

INTERNATIONAL BIODANZA FEDERATION

Escuela de Biodanza Ajayu Sistema Rolando Toro



MONOGRAFÍA PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO

“PROFESOR DE BIODANZA”

INTELIGENCIA AFECTIVA COMO EJE DEL SISTEMA BIODANZA:

aportes para una genuina reeducación afectiva dentro de la lógica cultural del mercado, el consumo, el rendimiento y la banalización

Mariana Sofía Feller Gross

Directora: Lily Pérez Romero

Supervisora práctica: Pamela Valenzuela

Supervisor monografía: Juan Sebastián Arellano

Marzo 2026, Santiago Chile

¿cómo podríamos cambiar el mundo sin cambiar nosotros mismos?

“La transformación mediante Biodanza no es una mera reformulación de valores, sino una verdadera transculturación, un aprendizaje afectivo.”

Rolando Toro

INDICE

Agradecimientos.....	4
Introducción.....	5
Capítulo 1, presentación hipótesis.....	10
Capítulo 2. Objetivo general y específicos.....	13
Capítulo 3. Desarrollo investigativo	
3.1. Eros: motor y fuerza primordial.....	14
3.2. Afectividad como eje hacia la integración.....	19
3.3. Individualismo y mercantilización de los vínculos.....	21
3.4. La exposición en la sociedad de la transparencia.....	25
3.5. Convergencias entre Byung-Chul Han, Rolando Toro y la praxis de Biodanza.....	26
3.6. Fundamentos de la afectividad, identidad e inteligencia afectiva.....	28
3.7. Afectividad e identidad.....	31
Reflexiones y conclusiones.....	35
Anexo: resultados cuestionario sobre afectividad en grupo de práctica.....	42
Bibliografía.....	49

AGRADECIMIENTOS

Agradezco las horas tenida en el pasto de mi casa, las plantas que regué y con ellas mis ideas. Y las comidas que mi madre me brindó para poder escribir, como así también su fecunda inteligencia y sabiduría. Agradezco a Quimey, mi primera hija, por ser testigo del recorrido de mi vida, mi gran maestra, y por enseñarme a amar y a ser madre. Agradezco a Maga Luna, mi segunda hija, por ser la risa, el canto y el juego que acompañan mis días, llenándome de un amor y ternura inagotables.

Agradezco a Rolando Toro, por su genialidad y locura creativa al servicio de una humanidad más plena y amorosa, a Lily Pérez mi profesora y directora de escuela, quien ha sido mucho más que una guía: ha sido inspiración, aprendizaje y contención. A mi ronda semanal por ser los co-creadores de una vida más plena, bonita y amorosa, por sus enseñanzas, danzas y encuentros compartidos, por la belleza de ser parte y sobre todo por amarles y ser amada, tal cual soy. Agradezco a mis compañero/as de escuela, como caminantes íntegros en una misma ruta, llena aprendizajes, cuestionamientos y genuino afecto. A Pamela Valenzuela, por guiarme en mi proceso de práctica, fomentando mi autonomía y pensamiento crítico, y una mirada amorosa hacia el proceso de aprendizaje, también a Rodrigo Miranda, gran compañero de práctica, por su apoyo incondicional, generosidad y espíritu colaborador. A la junta de vecinos de Puente Alto Almas jóvenes, por darme el espacio para nacer como facilitadora, llenarme de amor e inspirarme con sus corazones repletos de gratitud. Agradezco a Sebastián Arellano como guía en esta monografía, por su amistad, apoyo e inteligencia afectiva puesta al servicio de mi quehacer. Así también a Danilo Toledo por su ayuda desinteresada y generosa, su lucidez y enseñanzas.

Por último, agradezco a la amistad y al amor en todas sus formas, por ser el continente amoroso para poder vivir la vida más ligera, sonriente y contenta. Y no puedo dejar afuera a mi gran maestra: la naturaleza, por ser el puente a la divinidad, mi fuente infinita de inspiración y la más prístina, sabia y noble belleza.

INTRODUCCIÓN

¿Es posible, hoy, construir espacios donde la afectividad, el gozo y la alegría no sean un producto más que se consume y se desecha? ¿Dónde el encuentro con el otro no esté mediado por la lógica del rendimiento, la optimización del tiempo o la búsqueda de la gratificación inmediata? ¿es posible sostener vínculos hoy, profundos, éticos y reales?

Estas preguntas me han acompañado a lo largo de mi proceso de formación en Biodanza¹ y, más profundamente, en mi experiencia como mujer habitante de un Chile que, en 2026, sigue siendo heredero -y reproductor- de esas dinámicas, tal como lo menciona el filósofo alemán coreano Byung-Chul Han² y describió como “la agonía del Eros”³. Habitar una época que premia la velocidad, la exposición y la autoexplotación en pos del rendimiento, nos ha ido moldeando, casi sin darnos cuenta, en humanos cada vez menos sintientes, menos conectados con lo primordial y con una cierta incapacidad para sostener la diferencia que nos trae la otredad y la elaboración del pensamiento crítico.

El mero hecho de permanecer en un silencio compartido, de permitirnos el saludable acto de “perder el tiempo” y adentrarnos desprejuiciadamente en nuestra psique para tolerar que el otro no sea un reflejo de nuestras expectativas, sino de ser simplemente lo que es.

Sin embargo, antes de que estas preguntas fueran el reflejo de una especie de diagnóstico cultural, fueron para mí, simplemente, preguntas sobre esa fuerza inconmensurable, poderosa y misteriosa que nombramos como amor y que constituye el abanico de nuestro

¹ Biodanza: sistema de integración afectiva, renovación orgánica y re-aprendizaje de las funciones originarias de vida, basada en vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y situaciones de encuentro en grupo. Cuadernillo de formación: Definición y modelo teórico de Biodanza. INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile. Curso de Formación para Profesores de Biodanza

² Byung Chul-Han, filósofo coreano cuya obra despliega los cuestionamientos de la crisis contemporánea del vivir.

³ Agonía del Eros: Chul Han, B (2020) *La agonía del Eros*. Desligamiento

mundo afectivo: palabras como ternura, compasión, interés, valoración, cuidado y lealtad emergen no solo en mí, sino colectivamente como conceptos que asociamos al fenómeno de los afectos y podemos nombrar como *componentes* del amor.

Eso tan grande y escurridizo que desde tiempo atávicos pretendemos -tal vez en una búsqueda sin sentido, más que el tratar de encontrar un sentido- comprender, y es que pareciera ser que la comprensión nos calma (habitar la incertidumbre y entregarse al misterio es una de las grandes contradicciones con las que como humanos debemos lidiar).

Y es que los afectos constituyen la base de los que nos define como humanos, son el motor e impulso principal para el vivir; sin embargo, cada persona experimenta de manera única. Considerando además que estos se ven moldeados por la cultura, las creencias, la religión y la historia de cada persona, la acción de amar y los afectos, cobran un significado único y especial para cada cual.

En el momento en que me pregunté que es el amor para mí y como se manifiesta este en mi mundo afectivo, llegué a dos palabras que, desde mi perspectiva, engloban todos los conceptos mencionados anteriormente: conexión profunda. Los seres que despiertan nuestro amor, son aquellos con quienes nos sentimos más conectados, con ellos el amor fluye como un torrente poderoso. Existen amores complejos y ocasiones en que el amor se enreda, sin embargo, el núcleo de ese amor se sostiene por la profunda conexión que se generó en un determinado momento y/o que se sigue alimentando.

La conexión profunda es ese puente que nos permite entrar en el mundo de un otro. -sean personas, animales, la naturaleza o el misterio mismo de la existencia- y con ella aparecen la curiosidad, el interés, el cuidado. Sin ese espacio íntimo y sagrado, la afectividad no puede desenvolverse.

Pero hoy, en la vorágine del quehacer y la exigencia del rendimiento, la pausa necesaria para esa conexión se ha vuelto un lujo escaso. Respiramos mal, sentimos poco, nos vinculamos con prisa. La tristeza y la soledad tiñen nuestros corazones, y nos hemos vuelto

una sociedad fría, desvinculante y poco afectuosa. La pausa, entonces, no es un mero descanso en el ajetreo del hacer: es condición para la posibilidad para sentir y conectar. La inteligencia afectiva (*esta será desarrollada en mayor profundidad durante la investigación, en los capítulos posteriores*) no se puede desarrollar si no hay unas mínimas condiciones de calma y regulación orgánica.

Sin embargo, la conexión y la pausa no son suficientes, pareciera que son el primer paso dentro una escalera ascendente hacia la belleza del mundo afectivo, que implica mucho más que sostener el deseo y la conexión. Implica coraje, cuidado, presencia y sobre todo estar abiertos a la vulnerabilidad y a vivir una profunda transformación ontológica.

Cuando la ternura y la compasión en su más elevado estadio nos invade, es imposible resistirnos a esta fuerza; es lo que creo, nos define como humanos, ya que es el vehículo que conecta el mundo espiritual con nuestro mundo terrenal. Sin la afectividad estamos perdidos, como personas y también como especie.

Biodanza como sistema, surge, afirma Rolando Toro, desde la ***nostalgia del amor***, y en esa nostalgia me reconozco plenamente, pero también sé, por mi propia experiencia y por la observación de lo que ocurre dentro y fuera del salón, que el contexto ha cambiado. La represión que denunciaba Rolando Toro en los años sesenta -el silenciamiento del placer, la inhibición de los cuerpos, el patriarcado, la censura afectiva- ya no operan de la misma forma ni en la misma medida que en ese entonces.

Hoy, una de nuestras grandes problemáticas como sociedad, es la superficialidad (en todo ámbito de cosas) y la banalización que se refleja en la conversión de la experiencia afectiva en un producto más de consumo, dentro de un escenario neoliberal de rendimiento continuo y autoexplotación. De ahí que esta investigación se proponga explorar una tensión que me parece crucial, y es, si como facilitadores y participantes, estamos contribuyendo a una genuina reeducación afectiva, o estamos ofreciendo, sin quererlo, un **“laboratorio de amor sensorial” un espacio de satisfacción inmediata a través de los sentidos, regido por sensaciones placenteras de conexión, alegría y gozo, pero sin la profundidad que permite**

la transformación en la identidad, funcional al mercado del bienestar, desvaneciéndose como cualquier otro producto de consumo, sin asumir las implicancias de vincularse en un espacio de tan honda sensibilidad e intimidad.

El cuestionamiento no es menor, y nace principalmente de la exposición innecesaria que veo en redes sociales, de las maneras banales con que se nombra la práctica de Biodanza, de los estereotipos que como biodanzantes proyectamos en el mundo: carentes de profundidad y con un alto componente de promiscuidad y, sobre todo- lo que me resulta más doloroso- es la pérdida de la sacralidad del espacio y del rito que el sistema Biodanza propone y sostiene en una era atravesada por el consumo, las pantallas y la digitalización. Hoy la presencialidad, la presencia en carne y hueso, el cuerpo, son sinónimos de resistencia. Es necesario que Biodanza mantenga viva su potencia originaria de vida, y que no termine siendo remplazada por la misma lógica que pretende cuestionar.

En base a las problemáticas mencionadas anteriormente, en nuestra actual sociedad, se extrae que Biodanza como sistema de integración humana y reeducación afectiva, corre el riesgo de convertirse -y me temo, en algunos casos ya pareciera estar sucediendo- en un espacio de banalización afectiva, si no se cultivan intencionadamente los principios y valores que la distinguen de una mera experiencia sensorial placentera, a lo que me refiero como “laboratorio de amor sensorial”. Es decir, si la vivencia no es acompañada por una reflexión que la integre, si el grupo no se constituye como una comunidad de cuidado efectivo, si la sexualidad se aborda sin los principios del consentimiento y si el espacio de sagrada intimidad se vulnera mediante la exposición en redes sociales o la reproducción de frases hechas que, en lugar de resguardar la profundidad, la trivializan.

