AÑO 19 | Nº 205 | ENERO 2007

www.revistaunomismo.cl

uno mismo

Belleza: Cintura en primer plano

uno mismo
TE REGALA LAS VACACIONES

Entrevista con el creador de la Biodanza,

ROLANDO TORO ARANEDA

"Amo, luego existo"

MURSHIDA TASNIM FERNÁNDEZ
Entregar el ego: El estremecimiento final

PENSAMIENTO COMPLEJO
Las 7 áreas de la mente

BIENESTAR
El sabor de sus vacaciones

Columnistas
PEPE ACEVEDO
PEDRO ÉNGEL
JUAN GUILLERMO PRADO O.
EDUARDO YENTZEN

MUKTI DEEKSHA
Sembrando la semilla de la iluminación

LUNA ROJA
La bendición de ser mujer

Psicología
LIBERARSE de la CULPA

Dossier

A VIVA VOZ

- La autoexpresión como camino interior de reconocimiento
- Terapia del Canto y Musicoterapia: para vincularse al infinito
- Bioenergética: usar el sonido para entrar en el silencio

7 806805 000017 00205

$ 1900.- I, II, XI y XII REGIONES
RECARGO POR
FLETE AÉREO $130.-

"AMO, LUEGO EXISTO"

Le gustaría hacer bailar judíos con árabes y multimillonarios con sus empleadas domésticas. Porque el creador de la biodanza lleva más de 40 años sacudiendo rigideces al son del *bossa nova* para aflojar pudores y permitir aflorar la vida interna en movimiento. ¡Cuídese! Ya son muchos los adoctrinados por él en su educación biocéntrica. Después de alguna sesión podría salir tarareando *"la vida es bonita, es bonita, es bonita"*.

por **Pamela Torres Chomón**

"*He tenido tiempo para amar*", manifiesta este octogenario que no transa con la vida y el goce de vivir. Rolando Toro Araneda, el psicólogo creador de la biodanza, recibe a *Uno Mismo* con los brazos abiertos y la mente lúcida para denunciar el racionalismo como extremo patológico de la inteligencia humana. *"Puedes justificar el bombardeo de una ciudad como lo hace ese 'serial killer' de Bush con razones políticas, económicas o ideológicas. Esa es la ética relativista. Pero la única ética posible es el respeto a la vida, la vida algo sagrado"*.

-Usted ha señalado que *"bajo el paradigma destructivo actual, vamos directo al despeñadero"*. ¿Qué está sucediendo que se destruyen vidas y tesoros de la humanidad por petróleo y se están realizando ensayos nucleares, entre otras cosas?

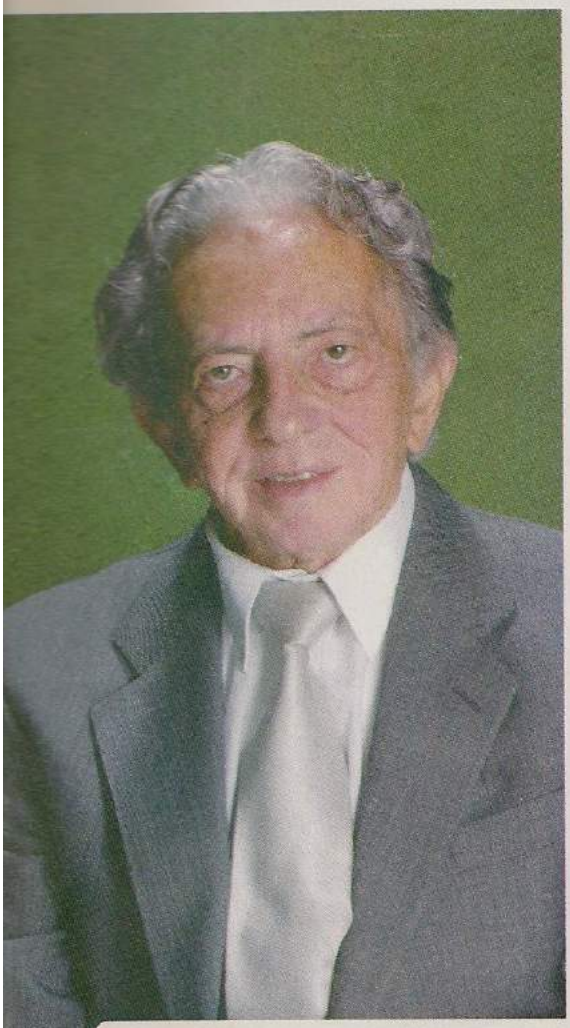
-En realidad, estamos enfermos de civilización. Tengo la convicción de que la disociación entre inteligencia y afectividad tiene efectos fatales para la vida individual.

