin embargo, para nosotros es posible decir que si bien la aceptación del otro como tal es requisito para la unión de la pareja, el logro de este aspecto puede llevar también, como en efecto parece que ocurrió en algunos de los casos, a ser la razón por la cual se decide la separación. Se acepta tan claramente al otro y se le legitima tanto, que es posible comprender que no es esta la persona con la que se desea construir la vida.

La pasión en las parejas Biodanzantes

Lograr hacer que la vida en pareja sea una experiencia excitante y llena de aventura para las personas que participan de ella, no es una tarea fácil. El fantasma de la rutina entra en juego cotidianamente y los encuentros dejan de tener esta categoría para convertirse en simples contactos vacíos de intensidad y lúdica.

Y es precisamente en esta categoría en donde encontramos las cifras mas dramáticas de aumento positivo; el hecho de que el 91% de los encuestados respondieran que a través de la Biodanza se genero un aumento significativo en el nivel de pasión de la relación, resulta ser realmente revelador. Es interesante observar como ítems que indagan por la capacidad de seducción, la desinhibición sexual, la capacidad de comunicación afectiva y la aceptación del propio cuerpo fueron calificados como en aumento, cifras que no se encuentran en niveles

demasiado significativos con respecto a los otros ítems que lograron puntajes similares.

No es para nosotros sorpresa el obtener estos resultados, menos si pensamos en el hecho de que en nuestra cultura la represión sexual y afectiva llega a niveles realmente decepcionantes y violentos. Biodanza a través de su metodología erotiza la vida del individuo, le entrega el permiso para vivir y experimentar el placer y estimula la creatividad en procura de una construcción vital llena de sentido y aventura, generándose, por ende, una intensa disponibilidad y conciencia frente a la vida.

La Decisión y el compromiso en las parejas Biodanzantes

Al usarse una relación de pareja, es comprensible que existan algunos aspectos de la vida persona que deben transformarse, dado que en la práctica ambos integrantes de la pareja deben sentir que hacen parte de la vida del otro y que son tenidos en cuenta. Existen algunos lugares del mundo en donde los compromisos de corte familiar y social pueden más que la estabilidad de la vida de los individuos, al momento de la conformación de la pareja. En estos lugares el compromiso no viene emparejado con la pasión, la intimidad o la búsqueda de trascendencia personal, lo único que importa es la funcionalidad y ella tiene que ver más con lo económico que con lo existencial. En nuestro medio se observa un fenómeno mixto (compromiso por amor y por conveniencia) y creemos que ello tiene que ver incluso con las condiciones económicas y sociales de las personas

La Biodanza propone precisamente una figura de pareja centrada en la propuesta "pareja ecológica", la cual se inserta en una idea de pareja con sentido, una pareja trascendente, en donde cada uno de los miembros desarrolle todo su potencial

personal y logre su conexión consigo mismo, con los demás y con el cosmos. Es a ese tipo de relación hacia el que el biodanzante es fiel... se compromete.

Sin embargo es interesante observar en las respuestas que nos entregaron, como es precisamente en estas categorías en donde menos diferencia se revela entre lo que las personas traían en su repertorio antes de iniciar la práctica de la Biodanza y lo desarrollado durante este proceso. El aspecto mas relevante se encuentra en el interés genuino hacia el crecimiento personal, propio y el del otro, en la relación de pareja, aunque de la misma manera se percibe una gran disposición hacia permanecer firme la idea del mantenimiento de la relación aún en momentos de fuertes crisis y en construir un tipo de comunicación que facilite el encuentro de soluciones incluyentes, dialogadas y creativas a los conflictos; lo que resulta ser un gran puntal para hacer de la pareja una propuesta de vida con sentido.

LA RELACIÓN DE PAREJA DURANTE EL PROCESO DE INTEGRACIÓN

El proceso de integración propuesto por Biodanza tiene como objetivo integrar en el individuo todos los potenciales humanos en procura del desarrollo de una vida sana y feliz; sin embargo para las personas que están a nuestro rededor, dicho proceso no resulta ser tan ponderable como para el que se encuentra inmerso en él. Y este aspecto se transparentó claramente en la vida de pareja de quienes respondieron nuestro instrumento: en general la totalidad de las relaciones de pareja de los 9 Biodanzantes de la muestra sufrió fuertes crisis durante el proceso de formación (nos estamos refiriendo aquí a 7 parejas, en la medida que en 2 de ellas ambos practicaron Biodanza). Crisis que necesariamente tienen que surgir en el procesos de integración y que son promovidos nunca de una manera explícita ni intencional a través de la Biodanza y que e inicialmente están

encaminados hacia la estructuración de la identidad individual en un contexto de el encuentro con el otro.

