

LA FAMILIA ECOLÓGICA

BIODANZA

Monografía para la titulación de Facilitador de Biodanza

Por Fernando Mtz. De San Vicente Elorrieta
Escuela de Biodanza Rolando Toro de Bilbao
Directores: Luís Otavio Pimentel y Silvia Eick
Orientadora: Silvia Eick

INDICE

AGRADECIMIENTOS

PROLOGO

1. CUENTO: " WALIMAI "

2. VIDA DOMESTICA: UNA VISION ANTROPOLOGICA

a) La esfera doméstica de la cultura

b) La familia nuclear

c) Alternativas a la familia nuclear

d) La familia extensa

e) Grupos domésticos con uno sólo de los padres

3. LA ESCUCHA

4. ARTE SANO: CUIDARTE PARA CURARTE

5. LA FAMILIA ECOLOGICA

6. BIODANZA Y LA FAMILIA ECOLOGICA

a) La familia ecológica

b) La pareja ecológica

c) El individuo ecológico

7. CONCLUSIÓN

BIBLIOGRAFIA

Agradecimientos:

Mi agradecimiento a todas personas que a lo largo de todos estos años han biodanzado conmigo, facilitador@s, compañer@s, amig@s, alumn@s, y en especial a Gilson da Cruz y Silvia Eick que me abrieron la primera puerta.

A Rolando Toro por tener la lucidez de crear éste sistema y expandirlo.

A mis padres por ser los canales de mi existencia.

A mí por tomar la decisión de atravesar la puerta.

A la VIDA por su inteligencia.

Agradecimiento a todas personas que participaban en los grupos regulares tanto en Porto Alegre como en Florianópolis (Brasil) pues hicieron que me sintiese como en casa y de esa vivencia me surgió la idea de la gran dimensión de La Familia Ecológica.

A Antonio Sarpe por captar mi Deseo en el Árbol y proponerme su danza.

Ese deseo se va cumpliendo junto a Silvia González que me ayuda a rescatar partes de la vida. Y así tanto con mi familia biológica, amigos, alumnos, facilitadores, voy sintiendo que se va ampliando, hasta Gaia. Como diría el astronauta Jim Lowell al ver la tierra desde el Apolo XIII que sintió que su hogar era, no su casa, su hogar, o su país, sino todo el planeta.

GRACIAS.

PROLOGO

En Mayo de 1995 inicié y conocí por primera vez la Biodanza. Por entonces yo era Maestro-Entrenador Nacional de Judo y me dedicaba a dar clases de este Arte Marcial. Anteriormente escribí lo siguiente que curiosamente le titulé VIVENCIA, y que transcribo a continuación:

<< En éste escrito intentaré plasmar mis propios sentimientos, experiencias o vivencias y por otra parte resumir lo que he recibido de otros. En este instante de mi vida siento que tengo a punto mi laboratorio, que ahora conozco los tubos de ensayo, los fluidos, el microscopio, el fuego..., pero lo que todavía no se muy bien cómo utilizarlos; más lo que sí siento que es el momento de empezar, de comprometerme.

Hace un momento he apagado el ordenador porque no sabía que más poner y leo en el periódico un artículo del pensador francés Giles Deleuze que dice: "La verdadera filosofía no ha sido jamás un asunto de especialistas conocidos, sino de exploradores anónimos." Y me ha venido a la mente que hacia poco que me dijeron que Fernando significaba "hombre de paz". Yo contesté que no lo sabía y que estaba bien saberlo. Después otra persona me dijo que el significado era "hombre de guerra". Al volver a mi casa leí, en un cuaderno que tenía por entonces..."siento con claridad que yo he venido a este mundo a traer paz, tolerancia y armonía".

Días después tenía carta de Maria y decía lo siguiente: "¡Corazón! me acuerdo de tu presencia en mi ir y venir. Gracias por estar ahí... Que el espíritu sabio y guerreero que llevas dentro te guíe. Que tu andar por el sendero sea sutil y misterioso como el propio existir. Que la brisa del bosque inunde tu vida. Mi calorcito te protege ¡vuela! De mi corazón al tuyo."

Siento estas primeras anotaciones como las primeras gotas de agua que caen en los días calurosos de verano y tras ellas viene un gran chaparrón, que después disfrutas con el aroma que deja incluso en el asfalto.

Vivir en la mentira.

Cuando he preguntado qué es la Gestalt, me han contestado que es vivir el aquí y ahora y de un cuadro sacar una parte, observarla e integrarla al cuadro. Otra respuesta que solía seguir a la anterior era: "ya lo descubrirás tu mismo". ¿Y qué es vivir? Es sentir con todo nuestro cuerpo, con todos los sentidos, o lo que es lo mismo con armonía de cuerpo y mente: pensamiento, corazón y palabra. La vivencia es lo mismo. Si yo miro hacia atrás, dejo de vivir el presente, dejo de vivir una realidad, por lo tanto estoy viviendo en la mentira. Lo mismo ocurre con el futuro, mientras estoy pensando en él dejo de vivir el instante, la verdad. Y la verdad no se repite sólo hay una. Si nos limitamos a repetir cuadros, lecturas, pensamientos, frases, de otros, eso fue verdad para ellos, pero para mí, para nosotros, ya es mentira, como mentira es esto si yo lo vuelvo a leer u otra persona. Siento que estoy perdiendo un instante de mi corta vida, de mi hermosa vida, de mi única vida. Por eso cuando me hablan del pasado, o de personas ajenas a mí y a la persona que tengo delante, me parece una pérdida de tiempo. Yo todavía también lo hago, todavía pierdo mucho tiempo de mi vida, la cual sólo a mi me pertenece decidir que hago con ella en cada momento. Por lo tanto todavía vivo en la mentira, pues aún están

en mi los miedos, el pasado y otras puertas secretas que tengo que descubrir y abrir, para poder vivir la verdad, con la verdad y en la verdad.

Parte de esta mentira es porque vivimos disociados; lo que expresamos no va con lo que dice nuestro pensamiento, y lo que nos dice nuestro pensamiento no va con lo que dice nuestro sentimiento.

“Yo había detestado la invasividad de mi madre, quería ser una madre diferente, respetar la libertad de su existencia. Detrás de la máscara de la libertad se esconde frecuentemente la dejadez, el deseo de no implicarse. Hay una frontera sutilísima; atravesarla o no atravesarla es asunto de un instante, de una decisión que se asume o se deja de asumir; de su importancia te das cuenta sólo cuando el instante ya ha pasado. Sólo entonces te arrepientes, sólo entonces comprendes que en aquel momento no tenía que haber libertad, sino intromisión: estabas presente, tenías conciencia, de esa conciencia tenía que nacer la obligación de actuar. El amor no conviene a los perezosos, para existir en plenitud exige gestos fuertes y precisos.” (Donde el corazón te lleve. Susana Tamaro) Este texto me lleva a momentos míos de falta de naturalidad, valentía, de esos gestos fuertes y precisos que los considero parte de mi parte enferma, que ahí está todavía: la dificultad de expresar mi ser. Al igual que mi malestar ante mi falta de espacio, siento que me queda mucho trabajo por delante para vivir esa verdad única.

“El lenguaje de verdad es salvador, pero terrible, porque hay que aceptarse tal como uno es con humildad, uno va hacia lo que le es esencial pero sin estar orgulloso de sí mismo. El sufrimiento de estar asociado al deseo de perseverar en la existencia, sin razón lógica, y reconocerse, va siendo soportable poco a poco. Vivir es día tras día estar con los demás y edificar algo. De mi análisis nació el deseo de ser auténtica, pero de ninguna manera el de hacerme yo misma psicoanalista”. (Françoise Dolto)

Para iniciar nuestro proceso y entrar en el camino necesitamos paz y ciencia o paciencia. Atendiendo a la naturaleza, a lo sencillo de ella, lo pequeño puede llegar a ser lo grande e inmenso. El otro día observé como una ola grande, con toda su fuerza se moría sin apenas llegar a la playa; mientras otras más pequeñas, con su suavidad, aprovechando el vacío que habían dejado las fuertes llegaban a la playa y se fundían en la arena. Así pues, si sentimos éste amor por lo insignificante, todo entonces será más fácil, más armonioso y en cierto modo más conciliable. No quizás en el entendimiento, que asombrado se retrasa, pero sí en lo más profundo de su consciencia. Y como decía antes, paciencia frente a todo lo no resuelto en nuestro corazón, y tratar de amar los problemas mismos como a cerrados aposentos, como a libros escritos en un idioma muy extraño. No busquemos ahora respuestas; nonos pueden ser dadas porque no podríamos vivirlas. Viviéndolos, tal vez en un lejano día, poco a poco sin advertirlo, penetremos en las respuestas.

Ahora mi mente se ha puesto a ¿volar?, ¿pensar?, ¿a dar vueltas?, a ... no sé cómo llamarlo. Estaba preguntándome qué significa: humano, porque cuando alguien hace algo que no nos agrada, le decimos “no eres humano”. En el diccionario dice: propio del hombre; hombre: mamífero bípedo del orden de los primates, dotado de razón y de lenguaje articulado. Pues ahí quería yo llegar, a razón y palabra. Razón: facultad de pensar, discurrir y juzgar. Facultad intelectual que permite actuar acertadamente o distinguir lo bueno y verdadero de lo malo y falso. Me sigo preguntando: ¿no se estará destruyendo el hombre por esa facultad de pensar?