La disociación entre inteligencia y afectividad pone en riesgo la supervivencia de la especie. Personas inteligentes, sin estructura afectiva ni conciencia ética, emprenden grandes proyectos de aniquilación y exterminio. Muchos científicos, gobernantes y pensadores contribuyen en este proceso de traición a la vida.

Pero esto tiene un antecedente histórico. No es que sea de ahora. Ahora está culminando un proceso en que la razón, disociada de la afectividad, canalizó el comportamiento de la sociedad en torno al poder y el dinero, sobre una base machista. Hay incluso antecedentes presocráticos... Tal vez Parménides, quien pensó un mundo cerrado...

-Y estable...

-Sí, estable y susceptible de ser conocido. Fue esta línea de pensamiento evolucionando. Lo cognitivo ya estaba en Sócrates y su *"conócete a ti mismo"*, por ejemplo. Luego con Descartes *"pienso, luego existo"*. Y así siguió



"Ahora está culminando un proceso en que la razón, disociada de la afectividad, canalizó el comportamiento de la sociedad en torno al poder y el dinero, sobre una base machista", indica Rolando Toro, Presidente de la *International Biocentric Foundation*.

desarrollándose una línea disociada de la afectividad puramente racional. Paralelamente, viene la línea de Heráclito que concebía el mundo pulsante, que todo cambia, como una dinámica entre los supuestos, pero que evolucionó débilmente. La línea cultural llegó al límite que se está disolviendo esta seguridad, el determinismo fundamentado en la razón.

Han aparecido conceptos en ciencia como indeterminismo, probabilidad, sincronicidad, fenómenos multifactoriales. Y ya no se cree que lo cognitivo sea la verdad, pasando por Heiddeger, preocupado por el ser. Kierkegard describe la condición humana desde la soledad, *"el abandono de expósito y ahogos de náufragos"*. Jean Paul Sartre observa que no elegimos venir al mundo, *"fuimos arrojados a la existencia; no tenemos opciones, somos libres para elegir en el mundo a puertas cerradas"*. Sófocles, en su tragedia Antígona, expresa que muchas cosas son pavorosas; *"nada, sin embargo, sobrepasa al hombre en pavor"*.

Se puede ver la trayectoria humana como una sucesión de hechos macabros y obscenos. No obstante existe una visión diferente en la que se plantea la posibilidad de existencia paradisíaca. Entre los pensadores contemporáneos que vislumbran el paraíso en la tierra, podemos nombrar a Aldous Huxley en sus *"puertas de la percepción"* su *"cielo e infierno"*. Llegamos finalmente a Emmanuel Levinas donde por fin la filosofía entra en la esencia de las relaciones humanas, con su concepto de *"epifanía del encuentro"* dos personas pueden unir lo sagrado que hay en cada uno de ellos y configurar un proceso trascendente en el encuentro. Eso significa que lo cognitivo es secundario, que lo fundamental es la vivencia, lo que sientes. Lo que te quiero decir es que la civilización, a través del racionalismo, ha llegado a la bomba atómica. El mayor predador que existe en el planeta no es el tigre ni las hienas, es el hombre, con ausencia total de ética. En las guerras se oficializa el asesinato, por ejemplo. Se eligen líderes sanguinarios que son *serial killers*, como es el caso de Bush o, como en Chile, con Pinochet, es decir, asesinos de la humanidad. Lo más curioso es que mucha gente encontró racionales sus procedimientos. Imagínate que el siglo veinte estuvo señalado por atrocidades como el holocausto de Hitler o la bomba atómica de los norteamericanos-soviéticos en Nagasaki e Hiroshima. Es decir, atrocidades absolutas de formas mentales totalmente patológicas. Entonces, en este proceso han aparecido intelectuales que cla-

BIODANZA: Amor por toneladas

-¿Cómo movernos mejor en la música de la vida?