Para abordar estos cuestionamientos, tomaré como eje articulador el concepto de inteligencia afectiva, desarrollada por Rolando Toro: ***no se trata de una destreza psicológica estratégica para el beneficio personal -como a veces se entiende la inteligencia emocional- sino de ofrecer todos los recursos humanos, al servicio de la vida.***

Escribo desde la convicción de que la propuesta de Biodanza es un territorio fértil para la resistencia afectiva, donde aún podemos encontrar reductos de la belleza inherente a la humanidad. Pero también desde la inquietud de que esa fertilidad, al igual que el trabajo con las plantas, requiere ser cuidada, regada, nutrida y nombrada.

Pienso que Biodanza más allá de ser un sistema de integración humana, es un portal que nos adentra en el misterio del amor (entendido este como la fuerza que permite la vida), portal hacia la belleza del sentir, del indagar en las profundidades, navegar en la nostalgia y en las emociones humanas, y en la esperanza de una humanidad más amable, donde se abrió para mí, la reflexión para la búsqueda de una ética cohesionadora de la humanidad, que amalgame los sentimientos de calma, de colaboración, de conexión y empatía, no solo con lo humano, sino con la vida en su totalidad. Y el derecho a resguardar nuestra alegría de vivir, como así también darle un lugar a todo nuestro abanico afectivo.

Sin afectividad estamos perdidos como especie. Con ella quizás, aún estamos a tiempo de tejer un mundo más habitable.

Se dice que el amor es un verbo, y en esto estoy de acuerdo ya que amor que no se expresa es amor que se pierde, o al menos que se diluye en el vacío del silencio, nutriendo a nadie más salvo a quien lo siente. ¿Porque qué sentido tiene el amor, si no nos sirve para hacer de este mundo, uno mejor? Como consecuencia de aquello es que Rolando Toro desarrolló el concepto de inteligencia afectiva, que abarca todos los aspectos antes mencionados e inscrito dentro del principio Biocéntrico⁴, desarrollado fase a fase en el sistema de integración humana denominado Biodanza. Lejos de proponer un código normativo basado en una moral⁵ propongo indagar en una mirada hacia una posible ética biocéntrica, basada en la afectividad como eje fundante, aprovechando precisamente la inteligencia afectiva como herramienta y principio constructivo.

⁴ Principio Biocéntrico: paradigma que propone un universo organizado en función de la vida, situando el respeto por esta como el centro y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos.

⁵ moral: aspectos normativos de una cultura determinada, los cuales los cuales permiten o no, determinar ciertas conductas.

Estas páginas aspiran a abrir una reflexión que me parece necesaria. Una conversación que nos permita, como comunidad biodanzante, preguntarnos juntos: ¿qué significa hoy educar afectivamente? ¿Cómo sostener la potencia transformadora del sistema sin petrificarlo, e incorporando actualizaciones, pero sin diluirlo?

CAPÍTULO 1. PRESENTACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Para comprender los desafíos que enfrenta hoy una propuesta de reeducación afectiva, resulta indispensable detenerse a observar la panorámica cultural que permea nuestra manera de vincularnos. No se trata de un mero diagnóstico pesimista, sino de reconocer que el malestar social actual no es un conjunto de fallas individuales, sino síntomas de una estructura organizacional a nivel global, que ha ido erosionando sistemáticamente las condiciones para el encuentro genuino. En este contexto, la pregunta por el lugar que ocupa hoy Biodanza - y por su potencialidad para constituirse como un espacio de genuina reeducación afectiva- adquiere una importancia particular.

La presente investigación ofrece una mirada del panorama actual, desde la filosofía de Byung-Chul Han y propone indagar hacia una práctica de Biodanza que integre la reflexión como herramienta de resistencia⁶, frente a la desacralización del sistema. En una dirección específica y propositiva, me pregunto:

Rescatando la Inteligencia afectiva como eje del sistema Biodanza: ¿qué aportes podemos ofrecer para una genuina reeducación afectiva dentro de la lógica cultural del mercado, el consumo, el rendimiento y la banalización?

⁶ Resistencia: acto de resistir, oponerse y rechazar una fuerza externa, ya sea física, política, cultural o subjetiva. Implica la afirmación de un límite y una posición propia frente a una determinada cuestión.

Esta pregunta representa el núcleo de mi investigación. Para abordarla, es necesario desplegar brevemente los conceptos que la componen, de forma que el lector comprenda desde el inicio el marco desde el cual me posiciono:

La Inteligencia afectiva, concepto que desarrolló ampliamente Rolando Toro, creador del sistema Biodanza, se diferencia radicalmente de la noción de inteligencia emocional. Mientras esta última puede ser utilizada como una herramienta de adaptación al sistema, una "inteligencia de astucia, no de amor"⁷ en palabras de Rolando Toro, la inteligencia afectiva se plantea desde otra mirada y dimensión: es la puesta de todas las capacidades humanas -la emoción, el pensamiento, la acción- al servicio del cuidado de la vida. Es la sabiduría que permite que nuestro potencial amoroso se encarne en gestos cotidianos, en vínculos sostenidos, en actos de cuidado que no se agotan en la vivencia de dos horas semanales, sino que se traspasa hacia el poder construir -en la medida de nuestras posibilidades- un mundo más habitable. No busca la ganancia, ni la autoafirmación del ego, sino la plenitud de los vínculos y la expansión de la conciencia. En la práctica de Biodanza, esta inteligencia se cultiva a través de la vivencia y su posterior reflexión.

Con respecto al concepto de reeducación afectiva, lo comprendemos como un proceso que trasciende el aprendizaje netamente cognitivo de nuevas conductas o la gestión de emociones a través de técnicas específicas. No se trata de condicionamientos ni de adaptación emocional. La reeducación afectiva opera en un nivel más profundo: el de la identidad. Supone la posibilidad de reorganizar nuestra psique y los patrones vinculares instalados tempranamente, desarrollando una capacidad de cuidado, conexión e integración más sólida y ética -en el sentido de tener un mayor grado de coherencia con los valores y principios que nos constituyen-. Implica, como veremos, el fortalecimiento de la identidad, reflejado en una disposición al encuentro con la alteridad y la nutrición que esta trae.

⁷ Entrevista a Rolando Toro en relación a la inteligencia afectiva y diferenciándola de la inteligencia emocional. 13 agosto 2010 <https://www.youtube.com/watch?v=9whA43gz3UU&t=104s>

Por otra parte, al hablar de lógica cultural del mercado, consumo, rendimiento y banalización, nos referimos a conceptos que nombran el territorio en el que Biodanza se inscribe hoy. Por mercado comprendemos la progresiva mercantilización de todas las esferas de la vida, incluida la afectiva: las relaciones se evalúan con criterios de rentabilidad, el otro se convierte en un recurso, el vínculo se concibe como transacción. Por consumo entendemos la tendencia a experimentar la vida -y los vínculos- como productos que se adquieren, se usan y se desechan cuando dejan de “servirnos” o satisfacernos. Como rendimiento, comprendemos el mandato internalizado de optimización constante, que nos convierte en empresarios de nosotros mismos y nos exige productividad a toda costa. Y por banalización, nos referimos al proceso por el cual ciertas experiencias que históricamente han habitado el terreno de la profundidad y la sacralidad -tales como la intimidad, el encuentro, el rito y la sexualidad— se vacían de significado, se vuelven livianas y superficiales, se exhiben sin pudor y se consumen sin responsabilidad.

Frente a este panorama, **la hipótesis que sostiene esta investigación es que la inteligencia afectiva, cultivada intencionadamente en la práctica de Biodanza de manera regular y comprometida, con un espacio concreto para la reflexión, puede ofrecer aportes contundentes para una reeducación afectiva genuina**, en la medida en que fortalece la identidad tanto personal como cósmica y rehabilita las emociones, dándoles un lugar y un espacio, sin juicios y sin normas, sin embargo desde un marco, un contexto y sobre todo desde la reflexión continua, restaurando la capacidad de encuentro con lo genuino en uno y en los demás, contrarrestando así la lógica del consumo afectivo y la banalización de los afectos, de la reflexión y de la intimidad.

Ahora bien, esta potencia transformadora no opera inmediatamente solo por comenzar a danzar; implica tiempo, constancia y la generación de un tejido amoroso que sostenga el proceso, tanto individual como grupalmente.

A lo largo de estas páginas, intentaré demostrar que a pesar del contexto cultural donde estamos insertos, la transformación a través de la reeducación afectiva es posible; sin

embargo, el riesgo es que el sistema Biodanza -si no se intenciona desde una mirada que cuestione el contexto social actual- se vea reducido a un laboratorio de amor sensorial.

CAPÍTULO 2. OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS

Para desarrollar esta hipótesis, he definido un objetivo general y cuatro objetivos específicos que estructuran el recorrido de esta monografía:

. **Objetivo general:** Presentar a través del potencial de la inteligencia afectiva, como eje del sistema Biodanza, aportes para una genuina reeducación afectiva que permita resistir y contrarrestar la lógica cultural del mercado, el consumo, el rendimiento y la banalización, protegiendo el espacio ritual que Biodanza ofrece.

. **Objetivos específicos:**

. Contrastar, tomando como eje la tensión entre el Eros como fuerza vital que impulsa el encuentro con la alteridad (desde la mirada de los griegos y Rolando Toro) y su progresiva erosión en la sociedad contemporánea

. Identificar y analizar el territorio cultural actual: individualismo, sociedad del rendimiento, lógica del consumo, hiper visibilidad y banalización. Que configuran el contexto de la fragilidad vincular, en diálogo con el diagnóstico de Byung-Chul Han.

. Mencionar los fundamentos de la afectividad en Biodanza y su relación con la inteligencia afectiva, estableciendo por qué esta constituye el eje hacia una reeducación afectiva genuina en pos de despertar nuestro potencial amoroso creador y nuestra conciencia.

. Advertir aquellas prácticas y conductas que, dentro del ámbito de Biodanza, pueden desvirtuar su sentido profundo acercándola a la lógica de la banalización, y esbozar criterios y propuestas que permitan resguardar su integridad y potencia transformadora.

CAPITULO 3. DESARROLLO INVESTIGATIVO

3.1. EROS: MOTOR Y FUERZA PRIMORDIAL

Para adentrarnos en esta indagación, es necesario volver la mirada hacia aquello que en distintas tradiciones, ha sido nombrado como la fuerza que impulsa la vida hacia el encuentro. Los antiguos griegos llamaron Eros a esa energía primordial que no se reduce al deseo sexual, sino que constituye una potencia cósmica que mueve al ser humano hacia la alteridad, hacia la belleza, y la trascendencia. En *El Banquete*⁵, Platón nos revela, a través de las enseñanzas de Diotima, que Eros es un intermediario entre lo humano y lo divino y lo presentan como hijo de la abundancia y la escasez. Esta naturaleza dual lo condena a la carencia, pero también lo dota del ingenio para perseguir aquello que le falta. Eros, se traduce entonces, como la fuerza que nos moviliza desde lo que somos hacia lo que anhelamos ser, un impulso que nace de la necesidad y nos mueve hacia la plenitud y la conexión con los demás; es la fuerza tractora y movilizadora de la vida.

Esta comprensión del Eros como fuerza que nos impulsa hacia el otro no es una mera referencia histórica. Por el contrario, constituye la raíz sobre cual emerge la pregunta que guía esta investigación. Porque si el Eros es aquello que nos mueve hacia la alteridad, la pregunta crucial en nuestro tiempo es qué ocurre cuando esa fuerza es distorsionada por la lógica del mercado, el consumo y la banalización, convirtiéndose en mera pulsión de satisfacción y disfrute, en un simulacro de intimidad. Es aquí donde apelamos al poder de la inteligencia afectiva como eje de Biodanza: si el Eros ha podido ser deformado por la cultura, también puede ser reeducado. Desde esta óptica podemos afirmar que solo la inteligencia afectiva y no lo la inteligencia artificial ni los avances en tecnología, nos puede salvar de la soledad y sin sentido en el que estamos insertos como sociedad.

