



# **“La danza del facilitador”**

Trabajo de titulación de Biodanza

Adriana Laborda Orte

Tutores: Daniel Maita y Lelia Bassarsky

Escuela de Biodanza de Buenos Aires

Dique Luján

Directores: Raúl Terrén y Verónica Toro

Año 2017

# Índice

## 1. Agradecimientos

## 2. Introducción

Mi propio proceso, mis primeras danzas

## 3. “La Danza”: Algunos pasos e inquietudes

Contenido y encuadre teórico

## 4. Las dos danzas del facilitador

La danza externa y la danza interna.

## 5. La necesidad de resonar entre pares: Una danza compartida

El acompañamiento entre facilitadores. Resonando con los pares.

## 6. Experiencias de un encuentro de facilitadores. Danzando palabras

Relato de un encuentro entre facilitadores, danzando juntos la danza interna.

## 7. Conclusiones

## Epílogo

## Bibliografía

No existen paraísos perdidos.  
El paraíso es algo que se pierde todos los días,  
como se pierden todos los días la vida,  
la eternidad y el amor.

Así también se nos pierde la edad,  
que parecía crecer  
y sin embargo disminuye cada día,  
porque la cuenta es al revés.

O así se pierde el color de cuanto existe,  
descendiendo como un animal amaestrado  
escalón por escalón,  
hasta que nos quedamos sin color.

Y ya que sabemos además  
que tampoco existen paraísos futuros,  
no hay más remedio, entonces,  
que ser el paraíso.

(Roberto Juarroz)

# 1.

## Agradecimientos

Al Colo, el duende mágico, por tu mirada comprensiva y por tu palabra precisa que tantas veces me rescató y me ofreció una luz en el sendero.

A Lelia, por tu acompañamiento amoroso todos estos años. Por la humildad y el mostrarte humana, y por danzar la coherencia.

A Dani, por tu mirada cuestionadora y por esas preguntas de las que brotaron abismos. Gracias también, por acompañarme al saltar esos abismos.

A Raúl y a Vero, por la enseñanza del permiso (primero un sí).

A mis compañeros de escuela, por ser espejo de las maravillas y también de las sombras.

A mis colegas facilitadores, por resonar e impulsar el acompañamiento y el encuentro.

A mis alumnos, por confiar en mí. Por la entrega y la disponibilidad. Y por abrir el corazón en cada danza.

A mí misma, por el coraje y por la sensibilidad.

## **El Facilitador**

Danzarín de poesía,  
mago de las palabras,  
espejo de identidades,  
cuidador de procesos,  
alquimista y sanador.

Tu danza facilita vuelos.

Tu mirada convoca que las emociones emerjan.

Tu palabra es el permiso a la expresión genuina.

Eres jardinero de semillas en potencia,  
eres el guardián de jardines florecidos.

Tu integración es el regalo,  
es el puente y el trampolín a lo profundo y lo sutil.  
Que el misterio y el amor sean brújulas en tu camino.

Gracias.

## 2.

### Introducción

*“¿Quién es esa que me mira en el espejo?  
Que sonrío cuando yo lo hago y me muestra sus lágrimas cuando lloro.  
¿Quién es ella que me mira, curiosa, y examina sin pudor  
los recovecos de mi rostro?  
Ella... ¿me refleja?  
Ella, la del espejo, no revela certezas.  
Ella está hecha de preguntas.”*

Hablar de mi proceso de Biodanza es hablar de un proceso evolutivo donde reaprendí mucho la afectividad.

La curiosidad y la intuición me llevaron a una clase abierta en marzo de 2011. Recuerdo la sensación de estar en casa. De que algo con lo que yo soñaba, algo que imaginaba que podía y debía ocurrir realmente sucedía. Lo que yo imaginaba como forma de vida verdaderamente estaba sucediendo: rondas, abrazos, sonrisas, calificación positiva, comunicación desde el ser y desde la palabra sentida. Alguien había concretado en una disciplina o en una actividad algo que yo imaginaba, desde la utopía, en un modo de vida. Alguien se había animado a hacerlo realidad. Y eso se llama Biodanza. Y yo lo estaba descubriendo.

No fue hasta el año siguiente que comencé en un grupo regular (el mismo que meses atrás supuso mi descubrimiento) y mi primer año en la Escuela para cursar mi formación como facilitadora, casi en paralelo. Desde el primer día supe, con esa certeza que solo da la intuición, que quería ser facilitadora. Mi deseo era facilitar procesos y acompañar a un grupo a la expresión y el desarrollo de sus potencialidades. ¡Qué privilegio poder acompañar procesos desde el amor!

Recuerdo mi primera maratona. La llegada a la escuela, esa quinta hermosa donde todo parecía ser posible. Abundancia de placer, de amor, de abrazos y sonrisas, de miradas tiernas y cómplices, de preciosos compañeros con las mismas ganas que yo de querer florecer y enamorarse, disponibles a la magia. Un espacio enriquecido pleno de calificación positiva. Un trampolín hacia mi propia identidad y hacia la expansión de conciencia.

Mes tras mes aumentaba mi confianza, disolvía corazas, reconectaba con mi creatividad y me iba enamorando cada vez más de la vida, de mis compañeros y de la Biodanza. Y en cada maratona crecía mi fascinación por este sistema tan maravilloso.

A lo largo de estos años pasé muchos momentos de sentirme fascinada por este sistema, y por las personas que lo practican. Creo que es fácil idealizar un sistema que en si mismo se basa en la afectividad. ¡¡Porque una de las maravillas de la Biodanza es que trabaja directamente con ella!! No está implícito, ¡sino que es una propuesta directa! Y en un mundo con una dosis tan alta de violencia, eso es un milagro. Aunque, si no es con cuidado y conciencia, esto también tiene sus riesgos: *“Ocurre que a veces de tanto amor que tenemos por el prójimo caemos en la ceguera y no lo vemos, no percibimos qué siente, qué quiere, en qué está. Es ésta una sutil forma de descalificar con la idealización”* (Estela Piperno).

Ahora bien, ¿qué ocurre cuando algo se idealiza? Al menos lo que a mí me aconteció fue una posterior desidealización, no exenta de un fuerte enojo y desilusión. Las personas que antes eran maravillosas y auténticas, ahora me parecían hipócritas. Y afuera existía un mundo hostil que nada tenía que ver con lo que sucedía en un salón de Biodanza. Pero en lo profundo de mi corazón, siempre confié en este sistema y nunca dejé de ir a una sola maratona. Y en cada mirada y abrazo, existía la confianza y el amor de base. Y volvía a creer en este sistema, y en las personas que lo practicamos. Y fue en ese momento en que empecé a cuestionarme sobre el verdadero cuidado. Sobre lo que construye a la identidad y a acreditar quien verdaderamente yo era. Y soy. Apelo al mito de cuidado que una vez nos contó Raúl Terrén en la escuela y que quedó en algún lugar de mi conciencia, haciendo, seguramente, su trabajo en mí. Este mito que nos ofrece un arquetipo esencial a desarrollar como facilitadores. Dice Raúl: *“El futuro de la humanidad seguramente dependerá de nuestra capacidad de cuidar y ser cuidados”*.

Creo que es así. Finalmente, y con trabajo personal, hoy verdaderamente amo a la Biodanza. La amo, incluso con aquello que no me gusta de ella y con lo que no comparto ni me identifico.