-La clase de biodanza es un campo de transformación. Mi propuesta es que las personas sean felices, tengan goce de vivir, sean capaces de amar y ser amados. Porque muchas personas se quejan de que nadie las quiere. ¡Pero es que no dan amor! Si hay que dar amor no por medio kilo ni por un kilo, sino que por toneladas. Si das amor por toneladas, te llega amor. Pero si estás siempre defendiéndote se produce una ruptura del magnetismo.

-¿Cuál es el impacto que tiene una caricia o un abrazo en las personas?

-Un impacto de integración afectivo global. Se han escrito toneladas de libros sobre el contacto. La caricia es parte hoy día de muchas terapias. Hace 40 años visité en Estados Unidos varios centros terapéuticos, donde los grupos estaban desnudos pero no había conexión y era todo cognitivo. El contacto sutil, recíproco y afectivo tiene un eleva el humor endógeno, despierta el poder de vinculación y, a veces, el amor. Las personas que no son tocadas empiezan a morir. Por esta razón existen muchas terapias de contacto sensible en todo el mundo.

-¿Cómo subsanar un vínculo fracturado?

-En biodanza tenemos un ejercicio de reparentalización que consiste en nacer de nuevo y ser recibido a la vida por unos padres que te cuidan, te aman y te contienen. Y algo sucede ahí. La gran mayoría de las personas llevan un niño herido, por algún grado de indiferencia o abandono de sus padres. Entonces, el ejercicio cura la herida, porque se recibe dando continente. Se sana hacia un apego seguro.

-¿Los cinco principios que plantea tienen un correlato con los chakras del hinduismo?

-No, yo sólo creo en el chakra del corazón. Primero, la vitalidad tiene que ver con la salud, la autorregulación organísmica y la alegría de vivir. Segundo, el erotismo, estar vida con vida. Tercero, creatividad, capacidad de innovar, transformarnos, hacer cambios en nuestro estilo de vida y en el arte. Cuarto, la afectividad que es tu anhelo de vincularte con los demás. Y, por último, la trascendencia que es la percepción de lo sagrado, de lo cósmico, del gran misterio de la creación.

man por la integración entre inteligencia y sentimiento.

-¿Cómo construir un mundo de paz?
-Un mundo de paz es posible si se integran los afectos con la inteligencia.

-¿Pero cómo cimentarlo en el respeto?
-Primero, hay que cimentarlo dentro de sí, porque incluso nosotros que somos normales estamos disociados con la civilización y la cultura. Lo que yo he pretendido es contribuir a la integración entre inteligencia y afectividad, tomando como prioridad el afecto, el amor. La posibilidad de expandir la conciencia y la afectividad, así crear una civilización de amor y belleza. Una nueva educación es posible: una *"educación biocéntrica"*, que se centre en el vínculo con la vida, la sacralidad del cuerpo a través del contacto, el placer cenestésico.

-Nuestra crisis es de integridad...
-Exactamente. Es una disociación de la identidad humana a partir del proceso histórico-cultural. Y el machismo es uno de estos productos, que es una tragedia que culmina no sólo en abusos contra la mujer, sino que con el autoritarismo. Yo personalmente creo que el poder debe pasar a las mujeres.

-¿Qué le parece la Michelle Bachelet en el poder?
-Me parece magnífico, aunque está en grandes dificultades por causa de los políticos. Por suerte, es muy inteligente y tiene carácter firme. Veo que nuestros políticos no aman el país, porque no la quieren dejar gobernar, le ponen toda clase de obstáculos.
Y así es en el orbe también. Continúan las concepciones machistas. Los políticos aman la voracidad de poder y de dinero que puede producir una demencia bélica. La vida humana resulta descartable. Yo antepongo el principio biocéntrico, es decir, la vida al centro. Las decisiones tomadas desde el respeto a la vida. Por eso, he propuesto la educación biocéntrica y, su principio, es una revelación obvia para organizar una sociedad. Porque es vital conectar, por ejemplo, al niño con la vida y promover la integración de los afectos con la inteligencia. La educación actualmente está preocupada de lo cognitivo y violento... Se enseña la fecha de las batallas y los niños no tienen noticia de la belleza y armonía de la naturaleza ni de la grandeza del espíritu humano: que exis-

ESTAMOS ENFERMOS DE CIVILIZACIÓN. LA DISOCIACIÓN ENTRE INTELIGENCIA Y AFECTIVIDAD PONE EN RIESGO LA SUPERVIVENCIA DE LA ESPECIE.