Por otra parte veo que gracias a ella el hombre ha conseguido unas condiciones de vida mejores y tiene un conocimiento científico más amplio del universo. Aunque culturas anteriores parece ser que ya lo tenían.

Al escribir esto me doy cuenta que dudo cada día más de que para qué sirve el progreso a parte de destruir y disociar cada vez más al hombre. Últimamente cada vez que entro en contacto con la naturaleza, con las personas de corazón a corazón, no puedo menos que emocionarme y por la puta educación retengo las lágrimas; por el contrario cada vez que voy a un parque de atracciones me siento triste, no me dice nada, bueno sí: ¿para qué he venido?

La vida es una chispa luminosa entre dos oscuridades eternas. Nos hemos convencido de que la existencia vale la pena por la creencia de que hay algo más que las apariencias externas, que vivimos para un futuro más allá de la vida presente, puesto que el aspecto exterior no parece tener sentido. El hombre quiere que su vida tenga sentido, y le cuesta trabajo creer que lo tiene a menos que exista un orden eterno y una vida eterna tras la experiencia incierta y momentánea de la vida mortal.

En los últimos cien años se han perdido numerosas tradiciones que estuvieron en vigor durante mucho tiempo, de tipo familiar, social, de gobierno, de creencias religiosas, etc. Parece que cada vez hay menos rocas a las que podemos agarrarnos, menos cosas que podemos considerar absolutamente correctas y ciertas, fijadas para siempre. Nuestra época no es más insegura que cualquier otra. La pobreza, la enfermedad, la guerra, el cambio y la muerte no son nada nuevo. El mundo es como una bomba de relojería y la única forma de desactivarla es a través del conocimiento de uno mismo y el trabajo personal. El causante de los problemas y los daños del mundo somos nosotros mismos, no el mundo como creemos. Y para transformar el mundo debemos comenzar por nosotros mismos. La comprensión de nosotros mismos no es un proceso de aislamiento. Si podemos transformar nuestras relaciones dentro de nuestro pequeño mundo será como una ola que se extiende constantemente hacia fuera. El conocimiento de uno mismo es el principio de la sabiduría y por lo tanto el comienzo de la transformación o regeneración. Para ello tiene que existir intención de comprender. No nos la puede dar nadie ni hallarse en libro alguno. Tenemos que descubrir y para ello tiene que haber intención, búsqueda, investigación. El saber lo que uno es (codicioso, violento, etc.); saberlo y comprenderlo requiere extraordinaria percepción. El comprender sin deformación lo que se es, es el comienzo de la virtud. La virtud es esencial porque ella brinda libertad. Para crear un mundo nuevo tiene que haber libertad para descubrir. El hombre que no es moral no podrá nunca ser libre, y por lo tanto no podrá nunca descubrir lo que es la realidad. La realidad sólo puede encontrarse comprendiendo lo que es; y para comprender lo que es, tiene que haber libertad, hay que estar libre del miedo a lo que es. Y comprender lo que es, es en extremo difícil porque lo que es jamás está inmóvil, estático; siempre está en movimiento, y se requiere alerta percepción, una mente muy vigilante y veloz. Debo amar la cosa misma que estudio, no comprenderla. Si quiero comprender a un niño, debo amarlo, no condenarlo. Hay que observar lo que uno piensa, sintiendo y haciendo de instante a instante. Eso es lo efectivo. Para comprender lo que es, se requiere un estado de la mente en el que no haya identificación ni condenación, lo cual significa una mente que sea alerta y sin embargo pasiva.

La autoridad impide el conocimiento de uno mismo. Bajo el amparo de una autoridad de un guía, podemos tener temporalmente un sentido de seguridad, de bienestar; pero esa no es la comprensión del proceso total de uno mismo. Sólo en la libertad cabe la creatividad.

La creatividad sólo puede existir a través del conocimiento de uno mismo. La mayoría de nosotros no somos creativos, somos máquinas de repetición, simples discos que reproducen una y otra vez canciones de la experiencia, ciertas conclusiones y recuerdos, propios o ajenos. Semejante repetición no es existencia creativa, pero es lo que queremos. Ser creativos no significa que tengamos que pintar cuadros, escribir poemas o hacernos famosos, es simplemente capacidad para expresar una idea que los demás nos aplauden o desprecian. Es un estado nuevo de instante en instante, es un movimiento en el que no existe el yo y lo mío, viéndose en el espejo de la convivencia. Pero a todos nos asusta no ser nada, porque todos queremos ser algo. El hombre pequeño quiere ser hombre grande, el hombre sin virtud quiere ser virtuoso, el débil y oscuro ansía poder, posición y autoridad. Esa es la incesante actividad de la mente. Una mente tal no puede estar serena, y por ello jamás podrá comprender el estado de creatividad. Si podemos comprendernos a nosotros mismos tal como somos de instante en instante, sin el proceso de acumulación, veremos como adviene una tranquilidad que no es producto de la mente, una tranquilidad que no es imaginada ni cultivada; y sólo en ese estado de quietud, de serenidad, puede haber creatividad.

AHORA

Deseas empezar de nuevo tu vida. Pues no esperes más. Eres tan capaz como cualquier otro ser humano. Disminuye tu ración de alimentos a la mitad. Es suficiente. Que tu alimento sea natural. Camina el doble. Haz algo con tus manos, destruye todo lo que tu cerebro está produciendo y reconstrúyelo totalmente nuevo. Habla lo menos posible, sobre todo de ti mismo y de la vida privada de las demás personas. No te entrometas en la vida de los que te rodean. Vive tu propia vida. Deja que cada cual viva su propia vida. No eres dueño de nadie. Nadie es dueño de ti. El amor no nos da derechos ni deberes. Escucha a todos, pero no sólo con los oídos sino también con tus sentimientos, si es que no has permitido que esta civilización torpe te los haya destruido por completo (tanto los oídos como los sentimientos). Mira a solas frecuentemente la amplia línea donde la tierra se une con el cielo, así no te olvidas de que todavía es posible esa unión. No busques ver nada. Mira atentamente con espontaneidad todo aquello que vaya surgiendo en cada uno de los momentos. No busques escuchar nada. Escucha con tranquilidad todo lo que forma parte de la confusión, el chisme, el ruido y la trivial frivolidad que te rodea. El silencio también puede curarte. Piensa si todo que posees es realmente necesario para tu supervivencia. Piensa por qué no eres capaz de gozar con la simple satisfacción de tus necesidades. Piensa alguna vez muy seriamente si algo de lo que haces (o la manera en que lo haces) está destruyendo tu serenidad y tu alegría. Recuerda que tu tranquilidad y tu capacidad de gozar son muy importantes para el bienestar de los que te rodean. Acepta a todos cual son, no pretendas cambiar a nadie, no temas ser diferente a ellos.

No busques causas para alegrarte de estar vivo. Comienza todo de nuevo. ¿Dónde comenzar, sino contigo mismo? Adelante. Puedes hacerlo. Puedes hacerlo. No argumentes. Dentro del próximo minuto puedes ser un humano. ¡Salta! ¡Ya mismo!

EL DOLOR

Así se titula el artículo de Rosa Montero que estaba leyendo hace un momento y dice: "En ciertas dosis, el dolor nos enseña, nos educa, nos informa de lo que no funciona dentro de nosotros y de lo que hay que cuidar. El dolor nos despierta y nos hace movernos para que nuestras piernas no se pudran (ni nuestras ideas, ni nuestros sentimientos), porque hay quietudes que conducen a la necrosis. (y a las distintas variedades de muerte). Sí, siempre que se pueda hay que evitar el daño, que es el dolor desordenado, el que carece de un lugar en nuestra cabeza, el dolor inútil y perverso, tanto de la carne como del corazón. Pero también hay que vivir sabiendo que el sufrimiento existe y que nos completa y nos corresponde.

El niño que padece esa insensibilidad genética es una criatura incapaz de cumplir la función fundamental de todo ser vivo, que consiste justamente en cuidar de sí mismo y en procurar sobrevivir. En esto ese niño es un ser incompleto: sin dolor no está entero, no es persona. Y hasta tal punto no es, que muere pronto. Su carencia le enferma y le aniquila; por no sentir dolor, ese niño es terriblemente desgraciado. De lo que se deduce que, paradójicamente, el dolor nos puede hacer felices. Conviene recordarlo en los ratos sombríos."