Además de ser, ahora, facilitadora de Biodanza, también entre otras cosas soy psicóloga (practico el enfoque gestáltico). La Biodanza me reconectó profundamente con el arte y durante mis años de formación en la escuela permití que emergiera y se potenciara mi parte artística, bastante dormida durante varios años. De modo que volví, después de mucho tiempo a escribir poesía y comencé clases de danza. Estudié distintos tipos de danza, Expresión Corporal, sensopercepción, etc. Me reencontré con mi cuerpo, con el cuerpo, con los cuerpos. Me interesó profundamente ahondar en las múltiples formas de expresión del cuerpo humano. Hoy continúo muchas de estas prácticas. Y, en paralelo, emergió un cuestionamiento de lo que es la psicoterapia para mí. De lo que es verdaderamente terapéutico. Me fui descubriendo mucho más afectivizada, más empática. No quiere decir que antes no lo fuera, pero mi sensibilidad y vinculación profunda aumentó considerablemente.

Creo que ya no somos los mismos, antes y después de dar nuestra primera clase de Biodanza. Recuerdo la vivencia de mi última maratona, un simbólico y precioso ritual al pasar por el túnel humano formado por mis compañeros de ruta y proceso, partiendo de la escuela, del útero contenedor de los directores y siendo recibida por mis colegas facilitadores. Naciendo al mundo de los facilitadores. Siempre atesoraré esa vivencia en mi corazón. Creo que a partir de ahí, nacemos siendo otros, nuestra identidad se modifica para siempre. Sabemos que nuestra identidad se revela en presencia del otro y es siempre única y se transforma constantemente. Ser facilitadora para mí fue uno de los nacimientos más maravillosos de toda mi vida.

También recuerdo con profundo amor la primera vez que me encontré en medio de un conjunto de personas que formaban una ronda tomados de las manos con la mirada puesta en mí, esperando escuchar de mi boca la primera consigna que les guiara durante el viaje de esa clase. ¡Qué privilegio facilitar un grupo! Ser facilitadora es el maravilloso regalo que recibo y expando, fruto de todo este proceso. Y es sobre este rol que me ocupo en la monografía.



De modo que dedico esta monografía a esos “nosotros” que semana a semana elegimos llevar adelante esta preciosa y difícil tarea de facilitar un grupo de Biodanza, buscando exponer la necesidad de dirigir la mirada hacia un trabajo personal que nos permita darnos cuenta de donde estamos parados y por ende, qué estamos ofreciendo al grupo. Invito al cuestionamiento, a la duda, a la consulta, a la supervisión, a la humildad, a asumir la necesidad de acompañamiento y de trabajar en equipo, para que esta red que es la Biodanza, también nos aplique a nosotros como facilitadores en nuestra labor.

### 3.

## “La danza”: Algunos pasos e inquietudes

*“Misterio, extraño cotidiano...  
te siento, te habito  
danzo tu contorno inexistente,  
tu incertidumbre precisa.*

*Misterio, seductor infinito...  
apareces en formas inagotadas  
cerca de la duda, y la certeza,  
mostrando posibilidades.*

*Misterio, travieso aliado...  
amante del presente, del instante vivido  
Me invitas a entregarme  
a tu danza universal  
de mundos ocultos y mundos visibles.*

*¿Algún día podré conocer los secretos que ocultas  
o me limitaré a sentir el caudal infinito de sensaciones que ofreces?”*

Así como la danza, la música, la emoción y el grupo son los cuatro elementos necesarios en que se apoya la Biodanza, considero fundamental nombrar un quinto: el facilitador. La figura del facilitador es imprescindible para que la Biodanza tenga lugar.

El título que escogí para mi monografía es “la danza del facilitador”. “La danza no es sólo un arte, es un modo de vivir, un modo de existir”, dice Patricia Stokoe. La danza, como la concebimos en Biodanza, es movimiento integrado pleno

de sentido. Es, por lo tanto, un modo de ser en el mundo. Y el movimiento pleno de sentido del facilitador está intensamente expuesto en cada clase, en cada encuentro.

¿Cuál es la danza del facilitador? ¿Cuál es nuestra danza? Esta pregunta me sumerge en un delicioso misterio. Creo que el grupo y el propio proceso de facilitación, suponen danzar un misterio constante y este, a su vez es el vehículo para seguir construyendo y acompañando el proceso del grupo. Ahora bien, también tenemos brújulas. Una de ellas es la empatía; otra, la responsabilidad.

Antes hice referencia al mito de cuidado y a la importancia necesaria de desarrollar esta cualidad. Como facilitadores también precisamos entrar en un proceso de empatía, ampliar nuestra capacidad de “ponernos” en el lugar del otro, corriéndonos de nuestras propias necesidades y puntos de vista para poder mirar (y ver) al otro, con sus propias posibilidades, reconocerlo en su humanidad.

Me resultó interesante conocer la etimología de empatía. En su origen esta palabra tomada del griego ἐμπάθεια (“empátheia”) significaba pasión y más adelante fue empleada por Galeno en el siglo II d.C. con el valor de dolencia o padecimiento. La palabra se deriva con sufijo de cualidad -eia del adjetivo “emphatés”, que significa afectado o emocionado, que se apasiona internamente (prefijo griego “en” equivalente al latino “in”: en el interior).

Desde la mirada de la Biodanza la empatía es la base de la afectividad. Y si podemos mirar y ver al otro, ponernos en su lugar, vivenciando lo más posible su modo de estar en el mundo, podemos habilitarlo existencialmente. Al mismo tiempo, uno puede empatizar con el otro pero siempre desde uno mismo, no se trata de “perderse en el otro”. Hace poco, una amiga muy querida me brindó una hermosa definición que comparto aquí: “Empatía es la habilidad de sumergirte en el mar emocional del otro, sin ahogarte en él”. Por eso es fundamental trabajar en la propia identidad para poder empatizar. Dice Myrthes Gonzalez: *“El ser humano es capaz de vincularse y ser empático, comprender y alimentar afectivamente a otro ser humano. Lo interesante es que las personas que tienen desarrollada esa capacidad también están disponibles a recibir el alimento esencial del amor. Este intercambio no se da en términos egóicos de control, sino en un fluir natural de la presencia en el mundo”*.

Desarrollar la empatía, también es desarrollar el amor.

En palabras de Rolando Toro, *“la formación del profesor de Biodanza consiste esencialmente en descubrir una misión, transmitir el estado de gracia, mostrar nuevos caminos para ejercer el amor y despertar la conciencia iluminada”*. ¿Qué herramientas se le brindan al facilitador de Biodanza para lograr esto? ¿Dónde tiene que buscar el facilitador estos recursos?

Una de las preguntas que me hice al comenzar esta monografía es: ¿Qué se me mueve internamente al facilitar? Producto de una reflexión senti-pensante, surgieron estas palabras: entusiasmo, miedo, autoexigencia, agradecimiento por la entrega y la confianza de los participantes hacia mi facilitación, duda, amor, gratitud, entrega, cercanía, disponibilidad, deseo de cuidar, empatía. En Biodanza escuchamos hablar de la importancia de facilitar, de la hermosa y delicada tarea de trabajar con personas y en grupo, pero no escuchamos tanto nombrar las dificultades que nos acontecen a los facilitadores en nuestra labor. ¿Qué hace el facilitador con todo lo que siente?