"La educación está preocupada de lo cognitivo y violento. Se enseña la fecha de las batallas y los niños no tienen noticia de la belleza y armonía de la naturaleza ni de la grandeza del espíritu humano: que existió Miguel Ángel, Leonardo Da Vinci, Bach, Einstein. Siempre oyeron hablar de la épica humana desde las guerras, el asesinato como sistema social", explica Rolando Toro.

tió Miguel Ángel, Leonardo Da Vinci, Bach, Einstein. Siempre oyeron hablar de la épica humana desde las guerras, el asesinato como sistema social.

REHABILITACIÓN EXISTENCIAL

-¿Cómo reformular nuestra educación?

-Hay que introducir en primer lugar el cuerpo. No puede ser sólo lo cognitivo.

-Y los afectos...

-Los afectos, los sentimientos. Claro, están ocupadísimos de enseñar las tablas de multiplicar, pero no importa cómo se tratan los compañeros en el recreo. No está preocupada la educación de una cultura afectiva, de una cultura de los sentimientos.

-De hecho, se vive mucha violencia en los colegios...

-Se vive la violencia de los profesores con los alumnos y de los alumnos con los profesores. Se vive la violencia urbana, familiar y se vive la gran violencia bélica. Es decir un mundo centrado en la competencia, en la lucha por el poder.

-¿Cómo se está canalizando la rabia?

-La rabia se transforma en impotencia. Cuando te bombardean la casa y te matan los niños ¿qué haces? ¡Queda la impotencia! Frente a la delincuencia, ¡impotencia! Como vivimos un mundo patológico, hay total tolerancia frente al maltrato, entonces la tolerancia fomenta la violencia. Estoy profundamente preocupado, porque no se necesita ser Nostradamus, para predecir que vamos cayendo al Apocalipsis. Cada líder de pueblo juntando armas, preparando bombas atómicas y el fracaso total de los movimientos de paz.

-¿Vislumbra algo positivo en torno a la expresión de las minorías, como los movimientos ecológicos, por ejemplo?

-Hay movimientos maravillosos, como el ecológico, el de derechos humanos o el de Amnistía Internacional, cuando no es para amnistiar a los asesinos... Pero si no se unen todos estos grupos y, sobretodo, si no se cambia la educación, los niños seguirán adquiriendo los mismos comportamientos de los adultos enfermos.

Hay que hacer un cambio radical de la educación y eso es muy difícil, porque la tradición es cognitiva. Por ejemplo, puedes ver en estas fotografías que hay multitudes que quieren expresar sus sentimientos con música, que es la biodanza, que quieren cambiar el estilo de vida, que quieren una rehabilitación existencial. Aquí ves un ejercicio de eutonía de aprender a tocarse... Existe un tabú con el contacto. Nosotros creemos que el cuerpo, la sexualidad es importante, es la cosa más pura e inocente.

-¿Cuál es la importancia de cultivar el erotismo?

-El erotismo es un instinto de supervivencia y de continuidad de la vida, que está unido astutamente, por la naturaleza, al placer. Entonces la gente busca el placer y quedan grávidos. La función sexual es inocente y ha sido calumniada por religiones e ideologías. George Bataille, uno de los más grandes sexólogos, dice que la sexualidad es un camino de santidad.

-Pero hay una dicotomía: suce-

de que somos hedonistas, buscamos satisfacción inmediata y, por otro lado, no se ve gozo, plenitud...

-Claro, porque está disociado el sexo del afecto. Falta la ternura, la conexión profunda. Es terrible la represión sexual que existe a pesar de la pornografía...

-Aunque no vivimos bajo moral victoriana, hay depresión...

-La depresión es la enfermedad de nuestra civilización. No es sólo un pensamiento como *"la vida no tiene sentido"*, sino que son las células las que no quieren vivir y muchas personas terminan en suicidio.

-¿Vivimos en una sociedad deprimida?

-Vivimos una sociedad deprimente. En que en un alto porcentaje, las personas hacen un trabajo que no les gusta, para poder sobrevivir. Más del 70% de los universitarios siguen carreras que no les gustan, porque no obtuvieron el puntaje exigido. La posibilidad de amor es dificilísima en nuestra época. La queja para conseguir un amor sincero y verdadero es universal. La gente tiene miedo de amar y ser amada. Entonces ¿cómo no van a estar deprimidos sin amor, en trabajos para sobrevivir no para crear? Pero mucha gente tiene conciencia de estar en una civilización enferma. La gente tiene que aprender a sentir. Por eso, en biodanza nos proponemos expresar emociones con la danza y proponemos el encuentro humano. Muchas personas llegan deprimidas y, en pocos meses, tienen ganas de vivir. Se han contactado con sus recursos para encontrar amor, para crear; otra mentalidad...