Reflexionando, yo no diría precisamente que pueda hacernos felices, pero que atendiendo a la ley de polaridad, sí hay que aceptar el dolor como una parte más de nosotros mismos. El dolor es la otra cara del placer, del bienestar, como la tristeza lo es de la alegría, etc. Los animales comen cuando tienen hambre, duermen cuando están cansados, y el instinto más que la inquietud, parece gobernar sus escasos preparativos para el futuro. Por lo que podemos juzgar, cada animal está tan ocupado con lo que hace en el momento presente, que no se le ocurre preguntarse si la vida tiene sentido o un futuro. No cabe duda que el cerebro humano sensible incrementa en grado inconmesurable la riqueza de la vida. Pero esto lo pagamos caro, porque el aumento de la sensibilidad en general nos hace especialmente vulnerables. Podemos ser menos vulnerables volviéndonos menos sensibles, más pétreos y menos humanos, y así menos capaces de gozo. La sensibilidad requiere un alto grado de blandura y fragilidad: los globos oculares, los tímpanos, las papilas gestatorias y las terminaciones nerviosas culminan en el órgano altamente delicado del cerebro. Para gozar de placeres intensos, también hemos de soportar dolores intensos. Amamos el placer y detestamos el dolor, pero parece imposible gozar del primero sin sufrir el segundo. Cuanto más capaces somos de amar a otra persona y gozar de su compañía, mayor debe ser nuestro dolor por su muerte o separación. Cuanto más aventura en nuestra experiencia en el poder de la conciencia, mayor es el precio que debemos pagar por su conocimiento.

Es comprensible que a veces nos preguntemos si la vida no ha ido demasiado lejos en esta dirección, si el resultado modifica la molestia y si no sería mejor invertir el curso de la evolución en otra única dirección posible, hacia atrás, hacia la paz relativa del animal, el vegetal y el mineral.

Para ser plenamente humanos, rebosantes de vida y conciencia de las cosas, parece ser que debemos estar dispuestos a sufrir por nuestros placeres. Sin esa disposición no es posible que se produzca una intensificación de la conciencia.

Nuestra vida se caracteriza por la contradicción y el conflicto, porque la conciencia debe abarcar tanto el placer como el dolor, y esforzarse por conseguir el placer excluyendo el dolor es, en efecto, esforzarse por la pérdida de conciencia. La vida es un proceso que fluye, el cambio y la muerte son sus partes necesarias. Esforzarse por su exclusión es esforzarse contra la vida. El verdadero problema no procede ninguna sensibilidad momentánea al dolor, sino de nuestros maravillosos poderes de memoria y previsión, en una palabra de nuestra conciencia del tiempo. Al hombre le interesa mucho más tener recuerdos y expectativas placenteros, sobre todo las últimas. Cuando los tiene asegurados, es capaz de soportar un presente en extremo desgraciado. La preocupación (ocuparse antes de), ese temor constante que neutraliza la capacidad de disfrutar el presente, nos hace insensibles a las realidades inmediatas que nos rodean y ocupa nuestra mente con algo que todavía no es presente. Este es el problema humano característico. El objeto del temor puede que no sea una operación en el futuro inmediato. Puede ser el problema del alquiler a pagar en el mes próximo, la amenaza de una guerra o un desastre social, la dificultad de ahorrar lo suficiente para la vejez o la muerte. Este "aguafiestas del presente" puede que ni siquiera sea un temor por algo futuro, sino algo del pasado, el recuerdo de un agravio, algún delito o indiscreción, que acosa el presente con algún sentimiento de enojo o culpabilidad. No es posible ser feliz en el presente a menos que el pasado se haya limpiado y el futuro sea brillante y prometedor.

No puede haber duda de que el poder de recordar y predecir, de realizar una secuencia ordenada a partir de un caótico revoltijo de momentos desconectados, es un maravilloso desarrollo de la sensibilidad. En cierto sentido, es el logro del cerebro humano, que proporciona a las personas los poderes más extraordinarios de supervivencia y adaptación a la vida. Pero la manera en que utilizamos generalmente este poder tiende a destruir todas sus ventajas, pues sirve de muy poco ser capaz de recordar y predecir si eso nos incapacita para vivir plenamente en el presente. Si mi felicidad en este momento consiste principalmente en revisar recuerdos y expectativas felices, sólo soy vagamente consciente de este presente, y seguiré teniendo esa vaga conciencia del presente cuando ocurran las buenas cosas que he estado esperando, pues me habré formado el hábito de mirar atrás y adelante, haciendo así que me resulte difícil entender el aquí y el ahora. Entonces, si mi conciencia del futuro y el pasado me hace menos consciente del presente, debo empezar a preguntarme si estoy viviendo de veras en el mundo real. Los hombres de negocios que viven en la fantasía de la expectativa más que en la realidad del presente. Viven para hacer dinero. En vez de ganarse la vida, lo que hacen sobre todo es ganar una ganancia, y así, cuando llega el momento de relajarse, son incapaces de hacerlo.

Si para disfrutar de un presente agradable debemos tener la seguridad de un mundo feliz, estamos pidiendo la luna. Carecemos de esa seguridad.

Éste es, pues, el problema humano: hay que pagar un precio por cada aumento de la conciencia. No podemos ser sensibles al placer sin ser más sensibles al dolor. Parece que llegamos a un punto en que las ventajas de ser conscientes son superadas por sus desventajas, “en el que una sensibilidad extrema hace que nos podamos adaptar”. Pero si somos ciudadanos de éste mundo, y si no puede haber ninguna satisfacción definitiva al descontento del alma ¿no habrá cometido la naturaleza un error al ponernos en el mundo?

Hay motivos para formular ésta pregunta, pues parece que, en el hombre, la vida está en inevitable conflicto consigo misma. Para ser felices, debemos poseer la que no está a nuestro alcance. Razonar, pues, no es suficiente. Debemos profundizar más. Debemos examinar esta vida, esta naturaleza, que se ha hecho consciente en nuestro interior, y descubrir si en verdad está en conflicto consigo misma, si desea realmente la seguridad y la ausencia de dolor que sus formas individuales nunca pueden disfrutar >>.

Hay muchísimo más de vivencias, de lecturas que en su día me atrajeron, de cursos, etc. Lo que pretendo transmitir es mi deseo desde mi esencia de la búsqueda, de ir al rescate de la vida. Y en Biodanza encontré el sistema que lo integraba, uniendo todos los colores que estaba usando, en un lienzo.

Para terminar, que cuando me planteé “La Familia Ecológica” como título, me di cuenta que para llegar a ella es importante pasar por el individuo ecológico y la pareja ecológica. Lo que es lo mismo la ecología en los tres niveles de vínculo.

1. CUENTO: “ WALIMAI ”

Para abrir este tema de la Familia Ecológica me gustaría hacerlo con un cuento de Eva Luna que se titula “Walimai”. Considero los cuentos parte de esa sabiduría de principios de vida que se transmiten de generación a generación.

El nombre que me dio mi padre es Walimai, que en la lengua de nuestros hermanos del norte quiere decir viento. Puedo contártelo porque ahora eres como mi propia hija y tienes mi permiso para nombrarme, aunque sólo cuando estemos en familia. Se debe tener mucho cuidado con los nombres de las personas y de los seres vivos, porque al pronunciarlos se toca su corazón y entramos dentro de su fuerza vital. Así nos saludamos como parientes de sangre. No entiendo la facilidad de los extranjeros para llamarse unos a otros sin asomo de temor, lo cual no sólo es una falta de respeto, también puede ocasionar graves peligros. He notado que esas personas hablan con la mayor liviandad, sin tener en cuenta que hablar es también ser. El gesto y la palabra son el pensamiento del hombre. No se debe hablar en vano, eso lo he enseñado a mis hijos, pero mis consejos no siempre se escuchan. Antiguamente los tabúes y las tradiciones eran respetados. Mis abuelos y los abuelos de mis abuelos recibieron de sus abuelos los conocimientos necesarios. Nada cambiaba para ellos. Un hombre con una buena enseñanza podía recordar cada una de las enseñanzas recibidas y así sabía cómo actuar en todo momento. Pero luego vinieron los extranjeros hablando contra la sabiduría de los ancianos y empujándonos fuera de nuestra tierra.: Nos internamos cada vez más adentro de la selva, pero ellos siempre nos alcanzan, a veces tardan años, pero finalmente llegan de nuevo y entonces nosotros debemos destruir los sembrados, echarnos a la espalda los niños, atar los animales y partir. Así ha sido desde que me acuerdo: dejar todo y echar a correr como ratones y no como grandes guerreros y los dioses que poblaron este territorio en la antigüedad. Algunos jóvenes tienen curiosidad por los blancos y mientras nosotros viajamos hacia lo profundo del bosque para seguir viviendo como nuestros antepasados, otros emprenden el camino contrario. Consideramos a los que se van como si estuvieran muertos, porque muy pocos regresan y quienes lo hacen han cambiado tanto que no podemos reconocerlos como parientes.

Dicen que en los años anteriores a mi venida al mundo no nacieron suficientes hembras en nuestro pueblo y por eso mi padre tuvo que recorrer largos caminos para buscar esposa en otra tribu. Viajó por los bosques, siguiendo las indicaciones de otros que recorrieron esa ruta con anterioridad por la misma razón, y que volvieron con mujeres forasteras.