⁸ El banquete: Platón (2013). *El banquete*. Alianza

Rolando Toro, en su lucidez, recoge esta tradición y la sitúa como uno de los aspectos fundantes de su sistema. Para él, el Eros no es una energía que obedece meramente a un impulso sexual, sino la fuerza vital fundamental que organiza la existencia. En sus escritos, lo define como "*Es el más arcaico de todos los impulsos de auto perpetuación de la vida.*"⁹

Lejos de reducirse a la genitalidad, el Eros impregna todas las dimensiones del ser y acompaña todas las líneas de vivencia: se manifiesta en la línea de vitalidad como el movimiento y la energía de acción, en la línea de sexualidad como la búsqueda de placer y fusión, en la línea de creatividad como el impulso innovador que nos moviliza a la creación, en la línea de afectividad como la necesidad de vincularnos y el instinto gregario, y en la línea de trascendencia como la experiencia de conexión con la totalidad y la sensación de éxtasis que conlleva.

Rolando Toro incorpora la dimensión del encuentro con el otro como la expresión suprema del Eros. En sesiones de Biodanza, este encuentra su realización más plena en la capacidad de conectar con la alteridad. La belleza del encuentro o "la poética del encuentro humano"¹⁰ como sostenía Rolando Toro, ese instante en que dos miradas se sostienen y se encuentran, dos cuerpos se aproximan desde la ternura, dos presencias se reconocen mutuamente y surge la inteligencia afectiva, sacando lo mejor de nosotras/os mismos. Nos aproximamos desde el respeto, validamos y sacralizamos la existencia de la otredad, en palabras de Maturana, *como un legítimo otro*. Desde esta perspectiva, la práctica de Biodanza es una manifestación privilegiada de la energía erótica en su sentido más amplio, acompañada de los más nobles sentimientos de reconocimiento hacia la belleza humana; es ahí donde aprendemos desde la corporalidad a habitar una inteligencia que no se nutre necesariamente de palabras, sino de sentido y conexión.

⁹ Cuadernillo de formación: Sexualidad. INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile. Curso de Formación para Profesores de Biodanza

¹⁰ "la poética del encuentro humano": frase extraída de sesiones regulares con la profesora Lily Pérez y directora de la escuela Ajayu

En el sistema Biodanza encontramos dos modalidades en que el Eros opera:

Por una parte, Rolando Toro habla del **Eros diferenciado**, aquel que se concentra en una persona en particular, generando atracción selectiva, deseo específico, fascinación por un otro único. Este Eros es el que experimentamos cuando alguien en particular despierta en nosotros una resonancia especial, una sintonía que nos lleva a buscarlo, a desear su cercanía, a querer conocerlo en profundidad. Es la fuerza que inaugura las relaciones de pareja, las amistades entrañables, los vínculos de afinidad electiva. Este Eros tiene una importancia central no solo en Biodanza sino en la vida misma, es una respuesta instintiva que nos permite seguir apreciando la belleza y la necesidad de la vinculación humana, nos permite “salir de nosotros mismos” y de nuestras neurosis egóticas para adentrarnos en el otro, desarrollando la empatía y el cuidado por los demás.

Por otra parte, existe el **Eros indiferenciado**, una energía más primitiva y universal que nos conecta con la vida en su totalidad. Es la experiencia de sentirse parte de la manada, de fundirse con el grupo, de experimentar una conexión amorosa que no elige a un destinatario específico, sino que se dirige a todos por igual. En Biodanza, esta vivencia se cultiva particularmente en los ejercicios de integración y continente grupal, donde la mirada y el contacto se ofrecen sin distinción, y donde emerge la certeza de pertenecer a un tejido vivo que nos antecede y nos trasciende. El Eros indiferenciado potencia nuestra conciencia tribal y diluye nuestro ego, en una sensación de disolución y plenitud con el todo.

Biodanza, intencionada desde la reflexión y el cuidado del vínculo, enmarcado en el principio Biocéntrico, ofrece un aporte fundamental: enseñarnos a habitar el Eros diferenciado sin cosificar al otro, y el Eros indiferenciado sin diluir la responsabilidad afectiva.¹¹ Lo fascinante de esta doble manifestación del Eros en Biodanza, es que ambas

¹¹ Responsabilidad afectiva: capacidad de vincularse desde el respeto, la empatía y la honestidad, asumiendo que las acciones y emociones propias impactan en los demás por lo tanto implica consideración y conciencia de nuestras palabras, acciones u omisiones.

modalidades, lejos de oponerse, se complementan y enriquecen mutuamente. El Eros diferenciado nos permite la profundidad del vínculo íntimo, la entrega selectiva, la construcción de una historia compartida con otro singular. El Eros indiferenciado nos abre a la experiencia de comunidad, a la disolución de las fronteras del yo, a la percepción de formar parte de algo mayor. Integrar ambas dimensiones constituye, desde la perspectiva de Biodanza, un aprendizaje afectivo fundamental; es aquella información que va penetrando poco a poco nuestras células y reorganizando nuestra psique hacia una afectividad constructiva y reparadora.

Ahora bien, si lo que buscamos es potenciar la inteligencia afectiva en una sociedad cada vez menos pensante, más narcisa y menos vinculante, ¿qué implicaría esta integración del Eros en términos de nuestra capacidad vincular y cómo actuaría como agente para una reeducación afectiva? Cuando la energía erótica -entendida como impulso vital, fuente de placer y potencia de encuentro- se cultiva de manera consciente, nos vuelve más permeables a la otredad, y a sus necesidades. Nos conecta con el placer de estar vivos y tener un cuerpo, la alegría de moverse y bailar, la sensualidad del contacto y la ternura de la caricia, la conexión profunda en la mirada; todas estas experiencias nos permean, nos disponen, nos hacen más receptivos. Y en esa receptividad, paradójicamente, se agudiza nuestra capacidad crítica. No la crítica que juzga y descarta, sino el pensamiento fértil conectado al corazón, aquel que se pregunta, que indaga y se interesa. Es una puerta de entrada a la coherencia entre el adentro y el afuera.

Cuando el Eros nos conecta genuinamente con el otro, comenzamos a verlo en su complejidad, en su misterio, en su diferencia irreductible; y esa visión nos confronta con nuestras propias limitaciones, nuestros prejuicios y proyecciones. El encuentro erótico -en el sentido amplio que Rolando Toro le otorga- nos interpela, nos conecta y a la vez descentra, obligándonos a revisar nuestras certezas.

En su libro “La inteligencia afectiva”¹² Rolando Toro plantea que todas las formas de inteligencia tienen una fuente común: la afectividad. Y que la inteligencia afectiva, por tanto, no es un tipo “especial de inteligencia” sino la que hace posible que sus derivaciones se puedan expresar. La comprensión y la decodificación como función primordial de la inteligencia están intrínsecamente unidas a la captación de significados y símbolos y estos obtienen su sentido en la afectividad. La inteligencia, afirma Rolando Toro, “*se organiza en la fuente afectiva*”¹³

Rolando Toro define la inteligencia como:

*“La capacidad afectiva de establecer conexiones con la vida y relacionar la identidad personal con la identidad del universo”*¹⁴

Desde esta perspectiva, la reeducación afectiva que propone el sistema Biodanza es un cultivo sistemático del potencial afectivo, eje central para que los potenciales genéticos que plantea Rolando Toro, -como base de las líneas de vivencia- se expresen en armonía y coherencia. Así comprendemos que el sustento para que nuestros dones y talentos se pongan al servicio de la vida, pasa precisamente por desarrollar la capacidad de establecer conexión con toda forma de vida y sus diversas manifestaciones, tanto en el ámbito de la creación humana, como una disposición a recibir *lo dado*¹⁵ -la naturaleza, el cosmos, el otro- no como objeto de consumo, sino como algo con lo cual vincularnos. La naturaleza (incluidos los seres humanos) desde esta óptica, se torna nuestra gran maestra y deja de ser un mero “recurso natural” para convertirse en un interlocutor y en parte de nosotros mismos.

¹² Rolando Toro (2012) La inteligencia afectiva, la unidad de la mente con el universo. Cuarto propio

¹³ Opus cit. 1 Rolando Toro. La inteligencia afectiva

¹⁴ Opus cit. 2 Rolando Toro. La inteligencia afectiva

¹⁵ Lo dado: aquello que se presenta a la conciencia de manera inmediata, directa, antes de toda interpretación, juicio o elaboración conceptual.

3.2 AFECTIVIDAD COMO EJE HACIA LA INTEGRACIÓN

Amar es dejar que el otro aparezca en su legitimidad, dice Humberto Maturana¹⁶, es un acto que requiere no solo apertura de corazón y mente, también la valentía de enfrentarnos a nuestros propios deseos ocultos, nuestras pulsiones, proyecciones y expectativas, así como a nuestras debilidades y contradicciones. Vincularnos es también un ejercicio donde desarrollamos el pensamiento crítico y nos alejamos de la banalidad imperante con la que somos bombardeados constantemente. El otro, al ser diferente, nos muestra que nuestra manera de ver el mundo no es la única posible, que hay otras formas de sentir, de desear, de habitar la existencia; sin embargo, para que ello sea posible, debemos despegarnos de las pantallas y comenzar a incorporar el diálogo real, el conflicto constructivo, la duda, la comunicación honesta, curiosa y fértil.

Vincularnos desde nuestra inteligencia afectiva implica ir mucho más allá de un monólogo y una relación “funcional”; implica poner lo mejor de nosotros, conscientes de nuestros recursos personales y apelando a ellos, con el fin de establecer un vínculo de nutrición mutua.

Aquí también subyace la importancia del equilibrio entre el amor entregado a los demás y el amor propio. Amar es un arte, asegura el psicólogo Erich Fromm¹⁷. Una capacidad que, como cualquier disciplina, requiere conocimiento, práctica y madurez. Lejos de ser “buena suerte” o un sentimiento que “simplemente ocurre”, plantea que el amor es una actitud activa y un acto ético que se cultiva. Desde esta óptica observamos un diálogo coherente

¹⁶ Humberto Maturana: biólogo y filósofo chileno, reconocido mundialmente por desarrollar junto a Francisco Varela el concepto de autopoiesis, que define a los seres vivos como sistemas que se producen a sí mismos. Y autor del concepto de Biología del amor.

¹⁷ Erich Fromm: Psicoanalista, filósofo humanista y sociólogo alemán. Exploró la interacción entre psicología y sociedad. Autor del "El arte de amar" obra clásica de la psicología humanista que postula el amor como un arte a desarrollar a través del conocimiento, paciencia y práctica. Fromm argumenta que el amor maduro es una acción activa que busca el cuidado, la responsabilidad, el respeto y el conocimiento del otro.

con la propuesta de Biodanza como un sistema, entre otras cosas, de reeducación afectiva, que plantea precisamente a través de la inteligencia afectiva, desarrollar una ética existencial que nos permita querernos o amarnos mejor.

La perspectiva de Fromm es reformadora porque invierte la pregunta cultural predominante. En lugar de cuestionar "¿cómo puedo ser amado/a?", nos invita a indagar en "¿cómo puedo aprender a amar mejor?" Aquí hay un punto fundamental que Biodanza, como sistema vanguardista, pudo vislumbrar brillantemente. Si continuamos preguntándonos cómo puedo ser amado/a o por qué no soy amada de la forma que quiero, nos situamos (inconscientemente) en el lugar de víctima de nuestras circunstancias (crianza, relación con los padres, parejas, etc.) Sin embargo, al desarrollar nuestra inteligencia afectiva podemos cambiar este enfoque infantil y hacernos responsables de construir vínculos afectivos que sean nutricios, donde nos sintamos plenamente amados. Biodanza ofrece un espacio de reparación vincular, en el que las cargas emocionales que traemos, pueden reorganizarse a partir de la vivencia integradora, ayudándonos así a fortalecer nuestra identidad y alcanzar un mayor grado de salud, autonomía y bienestar coherente con nuestra realidad. Sin embargo, es preciso señalar que como (futuros) facilitadores debemos estar despiertos a no caer en la lógica mercantilista de situar a Biodanza dentro de la industria del *wellness* o el bienestar, vendiendo Biodanza como la panacea a todos nuestros problemas.