Me parece fundamental que los facilitadores podamos mirar adentro nuestro, hacer contacto con lo que nos pasa y que nos animemos a trabajarnos y procurar no “condicionar” con nuestras opiniones, dolores, etc. a los alumnos. El proceso de un grupo de Biodanza es un proceso de vinculación y como facilitadores vivimos en la piel ese proceso de transformación. Por lo tanto es inevitable que muchas de las acciones de los alumnos nos van a afectar. Y ¿qué hacemos con eso? Lo dejamos pasar y continuamos con nuestra labor, podemos culparnos y pensar que es exclusivamente nuestra responsabilidad o podemos mirarlo, mirarnos y, acreditando nuestra emoción, tratar de elaborarla afuera del grupo, y presentarnos lo más livianos posibles para abordar en el grupo lo que sea que acontezca. ¿Cómo podemos gestionar todo eso que sentimos para no depositar en el grupo, casi siempre inconscientemente, nuestras dificultades y “sombras”? Creo que el primer paso es asumir que estas cosas nos pasan, nos acontecen como humanos que somos y el grupo no es el espacio ni para depositarlo, ni mucho menos para “resolverlo”.

Sabemos que Biodanza no es una terapia, no pretende serlo y tiene otros objetivos y otra metodología. Sin embargo, tiene indudablemente efectos

terapéuticos y un gran alcance porque opera en niveles muy profundos del ser humano.

Biodanza trabaja desde la parte sana de las personas, a diferencia de muchas otras disciplinas terapéuticas no se centra en el síntoma. Y creo que esto implica una mirada muy revolucionaria que plantea un nuevo paradigma de concebir al ser humano en su desarrollo personal. Ahora bien, considero que centrarse en la parte sana no implica negar “la sombra”. Y no hacer que este sistema se convierta en un camino idealizado de color de rosa, ya que danzar la vida, implica conectarnos con todo tipo de emociones, a veces agradables y a veces no tan placenteras. Decía Rolando: *“En Biodanza no se pretende combatir la tristeza, sino aumentar la alegría”*. Y eso es importante que lo apliquemos tanto en el grupo, (permitiendo que en su proceso, las personas expandan sus potenciales), como en nosotros mismos. Si en el afán de conectarnos con los potenciales del ser humano negamos nuestros aspectos más sombríos, corremos el riesgo de que no se produzca una integración genuina. *“Temo que si me quitan mis demonios se puedan morir mis ángeles”* (Rainer Maria Rilke). La vida es hermosa, sí; y a veces también dolorosa. Y poder danzar con autenticidad y permiso nuestro dolor cuando estamos conectados con él es necesario para que emerja todo nuestro potencial y poder florecer nuevamente. Poder tener un sentimiento de base de bienestar donde circulen liviana y fluidamente todo tipo de emociones.

Por eso considero también necesario que como facilitadores seamos cuidadosos y responsables en nuestro rol para poder acompañar el proceso de nuestros alumnos y poder abrazar su existencia, enfatizando la vida y sus potenciales, promoviendo el placer de estar vivos, focalizando en la luz, con la sombra incluida.

El facilitador es un par desde el punto de vista existencial, con un rol diferenciado desde sus funciones en el grupo. Citando a Estela Piperno, *“cabe esperar que los que trabajamos con personas y/o grupos más allá de la rama humanística en la que nos hayamos formado, tengamos un trabajo personal profundo e integrador que nos haga más conscientes de nuestras posibilidades y limitaciones. No hay un rol que nos libere de nuestras humanas dificultades, por lo que pienso que el auto-conocimiento responsable, la sinceridad con uno mismo y con los demás es lo mínimo que podemos ofrendar”*. Nuestro trabajo como facilitadores

es inducir vivencias integradoras, creamos el ambiente para que la persona florezca y desarrolle su potencial. El instrumento fundamental para inducir estas vivencias es nuestra propia integridad. El facilitador induce vivencias integradoras desde su propio nivel de integración, lo cual, nuevamente, hace necesario un trabajo personal y constante.

El grupo es esencial en el proceso de cambio de una persona porque es en las situaciones de encuentro en grupo donde se potencian las vivencias integradoras. En Biodanza estimulamos el desarrollo de nuestra identidad y esta identidad se revela en presencia de los otros. *“El grupo es un biogenerador; un centro generador de vida. La concentración de energía convergente dentro de un grupo produce un potencial mayor que la suma de sus partes. Esta energía biológica renovadora compromete la armonía y la unidad del organismo. Se crea, así, un campo magnético en el que se reflejan y proyectan emociones, deseos y sensaciones físicas de gran intensidad”... “En su función permisiva, el grupo da “permiso” a sus miembros para disminuir la fuerza de los mecanismos de defensa. La energía afectiva reprimida comienza a circular por sus cauces espontáneos”* (Rolando Toro). ¿Qué papel juega el facilitador en este proceso? ¿Podemos llegar a pensar que debido a la apertura y la disponibilidad de los participantes, que nosotros mismos proponemos como facilitadores, puede llegar a filtrarse alguna dificultad personal del facilitador y que el grupo la tome como propia? En mi opinión así sucede a menudo y quizá no tenemos que pretender que no ocurra, sino adoptar una mirada más realista y valorar nuestro ser y nuestros recursos sabiendo que a veces no nos sentimos totalmente bien y siendo conscientes de que podemos pedir ayuda.

Estela Piperno plantea desde qué posición existencial facilitamos. Existe el orgullo y la falsa seguridad; la euforia de pensar que estamos todos bien y si hacemos Biodanza seremos felices; la victimización, si pensamos que no valoran nuestro esfuerzo de todo lo que damos. O la visión realista de valorar nuestros recursos y los de los demás. *“Desde esta última posición es fácil aceptar tanto la valoración, como los cuestionamientos, aprendiendo permanentemente, dando y recibiendo desde un lugar de paridad”.* (Estela Piperno).

Cuando nos hacemos cargo de nuestro poder interno nos hacemos responsables de nuestro rol y de lo que ofrecemos al grupo. Si no, es posible que como facilitadores, necesitemos ser idealizados y ovacionados. Me gusta la

metáfora que ofrece Estela del facilitador como sembrador. *“Asocio el rol del facilitador con el sembrador, que suelta las semillas, sin saber muchas veces qué sucedió. Por tal razón, creo que no conviene desalentarse cuando una clase nos pareció que no resultó muy efectiva, ni exaltarnos cuando recibimos en el momento una devolución entusiasta de los participantes.”* ¿Qué nos ayudará, pues, a alumbrar nuestro potencial para convertirnos en cuidadosos jardineros del alma humana?

Rolando Toro, al hablar de la participación del facilitador de Biodanza en las sesiones, plantea que *“el facilitador de Biodanza deberá exponer sus cualidades humanas naturales, sin mistificación, de tal manera que los alumnos sientan que pueden vincularse con él de una manera espontánea”*. *“Sin duda, es fácil que los alumnos idealicen al facilitador y sientan el ejercicio de un poder personal, ya que, seguro, está manipulando energías muy profundas e, independientemente de ti mismo, encarna los arquetipos del inconsciente colectivo de “el sabio”, “el gran padre”, “el mago creador”, o incluso, “la divina madre”, “la bruja”. Podrán establecerse, entonces, algunos vínculos de transferencia, sobre todo en las primeras sesiones.”*