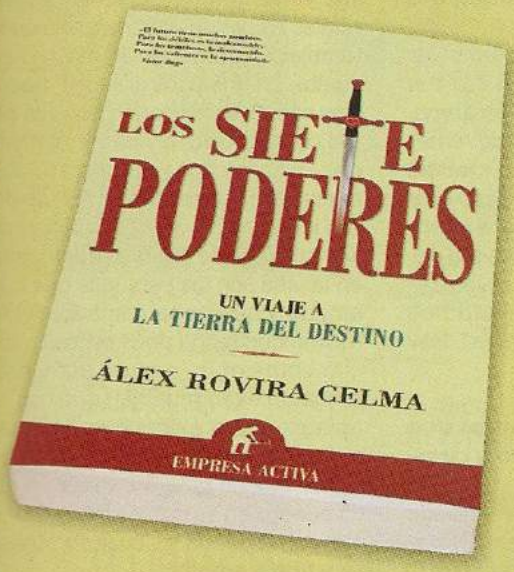
CELEBRAR AL OTRO

-¿Si tenemos recursos por qué se han ido destruyendo los afectos?

Por el machismo. Dios es un macho, el papa, los sacerdotes hacen misa... es un escándalo. Ya en Grecia surge el machismo con Zeus, el dios todopoderoso, junto a los dioses menores. Hubo civilizaciones en que hubo matriarcado, culto a Deméter, por ejemplo, la diosa de la fecundidad en sociedades en que el amor, la vida, la vegetación, era el centro. La diada madre-hijo fue olvidada, pero en nuestro tiempo

SE ESTÁ DESINTEGRANDO EL PENSAMIENTO DE DESCARTES "PIENSO, LUEGO EXISTO". EN REALIDAD ES "AMO, LUEGO EXISTO", PORQUE UNO SE SIENTE VIVO CUANDO AMA.

UN VIAJE AL OPTIMISMO

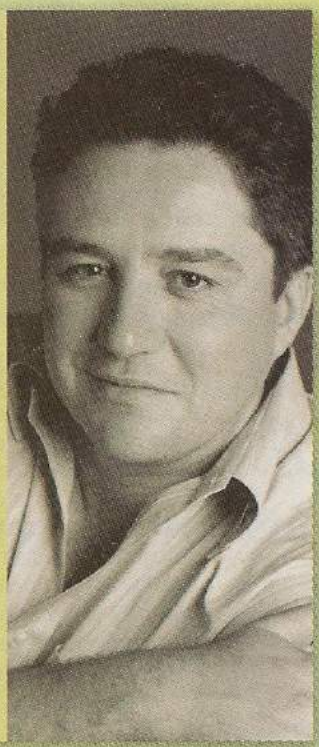


Alex Rovira, autor de *"La brújula interior"* y el súperventas internacional *"La Buena Suerte"*, nos ofrece un hermoso y entretenido relato en el que el lector viaja a un universo fantástico para vivir la historia de un joven caballero andante que debe partir a la Tierra del Destino para descubrir si es capaz de alcanzar sus sueños.

Una pieza narrativa fundamental que nos traslada a un mundo mágico en el que las palabras amistad, valor, promesa, fidelidad, heroísmo y altruismo aún tienen sentido.

Imprescindible para todo aquel que necesita hacer frente a los desafíos de los nuevos tiempos desentrañando el fundamento de los auténticos poderes que posee todo ser humano, capaces de cambiar la realidad con la fuerza de la actitud.

www.edicionesurano.cl



EDICIONES URANO

En las principales librerías del país

"La gente cree que éxito es ganar mucho dinero o tener un alto puesto en el gobierno. El único éxito que queda es cuando amaste y fuiste amado", señala Rolando Toro, en la foto con su mujer Claudette Sant'Anna.

está resurgiendo con gran vitalidad. La muerte del dios terrible, el padre que está en el cielo, separado de los hombres es la hecatombe del machismo. Este cambio fue anunciado por Nietzsche; un cambio radical del psiquismo de la especie y de la historia bélica de la humanidad. Es la tradición machista la que ha producido este desenlace que es la bomba atómica, el holocausto, la injusticia social...