Sin duda Biodanza nos permite desarrollar herramientas para vincularnos más amorosa y saludablemente y establecer una relación de genuino disfrute por la vida, sin embargo, considero importante aclarar que situarnos en el lugar de vendedores de una promesa de felicidad, sería por decir lo poco, una estafa. Sí me parece honesto, ofrecer un mayor grado de integración o coherencia entre aquello que pensamos, sentimos y hacemos (lo cual paradójicamente, nos puede traer momentos de genuina felicidad).

De allí que la propuesta de Biodanza, al poner la afectividad como columna vertebral de las líneas de vivencia, no sea una invitación al mero disfrute sensorial, sino una pedagogía del

encuentro con la alteridad y con la propia verdad, ambas cosas, que como sociedad estamos anulando poco a poco.

3.3. INDIVIDUALISMO Y MERCANTILIZACIÓN DE LOS VÍNCULOS

La tesis central de Byung-Chul Han en *La agonía del Eros* resuena con una claridad dolorosa: la experiencia de apertura y conexión real con el otro -aquello que en Biodanza nombramos como encuentro- está desapareciendo. No necesariamente porque hayamos dejado de buscar relaciones, sino porque estamos perdiendo la capacidad de experimentar al otro como otro, es decir, como alguien distinto de mí, inabarcable, misterioso, no reducible a mis preconceptos ni expectativas.

Vivimos inmersos en lo que Byung-Chul Han denomina *el infierno de lo igual*. Todo debe ser homologado, comparado, optimizado. La diferencia, la extrañeza, aquello que no encaja en los parámetros de lo “deseable”, es rápidamente excluido, ignorado y/o desechado. En este contexto, el otro deja de ser un legítimo otro, para convertirse en un espejo donde buscamos confirmación de nuestro propio valor, volviendo al vínculo una herramienta de rendimiento y consumo, banalizando y despojando de toda dignidad la unicidad del ser humano en cuestión.

Rolando Toro por su parte, pareció anticipar este fenómeno al evidenciar ya en años anteriores, la indiferencia y el egoísmo que imperaba en la sociedad de ese entonces, afirmando, en su libro *Principio Biocéntrico*:¹⁸

“El mundo en que vivimos se caracteriza por la pérdida de sentido. Los deseos humanos, el embrión de la existencia, están vacíos de significación. En estas circunstancias la destructividad y la violencia son las respuestas a un universo escatológico, violento, que solo genera pánico y sufrimiento”.

¹⁸ Rolando Toro (2014) *El principio Biocéntrico*. Cuarto propio.

He escuchado en conversaciones informales, frases como: "Lo que más me gusta de esta persona es como me siento conmigo mismo/a cuando estoy con él/ella". La afirmación aparentemente inofensiva, refleja sutil pero claramente el fenómeno del narcisismo vincular: lo que se valora no es la singularidad del otro, sino la función que cumple para la propia autoafirmación. El otro se convierte en recurso, en espejo, en mercancía afectiva: "mientras el otro me haga sentir bien conmigo mismo/a se queda, en cuanto falle, se desecha".

Esta banalidad del comportamiento contemporáneo, al erosionar la capacidad de reconocer al otro como legítimo, nos vuelve funcionales a la lógica del mercado también en el terreno afectivo. Nos relacionamos evaluando, comparando, decidiendo si el otro "vale la pena" según criterios de rentabilidad emocional. Y en ese movimiento, paradójicamente, nos perdemos a nosotros mismos, ya que como bien decía Rolando Toro *"el otro trae noticias de mi"*¹⁹.

Este fenómeno no es únicamente una cuestión psicológica individual, sino un rasgo estructural de la sociedad neoliberal, que produce sujetos que se auto conciben como empresarios de sí mismos. Ya no hay un afuera que imponga normas mediante la prohibición; ahora somos nosotros quienes nos auto exigimos y evaluamos, nos comparamos con ideales superfluos y, finalmente, nos auto explotamos.

Frente a este panorama, parece muy sensata la propuesta de Biodanza, la cual nos invita a desarrollar una forma diametralmente distinta de vincularnos: una que no se basa en la utilidad que el otro pueda reportarnos, sino en el asombro ante su existencia, única e irrepetible. Se trata de aprender a relacionarnos desde lo que el otro es y no únicamente desde lo que nos da. Al soltar las evaluaciones, comparaciones y demandas, el vínculo deja

¹⁹ *"el otro trae noticias de mi"*: frase extraída de sesiones regulares de Biodanza con la profesora Lily Pérez, directora de la escuela Ajayu

de ser un intercambio donde poner expectativas de “ganancia” para convertirse simplemente en un encuentro. Y en ese encuentro, libre de exigencias utilitarias, paradójicamente, recibimos mucho.

El modelo de sociedad disciplinaria - aquella que opera mediante instituciones, mandatos externos y prohibiciones explícitas- funciona bajo una lógica de control ejercido desde afuera. El sujeto es moldeado por fuerzas externas que le dicen lo que no debe hacer. Sin embargo, Byung-Chul Han advierte que ese modelo ha sido progresivamente desplazado por una nueva configuración estrechamente ligada al rendimiento. En ella, el lema ya no es "obedece", sino "tú puedes". El control ha dejado de ejercerse exclusivamente desde afuera para internalizarse: ahora somos nosotros mismos quienes nos autoexigimos, nos evaluamos y nos impulsamos a la superación constante, convencidos de que lo hacemos en libertad. Este fenómeno da origen a lo que Byung-Chul Han denomina la sociedad del cansancio, caracterizada por una paradoja: nos creemos liberados de mandatos externos, pero nos convertimos en tiranos de nosotros mismos, auto explotándonos en nombre del rendimiento, la autonomía y la optimización personal -mediante manipulaciones camufladas en frases empoderantes- para hacer y dar más, con frases tan clichés como “alcanza tu mejor versión”.

El espacio de Biodanza nos propone una contraparte, al legitimar y validar nuestra identidad sin la expectativa o exigencia de bailar “bien” o en la posibilidad de compartir un relato de vivencia honesto, sin necesidad de adornarlo con lindas palabras -si bien puede ocurrir que haya una predominancia de “relatos y palabras positivas”, el espacio para expresarnos desde nuestra autenticidad emocional existe- y como participantes, está en nosotros, el tomarlo.

El potencial transformador de Biodanza, radica precisamente en el hecho de ser un espacio donde existe permiso para conectar con nuestra autenticidad emocional, lejos de la exigencia, la falta y el juicio ajeno, rescatando precisamente el valor y el coraje de ser nosotros/as mismas, siendo esta una forma de fortalecimiento de la identidad.

Rolando Toro fue categórico al señalar que la identidad debilitada es la raíz de las patologías vinculares y lamentablemente hasta ahora nadie se salva: en mayor o en menor medida todos estamos atravesados por problemáticas vinculares experimentadas en la infancia, lo que puede verse reflejado -cuando no se ha hecho un camino de reparación- en adultos sin una percepción clara y amorosa de sí mismos, razón por la cual se tiende a buscar afuera el afecto, validación, deseo, etc. que no encuentra en su interior. Pero esa búsqueda, al estar motivada por la carencia más que por un querer genuino, se vuelve insaciable: nada es suficiente, nadie llena el vacío, cualquier diferencia amenaza porque confronta con la propia fragilidad.

Desde la perspectiva de la afectividad como fuerza sostenedora de la vida, este fenómeno adquiere una dimensión aun más profunda, poniendo en riesgo nuestra propia especie. Recordemos que Rolando Toro distingue radicalmente la inteligencia afectiva de la inteligencia emocional. Mientras esta última -ampliamente difundida en el mundo empresarial y de la autoayuda- puede ser utilizada como una herramienta de adaptación al sistema, en palabras de Rolando Toro una "*inteligencia de astucia, no de amor*"²⁰ que permite maniobrar hábil y estratégicamente en el terreno de las relaciones sin comprometer realmente el propio ser. La inteligencia afectiva por otra parte, se mueve en otro orden: contempla la dimensión ética de la vincularidad, poniendo todas las capacidades humanas al servicio de la vida y no al servicio de la ganancia o la autoafirmación narcisista.

Este clima cultural impacta directamente en la manera de vincularnos. Si todo en la vida debe ser optimizado, útil y eficiente, también los afectos se vuelven un ámbito de gestión y mejora continua. Aparecen los manuales de seducción, las listas de "características deseables", las aplicaciones que permiten seleccionar posibles conexiones sexo-afectivas

²⁰ Entrevista a Rolando Toro en relación a la inteligencia afectiva y diferenciándola de la inteligencia emocional. 13 agosto 2010 <https://www.youtube.com/watch?v=9whA43gz3UU&t=104s>

con la misma lógica con que se elige un producto. La relación se convierte en una constante planificación de posibles experiencias acumulables y el otro, en un ítem más dentro del plan de desarrollo personal. Biodanza, en cambio, existe desde una lógica opuesta: la de la vivencia, que no se mide, no se evalúa, no se compara. En la vivencia no hay meta que alcanzar ni rendimiento que optimizar, ni nada que demostrar. Hay entrega, presencia, apertura y la belleza de encarnar el momento presente en el aquí y el ahora. Y en este despojo de objetivos, paradójicamente ocurre lo más “productivo” en términos humanos: la regeneración orgánica, la recuperación del placer de existir, la conexión con el otro desde un lugar no utilitario y el fortalecimiento de la identidad y la conexión cósmica. Todos estos elementos, entre otros, constituyen parte de la reeducación afectiva que silenciosa y misteriosamente se teje sesión tras sesión.

3.4 LA EXPOSICIÓN EN LA SOCIEDAD DE LA TRANSPARENCIA

Otro de los diagnósticos de Byung-Chul Han que resulta central para comprender el fenómeno de la sobre exposición en redes sociales de espacios tan íntimos como Biodanza, es el de la sociedad de la transparencia. Vivimos insertos en una era de exposición constante; ya no basta que nuestro trabajo esté explicitado en la web, para un mayor alcance, ahora eso mismo debe ir acompañado de nuestra vida personal: hay que mostrarse, compartir y validarse a través de los likes. Lo íntimo se exhibe, lo privado se publica. Esta lógica de la visibilidad total elimina el velo y el misterio, banalizando en una exposición sin sentido lo más precioso de nuestro mundo, que tiene que ver precisamente con aquello misterioso e íntimo que aparece sin ser buscado, como un regalo divino que nos pide para poder desenvolverse, algo tan sencillo pero difícil hoy en día: el acto de estar presentes. Lo que en Biodanza llamamos y reconocemos como vivencia.

Desde esta óptica es una contradicción promover, como facilitadores, el despliegue de una Biodanza en integridad y querer exponer en redes sociales lo vivido en aquel espacio de sacralidad vincular y vivencial. Byung-Chul Han utiliza la *pornografía* como metáfora de

este fenómeno, no en un sentido meramente sexual. La pornografía es, para él, la expresión de un mundo sin Eros, porque el Eros necesita de la tensión entre lo que se muestra y lo que se oculta. Cuando todo es visible, nada puede ser deseado profundamente, la intimidad se expone, pero también se vacía y al estar vacía de significado pierde su consistencia y su sazón, se banaliza y se muestra como un producto más de consumo.

En este punto, la conexión con la práctica de Biodanza se vuelve inevitable. Nuestro espacio y la “efectividad” del sistema Biodanza, es posible precisamente, por ser un territorio protegido de la mirada externa. No hay público, no hay registro, no hay evaluación. Esa es una de las condiciones primordiales que posibilita que emerja lo auténtico y desde ahí, se de origen a la transformación. Como consecuencia, se abre el espacio interno que da inicio al proceso de reeducación de los afectos y el despertar de la inteligencia afectiva.