Marina Varas menciona en su libro *“Terapia de Grupo”*: *“El coordinador de grupo debe intentar desarrollar cualidades que sirvan a su labor. Para ello es recomendable que esté en un permanente proceso de revisión y crecimiento interno. Esto debiera llevarle a ser una persona íntegra, coherente, comprensiva y empática, que despliegue confianza y, por sobre todo, que sea auténtico. Tampoco se trata de que para ser coordinador de grupos debamos esperar estar enteramente libres de conflictos. Pero si debemos estar en el camino del propio desarrollo personal. Como coordinadores, ser los depositarios de proyecciones es más frecuente de lo que uno puede imaginar y debemos recordarlo. El coordinador debe aprender a manejar las transferencias diferenciándolas de sí mismo, cuidando la contratransferencia. Ambas son situaciones inconscientes que siempre están presentes. Debemos recordar que todos los miembros de un grupo proyectan los aspectos propios y solo elaborando esas proyecciones, el coordinador puede superar las fantasías distorsionadas y centrarse en los aspectos más adaptativos de las personas.”*

Si llevamos esta experiencia de los grupos de terapia a los grupos de Biodanza, llegamos a la misma conclusión que expresaba Rolando: el facilitador es objeto de proyecciones de los alumnos, ya que encarna diferentes energías

arquetípicas. Cuando hablamos de transferencia<sup>1</sup> nos referimos al proceso mediante el cual la persona transfiere o traslada inconscientemente deseos, expectativas, ilusiones, etc. a otra persona. En nuestro caso al facilitador. Por eso es común que se idealice al facilitador. Ahora bien, según como el facilitador transite este proceso, esta idealización aumentará progresivamente convirtiendo al facilitador en una especie de “súper héroe” a imitar para llegar a convertirse en alguien como él. O irá disminuyendo de forma natural y el alumno podrá volver a sí mismo, haciéndose cargo de su propio camino y considerando al facilitador como otro ser humano, también en proceso, y que cumple un rol diferente en el grupo. De este modo si bien podrá admirarlo como ser humano y por qué no, también como facilitador en su función, no lo idealizará como algo “ideal” a imitar. La Biodanza no propone “imitar” a nadie, sino vivir la propia vida, construyendo creativamente su camino existencial. Despertar al maestro interior que habita en cada uno de nosotros. Como expresa Gabrielle Roth en la maravillosa respuesta que da permiso al ser: *“Quiero bailar como tú. – Entonces baila como tú mismo/a”*.

¿De qué depende el modo de transitar este proceso? En parte, de la contratransferencia<sup>2</sup>. Esto es el proceso complementario a la transferencia que abarca las reacciones, actitudes, pensamientos, emociones... que, también de manera inconsciente, experimenta el facilitador en el vínculo con sus alumnos. De modo que si como facilitadores hacemos una mirada interna y revisamos permanentemente qué nos sucede en el vínculo con el grupo, podemos recibir de nosotros mismos esta información interna y hacer consciente nuestro sentir. De este modo, al visibilizar lo que antes era inconsciente, podemos afrontar estas proyecciones de una manera más sana, honesta y liviana. No podemos evitar que nos pase, pero si podemos hacer algo con eso que nos pasa. Y ahí interviene nuestra ética y nuestra responsabilidad en el accionar. Considero que hacernos más conscientes de nosotros mismos es también un acto de cuidado, para nosotros y para el grupo.

---

<sup>1</sup> El psicoanálisis nos ha aportado los conceptos de transferencia y contratransferencia. Sigmund Freud y Carl Jung hablaron ampliamente de estos procesos. No me voy a extender demasiado en desarrollarlos, ya que no es el tema que me ocupa en esta monografía, y no pretendo abarcar toda la complejidad que implica este profundo trabajo que desarrolló la psicología. Pero si quiero nombrarlos y hacer esta introducción de lo que implican en el desarrollo de un grupo. Considero fundamental visibilizar esta realidad que ocurre inevitablemente siempre que trabajamos en grupos.



Estos mecanismos de transferencia y contratransferencia son inconscientes, pero al conocerlos, los conscientizamos; es decir, ya sabemos de su existencia. Esta información nos ofrece la posibilidad, no de anticiparnos a dar una respuesta y a “saber lo que va a pasar”, sino a estar más atentos y a actuar en consecuencia desde nuestro rol, de manera responsable.

Por eso, volviendo al tema de la idealización, considero que los facilitadores tenemos mucha responsabilidad sobre el modo en que nuestros alumnos transitan este proceso. Citando de nuevo a Estela Piperno y su mirada sobre desde qué posición existencial facilitamos, creo que es interesante reconducir la idealización al sistema Biodanza y al grupo humano, y entender que, si como facilitadores somos idealizados, es por una prolongación de la idealización al sistema y no tomarlo como personal. Habilitar a que las personas se enamoren del sistema y no de nosotros. Si nosotros como facilitadores, podemos acompañar este proceso como algo natural, sabiendo que es a través nuestro que los alumnos idealizan al sistema, estaremos plenamente ubicados en nuestro rol con verdadera presencia, disponibilidad e intención amorosa.

El afecto es sencillamente humano, inevitable y, por qué no, maravilloso. Dice Jean-Marie Delacroix, psicólogo francés: *“Cuando dos o más personas se encuentran regularmente, ese espacio entre ellas está poblado por afectos, por experiencias corporales y emocionales vinculadas al otro que tenemos enfrente, por proyecciones y desplazamientos (tomar a alguien por otro), y todo esto desatado por su presencia. Y, a la inversa, desatamos en la otra persona afectos y todo un conjunto de reacciones. Esto es sencillamente humano antes de ser recuperado por los sistemas teóricos. Ahora bien, la relación se construye en gran parte y quizás esencialmente en torno de los afectos mutuos que a un tiempo crean el campo y son creados por él. Son un constituyente de la relación. Estamos en un sistema y en una continuidad de interacciones a través de las cuales nos afectamos mutua y constantemente. Co-creamos un sistema de afectaciones mutuas”*. En Biodanza entendemos el afecto además de algo que afecta, de una manera más abarcativa incluyendo la empatía, el vínculo y el cuidado. Pero no podemos olvidar que todo eso es posible porque previamente eso nos afectó, nos tocó, hubo resonancia.

En palabras de Cezar Wagner: *“El facilitador no es un catalizador, puesto que, también él, pasa por cambios durante el proceso de facilitación. A través de una*

*actitud orientadora y receptiva, sensible al proceso grupal, el facilitador ayuda al grupo, valiéndose de la teoría, de los ejercicios y de su condición personal, a caminar progresivamente en el sentido de sus necesidades profundas de expresión de sus potenciales evolutivos.”*

Realizamos una hermosa tarea y para llevarla a cabo nos tenemos a nosotros mismos. Esto es algo que tenemos que tener presente permanentemente, para no dejar de trabajarnos, de hacer contacto con nosotros y al mismo tiempo, para cuidarnos y ofrecernos un abrazo contenedor que abarque nuestra existencia. Apelo a la Posición Generatriz “cuidar la vida”, reverenciando la vida y por qué no, también nuestra vida. Imagino a cada uno de los facilitadores acunando nuestra propia existencia, respetando y honrando la labor que hacemos.

Esta monografía, más que aportar conclusiones, plantea preguntas. Es una invitación a animarnos a abordar un tema que, en mi opinión, no se toca demasiado. ¿Qué tan conscientes somos de nuestras propias emociones cuando nos plantamos frente a un grupo? ¿Qué sucede en ese vínculo entre el grupo y cada uno de sus miembros y el facilitador?