Después de mucho tiempo, cuando mi padre ya comenzaba a perder la esperanza de encontrar compañera, vio a una muchacha al pie de una alta cascada, un río que caía del cielo. Sin acercarse demasiado, para no espantarla, le habló en tono que usan los cazadores para tranquilizar a su presa, y le explicó su necesidad de casarse. Ella le hizo señas para que se aproximara, lo observó sin disimulo y debió haberle complacido el aspecto del viajero, porque decidió que la idea del matrimonio no era del todo descabellada. Mi padre tuvo que trabajar para su suegro hasta pagarle el valor de la mujer. Después de cumplir los ritos de la boda, los dos hicieron el viaje de regreso a nuestra aldea.

Yo crecí con mis hermanos bajo los árboles, sin ver nunca el sol. A veces caía un árbol herido y quedaba un hueco en la cúpula profunda del bosque, entonces veíamos el ojo

azul del cielo. Mis padres me contaron cuentos, me cantaron canciones y me enseñaron lo que deben saber los hombres para sobrevivir sin ayuda, sólo con su arco y sus flechas. De este modo fui libre. Nosotros, los Hijos de la Luna, no podemos vivir sin libertad. Cuando nos encierran entre paredes o barrotes nos volcamos hacia adentro, nos ponemos ciegos y sordos y en pocos días el espíritu se nos despega de los huesos del pecho y nos abandona. A veces nos volvemos como animales miserables, pero casi siempre preferimos morir. Por eso nuestras casas no tienen muros, sólo un techo inclinado para detener el viento y desviar la lluvia, bajo el cual colgamos nuestras hamacas muy juntas, porque nos gusta escuchar los sueños de las mujeres y los niños y sentirle aliento de los monos, los perros, y las lapas, que duermen bajo el mismo alero. Los primeros tiempos viví en la selva sin saber que existía mundo más allá de los acantilados y los ríos. En algunas ocasiones vinieron amigos visitantes de otras tribus y nos contaron rumores de Boa Vista y de El Pantanal, de los extranjeros y sus costumbres, pero creíamos que eran sólo cuentos para hacer reír. Me hice hombre y llegó mi turno de conseguir una esposa, pero decidí esperar porque prefería andar con los solteros, éramos alegres y nos divertíamos. Sin embargo, yo no podía dedicarme al juego y al descanso como otros, porque mi familia es numerosa: hermanos, primos, sobrinos, varias bocas que alimentar, mucho trabajo para un cazador. Un día llegó un grupo de hombres pálidos a nuestra aldea. Cazaban con pólvora, desde lejos, sin destreza ni valor, eran incapaces de trepar a un árbol o de clavar un pez con una lanza en el agua, apenas podían moverse en la selva, siempre enredados en sus mochilas, sus armas y hasta en sus propios pies. No se vestían de aire, como nosotros, sino que tenían unas ropas empapadas y hediondas, eran sucios y no conocían las reglas de la decencia, pero estaban empeñados en hablarnos de sus conocimientos y de sus dioses. Los comparamos con lo que nos habían contado sobre los blancos y comprobamos la verdad de esos chismes. Pronto nos enteramos que éstos no eran misioneros, soldados ni recolectores de caucho, estaban locos, querían la tierra y llevarse la madera, también buscaban piedras. Les explicamos que la selva no se puede cargar a la espalda y transportar como un pájaro muerto, pero no quisieron escuchar razones. Se instalaron cerca de nuestra aldea. Cada uno de ellos era como un viento de catástrofe, destruía a su paso todo lo que tocaba, dejaba un rastro de desperdicio, molestaba a los animales y las personas. Al principio cumplimos con las reglas de la cortesía y les dimos el gusto, porque eran nuestros huéspedes, pero ellos no estaban satisfechos con nada, siempre querían más, hasta que, cansados de esos juegos, iniciamos la guerra con todas las ceremonias habituales. No son buenos guerreros, se asustan con facilidad y tienen los huesos blandos. No resistieron los garrotazos que les dimos en la cabeza. Después de eso abandonamos la aldea y nos fuimos hacia el este, donde el bosque es impenetrable, viajando grandes trechos por las copas de los árboles para que no nos alcanzaran sus compañeros.

Nos había llegado la noticia de que son vengativos y que por cada uno de ellos que muere, aunque sea en una batalla limpia, son capaces de eliminar a toda una tribu incluyendo a los niños. Descubrimos un lugar donde establecer otra aldea. No era tan bueno, las mujeres debían caminar horas para buscar agua limpia, pero allí nos quedamos porque creímos que nadie nos buscaría tan lejos. Al cabo de un año, en una ocasión en que tuve que alejarme mucho siguiendo la pista de un puma, me acerqué demasiado a un campamento de soldados. Yo estaba fatigado y no había comido en varios días, por eso mi entendimiento estaba aturdido. En vez de dar media vuelta cuando percibí la presencia de los soldados extranjeros, me eché a descansar. Me cogieron los soldados. Sin embargo no mencionaron los garrotazos propinados a los otros, en realidad no me preguntaron nada, tal vez no conocían a esas personas o no sabían que yo soy Walimai. Me llevaron a trabajar

con los caucheros, donde había muchos hombres de otras tribus, a quienes habían vestido con pantalones y obligaban a trabajar sin considerar para nada sus deseos. El caucho requiere mucha dedicación y no había gente suficiente por esos lados, por eso debían traernos a la fuerza. Ése fue un período sin libertad y no quiero hablar de ello. Me quedé solo para ver si aprendía algo, pero desde el principio supe que iba a regresar donde los míos. Nadie puede retener por mucho tiempo a un guerrero contra su voluntad.

Se trabajaba de sol a sol, algunos sangrando a los árboles para quitarles gota a gota la vida, otros cocinando el líquido recogido para espesarlo y convertirlo en grandes bolas. El aire libre estaba enfermo con el olor de la goma quemada y el aire en los dormitorios comunes lo estaba con el sudor de los hombres. En ese lugar nunca pude respirar a fondo. Nos daban de comer maíz, plátano y el extraño contenido de unas latas, que jamás probé porque nada bueno para los humanos puede crecer en unos tarros. En un extremo del campamento habían instalado una choza grande donde mantenían a las mujeres. Después de dos semanas trabajando con el caucho, el capataz me entregó un trozo de papel y me mandó donde ellas. También me dio una taza de licor, que yo volqué en el suelo, porque he visto cómo esa agua destruye la prudencia. Hice la fila con todos los demás. Yo era el último y cuando me tocó entrar en la choza, el sol ya se había puesto y comenzaba la noche, con su estrépito de sapos y loros. Ella era de la tribu de los Ila, los de corazón dulce, de donde vienen las muchachas más delicadas. Algunos hombres viajan durante meses para acercarse a los Ila, les llevan regalos y cazan para ellos, en esperanza de conseguir una de sus mujeres. Yo la reconocí a pesar de su aspecto de lagarto, porque mi madre también era una Ila. Estaba desnuda sobre un petate, atada por el tobillo con una cadena fija en el suelo, aletargada, como si hubiera aspirado por la nariz el “yopo” de la acacia, tenía el olor de los perros enfermos y estaba mojada por el rocío de todos los hombres que estuvieron con ella antes que yo. Era del tamaño de un niño de pocos años, sus huesos sonaban como piedrecitas en el río. Las mujeres Ila se quitan todos los vellos del cuerpo, hasta las pestañas, se adornan las orejas con plumas y flores, se atraviesan palos pulidos en las mejillas y la nariz, se pintan dibujos en todo el cuerpo con los colores rojo del enoto, morado de la palmera y negro del carbón. Pero ella ya no tenía nada de eso. Dejé mi machete en el suelo y la saludé como hermana, imitando algunos cantos de pájaros y el ruido de los ríos. Ella no respondió. Le golpeé con fuerza el pecho, para ver si su espíritu resonaba entre las costillas, pero no hubo eco, su alma estaba muy débil y no podía contestarme. En cuclillas a su lado le di de beber un poco de agua y le hablé en la lengua de mi madre. Ella abrió los ojos y miró largamente. Comprendí.

Antes que nada me lavé sin malgastar el agua limpia. Me eché un buen sorbo a la boca y lo lancé en chorros finos contra mis manos, que froté bien y luego empapé para limpiarme la cara. Hice lo mismo con ella, para quitarle el rocío de los hombres.

Me saqué los pantalones que me había quitado el capataz. De la cuerda que me rodeaba la cintura colgaban mis palos para hacer fuego, algunas puntas de flechas, mi rollo de tabaco, mi cuchillo de madera con un diente de rata en la punta y una bolsa de cuero bien firme, donde tenía un poco de curare. Puse un poco de esa pasta en la punta de mi cuchillo, me incliné sobre la mujer y con el instrumento envenenado le abrí un corte en el cuello. La vida es un regalo de los dioses. El cazador mata para alimentar a su familia, él procura no probar la carne de su presa y prefiere la que otro cazador le ofrece. A veces, por desgracia, un hombre mata a otro en la guerra, pero jamás puede hacer daño a una mujer o a un niño. Ella me miró con grandes ojos, amarillos como la miel, y me parece que intentó sonreír agradecida. Por ella yo había violado el primer tabú de los Hijos de la Luna y tendría que pagar mi vergüenza con muchos trabajos de expiación. Acerqué mi oreja a su

boca y ella murmuró su nombre. Lo repetí dos veces en mi mente para estar bien seguro pero sin pronunciarlo en alta voz, porque no se debe mentar a los muertos para no perturbar su paz, y ella ya lo estaba, aunque todavía palpitara su corazón. Pronto vi que se le paralizaban los músculos del vientre, del pecho y de los miembros, perdió el aliento, cambió de color, se le escapó un suspiro y su cuerpo se murió sin luchar, como mueren las criaturas pequeñas.