3.5 CONVERGENCIAS ENTRE BYUNG-CHUL HAN, ROLANDO TORO Y LA PRAXIS DE BIODANZA

Byung-Chul Han sostiene que el problema de los vínculos y el amor contemporáneo no es la falta de deseo, sino la incapacidad de sostener el encuentro con un otro en su complejidad. Tanto Byung-Chul Han como Rolando Toro, coinciden en que el amor, entendido como experiencia ética, erótica y afectiva, requiere, como vimos anteriormente, tiempo, presencia, vulnerabilidad y disposición a ser tocado, afectado y cambiado. Y estas condiciones se encuentran en una fuerte tensión con los valores predominantes de la sociedad actual.

El resultado final es una nostalgia del amor, que ya en los años sesenta pudo anticipar Rolando Toro y que sigue instalada hoy en medio de una aparente abundancia de opciones. La añoranza por un vínculo sólido, que acepte las diferencias, que tolere la negatividad del conflicto y del tiempo, y que posea la profundidad transformadora y la belleza del Eros.

En este contexto, amar, cuidar y sentir se convierten en verbos potencialmente revolucionarios, contra la actual cultura del mercado, consumo, rendimiento y banalización. Por su parte, Biodanza propone un paradigma opuesto: la ética del cuidado²¹, no desde la obligación, sino desde una conciencia biocéntrica y su instinto de protección de la vida. Poner el foco en lo luminoso y lo nutricional no es una exigencia de optimismo forzado, sino un reconocimiento genuino de la belleza de la vida que no implica anular la dificultad y el dolor, sino ser capaces de integrarlo como parte inherente a la existencia, sin aferrarnos a él. Comprender la afectividad como un abanico de emociones constituyentes al humano, sin situarnos en la expectativa de alcanzar un grado de “iluminación o perfección afectiva y amorosa”; más bien ser capaces, a medida que despertamos nuestros potenciales y nuestra inteligencia afectiva, de vivir en una coherencia interna más acorde a nuestros principios y nuestro querer. El grupo, en su rol de sostén amoroso y principalmente las vivencias de regresión y encuentro grupal, permiten un descanso de la “*performance*” del yo, fomentando la autenticidad para posteriormente activar en la vida cotidiana una productividad orgánica, que incluya auto regulación, vitalidad y creatividad, en vez de una productividad neurótica y alienante, como la nombrada por Byung-Chul Han, como sociedad del rendimiento y su auto-explotación.

Por otra parte, la sociedad de la transparencia, criticada por el mismo autor -regida por una exposición constante que elimina el valor de la intimidad y la naturalidad- se ve contrastada en Biodanza, por la expresión natural de cada corporalidad y su danza, no de forma exhibicionista ni performática, sino en la práctica del “dejarse ver” tal como se es. Ahí la verdad del ser, es cuidada y atesorada en toda su vulnerabilidad, transparencia e

²¹ Ética del cuidado: Corriente ética desarrollada por Carol Gilligan con raíces feministas propone que el cuidado es una ética humana fundamental, a menudo feminizada, que resalta la interdependencia y la empatía en lugar de la independencia absoluta. Se centra en las relaciones interpersonales y sus elementos esenciales son la atención (reconocer necesidades ajenas), la responsabilidad (asumir el cuidado como propio), la competencia (ejercerlo adecuadamente) y la capacidad de respuesta (comprender la vulnerabilidad del otro).

inherente belleza humana. Byung-Chul Han sugiere que aún existen lugares donde el Eros puede renacer. La realización de Biodanza es uno de ellos, como así también el arte, la naturaleza, la belleza del rito y el compartir desde la sencillez de lo que realmente se es, y ver al otro en su singularidad y no como un objeto. Estos son algunos de los recovecos donde la alteridad sobrevive, manteniendo viva la posibilidad de salir de uno mismo y no caer en las redes imperantes del narcisismo actual, o al menos esquivarlas a conciencia.

Ante esta realidad, la existencia de propuestas como el sistema de Biodanza, me parecen determinantes para construir una sociedad menos enferma. Necesitamos espacios que como Biodanza, busquen recuperar la sacralidad del rito, del cuerpo y del encuentro, rehabilitar los afectos, restituir el amor como un principio para una sociedad mejor. Crear espacios protegidos donde sea posible el encuentro con la alteridad, donde el tiempo se dilate frente a la aceleración, donde el cuerpo y la emoción puedan expresarse fuera de la lógica del rendimiento, y donde el vínculo se construya desde la aceptación y no desde el consumo. Espacios, donde la biología del amor propuesta por Humberto Maturana, se encarne y *el otro pueda emerger como un legítimo otro en convivencia conmigo*, sin necesidad de que se ajuste a expectativas ajenas, sin que deba probar su valor.

Byung-Chul Han, al identificar con tanta agudeza *la "agonía del Eros"* en medio de una sociedad regida por el mercado, el consumo, el rendimiento y la banalización, no hace sino fundamentar la urgencia de una *"poética del encuentro humano"* y una reeducación afectiva que permita, quizás, rescatar al Eros de su lecho de muerte.

3.6 FUNDAMENTOS DE LA AFECTIVIDAD, IDENTIDAD E INTELIGENCIA AFECTIVA

Para continuar abordando la pregunta que sostiene esta monografía **-cómo contribuye Biodanza a una genuina reeducación afectiva en un contexto de mercado, consumo, rendimiento y banalización-** resulta indispensable detenerse en los fundamentos teóricos que el sistema Biodanza nos ofrece, para comprender desde la raíz qué entendemos por

afectividad, cómo opera, de qué manera se estructura y, sobre todo, por qué constituye la clave para resistir la erosión vincular que se ha diagnosticado en el capítulo anterior.

¿Qué es la afectividad?

La afectividad es, en palabras de Rolando Toro, un estado de afinidad profunda hacia otros seres, constituyendo el universo de los sentimientos. Esta definición, aparentemente sencilla, abraza una complejidad que es necesario desplegar.

En primer lugar, la afectividad no se reduce al amor, aunque lo incluye como su manifestación más elevada. Es la matriz primordial de la cual emergen y se nutren todos los afectos humanos: amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad, compañerismo, pero también ira, celos, inseguridad, envidia, etc.; todos ellos son componentes del complejo fenómeno afectivo inherente al alma humana. Reconocer esta amplitud es crucial, porque nos previene de una visión ingenua o “endulzada” de la afectividad. No se trata de un estado de perpetua armonía, sino de una dimensión humana que incluye la totalidad de nuestras respuestas emocionales.

A través de la afectividad, los seres humanos nos identificamos con otros, permitiendo la comprensión, el cariño y la protección, pero también pueden surgir el rechazo y la agresión. Es, por lo tanto, un terreno de múltiples posibilidades y es precisamente por ello que la propuesta de reeducación afectiva de Biodanza cobra tanto sentido, no para eliminar los afectos considerados "negativos", sino para integrarlos en una estructura identitaria más sólida, camino evolutivo que Carl Gustav Jung²² nombró como ***proceso de individuación***, en el cual el sujeto integra sus luces y sombras en beneficio de convertirse en un individuo

²² Carl Gustav Jung: psiquiatra y psicólogo suizo, fundador de la psicología analítica, introdujo conceptos clave como el inconsciente colectivo, los arquetipos, la introversión/extroversión y la individuación. Su enfoque holístico integra sueños, mitos y espiritualidad.

único y autónomo, diferenciándose de su entorno, incorporando aspectos conscientes e inconscientes de su psique para llegar a ser quien realmente es, en un movimiento progresivo hacia su totalidad única.

El grupo, al funcionar como matriz de contención afectiva, permite que este diálogo con lo inconsciente ocurra sin que el yo se desestabilice, ofreciendo un espacio seguro para la integración de las sombras. En una cultura que huye de lo incómodo -el conflicto, la tristeza, lo oscuro-, aprender a integrar la complejidad de nuestros afectos se vuelve un acto tan rebelde como necesario. Frente a la fragilidad de nuestros valores e identidades, reflejada en un individualismo que nos empuja a gestionarnos aisladamente -hasta el punto de autoexplotarnos-, pertenecer a un grupo de Biodanza opera como testimonio vivo de que no solo nuestros potenciales se integran mejor en compañía (y desde ese lugar es más fácil florecer), sino que también la sombra encuentra un lugar de no juicio y desde esa acogida, puede ser más fácilmente integrada.

Biodanza, al trabajar con la integración de los potenciales genéticos favorece precisamente este proceso, operando como una vía vivencial que encarna y facilita el proceso de individuación. Su metodología, al fortalecer la identidad, crea una base consciente robusta y sólida, que posibilita el diálogo con lo inconsciente, siendo muy común que durante las sesiones de Biodanza, principalmente en la parte regresiva, se presenten imágenes, mensajes y otras experiencias sensoriales, como una respuesta a la comunicación con el inconsciente, el cual se quiere expresar para ser integrado a nuestra consciencia. Este es uno de los fenómenos que ocurren en la práctica regular de Biodanza, que propician la integración humana, planteada por Rolando Toro como parte esencial de la dinámica del sistema.

Es importante, diferenciar la afectividad de las vivencias puntuales. Mientras estas últimas son estados intensos de conexión con el "aquí y ahora", la afectividad es un estado más complejo y duradero que involucra la memoria, la conciencia y la representación simbólica. No es lo mismo sentir una emoción (o vivencia) momentánea de alegría o tristeza, que estar instalado en una disposición afectiva hacia la vida y los otros. La reeducación afectiva

opera, precisamente, en este nivel que es mucho más profundo y duradero y si bien resulta paradójal que sea la vivencia -la cual es pasajera- la vía para integrar un estado afectivo más estable y sostenido, como predisposición anímica basal hacia la vida, la vivencia es efectivamente la vía hacia la transformación.

3.7 AFECTIVIDAD E IDENTIDAD

La afectividad es expresión de la identidad²³

Esta afirmación, que Toro repite a lo largo de sus escritos, tiene implicancias profundas. En primer lugar, significa que nuestra manera de amar -y de vincularnos en general- no es independiente de quiénes somos: nos vinculamos, cuidamos, y sentimos, de acuerdo a nuestra forma única de ser, como una especie de emanación de nuestra estructura identitaria. Por eso, reeducar la afectividad no puede reducirse a modificar conductas superficiales con consejos superfluos y destinados por igual a un sinfín de personas -como lo que vemos en redes sociales- o los que podemos encontrar en ciertos libros de auto ayuda. La modificación genuina de conductas a partir de una reorganización psíquica más armónica, puede ocurrir únicamente cuando se ha realizado un trabajo sobre la identidad misma.

En segundo lugar, esta afirmación de Rolando Toro, nos permite comprender por qué personas con una identidad frágil presentan importantes dificultades para vincularse. Rolando Toro es categórico al respecto, opinando que esta condición genera dificultades para el amor y una tendencia a establecer vínculos defensivos, asegurando que la manera de relacionarse de esta persona, estará marcada por la desconfianza, el control o la necesidad de validación constante.

²³ Cuadernillo de formación: Afectividad. INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile. Curso de Formación para Profesores de Biodanza

Desde esta perspectiva las patologías de la afectividad - conductas destructivas, el racismo, el narcisismo, entre otras- no son más que expresiones distorsionadas de una identidad que no ha podido constituirse sanamente, en gran parte debido a graves carencias y negligencia afectiva recibida en edades tempranas. El relativismo ético, esa capacidad de justificar cualquier acción infame y cruel con razonamientos aparentemente lógicos, es para Toro una forma sutil pero devastadora de esta misma patología.

¿Qué implica esto para nuestra hipótesis sobre la reeducación afectiva en tiempos de banalización?