Mi deseo es que estas palabras sean un aporte a la conciencia de los facilitadores, que, como seres humanos, tenemos la preciosa y delicada tarea de acompañar procesos de otros seres humanos. Y que se abra el deseo de hacer contacto con nosotros mismos y bucear en las profundidades de nuestra existencia, para que el vínculo único con cada participante esté lo más limpio posible y estos no sean el objeto de nuestras proyecciones. Mi propuesta es hacer visible la realidad de que el facilitador experimenta innumerables emociones dentro del grupo y, si no tiene cuidado, esas emociones pueden depositarse en sus miembros, responsabilizando a los alumnos de algo que no les corresponde.

La danza del facilitador es un privilegio elegido. Todos aquellos que facilitamos grupos de Biodanza, en algún momento tomamos la decisión de hacerlo. Y la tarea de facilitar requiere un alto nivel de compromiso y de respeto con cada ser humano que semana a semana abre su corazón en cada danza. De modo que considero imprescindible revisar permanentemente como estamos acompañando el proceso del grupo. Apelando a la poesía de Eduardo Galeano, *“ojalá podamos tener el coraje de estar solos y la valentía de arriesgarnos a estar*

*juntos*”, así lo resignifico: “ojalá tengamos el coraje para mirar hacia afuera (al grupo) y la valentía para mirar hacia adentro (a nosotros mismos)”, para que esta danza, este movimiento pleno de sentido, esté verdaderamente integrado.

## 4.

### Las dos danzas del facilitador

*“En la vida, lo opuesto no es realmente lo opuesto, es el complementario”.*

(Osho)

*“No tengo límites. Puedo contener todas las contradicciones”.*

(Walt Whitman)

Planteo esta realidad apelando a lo que denomino: “las dos danzas del facilitador”.

Cada semana en cada clase danzamos nuestra danza externa. Es la que mostramos, la que brindamos al grupo desde el acompañamiento, proponiendo la expresión en el relato de vivencia desde la palabra sentida y emocionada, elaborando cada clase eligiendo con cuidado las danzas y las músicas, ofreciendo las consignas con la poética de nuestro ser y permitiendo, con todo esto, que los alumnos puedan expresar sus emociones y florecer. Es una danza consciente, donde ponemos nuestra intención en el cuidado y el afecto, ojalá con amor, respeto y conciencia.

Pero al mismo tiempo existe otra danza, no tan visible, una danza interna, entre bastidores, piel para adentro, que es la que danzamos involuntariamente con todos nuestros miedos internos, nuestras dudas y cuestionamientos. Tiene que ver con todo lo que nos acontece al realizar nuestra labor y al igual que la danza externa, forma parte de la vivencia completa del facilitador. Todo lo que anteriormente desarrollé con más detalle, que es inevitable por el hecho de estar vinculados con las personas y trabajar con grupos.

Mi propuesta es sacar a la luz esa danza, invitarla a dar sus primeros pasos y a que emerja de la sombra; no para ofrecerla en el grupo, sino para integrarla

amorosamente como algo natural que también nos pertenece. Poner luz a esos aspectos nuestros ocultos, quizá más vulnerables, fruto de la cantidad innumerable de emociones que nos atraviesan al facilitar un grupo. ¿Quién no se ha sentido expuesto, con dudas, con inseguridad de haber dado la consigna de tal o cual manera, con la forma en que coordinó un relato de vivencia? Todos nuestros aspectos integrados participan juntos en una existencia plena. El reconocernos sin rechazar aquello que no nos gusta de nosotros mismos, sin enjuiciarnos y sin proyectar, es una primera manera de integrarnos y aceptarnos compasivamente.

¿Qué ocurre si no nos ocupamos de nuestra danza interna? Inevitablemente se va a filtrar en el grupo, ya que generaremos acciones inconscientes por donde aparezca. La Gestalt, entre otras disciplinas, plantea que en cada ser humano coexisten infinidad de aspectos internos o “personajes” no reconocidos, proyectados o rechazados y, a través del reconocimiento y poco a poco de la aceptación, podemos ir rescatándolos, aceptando nuestra condición humana y viviendo una existencia más plena. Es lo que Gurdjieff llamó “los yoes” (cada yo es un punto de vista distinto al otro, con una forma de pensar, sentir y actuar diferente, lo cual genera la falta de unidad). Estos yoes, si son excluidos de la vida consciente de la persona, solo existen y actúan en la sombra, no desaparecen, por eso pueden llegar a filtrarse en los vínculos.

Una manera de hacer trabajo personal, a mi modo de ver necesaria, es disponer de un espacio terapéutico donde poder bucear en nuestro interior. Los facilitadores trabajamos con personas que en cada clase abren su corazón exponiéndose y mostrando su vulnerabilidad. Por eso considero necesario un trabajo profundo antes que nada con nosotros mismos. Por otro lado, también me parece fundamental que los facilitadores continuemos danzando en un grupo regular, donde podamos desarrollar nuestro proceso en una base segura de pertenencia. Y además, un tercer factor muy importante al que le dedicaré parte de esta monografía, es la resonancia con otros facilitadores. Es clave generar espacios de verdadero encuentro entre pares, porque es con los pares con las únicas personas con quienes es posible desplegar una total empatía desde la vivencia en un espacio de contención y apoyo mutuo donde elaborar las vivencias del proceso de facilitar. Nuestra vida es muy amplia y seguramente muchos facilitadores ejercen otras actividades además de facilitar grupos de Biodanza. De modo que en

el espacio de nuestra vida en que ejerzamos nuestra función de facilitadores, serán otros facilitadores quienes puedan ofrecernos el espacio necesario para elaborar todo lo acontecido durante las clases. Son ellos con quienes podemos danzar nuestra danza interna.

## 5.

# La necesidad de resonar entre pares: Una danza compartida

*“No puedo  
sin la vida vivir,  
sin el hombre ser hombre”  
(Pablo Neruda)*

Esta monografía también surge de una necesidad personal de danzar mi propia danza interna. De mi necesidad de compartir mi vivencia de facilitadora con otros pares, de escuchar otras vivencias, de empatizar y de sentirme comprendida. En definitiva, de sentirme parte. Todo esto alberga una profunda necesidad de pertenecer y eso es una vía directa al núcleo de la identidad, como facilitadora y también como ser humano.

Si hay algo que me enseñó (y me enseña) la Biodanza es que la transformación es con otros. El ser humano necesita pertenecer, ser parte y no estar aparte. Esto lo vivenciamos cada clase en cada ronda, en donde el acto de tomarse de las manos, con la mirada al centro, donde nadie queda afuera y donde estamos con el corazón disponible, nos posibilita el encuentro. El verdadero encuentro humano. Y en el colectivo de los facilitadores también necesitamos sentirnos parte.

Francisco Varela definió la inteligencia como la capacidad de entrar en un mundo compartido.

Como están planteados los espacios de encuentro en este sistema, existen los procesos de escuela en donde los alumnos, futuros facilitadores, se encuentran al menos durante 3 años un fin de semana por mes. Los participantes de grupo

regular, se reúnen cada semana con sus compañeros de proceso. En los congresos, para quien tiene la posibilidad de asistir, se proponen reuniones de facilitadores, pero ocurren una vez al año, en un breve periodo de 2 horas. ¿Cuándo nos encontramos los facilitadores? Al menos desde el propio sistema, no hay propuestas de encuentro. Así que, a menos que nosotros generemos los espacios, no se producirán estos encuentros y corremos el riesgo de que facilitar sea un camino solitario.

Cuando empecé a escribir este trabajo de titulación y a conectar con el tema de la vivencia del facilitador, una de mis inquietudes era qué estrategia buscar para visibilizar esta necesidad de encuentro entre los facilitadores. Más adelante, cuando empecé a compartir la temática de mi monografía resultó que muchos de mis colegas se sentían identificados con ella, resonaban con la necesidad de compartir nuestros sentires y de generar espacios donde esto forme parte cotidiana de nuestra función.