-También está el tema de la familia: el advenimiento de la mujer al campo laboral, los niños quedan solos, entonces ¿cómo es el tema de los afectos ahí?

-Ahí está: la recuperación de los derechos de la mujer no siempre ha estado bien orientado. Hace unos años hubo un congreso mundial de la mujer en China y ellas luchaban por el derecho al trabajo, no luchaban por ser respetadas absolutamente. Estaban usando los modelos machistas. Es importante que en la familia haya un modelo de padre protector y una madre que permita el desarrollo de los sentimientos.

-¿Cómo sería un ambiente colaborador, cooperativo, solidario?

-Ese ambiente se da frecuentemente en biodanza: se danza, se encuentra la gente, se abraza.

Lo que le critican a la biodanza es que la gente se toque. Sí, se toca la gente y tiene que ser así. Se cree que estamos separados unos de los otros, pero en realidad todos formamos parte de una totalidad dinámica en que el otro se instala dentro de ti y tú te instalas dentro del otro. Hospedas a la gente en tu corazón. No estamos separados como en la antigua Gestalt en que Fritz Perls decía *"Yo soy yo y tú eres tú. Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo. No estoy en este mundo para llenar tus expectativas. Y tú no estás en este mundo para llenar las mías. Yo soy yo y tú eres tú. Y si por casualidad nos encontramos, es hermoso. Si no, no puede remediarse"*. Yo parafraseé en forma opuesta: *"Yo soy parte de ti, tú eres parte de mí. Estoy aquí para intentar satisfacer tus expectativas, para que seas feliz. Si nos encontramos es maravilloso y si no nos encontramos es una tragedia"*. Hay que celebrar al otro.

-Sí, pero ¿por qué tenemos que hacernos cargo del otro y cumplir sus expectativas?

-Bueno, ahí es cuando tú tienes que saber qué es lo que quieres. No se trata de cumplir las expectativas de todo el mundo. Estoy aquí para tratar de cumplir tus expectativas, es decir, compañerismo, solidaridad, justicia.

Seré más claro. En un extremo patológico está el "yo soy yo", el egocentrismo, esa soledad anárquica del que quiere mantener la distancia. Después vino Guber y dijo lo importante es el "nosotros", somos seres relacionales. Después Piaget dice que la identidad se manifiesta cuando aparece el otro. Luego se habló de empatía, de ponerse en el lugar del otro. Y finalmente llegamos al gran filósofo de nuestra época que es Emmanuel Levinas, alumno de Husserl y Heidegger. Él manifiesta que a través de la mirada, se puede llegar a la epifanía del encuentro, la manifestación de lo divino tuyo con lo sagrado del otro, en el encuentro. Otorga al encuentro una dimensión trascendente. En este momento, en la filosofía comienza a destruirse la confianza en lo cognitivo. En la física moderna, por ejemplo, aparece el concepto de la incertidumbre o incapacidad para conocer más de una variable. Se está desintegrando el pensamiento de Descartes *"pienso, luego existo"*. En realidad es *"amo, luego existo"*, porque uno se siente vivo cuando ama.

-¿Y para crecer necesitamos la pura contención humana?

-Sí, ya veo hacia dónde va tu pregunta. Nadie puede crecer en contemplación absoluta. De eso no hay vuelta. Examina los grandes maestros cómo se relacionan con sus hijos, con su mujer, con sus amigos. En una autarquía total. ¡El maestro! Yo detesto cuándo me dicen maestro. Yo ya estoy viejo y me doy cuenta que lo único que queda en la vida son las personas que has amado y que te han amado. Da lo mismo que tenga unos pocos conocimientos más, que mi actividad tenga un éxito mundial, que reciba aplausos, son éxitos pueriles, banales. La gente cree que éxito es ganar mucho dinero o tener un alto puesto en el gobierno. El único éxito que queda es cuando amaste y fuiste amado.

-¿Qué lo desanima en la vida?

-No me gusta el racismo, la discriminación de las personas, la injusticia social, las guerras. No tengo

palabras para decirte cómo las detesto. Por ello, he luchado toda la vida contra esas cosas.