De inmediato sentí que el espíritu se le salía por las narices y se le introducía en mí, aferrándose a mi esternón. Todo el peso de ella cayó sobre mí y tuve que hacer un esfuerzo para ponerme de pie, me movía con torpeza, como si estuviera bajo el agua. Doblé su cuerpo en la posición de descanso último, con las rodillas tocando el mentón, la até con las cuerdas del petate, hice una pila con los restos de la paja y usé mis palos para hacer fuego. Cuando vi que la hoguera ardía segura, salí lentamente de la choza, trepé el cerco del campamento con mucha dificultad, porque ella me arrastraba hacia abajo, y me dirigí al bosque. Había alcanzado los primeros árboles cuando escuché las campanas de alarma.

Toda la primera jornada caminé sin detenerme ni un instante. Al segundo día fabriqué un arco y unas flechas y con ellos pude cazar para ella y también para mí. El guerrero que carga el peso de otra vida humana debe ayunar por diez días, así se debilita el espíritu del difunto, que finalmente se desprende y se va al territorio de las almas. Si no lo hace, el espíritu engorda con los alimentos y crece dentro del hombre hasta sofocarlo. He visto algunos de hígado bravo morir así. Pero antes de cumplir con esos requisitos yo debía conducir el espíritu de la mujer Ila hacia la vegetación más oscura, donde nunca fuera hallado. Comí un poco, apenas lo suficiente para no matarla por segunda vez. Cada bocado en mi boca sabía a carne podrida y cada sorbo de agua era amargo, pero me obligué a tragar para nutrirnos a los dos. Durante una vuelta completa de la luna me interné selva adentro llevando el alma de la mujer, que cada día pesaba más. Hablamos mucho. La lengua de los Ila es libre y resuena bajo los árboles con un largo eco. Nosotros nos comunicamos cantando, con todo el cuerpo, con los ojos con la cintura, los pies. Le repetí las leyendas que aprendí de mi padre y de mi madre, le conté mi pasado y ella me contó la primera parte del suyo, cuando era una muchacha alegre que jugaba con sus hermanos a revolcarse en el barro y balancearse de las ramas más altas. Por cortesía, no mencionó su último tiempo de desdichas y de humillaciones. Cacé un pájaro blanco, le arranqué las mejores plumas y le hice adornos para las orejas. Por las noches mantenía encendida una pequeña hoguera, para que ella no tuviera frío y para que los jaguares y las serpientes no molestaran su sueño. En el río la bañé con cuidado, frotándola con ceniza y flores machacadas, para quitarle los malos recuerdos.

Por fin un día llegamos al sitio preciso y ya no teníamos más pretextos para seguir andando.

Allí la selva era tan densa que en algunas partes tuve que abrir paso rompiendo la vegetación con mi machete y hasta con los dientes, y debíamos hablar en voz baja, para no alterar el silencio del tiempo. Escogí un lugar cerca de un hilo de agua, levanté un techo de hojas e hice una hamaca para ella con tres trozos largos de corteza. Con mi cuchillo me afeité la cabeza y comencé mi ayuno.

Durante el tiempo que caminamos juntos la mujer y yo nos amamos tanto que ya no deseábamos separarnos, pero el hombre no es dueño de la vida, ni siquiera de la propia, de modo que tuve que cumplir con mi obligación. Por muchos días no puse nada en mi boca, sólo unos sorbos de agua. A medida que las fuerzas se debilitaban ella se iba desprendiendo de mi abrazo, y su espíritu, cada vez más etéreo, ya no me pesaba como antes. A los cinco días ella dio sus primeros pasos por los alrededores, mientras yo

dormitaba, pero no estaba lista para seguir su viaje sola y volvió a mi lado. Repitió esas excursiones en varias oportunidades, alejándose cada vez un poco más. El dolor de su partida era para mí tan terrible como una quemadura y tuve que recurrir a todo el valor aprendido de mi padre para no llamarla por su nombre en voz alta atrayéndola así de vuelta conmigo para siempre. A los doce días soñé que ella volaba como un tucán por encima de las copas de los árboles y desperté con el cuerpo muy liviano y con deseos de llorar. Ella se había ido definitivamente. Cogí mis armas y caminé muchas horas hasta llegar a un brazo del río. Me sumergí en el agua hasta la cintura, ensarté un pequeño pez con un palo afilado y me lo tragué entero, con escamas y cola. De inmediato lo vomité con un poco de sangre, como debe ser. Ya no me sentí triste. Aprendí entonces que algunas veces la muerte es más poderosa que el amor. Luego me fui a cazar para no regresar a mi aldea con las manos vacías.



2. VIDA DOMESTICA: UNA VISION ANTROPOLÓGICA

En este apartado examinaremos las principales modalidades de organización doméstica. Investigaremos si todos los grupos domésticos están, básicamente, compuestos de una sola forma de familia y si existe una base genética para los intercambios de personal que vinculan entre sí a los grupos domésticos.

a) La esfera doméstica de la cultura

Todas las culturas tienen actividades y creencias que se pueden agrupar fácilmente en las categorías de la esfera doméstica de la vida. El centro de la vida cotidiana es un espacio de vivienda, abrigo, residencia o domicilio en el que se realizan ciertas actividades recurrentes de carácter universal. No es posible ofrecer una lista rápida de estas actividades domésticas. En muchas culturas comprenden la preparación y consumo de alimentos; el aseo, acicalamiento y disciplina del joven; dormir, y las relaciones sexuales entre adultos. Sin embargo, no hay ninguna cultura en la que estas actividades se realicen exclusivamente dentro de marcos domésticos. Por ejemplo, las relaciones sexuales en los pueblos organizados en bandas y aldeas tienen lugar más a menudo entre los matorrales o en el bosque que en la casa donde se duerme. En otros casos, se duerme lejos del lugar donde se come, y se conocen otros en que los domicilios no tienen niños residentes, como cuando los adultos sin niños viven solos o cuando se envía a los hijos a la escuela. La variedad de combinaciones de actividades características de la vida doméstica humana es tan grande que resulta difícil encontrar un único denominador común para todas ellas. Sin embargo, esto constituye en sí mismo un hecho importante, pues ninguna otra especie muestra una variedad tan enorme de comportamientos asociados a las pautas de comer, dormir, buscar abrigo, tener relaciones sexuales y criar a los neonatos y niños.

b) La familia nuclear

¿Existe algún tipo de grupo de personas que esté presente en todos los marcos domésticos? Muchos antropólogos creen que sí y lo denominan familia nuclear: marido, esposa e hijos. Linton sostenía el punto de vista de que la fórmula padre-madre-hijos es el “sustrato de todas las demás estructuras familiares” y predijo que “el último hombre pasará sus últimas horas buscando a su esposa e hijos”. Murdok halló la familia nuclear en 250 sociedades. Sacó la conclusión de que era universal. De acuerdo con Murdok, la familia nuclear cumple funciones vitales que otros grupos no pueden llevar a cabo tan eficazmente. Las funciones identificadas por Murdok son: 1) la relación sexual, 2) la reproducción, 3) la educación y 4) la subsistencia.

1. La familia nuclear satisface las necesidades sexuales y reduce la fuerza perturbadora de la competencia sexual.

2. La familia nuclear garantiza la protección de la mujer durante su embarazo, relativamente largo, y durante los meses o años de lactancia.

3. La familia nuclear es esencial para la endoculturación (proceso de transmisión de los contenidos de una cultura a través del tiempo). Sólo el hombre y la mujer adultos que residen juntos poseen conocimientos adecuados para la endoculturación de los niños de ambos sexos.

4. Dadas las especialidades conductuales impuestas a la hembra humana por su papel reproductor y las diferencias anatómicas y fisiológicas entre hombres y mujeres, la división sexual del trabajo hace más eficiente la subsistencia.

Según este punto de vista, *la familia nuclear garantiza así la relación heterosexual, la reproducción, la endoculturación y el sostén económico con más eficacia que cualquier otra institución.*

Es importante investigar con detalle la validez de estas afirmaciones. La idea de que la familia nuclear es universal o casi universal apoya el punto de vista de que las unidades domésticas de familias no nucleares son contrarias a la naturaleza humana. Sin embargo, en realidad nadie sabe los límites a los que deben reducirse las instituciones domésticas humanas para satisfacer la naturaleza humana y cumplir con eficacia todas o algunas de las 4 funciones antes señaladas.

c) Alternativas a la familia nuclear

Aun cuando la familia nuclear está presente en la gran mayoría de las culturas humanas, es evidente desde hace tiempo que todas las culturas tienen formas alternativas de organización doméstica y que éstas son con frecuencia más importantes que la familia nuclear. Además, las cuatro funciones señaladas se pueden realizar fácilmente en el contexto de instituciones alternativas que a veces son totalmente ajenas a la esfera doméstica.