Durante el proceso de formación, la escuela de Biodanza proporciona un permanente acompañamiento y contención. Mes a mes, en cada maratona se produce el encuentro humano en un marco afectivo pleno de ecofactores positivos, que permite que emerja todo el potencial creativo de los alumnos, futuros facilitadores. ¿Qué ocurre cuando finaliza el proceso de formación? El mundo nos espera, se nos presenta una enorme hoja en blanco llena de posibilidades. El mundo recibe a nuevos facilitadores recién nacidos porque además de alumnos, ¡ahora somos también facilitadores! ¿Cómo encarar esta nueva identidad, soltando la base segura de la escuela?: Una forma puede ser generando una nueva base segura en nuestros colegas facilitadores.

Los facilitadores podemos ser ecofactores positivos entre nosotros. Es natural que aparezca el miedo frente a la nueva situación de facilitar un grupo. Lo que ocurre es que cuando tenemos miedo nos desvitalizamos y si esto aumenta, nuestra identidad se puede debilitar. En Biodanza sabemos que nuestra salud depende entre otras cosas de las relaciones afectivas y que al amar habilitamos existencialmente al otro. Le damos existencia. En la vida necesitamos del cuidado para desarrollarnos, la afectividad es la base estructurante de ser en el mundo, la base para desarrollar todas las potencialidades.



Dice Myrthes Gonzalez: *“Sentirse percibido y valorizado puede aumentar la capacidad de resiliencia. Somos generadores de momentos Estructurantes (o desestructurantes) en todos los ambientes de convivencia, en todos los momentos de nuestra vida”*. Como facilitadores de Biodanza estamos creando ambientes resilientes para encontrarle sentido a nuestra vida, para poder cocrearnos y seguir desarrollándonos.

Biodanza propone un camino de acceso e integración de la identidad: expresar la identidad integrándola. La manera que tenemos los facilitadores de continuar integrando nuestra identidad es compartiendo entre nosotros, entre los pares, y nutriéndonos de otras identidades para seguir floreciendo juntos, en comunidad. Seguir tejiendo la red humana que proponemos con nuestras consignas. Esto también es “llevar la Biodanza a la vida”: apoyarnos y acompañarnos entre nosotros, generando un continente afectivo, creando así una base segura donde descansar y refugiarnos. Ya sabemos que lo que permite adquirir identidad es la matriz grupal. Y así como el grupo es esencial en el proceso de cambio de una persona y permite que, paso a paso, su identidad se vaya revelando, los facilitadores de Biodanza tenemos la llave para poder expresar quienes somos: el encuentro con otros facilitadores.

La identidad se hace patente en el espejo de otras identidades. Porque no son los alumnos, ni los supervisores, ni nuestros compañeros de grupo regular quienes pueden resonar desde la vivencia con nuestro sentir al facilitar un grupo. Quien puede hacerlo es otro facilitador. Y es importante dar sentido a lo vivido, para poder integrarlo. Un sentido vivencial que solo podemos compartir con quienes hayan tenido la vivencia. En esta propuesta de resonar entre pares, hago hincapié en la importancia de sentirnos realmente pares en el encuentro, estableciendo la relación más horizontal posible, donde brindar una apertura de corazón y una escucha afectiva para poder expresar y contener el relato del par. Es poner a bailar las neuronas espejo, desarrollar la empatía y la escucha activa para recibir. Y la transparencia, la expresión sin máscaras, la verdadera palabra sentida y emocionada para compartir.

En Biodanza despertamos el deseo de ser acariciado, también el deseo de compartir vida. Mi invitación es despertar en nosotros como facilitadores, el deseo de acompañarnos. Ser base segura los unos de los otros. Ser espejo de las potencialidades de cada uno y útero contenedor de las dudas y miedos. Desplegar la empatía de la que hablé antes, sumergirnos en ese océano emocional del otro. Ser un verdadero círculo contenedor donde seguir nutriéndonos, para continuar floreciendo.

## 6.

### **Experiencias de un encuentro de facilitadores. Danzando palabras**

*“Y hoy, más que nunca, es preciso soñar.*

*Soñar, juntos, sueños que se desensueñen y en materia mortal encarnen.”*

(Eduardo Galeano)

Me gustaría narrar la experiencia de un encuentro que realizamos entre varios facilitadores que resuenan con la necesidad de compartir.

Más allá de las temáticas que después se plantearon, en todos apareció la necesidad común del encuentro, de compartir desde la experiencia de cada uno, de escuchar, de ser escuchado, de sentirse parte y contenido.

Comenzamos haciendo una ronda de los temas que nos interesaba abordar a cada uno. Entre ellos surgieron los siguientes: abordaje psicoemocional del facilitador; mundo emocional del facilitador en su rol y lugar en el grupo; qué ocurre en la vivencia de facilitar; cómo contener al grupo si algún alumno se desborda emocionalmente, hasta dónde contenerlo y con qué herramientas; propuestas para promocionar el grupo.

Fruto de estas temáticas, estas son algunas de las dudas y cuestionamientos que aparecieron y que atravesamos como facilitadores:

- Hasta donde me muestro. ¿Si no me muestro dejo de ser yo? Diferencia entre ser yo mismo y exponerme.

- Cuando no estamos disponibles para dar ciertas temáticas que el grupo necesita y nosotros no estamos conectados con eso, ¿qué hacer? Por ejemplo, estamos atravesando un duelo, conectados con la tristeza y tenemos que hablar de la alegría de vivir.
- Qué hacer si un alumno se desborda emocionalmente.
- Cómo promocionar el grupo, pedido de sugerencias y métodos de difusión.

Como dije anteriormente, esta monografía, más que dar respuestas y establecer conclusiones, plantea preguntas, invita al cuestionamiento, a la revisión de nuestro rol y pretende hacer visible la realidad de la necesidad de hacer una mirada introspectiva y del encuentro entre pares. Sin embargo, sin ánimo de categorizar y tomar por verdad, quiero hacer algunos aportes concretos desde mi (por el momento) breve experiencia. Cada vez más creo en interpretaciones, perspectivas, “verdades” y no en “la verdad”, de modo que estos aportes también llegan impregnados de cierta duda y misterio pero me parece importante ofrecerlos como una colaboración, aun con la incerteza de la poca experiencia.

Uno de los interrogantes que aparece es la dificultad de delimitar el rol del facilitador. Ante esto, me surge una pregunta: ¿Cuál es el límite entre ser quien uno es y exponerse? Creo que frente a esta pregunta nos adentramos nuevamente en la identidad. En el desafío de reconocer nuestra identidad en permanente cambio y, por qué no, ampliación.

Considero que los facilitadores de Biodanza necesitamos tener claro que precisamos desarrollar ciertas habilidades (como algunas que desarrollé anteriormente). Y una de ellas es pulsar entre entrar y salir en lo emocional del proceso. Creo que podemos emocionarnos en el relato de una persona, o en una danza... pero tenemos que poder salir y estar en el rol que nos corresponde como facilitadores dentro del grupo, para poder efectivamente facilitar. Si nosotros nos perdemos y nos movilizamos con un alumno o resonamos y entramos en conexión con alguna dificultad nuestra y la llevamos a ese momento de la clase, realmente estamos desdibujándonos del rol. Y puede llegar a pasar que el grupo tenga que contenernos a nosotros y eso no debería ocurrir. El grupo no debe abastecernos de eso, subrayo nuevamente la importancia de proveernos de un espacio personal para elaborar estas cuestiones.