Si el sistema Biodanza quiere ofrecer una posibilidad de transformación ontológica genuina -tal como fue concebida desde su origen- debe evitar convertirse en un mero "laboratorio de amor sensorial", donde el participante vuelve a la vida cotidiana con su cuota semanal de bienestar brindado por las grandes dosis de oxitocina²⁴ y dopamina²⁵, que, sin duda, generan efectos muy potentes para nuestra vitalidad y sensación de alegría, pero sin la metodología y su profundidad, la realización de Biodanza en términos cualitativos, podría compararse con clases de baile cualquiera: entretención, satisfacción inmediata, experiencia sin compromiso y vínculo sin responsabilidad.

La verdadera inteligencia y reeducación afectiva opera a nivel de la identidad, lo cual implica -como condición fundamental- el compromiso a asistir a sesión de forma regular en un periodo de tiempo necesario para que la transformación pueda efectivamente ocurrir; si la/el participante no hace un pacto con el proceso (lo que significa asistir semanalmente) esto no puede ocurrir y caemos en la misma lógica que nos describe Byung- Chul Han:

²⁴ Oxitocina: conocida como la "hormona del amor" o del apego, es fundamental para establecer y mantener los vínculos sociales, materno-filiales y de pareja. Genera sensaciones de calma, bienestar, confianza y cercanía emocional, disminuyendo la ansiedad y el estrés.

²⁵ Dopamina: actúa en la sesión con mayor intensidad, en la primera parte de la curva como "motor de encendido" una vez que inicia la conducta motora, y está estrechamente asociada con el entusiasmo, el placer y el estado de alegría. neurotransmisor clave del sistema de recompensa que se libera en grandes cantidades generando euforia, energía y una intensa pasión.

Biodanza se transforma en un espacio de consumo más, que si bien puede ser placentero, al no existir el compromiso, se despoja de toda la profundidad que solo se puede desenvolver cuando hay una presencia sostenida en el tiempo.

En una sociedad que ha eliminado el proceso, la lentitud y la repetición como condiciones del aprendizaje real, la condición de asistir semana tras semana durante meses o años, no es un mero requisito administrativo sino un acto de resistencia a la lógica de la inmediatez. La banalización no es solo un fenómeno superficial, de mal gusto o frivolidad; es un proceso estructural que, al vaciar de significado la experiencia, erosiona los cimientos del sistema. Y este fenómeno, que podemos observar a nivel social, puede infiltrarse -sin que nos demos cuenta- en los espacios que creíamos protegidos, incluido el salón de Biodanza.

A través de la vivencia y en particular, a través de la regresión, que facilita el trance inducido, el/la participante puede regresar a estados primordiales donde las defensas del ego bajan y la identidad puede reorganizarse desde una base más auténtica. En ese útero comunitario el individuo experimenta la posibilidad de ser visto, aceptado y validado no por lo que hace o parece, sino por lo que es. Y esa experiencia, repetida sesión tras sesión, va constituyendo un núcleo identitario más sólido y más capaz de sostener la complejidad del encuentro con el otro sin necesidad de cosificarlo.

Y aquí es donde la inteligencia afectiva emerge como recurso de Biodanza para resistir la banalización. No se trata de una capacidad que se adquiere de una vez y para siempre, sino de una disposición que se cultiva sesión tras sesión, con reflexión posterior y participación en el relato para luego, idealmente, trasladarse a la vida cotidiana.

La inteligencia afectiva nos permite distinguir entre el encuentro genuino y el simulacro de conexión. Nos ayuda a no confundir la intensidad de una vivencia puntual con la profundidad de un vínculo construido en el tiempo, tejido en el telar de las horas, con dedicación y cuidado mutuo.

La inteligencia afectiva, nos permite sostener la incomodidad y el conflicto como parte del proceso vincular y el proceso mismo en la práctica de Biodanza. En una cultura que huye de la "negatividad" -de la pausa, de la espera, de la frustración- la inteligencia afectiva nos enseña a habitar esas experiencias sin salir huyendo. Nos recuerda que todo vínculo importante atraviesa crisis, y que esas crisis bien transitadas, pueden fortalecer el lazo en lugar de destruirlo. En el grupo de Biodanza, esto se traduce en la capacidad de sostener las diferencias, de no excluir al que piensa distinto, de reparar cuando algo se ha roto.

Nos permite también proteger la intimidad y el misterio como condiciones para preservar el Eros. En una sociedad que exige exposición constante, la inteligencia afectiva nos enseña a valorar lo que no se muestra, lo que permanece en el espacio protegido de la confianza. Nos ayuda a resistir la tentación de convertir la experiencia en contenido, la vivencia en espectáculo. Nos recuerda que la sacralidad del espacio ritual necesita presencia y, que cuando un celular ingresa al salón o cuando fragmentos de la sesión se comparten en redes sociales, algo esencial de la experiencia se pierde, se banaliza y se transgrede.

La inteligencia afectiva ejerce el consentimiento²⁶ como práctica cotidiana, como respeto al cuerpo y al espacio ajeno, pregunta, escucha, respeta. Sabe que el límite del otro no es una ofensa, sino una información valiosa para la construcción del vínculo. En Biodanza, esto implica cultivar constantemente el *feedback*,²⁷ donde el contacto nunca se impone ni se da por sentado por ser "biodanzantes" y donde el límite es celebrado como expresión de autonomía y no vivido como rechazo personal.

Despertando la inteligencia afectiva aprendemos a integrar el Eros a nuestra vida (diferenciado e indiferenciado), abriéndonos a la otredad y también a la totalidad, transitando entre la fascinación por un otro singular y la experiencia de pertenecer al grupo,

²⁶ Consentimiento: Práctica vincular que implica la pregunta, la escucha y el respeto por el límite propio y ajeno, entendido no como obstáculo sino como condición para un encuentro genuino y ético.

²⁷ *Feedback*: en Biodanza se refiere al ejercicio y capacidad de responder al lenguaje corporal del compañero/a generando adaptación y sintonía en el movimiento y la conexión, sin dejar de ser auténtico.

a la vida y al cosmos, sin quedar atrapados en ninguna de las dos. Esta integración es, como vimos en el capítulo anterior, uno de los aprendizajes más potentes que la práctica de Biodanza puede ofrecer, pues nos abre a la experiencia de la belleza tanto vincular como trascendente.

Por todo ello, la propuesta de Biodanza como espacio de reeducación afectiva no es un producto más en el mercado del bienestar/felicidad. Es más bien, una respuesta plausible a la crisis vincular que Byung- Chul Han y Rolando Toro, han diagnosticado. Pero esta respuesta no opera automáticamente, como se ha señalado anteriormente. Requiere ser intencionada, cuidada, actualizada. Requiere que como facilitadores y como comunidad, nos preguntemos constantemente si estamos contribuyendo a fortalecer identidades o simplemente ofreciendo experiencias placenteras.

REFLEXIONES Y CONCLUSIONES:

Vivimos tiempos paradójales. Nunca antes habíamos estado tan interconectados, y sin embargo, según estudios³⁰ realizados por la Universidad Católica de Chile, la soledad y la tristeza nos afectan, en mayor o menor medida, transversalmente. El sistema actual ha tomado y transformado -desde nuestra apariencia hasta nuestros vínculos y salud- en una industria del bienestar. A través de herramientas de dominación psico-políticas, el marketing y las redes sociales ejercen un llamado, camuflado de merecimiento, a un consumo desenfrenado y sin culpas que apela a la tan ansiada búsqueda de la felicidad. Ya no tenemos tiempo ni espacio para que la risa, el ocio o la reflexión emerjan espontáneamente: si queremos reír, consumimos stand up comedy; si necesitamos descanso, consumimos (o anhelamos) días de spa; si surge una problemática, buscamos

²⁸ Estudio sobre salud mental, Universidad Católica Chile, mayo 2025: <https://www.uc.cl/noticias/termometro-de-salud-mental-una-de-cada-cuatro-personas-entre-30-y-39-anos-en-chile-se-siente-sola/#:~:text=Term%C3%B3metro%20de%20Salud%20Mental:%20una,en%20Chile%20se%20siente%20sola>

soluciones superficiales y rápidas en redes sociales. La felicidad se ha convertido en un imperativo: quien no está siempre bien, ha fracasado en su rendimiento personal. En este escenario, ni Biodanza ni nada queda fuera; y si no nos cuestionamos estos fenómenos, corremos el riesgo de operar en la misma lógica, ofreciendo una versión superficial del sistema Biodanza, acorde a las preferencias del mercado.

Biodanza como sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, postula la afectividad como su columna vertebral y potencial unificador que atraviesa todas las líneas de vivencia, en concordancia con la inteligencia afectiva -cuna y madre- para que todas sus derivaciones puedan expresarse. Sin embargo, hoy el sistema enfrenta una encrucijada de sentido. El Chile de 2026 es muy distinto al de los años sesenta, cuando Rolando Toro inició su propuesta inspirado en la *nostalgia del amor*; el contexto ha cambiado, y con él, los desafíos.

Tras años de práctica y observación reflexiva, emerge en mí una inquietud: la posibilidad de que este espacio pierda su sacralidad y comience a derivar en una experiencia reduccionista del verdadero potencial que el sistema Biodanza ofrece y, como consecuencia se devalúe hacia un "laboratorio de amor sensorial". Es vital que el amor en Biodanza deje de ser solo una sensación cenestésica de gratificación para transformarse en una praxis que, tal como lo plantea el principio biocéntrico, proteja la sacralidad de la vida y la integridad de la red vincular.

Este recorrido nos ha permitido confirmar que la potencia transformadora de la práctica de Biodanza existe, pero no opera como una píldora de felicidad de efectos inmediatos. Participar en un grupo es análogo a cualquier relación profunda: funciona si existe compromiso, presencia y disposición emocional, y si hay apertura a vivir el proceso con todas sus implicancias. La verdadera reeducación afectiva no se adquiere únicamente en dos horas semanales; se incorpora al igual que cualquier otro aprendizaje, con la repetición, desarrollando la capacidad de integrar lo vivido y trasladarlo a la vida cotidiana.

Frente a este panorama, la inteligencia afectiva emerge como una herramienta clave para replantearnos el lugar de la práctica de Biodanza dentro del escenario cultural -en concordancia con el anhelo de aportar al mejoramiento de la sociedad- tenemos la responsabilidad de utilizar nuestros recursos para hacerlo.

La inteligencia afectiva nos permite distinguir entre la alegría real -que requiere la presencia, el vínculo y la integración de la complejidad- de la "alegría" eufórica como mecanismo de defensa y vía de escape, que niega el dolor y la sombra. La inteligencia afectiva al abarcar la totalidad de las emociones propias del alma humana, nos enseña que cada una tiene una razón de ser y de manifestarse, por lo tanto, forzarnos a salir del dolor, paradójicamente, no tiene mucho sentido. Lo que sí tiene sentido es la validación de nuestros fenómenos afectivos y la coherencia con respecto a ellos, pues eso permite efectivamente la integración de dichas emociones y de nuestra sombra, para crear una identidad más robusta.

Como futura facilitadora, me parece más honesto y responsable, ofrecer una facilitación orientada a la búsqueda de aquella integración, a través de la congruencia emocional y no reducir la vivencia únicamente a la búsqueda de emociones placenteras y gratificantes. Al final, se trata de ser coherentes con la complejidad de la psique humana, la vida misma y sus diversas circunstancias.