La influencia de la Biodanza en la relación de pareja la podríamos diferenciar varios momentos:

- **Primer momento: etapa de crisis:**

La crisis es una de las principales características de los momentos de transición que se experimentan al hacer Biodanza con regularidad. La transición es descrita por William Bridges “como el proceso natural de desorientación y re-orientación que indica los virajes en el camino de maduración... los períodos de transición ... simplemente, son momentos cruciales del proceso natural de la propia renovación”.

Y es en este marco en donde las crisis se hacen inevitables. Las parejas entran en conflicto dado que quien practica Biodanza se encuentra en un proceso de cambio personal. Cambio al que el otro ni esta acostumbrado, ni desea conscientemente y que comienza a considerar en unos sentidos muy positivo, y en otros nocivos, en tanto que le producen bastantes inseguridades y temores.

Lo interesante de todo este proceso es que mientras el que no hace Biodanza se encuentra temeroso de ser relegado, quien se encuentra en su proceso de integración se hace mas incluyente y apasionado, aunque realmente se comienzan a cuestionar “valores” que culturalmente se han considerado válidos, como son la exclusividad, la monogamia, la represión... y por ende las maneras de ver el mundo se transforman en tal medida que es comprensible el temor de quien no está experimentando estas transformaciones.

Es decir que mientras uno de los miembros de la pareja se está haciendo dueño de si mismo, el otro se va sintiendo menos dueño de este. Se inicia entonces un fenómeno interesante y como antes lo dijimos lógico si se quiere: la inseguridad lleva al miembro de la pareja que no hace Biodanza a pelearse precisamente con esta (con la Biodanza), más que con su compañero (a).

Se asume que los cambios de la otra persona no tienen que ver con su deseo o necesidad de crecer y dejar de depender, sino con la especie de “lavado cerebral” que está teniendo en esos espacios. Lo cual conduce a juicios de valor que van desde la idea de la perdición sexual (se hacen orgías) y hasta la de la perversión moral (es de corte satánico o por lo menos no cristiano).

El asunto no es menos difícil en las parejas donde ambos practican Biodanza. Tres de nuestras parejas lo hicieron, dos de ellas iniciaron el proceso juntos, mientras una de ellas lo hicieron a destiempo, observándose el proceso anteriormente descrito aunque el hecho de que el otro miembro de la pareja vivenciara las experiencias de Biodanza facilitó su rápida asimilación y aceptación en pro de la relación misma.

Las crisis de estas tres parejas tuvieron contenidos diferentes, en general el crecimiento mutuo llevo a fortalecer los potenciales individuales y de pareja en todos los sentidos que anteriormente referimos, sin embargo lo interesante de estas experiencias es que se generaron replanteamientos muy profundos en dos aspectos fundamentales: el sentido de la relación y los mecanismos para vivenciarla. Si bien en las tres parejas se observaba claridad en lo que los convocaba como pareja, las vivencias mostraron otros aspectos que antes no aparecían evidenciados dentro de las necesidades personales y otro que resultaron ser menos importantes, por lo que se llegó a nuevas estructuras

valorativas de si mismo y de lo circundante. Así mismo lo anterior produjo la necesidad de formular nuevos mecanismos para la vida en común, los cuales indudablemente se tuvieron que generar en las parejas antes mencionadas y que para estas, por lograr hablar un idioma similar, fue un poco mas fácil.

Sí, un ejemplo de ello, si se me permite, se encuentra en mi propia experiencia, en donde para llegar a esta situación existencial y práctica, fue necesario un doloroso proceso de separación que duró un año, que nos facilitó la madurez suficiente para reconstruir la relación con bases absolutamente diferentes.