De modo que es importante ejercitar esta habilidad, de la misma manera que aprendemos a entrar y salir de la vivencia para mostrar una danza, sabiendo que es preciso que verdaderamente vivenciamos y no hagamos un “como si”, pero al mismo tiempo, tenemos que salir de ella porque no es nuestro momento de entregarnos a la danza y vivenciar la clase como proceso nuestro, ya que como facilitadores parte de nuestro rol es poder contener al grupo. Como menciona Estela Piperno: *“Desarrollar una verdadera maestría emocional, siendo capaces de sentir, expresar y actuar en consecuencia, con un adecuado nivel de autocontrol, no de represión.”* Somos parte del grupo, pero desde un rol diferenciado. Por eso, remarco la importancia de bailar también como alumnos en un grupo regular y proveernos de ese espacio.

En cuanto al segundo punto, cómo conectar con la propuesta de la clase si nosotros estamos tristes o atravesando un momento difícil, creo que se relaciona con lo que mencioné recién. En la vida como seres humanos atravesamos distintas situaciones que nos hacen sentir una multiplicidad de emociones. En mi opinión no considero que debemos hacer clases según nuestras necesidades, sino contemplar qué necesita el grupo. Sin embargo, creo que podemos pulsar entre nuestra emoción del momento y la clase, apelando a la conexión con la vida que propone la Biodanza y evocando nuestras vivencias para conectar desde ahí. No se trata de fingir una alegría que probablemente no sintamos, pero no dejarnos llevar por la melancolía y, como estemos (quizá tristes, angustiados o preocupados), conectar con la vida y dar nuestra clase. Esto también es una cualidad que podemos y creo que debemos ejercitar y desarrollar. He dado clases de Biodanza sintiéndome triste y si bien no expuse mi tristeza en el grupo, para mí misma no la negué y considero que igualmente pude rescatar la alegría de vivir, dar una hermosa clase y hasta reciclar un poco mi propia emoción.

Por otro lado, otra de las inquietudes que surgió es qué hacer si un alumno se desborda emocionalmente. Creo que esta es una pregunta que siempre va a estar vigente en el mundo de los facilitadores y no creo que haya una respuesta precisa y determinante. Quizá me animo a iniciar la respuesta desde el lado de la prevención. Si bien Biodanza opera en niveles muy profundos del ser humano y no podemos saber cómo va a afectar una propuesta de una danza en una persona, creo que una forma de cuidarnos para evitar que esto suceda es trabajar con

mucha progresividad. Nombro de nuevo a Estela Piperno y sus aportes sobre este tema: *“Podemos aportar una notable sensibilización, con vivencias de contacto sutil, músicas adecuadas y profundidad en las consignas. No es Biodanza un show, no es necesario hacer una sesión al borde de un precipicio para trabajar la confianza o la entrega. Más bien restablecer una sensibilidad que abra ternura ecológica...”* *“los facilitadores necesitamos estar atentos a la profundización afectiva, para no quedarnos en una sobre estimulación emotiva que aumente la inestabilidad, sino en la posibilidad de ir gestando juntos una nueva base afectiva, a partir de la pertenencia...”* *“Creo que es la delicadeza y no la sobre estimulación, lo que propicia la gran transmutación”*.

Por otra parte, trabajar con un compañero es de gran ayuda para, entre la dupla de facilitadores, poder apoyarnos y trabajar en equipo, ya que uno puede contener a la persona y el otro seguir adelante con el grupo. También considero importante tener una ficha de cada participante, donde se pidan datos médicos, antecedentes de enfermedades, si expresan tener algún tipo de enfermedad, cómo actuar en caso de cualquier eventualidad. Creo que todo esto nos cuida, tanto a nosotros como al grupo. Considero también que, como vimos en la formación, proporcionar información teórica al grupo, especialmente a un grupo inicial, es de gran ayuda para que las personas bajen su nivel de ansiedad sobre qué estamos haciendo. El ofrecimiento de teoría calma a las personas más mentales y genera un encuadre que muchas veces es una plataforma y una invitación a que la persona se entregue. Además la teoría nos da un soporte y el sistema como tal toma mayor relevancia y de este modo, las personas pueden referenciarse también en el sistema Biodanza.

Si pese a todos estos cuidados y precauciones igualmente ocurre un desborde emocional, considero que el mejor abordaje es estar disponible, presente y, en lo posible, mantener la calma. Como experiencia personal, a mi me sirvió en una oportunidad, abrazar a la persona y respirar profundamente, exhalando con cierto sonido de calma, y poco a poco, la persona también comenzó a acompasar su respiración. Ofrecer un abrazo presente y con tono, dándole firmeza y contorno a su cuerpo. Yo trabajo en dupla, así que mi compañera siguió con el grupo, lo que a mí me dio mucha tranquilidad y me permitió bajar mi ansiedad y respetar el tiempo de la persona de recomponerse, sin apurarla.

Espero que estas vivencias puedan servir de aporte, ya sea para tomar la propuesta o para empatizar en la resonancia. Para mí escuchar vivencias, dudas, formas de resolver distintas situaciones... supone un gran enriquecimiento y hace que se amplíe mi creatividad de resolución y mi mirada del ambiente.

El encuentro transcurrió entre expresión y escucha activa, atenta y afectiva.

Este fue el segundo encuentro de facilitadores en el que participé y de ambos salí muy nutrida, motivada a seguir en mi labor, actividad que elijo y que amo y, sobre todo, sintiéndome parte, no solo desde el conocimiento de que somos muchos quienes transitamos este camino, sino vivenciando la pertenencia y sintiendo la complicidad de la duda, de la incertidumbre, de la confianza y de todo lo que danzamos cada uno al facilitar. Hay otros que también dudan, que también confían en sí mismos, que también necesitan compartir su sentir.

Y esto, que lo sabemos, al vivenciarlo se transforma en magia. En la magia del encuentro.

Mi invitación y mi deseo es que estos espacios crezcan y se expandan. Que, si no lo tenemos presente, exploremos en nuestro interior hasta hallar el deseo de encontrarnos. De que estos espacios no sean algo excepcional sino lo cotidiano. Nos invito a cocrear juntos, a habilitar y habitar espacios de reflexión amorosa. Juntos, en comunidad.