En la vida contemporánea, la endoculturación y la educación son cada vez más un asunto no doméstico que tiene lugar en edificios especiales –escuelas- bajo los auspicios de especialistas sin ningún lazo de parentesco –los maestros-.

Muchas sociedades organizadas en bandas y aldeas también separan a sus hijos y adolescentes de la familia nuclear y de todo marco doméstico para enseñarles los conocimientos y el ritual de los antepasados, la competencia sexual o las artes militares. Entre los nyakyusa del sur de Tanzania, por ejemplo, los niños varones de seis o siete años empiezan a construir en las afueras de su aldea refugios y chozas de juncos en los que juegan. Poco a poco, estas chozas de juego se mejoran y amplían, desembocando a la postre en la construcción de una aldea totalmente nueva.

Otra célebre variante de esta pauta se da entre los masai de África oriental, donde los hombres solteros de la misma generación ritualmente definida, o grupo de edad, establecen aldeas especiales o campamentos desde los que lanzan expediciones bélicas e incursiones para robar ganado. Sus madres y hermanas son las que preparan la comida y llevan las riendas de la casa.

También hay que reseñar la práctica, muy frecuente entre la clase alta inglesa, de enviar a los hijos de seis años de edad o más a internados.

La aristocracia inglesa, lo mismo que los masai, se niega a dejar que la carga de mantener la continuidad de su sociedad descansa sobre los recursos educativos de la unidad doméstica nuclear.

En muchas sociedades los maridos pasan mucho tiempo en casas de hombres especiales. Allí les llevan la comida la esposa e hijos, a quienes les está prohibido entrar.

Entre los fur del Sudán, los maridos suelen dormir separados de sus esposas, en casas propias, y comen en un comedor exclusivo para hombres. Uno de los casos más interesantes de separación entre las pautas de cocinar y comer ocurre entre los ashanti de África occidental. Los hombres ashanti comen con sus hermanas, madres, sobrinas y sobrinos, pero no con sus esposas e hijos. Ahora bien son las esposas las que cocinan. En la tierra de los ashanti, todas las tardes hay un tráfico incesante de niños que transportan la comida preparada por sus madres a las casas de las hermanas de sus padres.

Finalmente, hay al menos un caso famoso –los nayar de Kerala– en el que el esposo y la esposa no viven juntos. Muchas mujeres se “casaban” con maridos rituales y luego residían en el dominio de sus hermanas y hermanas. Sus compañeros eran hombres que les visitaban durante la noche. Los hijos nacidos de estas relaciones sexuales eran educados en unidades domésticas dominadas por el hermano de la su madre y nunca conocían a su padre.

d) La familia extensa

En una significativa proporción de las sociedades estudiadas por los antropólogos, la vida doméstica está dominada por agrupamientos más amplios que las familias nucleares simples o polígamas. Probablemente, la mayor parte de las culturas contemporáneas todavía realiza sus rutinas domésticas en el contexto de alguna modalidad de familia extensa, es decir, un grupo doméstico integrado por hermanos, sus cónyuges y sus hijos, y/o padres e hijos casados. También las familias extensas pueden ser poligínicas. Por ejemplo, una modalidad de familia extensa frecuente en África consiste en dos o más hermanos, cada uno de ellos vive con dos o tres esposas, que viven con sus hijos adultos, cada uno de ellos con una o dos esposas.

¿Por qué tienen tantas sociedades familias extensas? Probablemente, porque muchas veces las familias nucleares no disponen de suficiente mano de obra masculina y femenina para desempeñar con eficacia las tareas domésticas y de subsistencia.

e) Grupos domésticos con uno solo de los padres

Millones de niños de todo el mundo se crían en grupos domésticos en los que sólo está presente uno de sus padres. Esto puede deberse al divorcio o la muerte de uno de los padres. Pero también puede deberse a la imposibilidad o negativa a casarse. La forma más frecuente de instituciones domésticas no

nucleares con un solo progenitor es aquella en la que la madre está presente y el padre ausente. Se les denomina unidades domésticas matrifocales. La madre acepta a una serie de hombres como compañeros, normalmente uno cada vez, pero a veces de modo poliándrico. La mujer y el hombre suelen ser copresidentes durante breves períodos, pero a lo largo de los años puede haber largos intervalos en los que la madre carece de compañero residente.

Los grupos domésticos de madre e hijo son muchas veces producto de la pobreza y, por tanto, están asociados a muchas lacras sociales y considerados como algo poco deseable. Pero no hay nada que pruebe que tales instituciones domésticas sean inherentemente más patológicas, indeseables o contrarias a la “naturaleza humana” que la familia nuclear.

3. LA ESCUCHA:

“La experiencia enseña que podemos herirnos los unos a los otros física y psíquicamente, y que podemos también ayudarnos y complacernos mutuamente, aunque sólo sea escuchándonos los unos a los otros.”
Edwin Schödinger Premio Nobel de Física

La capacidad de pensar y crear respuestas nuevas a las situaciones nuevas que nos toca vivir se la debemos a nuestro complejo sistema nervioso. Los expertos en ordenadores lo toman como modelo pero nunca consiguen acercarse a su eficacia. El cerebro humano contiene más de diez mil millones de neuronas en funcionamiento. Unos pocos cientos reciben continuamente gran cantidad de información a través de los sentidos. Otras se encargan de clasificar y archivar esta información. La información archivada de experiencias pasadas semejantes se usa como base para una respuesta adecuada a la nueva situación presente. Afrontamos mejor las nuevas experiencias gracias a lo aprendido anteriormente.

Sin embargo hay momentos en nuestra vida en que nuestra inteligencia deja de funcionar. Mientras dura cualquier tipo de experiencia angustiada, nuestro cerebro se paraliza. Gran cantidad de datos siguen entrando a través de los sentidos, pero no hay posibilidad de clasificarlos y archivarlos. Suelen utilizarse expresiones tales como “el dolor me hizo perder la cabeza” o “estaba ciego de rabia”. En esos momentos perdemos la capacidad de razonar.

Estas experiencias desagradables que trastornan nuestra capacidad de pensar pueden ser de origen físico (dolor, golpe, herida, enfermedad, desmayo, droga, anestesia, calmante, frío, calor, hambre...), o bien de origen emocional (pérdida de un ser querido, frustraciones, tristeza, miedo, ridículo, aburrimiento...).

De pequeños somos más propensos a padecer experiencias angustiosas ya que somos más débiles, nos falta experiencia e información y dependemos mucho de los demás.

Por suerte, poseemos mecanismos automáticos para recuperarnos de los sufrimientos, que se manifiestan en forma de descargas emocionales:

Si un niño, después de haberse perdido en la calle, ve a su madre y ésta le brinda sus brazos, se volcará sobre ella y llorará largo rato. De vez en cuando se asegurará de que su madre le sigue prestando atención para seguir llorando

hasta librarse totalmente de su desdicha. Cuando termine, le volverá su bienestar y alegría. ¡Cómo si nada hubiese pasado! Tras el desahogo emocional, todos los datos que había almacenado de forma desordenada durante la experiencia dolorosa serán clasificados y convertidos en información útil, disponible para entender experiencias posteriores. Si el niño es asustado y después se encuentra con alguien que le acoge y permanece tranquilo... se agarrará temblando, se le pondrá la carne de gallina, gritará, le castañearán los dientes... Esto es lo que necesita hacer para liberarse del miedo y quedarse a gusto.

Un niño frustrado desencadenará todo un “berrinche” si es que se le mira con placer (aunque sea en medio de la calle): movimientos físicos violentos como retorcimientos, pataletas, manotazos, gritos rabiosos, acompañado todo de sudor cálido. Es así como se cura la rabia.

Si un niño es ridiculizado, si se le humilla y siente vergüenza y después se encuentra con un adulto que le atiende contará la experiencia varias veces y finalmente bromeará al respecto. Empezará a reír y cada vez reirá más fuerte. Así es como se libraré espontáneamente de la vergüenza que le hacía esconderse y no querer encontrarse con sus amigos.

Si la experiencia ha producido tensiones musculares éstas se liberarán a base de bostezos prolongados y profundos, uno detrás de otro, acompañados a veces de estiramientos y rascamientos.

Todos disponemos de estos recursos espontáneos de curación. Después de haber pasado un mal rato necesitamos volcarnos en alguien de confianza para descargar nuestro malestar, mientras **nos escucha atentamente**.

En casi todos los países y culturas se dice “no” a estos desahogos curativos. Así es cómo a lo largo de nuestra vida vamos acumulando angustias, lo cual acaba mermando nuestra inteligencia y deteriorando nuestro estado de ánimo.