- **Segundo momento: entendimiento**

Acorde con nuestra experiencia, generalmente el hecho de iniciar el proceso de integración a través de la Biodanza genera tal nivel de entusiasmo y compromiso, que una de las búsquedas mas insistentes es que su compañero (a) vivan la misma experiencia en procura de un mayor entendimiento y crecimiento mutuo. Al mismo tiempo como arriba se mencionó, quien no esta teniendo esta misma experiencia se siente inseguro y violentado con los cambios del otro.

Esta situación comienza a transformarse lentamente en la medida que el miembro de la pareja que no hace Biodanza, comienza a observar que algunas de las transformaciones que el otro está logrando le generan bienestar y le son benéficas a si mismo y a la relación.

Los cambios de actitud se ve reflejada en: poner menos cortapisas a la asistencia a los espacios de Biodanza, utilizar un lenguaje no sarcástico ni desobligante con la experiencia y en algunos de los casos, incluso asistir a alguno de ellos; podríamos esperar, incluso, que se llegara a encontrar el valor de este a tal punto que se desee permanecer en el

- **Tercer momento: conciliación**

En este momento la pareja logra construir un lenguaje mutuo de amor que se sabe está transversalmente influenciado por la experiencia de Biodanza en uno de los integrantes de la pareja o en ambos y se reconoce como valioso para la relación.

La pareja logra el nivel de complicidad que necesita para que ella no se convierta en la trampa, sino en el trampolín de cada uno de los miembros de la pareja. Las resistencias se liman y al tiempo que se comprenden y asumen los límites para mantener la individualidad, se generan los espacios para la vida y el crecimiento en pareja.

Quiero transcribir aquí el aporte de una de las mujeres que tubo a bien responder amorosamente el instrumento por nosotros propuesto y que ilustra muy sucintamente lo antes expuesto:

“Cuando invite mi pareja a participar en una maratona, el presento una reacción muy fuerte ante mi expresión libre y autentica de mis emociones, esto genero una confrontación entre los, la cual superamos con amor y una explicación acerca de la metodología lo que ayudo a aclarar sus dudas y propicio un fortalecimiento en nuestra relación.

Biodanza ha aportado a nuestra relación una posibilidad de explorar nuevas sensaciones y vivencias lo cual oxigena muchísimo nuestro estar juntos.

Nos abrió una perspectiva nueva acerca de lo que es convivir en libertad y respeto por el otro.

Seria un gran aporte realizar Biodanza para parejas porque esto posibilitaría nuevas formas de comunicación y de relacionarse con respeto por la diferencia y solidaridad”

CAPITULO 4

NUESTRAS CONCLUSIONES

-Adios – dijo el zorro - He aquí el secreto. Es muy simple: no se ve bien sino con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos.

-Lo esencial es invisible a los ojos – repitió el principito, a fin de acordarse. El tiempo que perdiste con tu rosa hace que tu rosa sea tan importante.

- ... Los hombres han olvidado esta verdad – dijo el zorro . pero tu no debes olvidarla. Eres responsable para siempre de lo que has domesticado. Eres responsable de tu rosa.

- Soy responsable de mi rosa... – repitió el principito, a fin de acordarse.

Antoine de Saint - Exupery

Las siguientes son las conclusiones que nos quedan después de toda nuestra empírica indagación.

- La identidad del yo se construye y dinamiza a través de la historia personal de vida y en relación con las personas que forman parte activa en la vida del individuo. De la misma manera es posible fortalecer la identidad, a través de estrategias que promuevan el desarrollo de potenciales personales.
- Al igual que existe la identidad individual, también es posible observar la identidad de pareja y esta también es susceptible de ser construída y fortalecida.
- La verdadera identidad de pareja se fundamenta en la propuesta “ser con el otro”; esta dinámica de vinculación a partir del respeto y la libertad se convierte en el tipo de pareja propuesta por la teoría de Biodanza: “la pareja ecológica”.
- El desarrollo de aspectos como la identidad, la pasión, el compromiso y la trascendencia en una relación de pareja, se convierten en los elementos que facilitan la vivencia del amor en pareja, así mismo éstos se convierten en categorías a través de las cuales es posible evaluar la acción de Biodanza a partir de los indicadores: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia individual y de pareja.
- La práctica constante de la Biodanza, genera en las personas que la realizan cambios positivos a nivel de su identidad personal y en sus relaciones de pareja, sea practicada por uno o por los dos miembros de la pareja.
- La pareja ecológica es una opción posible, siempre y cuando los miembros de esta promuevan un tipo de identidad: “ser *con* el otro” y no la de “ser *para* el otro”.