## 7.

### Conclusiones

*“La base conceptual de Biodanza proviene de una meditación sobre la vida, o tal vez de la desesperación, del deseo de renacer de nuestros gestos despedazados, de nuestra vacía y estéril estructura de represión. Podríamos decirlo con certeza: de nostalgia de amor.*

*Biodanza, más que una ciencia, es una poética del encuentro humano, una nueva sensibilidad frente a la existencia. Su metodología promueve una sutil participación en el proceso evolutivo”.*  
(Rolando Toro)

*“El paraíso no se ha perdido, está donde vivo”*  
(Voltaire)

*“En el encuentro, te encuentras”, dice Martin Buber. Sabemos que lo que permite adquirir la identidad es la matriz grupal. Y nosotros como facilitadores necesitamos la resonancia del par para fortalecer nuestra identidad de facilitadores: “Cuando me encuentro contigo recibo noticias de mí” (Rolando Toro).*

Durante los años que transité la escuela, en esa quinta preciosa acompañada de compañeros, como yo, llenos de ilusiones, creí vivenciar el paraíso. Hoy me doy cuenta que nosotros somos quienes generamos el paraíso y que el paraíso es compartir resonancias, formar parte, pertenecer. En definitiva, volver al origen de la Biodanza, que es el encuentro humano, el verdadero encuentro. Como expresa Roberto Juarroz en su poema con el que doy comienzo a esta monografía: *“Y ya que sabemos además que tampoco existen paraísos futuros, no hay más remedio, entonces, que ser el paraíso.”*

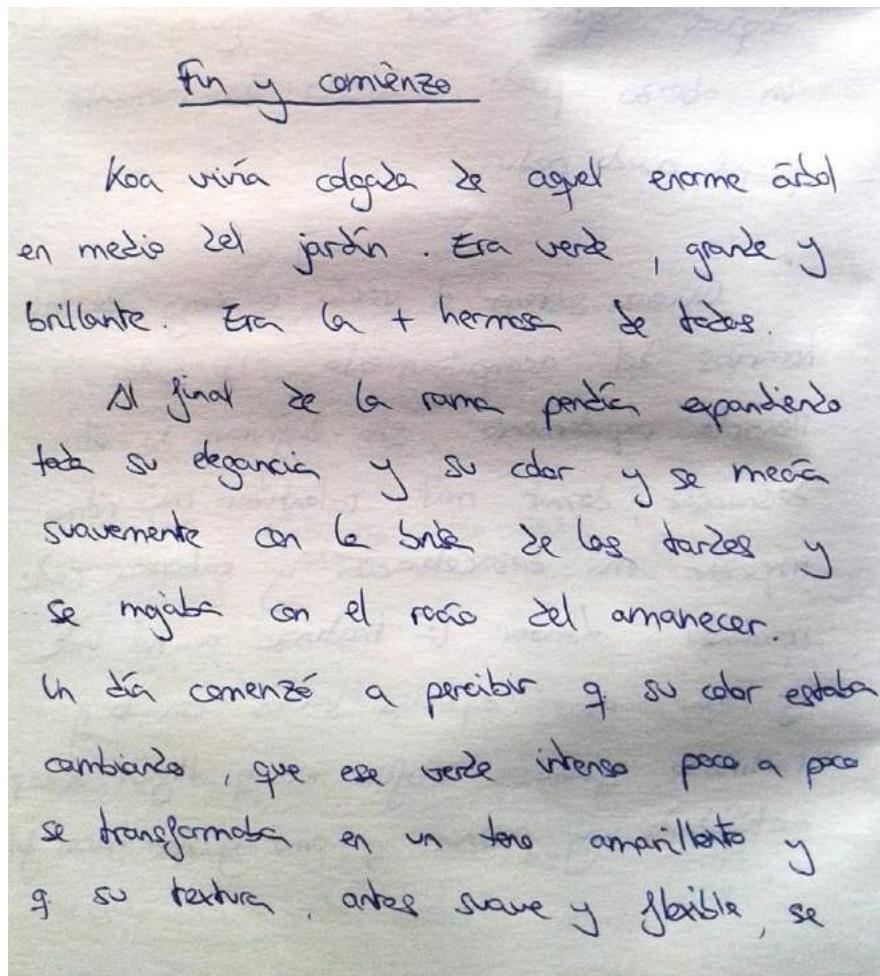


La invitación es a generar el ambiente enriquecido donde expresar nuestra identidad. Ser juntos la plataforma sobre la que construir el amor; vivenciar y crear juntos el paraíso. No permitamos que nos invada la nostalgia de amor.

Que el acompañamiento amoroso y cotidiano entre nosotros como pares y nuestro trabajo personal sean el hilo de Ariadna que nos guíe por los misterios de las relaciones humanas y nos conduzca a facilitar procesos con amor, responsabilidad y conciencia.

## Epílogo

A modo de epílogo quiero compartir un cuento que escribí en mi primer módulo de escuela, cuando estaba dando mis primeros pasos en este maravilloso y misterioso camino de ser facilitadora. Lo titulé “Fin y Comienzo” y quiero mostrarlo tal y como lo redacté de forma manuscrita en aquel momento, para atesorar la genuinidad de cómo brotaron las palabras. Casi no lo recordaba y cuando comencé este trabajo de titulación y releí mis apuntes tomados en la formación, apareció. Me reencontré con él. En mi vida ha habido muchos “fines y comienzos” y este cuento me abrió la represa de un caudal creativo que después tomó forma en la poesía que hoy escribo. Y también supuso la toma de conciencia de una metamorfosis, que comenzó hace ya un tiempo. Como dije antes, la transformación siempre es con otros. Con mucho amor. Gracias.



empezaba a arrugar. Koa se asustó y  
vió q. a sus hermanas y compañeras les  
pasaba lo mismo y con el pasar de los  
días se iban separando de la rama y  
comenzaban a ~~ser~~ caer! Koa muy  
asustada le habló a su árbol. No entendí  
lo q. estaba pasando y tenía miedo de caer  
y se aferraba con todas sus fuerzas a la  
rama q. hasta ahora la había sostenido.

"Tranquila Koa, esto es mi ciclo. Es  
hora de que os vayáis, de q. os  
transforméis, de q. todas lo hagamos.  
No tengas miedo. Ahora eres diferente  
y pronto irás a otro lugar que también  
es muy hermoso".

y en ese momento, ~~en ese preciso~~  
~~instante~~, Koa se desprendió de la rama  
y comenzó una danza de descenso donde

se mecía con su levedad, dibujando ondas  
en el viento hasta que ese movimiento  
se detuvo y entonces Koa supo que había  
llegado. y en ese instante, en ese preciso  
instante en el que el tiempo se detuvo,  
se oyó la voz de la tierra que dijo:  
"Bienvenida"

## Bibliografía

- Apuntes de Rolando Toro Araneda, Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile. Curso de Formación para Profesores de Biodanza.
- Buber, Martin. “Yo y tu”, editorial Nueva Visión, 2010.
- Delacroix, Jean-Marie. “Encuentro con la Psicoterapia”, editorial Cuatro Vientos, 2008.
- Gonzalez, Myrthes. “Momentos Estructurantes”, editora Imprensa Livre, 2015.
- Jung, Carl Gustav. Obra completa. “Volumen 16: La práctica de la Psicoterapia: contribuciones al problema de la psicoterapia y a la psicología de la transferencia”, editorial Trotta, 2006.
- Lemos, Sanclair. “La vivencia de trascendencia”, imprenta Combessies, 2014.
- Perls, Fritz. “El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia”. Editorial Cuatro Vientos, 1976.
- Piperno, Estela. “El Grupo de Biodanza”, editorial Galia’s, 2014.
- Roth Gabrielle. “Mapas para el éxtasis”, ediciones Urano México, 2010.
- Stokoe Patricia y Schächter Alexander. “La expresión corporal”, editorial Paidós, 1993.
- Terrén, Raul y Toro, Verónica. “Biodanza, poética del encuentro”, editorial Lumen, 2008.
- Toro Araneda, Rolando. Volúmenes de elogio, 1991.
- Toro Araneda, Rolando. “Biodanza”, editorial Indigo, 2000.
- Toro Araneda, Rolando. “La Inteligencia afectiva, editorial Cuarto Propio, 2012.
- Varas, Marina. “Terapia de Grupo, manual de orientación Gestalt”, editorial Cuatro Vientos, 2011.
- Wagner de Lima Gois, Cezar. “Biodanza. Identidade e Vivência”, 2002.
- Wild Rebeca. “Educar para ser”. Herdel Editorial, 2011.