Y además, hay que añadir una nueva fuente de sufrimiento: el sistema social en que vivimos. Fruto de la irracionalidad, oprime de muchas maneras a los seres humanos. Todos hemos sido maltratados sistemáticamente por la sociedad. Los menores han sido maltratados por los mayores. Las mujeres han sido tratadas como ciudadanas de segunda clase. La gente de color ha sido maltratada por los blancos. Pequeños pueblos han sido oprimidos por los grandes estados modernos. Los trabajadores han sido explotados sistemáticamente. Los estudiantes han sido aterrorizados y humillados. Los enfermos son objeto del negocio de la industria farmacológica. Todos somos oprimidos. Y todos desempeñamos en alguna ocasión el papel de opresor. Nadie haría el papel de opresor si no hubiera sido lastimado anteriormente. Ningún hombre actuaría de forma opresiva hacia una mujer de no haber sido lastimado de niño y luego manipulado para ejercer tal papel. Ningún padre castigaría a su hijo de no haber sido él castigado de niño.

Los mecanismos autocurativos para liberarse del sufrimiento no cesan a lo largo de la vida. Por eso cada uno de los seres humanos estamos tratando instintivamente de reclamar la atención de alguien para desahogar nuestro fardo angustioso. Pero eso no sirve porque nadie se acuerda de escuchar y nos interrumpimos constantemente. Todo sería distinto si nos turnásemos. Primero es una persona la que se esfuerza en atender y ayudar a la otra a que se desahogue y luego se cambian los papeles.

Escuchar no es tan fácil como parece. Muchas veces se nos va la atención a nuestras preocupaciones. Pero al ser escuchados conseguiremos desahogarnos

y cada vez estaremos más libres para prestar atención. El arte de escuchar puede ser practicado en pareja o en grupo. Una persona se encargará de que todos tengan su tiempo para ser escuchados sin ser interrumpidos, y además escucha activamente y asiste al desahogo. Es la que se pretende hacer en las tertulias cotidianas. Normalmente no funciona porque nos interrumpimos continuamente.

Lo que “no” debemos hacer:

- INTERRUMPIR el hablar y el desahogo;
- ACONSEJAR, dar soluciones, “tu lo que tienes que hacer...”;
- HACERLE RAZONAR, “no te das cuenta que...”;
- TRANQUILIZARLE, COMPADECERLE, CONSOLARLE; afectarte por la angustia de la persona que escuchas; contar a otras personas lo que escuchaste en sesión.

Lo que “sí” hay que hacer:

- MOSTRAR INTERÉS con tu postura corporal, expresión de la cara, mirada;
- MUESTRA ALEGRÍA Y AGRADO por escucharle;
- MUESTRA REPETO todo lo que diga es digno de plena consideración;
- MUESTRA CONFIANZA EN SU CAPACIDAD de conseguir lo que desee, “ se que puedes hacerlo y vas a conseguirlo”...;
- MUESTRALE TU APRECIO, VALORALE, RECUERDALE SUS CUALIDADES;
- CONTACTO visual y físico. Ofrécele la mano, un abrazo. Puedes mantener un pequeño contacto físico, pero antes pide permiso.

4. ARTE SANO: CUIDARTE PARA CURARTE

Como ser individual nuestra salud es una manifestación de nuestro equilibrio entre la vida física (alimentación, respiración, ejercicio, contacto con los cuatro elementos de la naturaleza: tierra, agua, aire y fuego) y los factores emocionales, psicológicos y en el amplio sentido de la palabra espirituales.

Curar viene del latín curare que significa cuidar, y eso mismo nos indica que para curarnos tenemos que cuidarnos. La salud, o el proceso dinámico de estar sano, es nuestra tendencia natural, resultado del equilibrio entre las fuerzas de la naturaleza y las fuerzas cósmicas. El organismo vivo cuenta con una gran capacidad de autorregulación y autocuración como parte del gran poder de autocuración de la naturaleza y el universo que nos rodea.

La esencia de la curación consiste en eliminar los impedimentos para alcanzar este estado natural y llevar al individuo alinearse (no alienarse) consigo mismo y con el mundo. Libre de estos obstáculos y barreras la inteligencia innata de la persona y sus capacidades autorreguladoras le guiarán hacia un estado de bienvivir, más allá del mal llamado bienestar actual

Es aconsejable realizar alguna actividad física en éste mundo cada vez más sedentario. El caminar de forma rápida una hora al día o incluso durante más tiempo puede ser una buena manera de mejorar nuestra salud. Además el movimiento físico mejora el movimiento de nuestras articulaciones, favorece la

calcificación de los huesos, aumenta la capacidad respiratoria y del corazón desarrolla nuestra capacidad de trabajo físico al aumentar nuestra masa muscular y nos facilita mantenernos más relajados y dormir con mayor facilidad. La actividad física abre nuevas vías en la red circulatoria, favorece la circulación periférica y ayuda a mantener el calor en el cuerpo.

Para mantener el equilibrio interno necesitamos del reposo y el sueño. El cuerpo se recupera durante ambos. Si no alternamos el trabajo y el movimiento con el reposo acabaremos estresados y agotados física y psíquicamente. La persona enferma que de por sí es una persona agotada, necesita descansar y dormir mucho. Un trabajo o actividad creativa y no competitiva es algo recomendable para todos. La expresión artística nos puede ayudar a exteriorizar emociones escondidas y conocer partes de nosotros apartadas en los rincones de nuestra mente.

El contacto con la naturaleza es necesario para mantener una buena salud. Necesitamos de vez en cuando andar descalzos en contacto con la tierra (hierba, arena de la playa), con los pies libres y “tocando tierra”.

Cuando estamos cansados y estresados una ducha de agua o un baño nos “descarga” y relaja. El agua vital de los alimentos frescos, frutas y verduras o el agua pura de un claro manantial es un elemento primordial para favorecer la salud.

Los sonidos de la naturaleza, el canto de los pájaros, el sonido del agua de un río o del mar también nos aportan energía y relajación.

La respiración es una función orgánica que tiene una parte inconsciente, y otra consciente mediante la cual podemos aumentarla y regularla a través de nuestra propia voluntad y consciencia. La respiración se encuentra íntimamente unida con lo emocional y psicológico. La respiración profunda y tranquila nos ayuda a recoger la energía del aire y tranquilizar la mente.

Tomar el sol en su medida y en su momento justo es muy saludable. Los rayos ultravioleta del sol al incidir sobre la capa grasa, situada bajo la piel, forman la vitamina D. La vitamina D es totalmente necesaria para una buena calcificación de los huesos, y para prevenir la osteoporosis.

El amor y la amistad son alimentos imprescindibles para el ser humano. El niño pequeño no madura bien física ni psicológicamente si le faltan estos dos alimentos. El amor hacia uno mismo o autoestima es el primer paso inevitable para querer a los demás. La enfermedad es uno de esos momentos donde necesitamos el apoyo y la protección de los más cercanos. El amor es la mejor medicina.

La sexualidad sana es un elemento de curación y cualquier no aceptación, sentimiento de culpa o mala relación es fuente de desequilibrio y enfermedad. La confianza, la entrega y el amor son necesarios en las relaciones sexuales sanas.

Momentos de interiorización. Todos los seres humanos necesitamos momentos para estar con nosotros mismos. Momentos para meditar y conectar con la vida dentro y fuera de nosotros. Tiempo para dedicarnos a nuestro mejor amigo, el que nunca nos abandona, a nosotros mismos. Todas las personas necesitamos calma emocional, pero especialmente durante las crisis necesitamos un medio sin ruidos, sin voces, sin luces, y sin olores fuertes.

La expresión artística o artesanal. Ambas técnicas son útiles en general para todas las personas por ser una forma de expresión. Cada persona puede elegir una actividad que le guste y le ayude a expresarse (ex-presar o sacar fuera algo

que está preso): pintura, cerámica, modelado de barro, artesanía, etc. Son formas sanas de expresar los sentimientos más internos y trabajar las preocupaciones, miedos y ansiedades. De igual manera nos puede ayudar la escritura y el canto.

Vive y ayuda a vivir. Más allá de la frase “vive y deja vivir” podemos pasar al “vive y ayuda a vivir”. Si ayudamos a los demás y ponemos nuestro granito de arena para que mejore la sociedad, cualquier cambio exterior logrado entre todos los que creemos en un mundo mejor nos ayudará a curarnos como un sistema en el que todos estamos interrelacionados. Pasando de la competición a la cooperación.

OTRAS PERSONAS HAN DICHO ...

* Vivir como uno desee: sólo eso merece llamarse éxito.

CHRISTOPHER MORLEY (político inglés)

* La humanidad quizá tenga que elegir entre suicidarse o aprender a vivir en lo sucesivo como una familia única.

ARNOLD TOYNBEE (historiador británico)

* El domingo estuve con la gente de Biodanza. Fue muy agradable encontrarme con esta gente. Les quiero mucho y les quiero más porque me siento libre de estar al ánimo que me pertenece cada momento. Esto es para mí la Familia Ecológica, el lugar donde uno tiene el permiso de ser tal y como es. Luego está claro que nuestras relaciones tenemos que cuidarlas, alimentarlas, para que puedan seguir evolucionando.