- La práctica cotidiana de Biodanza fortalece los niveles de intimidad de la pareja, en tanto que facilita la expresión de sentimientos que fomentan la proximidad, el vínculo y la conexión, a través de acciones como: la búsqueda del bienestar del otro, la identificación empática, una alta consideración del otro, el contar con la otra persona, la capacidad para experimentar ternura, dar y recibir afecto, la Autodonación, el dar y recibir apoyo emocional, la valorización y calificación al otro, el desarrollo de una capacidad de escucha y de comunicación íntima y sincera y la aceptación incondicional del otro.

- De la misma manera que en el anterior caso, la práctica de la Biodanza tiene efectos de inmenso valor en el desarrollo de la pasión en la relación de pareja, al facilitar la disminución de la represión personal y el desarrollo de potenciales que se manifiestan en conductas como: atracción física, vivencia del Romance, capacidad de seducción, ejercicio de un lenguaje de amor, comunicación afectiva, aceptación del propio cuerpo así como del cuerpo del otro, creación de espacios para el placer, adecuado rendimiento sexual (frecuencia e intensidad), desarrollo de la creatividad, capacidad para proporcionar placer, buen rapport erótico.

- Las personas que practican Biodanza con regularidad fortalecen un proceso de integración que favorece las posibilidades de decisión y compromiso en la relación de pareja. Ello implica aspectos como: la búsqueda de estabilidad de la relación, la fidelidad a los compromisos establecidos para el buen funcionamiento de la pareja, la persistencia para el mejoramiento de la relación aún en momentos de discordia, la búsqueda de soluciones incluyentes, dialogadas y creativas a los conflictos, el encuentro de mecanismos para hacer que la relación funcione, la decisión por la relación aún en momentos de crisis.

- A través del ejercicio de la Biodanza es posible contruir una relación de pareja con sentido trascendente; esto es una relación en donde se vivencien aspectos como: la creación de una identidad de pareja a partir de la definición de la

identidad individual de cada uno de los integrantes de ella, proponer y ser fiel a un proyecto de vida en pareja, el apego coherente a valores que le dan sentido a la relación de pareja, el interés genuino en potenciar el crecimiento personal propio y del otro en la relación y la generación de una expresión de amor indiferenciado y vinculante (a si mismo, a los otros, a todo lo que existe).

- Independientemente de la presencia de uno o los dos miembros de la pareja en las clases de Biodanza, esta se ve influenciada por ella; sin embargo al hacerlo de una u otra manera se logran beneficios diferentes:
 1. Al practicar la Biodanza en un grupo en donde no participa el otro miembro de la pareja se fortalece la identidad individual y las expresiones genuinas de los potenciales genéticos se hacen posibles gracias a la ausencia de inhibiciones por posibles juicios por parte del otro.
 2. Al practicar la Biodanza en pareja se fortalecen los aspectos que tiene que ver con el desarrollo de este subsistema, quedando ello priorizado con referencia a la potencialización individual.
- Lo anterior nos permite hacer la siguiente afirmación: el proceso de Biodanza debe ser lo suficientemente libre como para desarrollar el conjunto de potenciales genéticos y la construcción de una identidad individual y ambos integrantes de la pareja deberían acceder a estos espacios en grupos diferentes el uno del otro, abriendo posibilidades para la vivencia en clases específicamente diseñadas para el trabajo de Biodanza en pareja y el desarrollo de este tipo de identidad.
- Es posible evaluar los niveles de intimidad, pasión, compromiso y trascendencia en la relación de pareja y nosotros hacemos una primera propuesta que conviene que sea validada y discutida ampliamente (ver anexo 1).

- Es importante continuar desarrollando investigaciones que le den mas sustrato al tema de Biodanza en pareja y solucionen cuestionamientos como ¿qué tipo de profesor o profesores que deben orientar este proceso?, ¿es necesario que el proceso lo oriente una pareja o es igualmente rico si lo hace un solo profesor?, ¿cuál es la mejor temática a trabajar?, ¿es posible generar nuevos ejercicios para llevar a cabo esta propuesta?, ¿en la práctica cual es la pareja que propone y promueve Biodanza?