En relación a esta línea, me perturba cuando se hace alusión a Biodanza como si se tratara de "Las Vegas"³¹, regido por la máxima de que "lo que pasa en Biodanza, queda en Biodanza", aludiendo al espacio como si estuviera "fuera de la realidad". Maturana afirma, que el lenguaje crea realidad, por lo que me parece que poner el misterio y la intimidad de lo que ocurre en la sesión como un paralelismo con lo que ocurre en Las Vegas, no solo me

²⁹ Las Vegas: ciudad de Estados Unidos que, a partir de los años 60, se consolidó como centro de la industria del juego, el entretenimiento y la vida nocturna. Esta abrió paso a ciertas conductas, desde la permisividad hasta el libertinaje, que son socialmente aceptadas dentro de la ciudad, pero no afuera. De esta experiencia surge el conocido eslogan "Lo que pasa en Las Vegas, queda en Las Vegas", que instala la idea de un territorio anormativo y sin consecuencias.

parece de mal gusto, sino una forma sutil en que inconscientemente a través del lenguaje vamos despojando la práctica de Biodanza de su dimensión trascendente para volverla una mera actividad recreativa. Comprendo que esta alusión nace de la existencia de un código común, de la complicidad generada en vivencia y del hecho de no estar expuestos a la mirada ni al juicio ajeno. Pero como consecuencia colateral, pareciera que se abren "permisos" inconscientes, que fuera del espacio no se realizarían. Cuando se trata de permisos y actos de coraje que aportan a la integridad y desarrollo personal y/o grupal, estos son bienvenidos. Pero cuando estos permisos implican transgredir límites propios o ajenos, es porque se produjo una distorsión o malentendido de la naturaleza de la vivencia, lo que lleva a experiencias desintegradoras, justo lo opuesto a lo que Biodanza busca.

Si bien esto es un riesgo inherente al laboratorio y a la complejidad humana, una consigna clara de cuidado, respeto y empatía -instaurada desde el inicio y reforzada en conversatorios y espacios de reflexión-, las situaciones y vivencias desintegradoras podrían verse reducidas, sin coartar la libertad de que emerja lo espontáneo. Se trata de tener conciencia de que el espacio es de todos, que la libertad es interna y que no significa "hacer lo que uno quiera". El respeto por el límite propio y ajeno es un acto de amor, al reconocer la frontera del prójimo validamos su existencia como un "legítimo otro", resistiéndonos así a las dinámicas que caracterizan a la modernidad banal y mercantilista, donde los cuerpos suelen ser tratados como mercancías de uso para el placer instantáneo.

Desde esta mirada creo que es importante para resguardar la integridad del grupo, que cada participante se conecte con su verdad y coherencia interna, e identifique si está alineado con su propia ética existencial y de cuidado hacia el grupo. Una forma práctica de enseñar a los participantes a escucharse a sí mismos y no transgredirse, es escuchando su cuerpo. Este nos da señales a través de sensaciones, para identificar si lo que estamos sintiendo o haciendo nos hace sentido o nos transgrede: tensión, respiración que se contrae y/o agita, malestar e incomodidad cenestésica, es nuestro cuerpo diciéndonos que eso no le hace bien, aunque nuestra mente nos esté diciendo otra cosa. Distinta es la incomodidad que surge del miedo a exponerse, como en el relato de vivencia o algunas danzas donde "nos

dejamos ver". En este caso, la incomodidad cenestésica surge por el miedo a salir de la zona de confort, no por la incoherencia de accionar de forma desestabilizante para nuestra psique. Aprender a distinguir estas sensaciones es crucial, porque transgredirse a uno mismo o a los demás erosiona la identidad personal y grupal, pudiendo incluso ocasionar la disolución del grupo.

La búsqueda de conexión sin consecuencias y la lógica del "usar y desechar", pueden aparecer en los espacios de Biodanza si se privilegia exclusivamente la "experiencia momentánea del amor" sobre el cuidado de los vínculos. Se genera así una incoherencia sistémica: dentro del espacio se declaran afectos intensos, se comparten abrazos, procesos profundos y dulces miradas, pero fuera de él no se traducen en actos de cuidado ni de compromiso con la vida ni con la otredad. Esta es una contradicción que refleja como la reeducación afectiva basada únicamente en la vivencia, es insuficiente y que se requiere de la comprensión a nivel reflexiva también, para generar una integración.

La alegría de vivir, el gozo y la compañía son solo parte de lo que constituye la disciplina de Biodanza y si esta es desconectada de sus raíces, corre el riesgo de degradarse en un "baile entretenido" o como he mencionado anteriormente, en un "laboratorio de amor sensorial" experimentando un rato la sensación del amor, pero donde este no se encarna, tal como sucede en algunos festivales o fiestas donde se hacen sesiones de Biodanza abiertas, enfocadas dado el contexto, en el goce, la euforia y el entusiasmo. Estas energías son hermosas y necesarias, pero cuando se presentan de forma aislada, reducen la dimensión integradora del sistema Biodanza, y la gente se queda con una sensación distorsionada de lo que realmente es.

Igualmente, es preocupante ver extractos de sesiones en redes sociales. Desde mi óptica es una profanación al espacio y una falta de respeto a los participantes. Una de las mayores bellezas de Biodanza radica en estar fuera del ojo público: nadie nos observa ni juzga, no hay un "hacerlo bien o mal", está el espacio protegido para la autenticidad. Sin embargo, cuando aparece un celular en el salón, esa magia se ve interrumpida. Aquello que constituía parte de una intimidad, está ahora dando vueltas en redes sociales, completamente fuera

de contexto. Esta es una dimensión valórica que pareciera estar siendo trastocada por algunos facilitadores. La sacralidad del encuentro sin observadores, en el aquí y ahora, pierde sentido para volverse un espacio del cual presumir.

Mi contribución central es afirmar que Biodanza debe intencionar el puente entre la vivencia y el cuidado, dentro y fuera del salón, porque si tras años de práctica no hemos podido llevar lo aprendido a la vida cotidiana, la reeducación afectiva basada solo en la vivencia, lamentablemente no está siendo suficiente... desde esta observación considero que no basta con vivenciar para crear una genuina reeducación afectiva. Se requiere incorporar la reflexión teórico-práctica sobre la afectividad y sus fenómenos.

Para ello, propongo dedicar espacios mensuales o trimestrales a encuentros reflexivo-vivenciales, jornadas o retiros, donde la grupalidad reflexione colectiva y democráticamente en las aproximaciones hacia una ética biocéntrica, en el contexto cultural actual, a modo de proteger y nutrir el espacio y a sus participantes, de crear comunidad y mantener la integridad del sistema Biodanza y, por consecuencia, la integridad de cada participante y de la/el facilitador.

Es importante ofrecer información y conocimiento que fertilice nuestra percepción del mundo -psicológicos, neurobiológicos, espirituales, culturales, políticos, etc.- Solo la integración entre la vivencia y la reflexión nos permite encontrar cuales son los propios códigos de honor y preguntarnos cómo poner nuestros talentos al servicio de una comunidad y un mundo mejor desde la práctica de Biodanza.

Hacer planteamientos integrales sobre como seguirá avanzando este sistema, para no ser precisamente "comido por el sistema", considerando que Biodanza comenzó como un espacio revolucionario, en un Chile marcado por el patriarcado y sus devastadoras consecuencias principalmente en la limitación de las mujeres, pero también de los hombres, acarreando importantes represiones sexuales, emocionales e identitarias. La sociedad de hoy es distinta; si bien el patriarcado sigue presente en el inconsciente colectivo y en la estructuración social, es más equitativo que en ese entonces. Gracias al

movimiento feminista y su quehacer a lo largo de los años, la voz de mujeres y disidencias tiene mayor alcance y los roles de género, con todas sus implicancias negativas, se están cuestionando y cambiando. En este contexto, es evidente que hay propuestas obsoletas, especialmente en la línea de sexualidad. El escenario ha pasado de la represión a la hipersexualización, donde el sexo ha perdido su dimensión erótico-afectiva y vinculante para pasar a ser un medio, un recurso y una experiencia de liberación que más bien roza el libertinaje, como una especie de declaración de libertad muy mal conceptualizada, que acarrea importantes riesgos en salud física, mental/emocional y social.

Estoy a favor de la experimentación sexual, de la libertad de preferencias y de la gama de prácticas sexuales que puedan existir, considerando que la sexualidad es infinita y no debe ser normada ni acotada a imposiciones conservadoras. Mi punto no es enjuiciar como cada persona vive su sexualidad, sino devolverle su sacralidad instintiva, vinculante y, sobre todo, trascendente. La sexualidad sin ética pierde su dimensión espiritual y afectiva y por lo tanto se vuelve vacía. Y ahí nos encontramos nuevamente con una de las mayores problemáticas de hoy: la falta de conexión profunda, de intimidad y el sentimiento de soledad que nos acompaña.

La afectividad, en Biodanza y fuera del salón, debe cultivarse como una fuerza que integre lo erótico, lo afectivo, lo creativo y lo trascendente, sin negar la sombra, guiada por la responsabilidad: un amor que se compromete con el proceso del otro, no solo con la sensación que produce.

Pienso el amor como el valor ético por excelencia, porque es cuando amamos que somos capaces como especie, de las más grandes hazañas de solidaridad, empatía, valentía y compasión. El amor y su ternura saca lo mejor de nosotros. Es el Eros y nuestros vínculos, lo que nos da el sentido y motor para el vivir. Tomar esta premisa nos permite efectivamente no perder de vista que el amor es un potencial organizador que actúa como brújula, guía y norte para impulsar nuestras decisiones, acciones y palabras hacia la creación de convivencias más amorosas y amables.

Como facilitadores, no debemos simplemente hacer que el amor "emerja fácilmente" en el salón, -dadas sus perfectas condiciones para que así sea- sino aprender y enseñarnos entre todos a construir las condiciones para que el amor emerja y perdure en la complejidad del mundo moderno. Esto requiere la valentía de mirar las propias contradicciones, sostener conflictos y practicar una afectividad que no consuma, sino que cultive.

Solo así la "matriz de renacimiento" del grupo dará a luz no solo individuos más integrados en sus potenciales, sino tejedores de una trama social más despierta, donde llevemos el corazón de Biodanza a la calle, los cerros y los ríos para que el principio biocéntrico sea más que un principio, y se convierta en un fin. El fin de volver la práctica de Biodanza un acto político que trascienda las barreras del salón, para que se impregne en la vida misma, asumiendo su dimensión biopolítica: ser un instrumento de resistencia frente a la banalización, que recupere la totalidad del ser e integre tanto luz como sombra, incluida la indignación como motor de cambio, y fortalezca la comunidad como única forma de resistir la soledad de una era marcada por el individualismo. Que sea, en su esencia más sagrada, una praxis de amor que transforme también la calidad de nuestro vivir fuera del salón.

ANEXO

RESULTADOS CUESTIONARIO APLICADO A PARTICIPANTES DEL GRUPO DE PRÁCTICA DE BIODANZA EN OTOÑO 2025: Análisis de los cuestionarios

Para complementar la reflexión teórica desarrollada en los capítulos anteriores, se aplicó un cuestionario a las participantes del grupo de práctica profesional, de la Junta de Vecinos Almas Jóvenes de Puente Alto, mujeres de tercera edad en situación de vulnerabilidad social, con el objetivo de conocer su percepción subjetiva acerca de los cambios experimentados en distintas dimensiones de su vida afectiva y vincular, tras seis meses de práctica sistemática de Biodanza. El instrumento constaba de tres bloques temáticos:

- Bloque A: autocuidado y conexión con una misma.
- Bloque B: conexión y vínculos con los demás
- Bloque C: percepción general del amor y la conexión con la vida

Se utilizó una escala de tres niveles (Para nada / A veces / Totalmente) para evaluar la situación "Antes" y "Después" de iniciar el proceso. Participaron 9 mujeres, cuyas respuestas se presentan y analizan a continuación.