-¿Qué lo estimula en la vida?
-La vitalidad, el erotismo, la creatividad, la trascendencia y el amor. Ahí (muestra sus fotos) tengo todos mis hijos... ¡y tengo nietos! Con 82 años de vida, he tenido tiempo para amar. Me gusta la pintura, soy pintor y tengo un taller. Me gusta la antropología: he organizado un museo de arte africano, porque me gusta lo primitivo, lo original.

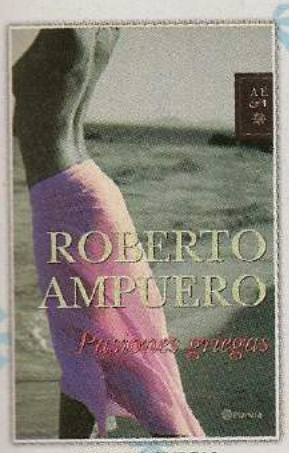
-¿Cómo le gustaría que reconocieran su legado?
-Nunca he necesitado el reconocimiento de los demás. Incluso fui propuesto al premio Nobel el año 2000 y me llegaron cientos de mensajes y cartas de apoyo. Pero, por una parte, encuentro que tendría primero que hacer bailar judíos con árabes, multimillonarios con sus empleadas domésticas. Mientras no lo haga, no lo merezco. Y la verdad es que si le dieron el premio Nobel a Kissinger, un asesino terrible, para mi no tiene mucho sentido recibir ese reconocimiento. Por lo único que me podría gustar es porque le daría popularidad a la biodanza. Lo único que necesito es poesía, música, pintura, amigos. Ahora vengo llegando de Europa. Dos meses estuve haciendo clases en distintos lados y la gente estaba enloquecida de felicidad con las clases de biodanza.

UN MUNDO DE PAZ ES POSIBLE SI SE INTEGRAN LOS AFECTOS CON LA INTELIGENCIA. LO QUE YO HE PRETENDIDO ES CONTRIBUIR A ESA INTEGRACIÓN.

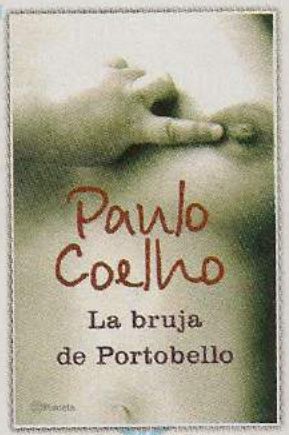
-Bueno, su legado es la biodanza.
-Mi legado son mis hijos, la biodanza, la educación biocéntrica, mis poemas, mis pinturas, mi museo de Arte Africano. Albert Einstein se preguntaba: *"¿Tendremos el destino que hemos merecido?"*. Somos nosotros los que orientamos nuestro destino, a pesar de las dificultades. Soy bastante feliz. Me quieren mucho. Me pelean mis hijos para llevarme a sus casas. Otros hijos llevan a sus padres a casas de reposo para que los cuiden. Tengo mucha suerte.

-Le gusta que lo quieran.
-Y yo también quiero mucho ■

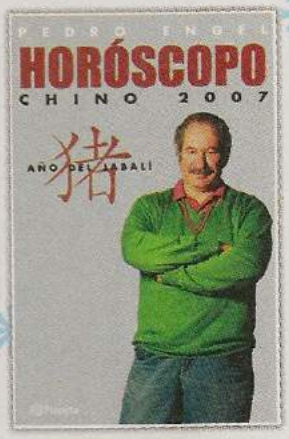
Contacto:
International Biocentric Foundation
Av. Suecia 459, departamento 101,
Providencia, Santiago.
Fono-fax: (56-2) 232 64 90.
biodanza@mi.cl



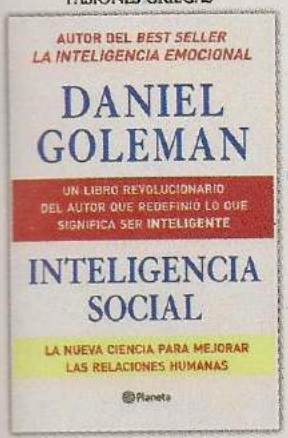
PASIONES GRIEGAS



LA BRUJA DE PORTOBELLO



HORÓSCOPO CHINO 2007



INTELIGENCIA SOCIAL

EL VIENTO DE LA LUNA

ENCICLOPEDIA ESPASA POCKET 2007

LOS MEJORES
LIBROS DEL
PLANETA
Grupo Planeta