FANY Y. PAPADIMITRIU (facilitadora)

* La familia nuclear cerrada sobre sí misma es una trampa que genera neurosis. A cualquier edad, todo ser humano necesita relaciones sociales con quienes tienen sus mismos intereses.

FRANÇOISE DOLTO (Psicoanalista)

* Existe un debilitamiento del sentido moral de los individuos, que se sienten engañados, no sólo porque se ha derrumbado la estructura ética que utilizaban como referencia, sino también porque las grandes amenazas del mundo contemporáneo los han asustado e inducido a replegarse sobre sí mismos. Simultáneamente, existe una progresiva conciencia colectiva de los grandes problemas del mundo, viejos y nuevos, que fomenta expectativas e investigación. La dimensión espiritual y ética ya no es objeto e indiferencia, se percibe como una necesidad que debe conducir a un nuevo humanismo.

ROGER GARAUDY (escritor y filósofo francés)

* Desde lo primordial, desde la fuente generadora, desde el caos, surgen el orden y el desorden. Buscaremos llegar a la profundidad genética desde donde emergeremos como seres nuevos, diferentes, únicos. Vamos a actualizar nuestras posibilidades, y aprovechar éste medio nutritivo para re-crearnos una vez más con amor, con inteligencia y mucha alegría.

ROLANDO TORO (psicólogo y antropólogo chileno)

* Los simples, como los animales y los niños conocen por instinto a quien los ama.

PAPINI (escritor italiano)

* La educación verdadera consiste en ayudar al niño a manifestar la divinidad latente en él.

SAI BABA

5. LA FAMILIA ECOLÓGICA

Como dije anteriormente al pensar en la familia ecológica me di cuenta que es imprescindible pasar por los tres niveles de vínculo: la conexión conmigo mismo, el vínculo con el otro, y la armonía con los demás.

Desde mi punto de vista podemos hablar de familia biológica y familia ecológica. La familia biológica es la que la vida nos da o la que nos da la vida, pero que tu no la eliges. Normalmente nuestras neurosis y patologías proceden de nuestros primeros años de vida. Lógicamente estos años los pasamos en el núcleo de nuestra familia biológica. La familia ecológica es la que tú eliges y entendiendo por ecológica: la que te acepta como eres, te apoya, te nutre y te da libertad o lo que es lo mismo acepta tus elecciones. También existen unos valores de vida comunes y hay retroalimentación.

La familia biológica es más limitada, mientras que la ecológica puede ser muy extensa. Ésta idea de la familia ecológica nació de una vivencia que tuve en Porto Alegre, Termas do Gravatal y Florianópolis (Brasil). Fui a Brasil invitado por Silvia Eick.

Estando allí acudí a varios grupos regulares y maratones de fin de semana de Biodanza. Puedo decir que me sentí uno más de cada grupo y como en casa.

Para mí la familia biológica o sustitutoria reprime o inhibe uno o varios de los potenciales genéticos. La familia ecológica apoya, estimula y nutre el desarrollo de dichos potenciales. También digo que no siempre es así, y que la familia biológica puede ser y debería ser, la ecológica

Durante mis primeros años practicando y vivenciando la Biodanza sentía que eso me nutría, me abría muchas puertas de vida pero no era consciente de que me estaba curando de carencias y lesiones infantiles. Después me di cuenta de que mi identidad, autoestima y autoimagen se iban fortaleciendo. Y más tarde de que todo ello quería completarlo en la relación de pareja.

Hoy me siento haciendo lo que quiero; viviendo donde quiero y estando con quien quiero y a la vez queriendo lo que hago, donde vivo y con quien estoy.

Pienso que lo que se hace tiene que ser bueno para ti mismo pero también para los demás y para la vida en todas sus manifestaciones. Tener coraje para entrar en el caos para desmontar lo aprendido y vivido, y salir con armonía con una estructura más ecológica, sana y saludable.

Es como la parábola del hijo pródigo: salimos de nuestra esencia (casa) involucionando y regresamos evolucionando.

Para llegar a sentir realmente la familia ecológica, hay que pasar por estar bien con uno mismo y eso pasa por la autorregulación, que para mi es la afectividad contigo mismo. La progresividad en tu proceso, y proceso es trabajo continuo no sensibilización. Y el feed-back con los demás y con el medio.

6. BIODANZA Y LA FAMILIA ECOLÓGICA

En Biodanza podemos encontrar:

a) *La familia ecológica* en las ruedas, de donde partimos de una posición de igualdad, de un dar y recibir desde el corazón y de miradas limpias.

En las ruedas de vivencia verbal, donde cada persona puede hablar de su sentir, de sus emociones, de sus dificultades, etc., sin ser juzgado.

En el nido de la especie o continente colectivo, donde uno puede descansar sintiéndose protegido y sintiéndose parte del grupo.

En la eutonía en rueda, donde se encuentra ese tono justo donde ni impones ni te imponen.

En la ceremonia de los frutos.

Muy importante la Danza de la Amistad, una invitación a crear un mundo mejor basado en la semilla del amor.

b) *La pareja ecológica* la encontramos en la progresividad del encuentro y en el encuentro mismo.

En la fluidez en pareja.

En los acariciamientos en par.

En las danzas de amor.

En las eutonías en par.

Para mí dos ejercicios básicos, pero muy importante son la coordinación rítmica y la sincronización rítmica, para mí son danzas donde uno es estimulado de vida en el otro así como el caminar melódico afectivo en par.

c) *El individuo ecológico*. Todo el trabajo de Biodanza que rescata y potencia la identidad de cada persona basado en una ecología de los instintos.

Ejercicios muy importantes son: danza de contestación, danza de lucha, grito de identidad, la fluidez como categoría de movimiento contraria a la rigidez, danzas de autorregulación, autoerotismo y autoacariciamiento. Danzas yin y yang. El director de orquesta.

En Biodanza como en el cuento inicial, rescatamos el poder de los rituales, de los mitos y arquetipos para una mejor comprensión y expresión de nuestras sensaciones e impulsos interiores.

En Biodanza se apuesta por la Familia Ecológica Extensa, pues cada vez va llegando a más lugares del planeta.

En Biodanza no buscamos que las personas salgan felices, sino que salgan integradas a través de los cinco grandes canales de expresión de nuestros potenciales genéticos:

- La vitalidad: (movimiento) aumenta la energía y disminuye las enfermedades psicosomáticas.

- La sexualidad: (contacto) el deseo despierta o se refuerza y se reduce la represión sexual.

- La creatividad: (expresión) crece la necesidad de exploración del mundo y de renovación existencial, así como la capacidad de innovar y de expresión artística.
- La afectividad: (nutrición) se optimiza la capacidad de dar y recibir afecto de los demás.
- La trascendencia: (armonía) ayuda a tener una visión más global del universo y sensación de mayor plenitud interior.

La cultura pone una tapa arriba de nuestra piel que impone y no deja la libertad de expresión de nuestros instintos. Biodanza ha pensado en responder a ésta agresión-presión cultural formando y estructurando un diálogo entre la cultura y los instintos. La cultura dice "tu debes", los instintos dicen "quiero".

7. CONCLUSIÓN

Una sociedad basada en el dominio y la explotación de seres humanos y la Naturaleza, que no respeta el equilibrio ecológico, que destruye y contamina el medio ambiente, necesita de personas que no la cuestione y se una a la labor con sus industrias y sus trabajos.

Para que una minoría mantenga explotada a una mayoría, no basta con el terror y la violencia (ejército, policía, cárceles...), sino que hace falta también los medios de confusión y demás profesionales (legisladores, políticos, sacerdotes, enseñantes, sanitarios etc.) para mantener a la gente confundida, desunida, asustada y sumisa. La investigación, enseñanza y práctica médica colaboran sutilmente con el poder establecido.

No te creas todo lo que dice la prensa, las autoridades, los médicos, la publicidad, etc. No seas ingenuo y recuerda el mundo en que vivimos. Una parte es razonable, pero buena parte es comercio e ideología imperante. Tu salud, la de tu pareja, la de tu familia, la del resto de la humanidad y la del planeta está en juego.

¡Apostemos por una ecología de los instintos y por la Educación Biocéntrica!

¡Biodanza es un buen sistema para reforzar nuestra identidad!

Arriesgarse es perderse un poco, no arriesgarse es perderlo todo.

BIBLIOGRAFÍA:

- “INTRODUCCIÓN A LA ANTROPOLOGÍA GENERAL”
de MARVIN HARRIS. Alianza Universal Textos / 37.
- Revista Integral Nº 166.
- “EL ARTE DE AMAR”
de ERICH FROMM. Paidós.
- “VOLVER A CASA”
de JHON BRADSHAW. Libros del Comienzo.
- “EL MONO DESNUDO”
de DESMOND MORRIS. Ensayo Ciencia.
- “EL AMOR: UNA VISIÓN SOMÁTICA”
de STANLEY KELEMAN. Desclée De Brouwer.
- “COSMOS”
de CARL SAGAN. Planeta.
- “NUEVA CONCIENCIA”
VARIOS AUTORES. Integral.
- “LA CAUSA DE LOS NIÑOS”
de FRANÇOISE DOLTO. Paidós.