BLOQUE A: AUTOCUIDADO Y CONEXIÓN CON UNA MISMA

Indaga en la relación de cada participante con su propio cuerpo, sus necesidades y su autocuidado

Afirmación	Antes Biodanza(n°=9)	Después Biodanza (n°=9)	Variación
Siento aceptación y cariño hacia mi propio cuerpo	Totalmente: 2 (22%) A veces: 3 (33%) Para nada: 4 (44%)	Totalmente: 7 (78%) A veces: 2 (22%) Para nada: 0 (0%)	▲ +56%
Hago tiempo en mi rutina para el cuidado de mi salud física, mental/emocional	Totalmente: 2 (22%) A veces: 4 (44%) Para nada: 3 (33%)	Totalmente: 6 (67%) A veces: 2 (22%) Para nada: 1 (11%)	▲ +45%
Escucho las señales de mi cuerpo y actúo en coherencia para cuidarme	Totalmente: 1 (11%) A veces: 6 (67%) Para nada: 2 (22%)	Totalmente: 6 (67%) A veces: 3 (33%) Para nada: 0 (0%)	▲ +56%
Dedico tiempo a actividades que me nutren y me hacen bien, sin culpa	Totalmente: 2 (22%) A veces: 4 (44%) Para nada: 3 (33%)	Totalmente: 6 (67%) A veces: 3 (33%) Para nada: 0 (0%)	▲ +45%
Puedo perdonarme y ser amable conmigo misma cuando cometo un error	Totalmente: 2 (22%) A veces: 5 (56%) Para nada: 2 (22%)	Totalmente: 5 (56%) A veces: 4 (44%) Para nada: 0 (0%)	▲ +34%

Los resultados del Bloque A muestran una mejoría consistente y significativa en todas las dimensiones del autocuidado y la auto aceptación. Destaca especialmente el incremento en la aceptación corporal y en la escucha de las señales del cuerpo, ambas con un aumento del 56% en la categoría "Totalmente". Antes de Biodanza, un 44% de las participantes declaraba no sentir ninguna aceptación por su cuerpo; después del proceso, ese porcentaje se reduce a cero. Estos datos respaldan la idea de que la vivencia corporal en Biodanza, lejos de ser un mero ejercicio, opera como una vía de reconciliación con la propia corporeidad, parte fundamental de la identidad.

Asimismo, la disminución de la culpa asociada al autocuidado -reflejada en el ítem "dedico tiempo a actividades que me nutren sin culpa", que pasa de un 22% a un 67% de respuestas "Totalmente", sugiere una transformación en relación con el sentimiento de culpa asociado al disfrute del ocio, aspecto central en la superación de la necesidad de constante *rendimiento* que describe Byung-Chul Han.

BLOQUE B: CONEXIÓN Y VÍNCULO CON LOS DEMÁS

Indaga en la capacidad de expresar afecto, la autenticidad en los vínculos y la percepción de pertenencia a una red de apoyo.

Afirmación	Antes Biodanza(n°=9)	Después Biodanza (n°=9)	Variación
Me resulta fácil expresar afecto a las personas que quiero	Totalmente: 3 (33%) A veces: 2 (22%) Para nada: 4 (44%)	Totalmente: 7 (78%) A veces: 2 (22%) Para nada: 0 (0%)	▲ +45%

Siento que puedo ser yo misma en mis vínculos	Totalmente: 2 (22%) A veces: 6 (67%) Para nada: 1 (11%)	Totalmente: 7 (78%) A veces: 2 (22%) Para nada: 0 (0%)	▲ +56%
Doy espacio a los otros a ser como son	Totalmente: 5 (56%) A veces: 1 (11%) Para nada: 3 (33%)	Totalmente: 8 (89%) A veces: 1 (11%) Para nada: 0 (0%)	▲ +33%
Siento que pertenezco a una red de apoyo	Totalmente: 4 (44%) A veces: 4 (44%) Para nada: 1 (11%)	Totalmente: 8 (89%) A veces: 1 (11%) Para nada: 0 (0%)	▲ +45%
Me siento cómoda expresando mis sentimientos a los demás	Totalmente: 2 (22%) A veces: 6 (67%) Para nada: 1 (11%)	Totalmente: 6 (67%) A veces: 3 (33%) Para nada: 0 (0%)	▲ +45%

Los resultados del Bloque B revelan una transformación importante en la calidad de los vínculos; la expresión de afecto, que antes era difícil para un 44% de las participantes, se vuelve fluida para un 78% tras la realización de Biodanza después de 6 meses. Este cambio resuena con el concepto de integración del Eros como fuerza que nos moviliza hacia la alteridad, demostrando que dicha energía se presenta menos inhibida y puede manifestarse en gestos concretos de ternura y cercanía. Particularmente relevante es el aumento en la percepción de autenticidad vincular: de un 22% a un 78% en la categoría "Totalmente". Las participantes no solo aprendieron a expresar afecto, sino que sienten que pueden hacerlo siendo ellas mismas, sin máscaras ni defensas. Esto se relaciona directamente con la noción de "legitimar al otro" como definición del acto de amar según Maturana. Cuando la identidad se fortalece, es posible mostrarse genuinamente y, a la vez, permitir que el otro también sea genuino.

La percepción de pertenencia a una red de apoyo también experimenta un alza significativa (de 44% a 89%), lo que valida la importancia de la matriz grupal como sostén afectivo y como antídoto a la soledad y el aislamiento que caracterizan a la sociedad del rendimiento diagnosticada por Byung-Chul Han.

BLOQUE C: PERCEPCIÓN GENERAL DEL AMOR Y LA CONEXIÓN CON LA VIDA

Indaga en dimensiones más existenciales y trascendentes: la vivencia del amor como fuerza sostenedora, el cuidado hacia el entorno y la naturaleza, y la experiencia de conexión con lo divino.

Afirmación	Antes Biodanza (n°=9)	Después Biodanza (n°=9)	Variación
Siento que el amor es una fuerza que sostiene mi vida/la vida	Totalmente: 4 (44%) A veces: 3 (33%) Para nada: 2 (22%)	Totalmente: 8 (89%) A veces: 1 (11%) Para nada: 0 (0%)	▲ +45%
El cuidado hacia los demás, el entorno y la naturaleza surge en mí como responsabilidad innata	Totalmente: 4 (44%) A veces: 4 (44%) Para nada: 1 (11%)	Totalmente: 7 (78%) A veces: 2 (22%) Para nada: 0 (0%)	▲ +34%
Experimento momentos de conexión con la naturaleza, animales, personas, donde me siento parte de algo más grande	Totalmente: 4 (44%) A veces: 4 (44%) Para nada: 1 (11%)	Totalmente: 7 (78%) A veces: 2 (22%) Para nada: 0 (0%)	▲ +34%

Los resultados del Bloque C son especialmente conmovedores, pues reflejan que los cambios no se limitan al ámbito personal o vincular, sino que se expanden hacia una reconfiguración de la cosmovisión. Un 89% de las participantes declara sentir después de Biodanza, que el amor es una fuerza que sostiene la vida, frente al 44% que lo sentía antes. Este dato conecta directamente con la definición de inteligencia que propone Rolando Toro: "la capacidad afectiva de establecer conexiones con la vida y relacionar la identidad personal con la identidad del universo".

Asimismo, el aumento en la percepción del cuidado como responsabilidad innata y en la vivencia de conexión con la totalidad (ambos con un +34%), sugiere que la práctica sistemática de Biodanza no solo repara patrones vinculares, sino que despierta una conciencia biocéntrica que trasciende lo meramente humano para abarcar la naturaleza y el cosmos. Las participantes no solo se sienten mejor consigo mismas y con los demás; se sienten parte de algo más grande, lo que constituye una experiencia profundamente espiritual en el sentido que Rolando Toro le otorga a la trascendencia.

SÍNTESIS Y VÍNCULO CON LA HIPÓTESIS

Los datos presentados confirman, desde la vivencia concreta de las participantes, la hipótesis central de esta investigación: la inteligencia afectiva, cultivada intencionadamente en la práctica de Biodanza, aporta a una genuina reeducación afectiva capaz de resistir la lógica cultural del mercado, el consumo, el rendimiento y la banalización.

Los resultados muestran mejorías sostenidas en:

El fortalecimiento de la identidad (Bloque A): mayor auto aceptación, escucha del cuerpo y autocuidado sin culpa.

La calidad de los vínculos (Bloque B): mayor expresión de afecto, autenticidad, capacidad de dar espacio al otro y sentido de pertenencia.

La conexión con la vida y la trascendencia (Bloque C): mayor vivencia del amor como fuerza, del cuidado como responsabilidad y de la pertenencia al todo.

Estos resultados adquieren especial relevancia si los leemos a la luz del diagnóstico de Byung-Chul Han: en una sociedad que nos empuja al individualismo, la auto explotación y la banalización de los afectos, las participantes de este grupo han logrado, a través de la vivencia sistemática y el sostén grupal, comenzar a restaurar patrones vinculares e inhibiciones, y fortalecer su identidad desde una base afectiva. Los resultados nos indican que la práctica sostenida de Biodanza, no se trata únicamente de una experiencia de alegría circunstancial, sino de una transformación que integra cuerpo, emoción y sentido existencial.

ALGUNOS COMENTARIOS DE LAS PARTICIPANTES:

"Estoy feliz con la Biodanza, porque me enseñó a amarme y amar, a querer, no importa el género. Transmitir solo con la mirada, el amor de los demás. Gracias por la oportunidad que nos dieron."

"Gracias por ser parte de este taller, aprendí a quererme y sentir afecto, cariño y amor."

"Haber vivido la experiencia de hacer Biodanza fue muy enriquecedora para mí, los profesores excelentes, me enseñaron a conocerme y a quererme, a dejar salir desde lo más profundo de mi alma y corazón, mis sentimientos sin tapujos, sin vergüenza y disfrutar el momento junto a mis compañeras y amigas; porque hoy ya somos una familia que nos queremos, apoyamos y cuidamos mutuamente. Me enseñaron a atesorar en mi corazón bellos momentos y disfrutar sin culpa lo vivido. Nos hicieron muy felices"

BIBLIOGRAFÍA:

- Chul Han, B. (2020). La agonía del Eros. Desligamiento.
- Chul Han, B. (2020). La sociedad del cansancio. Desligamiento.
- Fromm, E. (2011). El arte de amar. Paidós.
- Jung, C. (2000). Sobre el amor. Trips.
- Labbe, P. (2010, 18 agosto). Affective Inteligencia [Archivo de video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=UTAatWyZq4E>
- Ministerio de Educación. (s.f.). Ciencia y Tecnología: Humberto Maturana: “El amor es la única emoción capaz de ampliar la inteligencia”. Revista de Educación. <https://www.revistadeeducacion.cl/%EF%BB%BFel-amor-es-la-unica-emocion-capaz-deampliar-la-inteligencia/>
- Platón. (2013). El banquete. Alianza.
- Toro, R. (2020). Biodanza. Cuarto Propio.
- Toro, R. (2012). Inteligencia afectiva. Cuarto Propio.
- Toro, R. (2014). Principio Biocéntrico. Cuarto Propio.
- Toro, R. (s.f.). Cuadernillo de Formación: Afectividad. International Biocentric Foundation.
- Toro, R. (s.f.). Cuadernillo de Formación: Aspectos biológicos de Biodanza. International Biocentric Foundation.
- Toro, R. (s.f.). Cuadernillo de Formación: Aspectos fisiológicos de Biodanza. International Biocentric Foundation.
- Toro, R. (s.f.). Cuadernillo de Formación: Aspectos Psicológicos de Biodanza. International Biocentric Foundation.
- Toro, R. (s.f.). Cuadernillo de Formación: Definición y Modelo Teórico de Biodanza. International Biocentric Foundation.
- Toro, R. (s.f.). Cuadernillo de Formación: Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico. International Biocentric Foundation.
- Toro, R. (s.f.). Cuadernillo de Formación: Sexualidad. International Biocentric Foundation.
- Toro, R. (s.f.). Cuadernillo de Formación: Trance y regresión. International Biocentric Foundation.
- Toro, R. (s.f.). Cuadernillo de Formación: Trascendencia. International Biocentric Foundation.
- Toro, R. (s.f.). Cuadernillo de Formación: Vitalidad. International Biocentric Foundation.
- 21 gramos. (s.f.). Humberto Maturana o la biología transformadora del amor. <https://21gramos.net/humberto-maturana-biologia-amor/>