

Vinculación, afecto e intimidad

El «vínculo», tan mencionado en la FUNLAM, empieza a removerme uno de los temas fundamentales de tantos que han rondado mi vida, y deseo adentrarme en un asunto que desde los balcones de la racionalidad se aproxime a los espacios de la experiencia, que es lo que en el fondo se pretende dilucidar cuando se habla de vínculo. Y es allí donde el cuerpo hace su aparición y se expresa en un lenguaje mucho más contundente que el de las palabras, pues es detrás de cada porción de piel donde se registra cada vivencia, cada encuentro humano y a su vez, donde se recrea cada experiencia de acuerdo a la representación que interiormente se quiera o se puede dar de ésta.

Deseo igualmente hacer éste recorrido sin dejar de lado mucho de lo que ha sido mi experiencia, y por lo mismo, quisiera pedir disculpas si mi discurso se hace muy personal, pues no encuentro otro modo de dar a conocer mi concepto de vínculo, construido y estructurado a partir de mi propia vivencia.

Retomaré, para iniciar las palabras de un gran amigo y terapeuta, el Dr. Diego Arbeláez, quien de manera muy poética deja claro en un sentido muy profundo, donde inicia y lo que se busca en toda vinculación finalmente:

*Y si en el silencio del presente
advirtiera que la piel se asombra de
pasión, es que la vida no habita detrás
de una armadura... Sino tal vez
en el mismo latido del amor. Moncho.*

¿Pareciera entonces que la dificultad en los vínculos la pudiéramos ubicar en la dificultad de “amar” realmente? Quisiera dejar abierta la pregunta para retomarla más adelante e incluir otras disertaciones que nos puedan enriquecer.

Mucho se ha dicho sobre el momento cultural que estamos viviendo y especialmente, que nuestra cultura es una cultura de guerra, una cultura violenta y carente de sensibilidad; nos enfrentamos a relaciones que permanentemente plantean la competencia como única posibilidad para sobrevivir, y lo más grave aun, hemos llevado estas batallas a planos mucho mas sutiles que la violencia de las armas y los garrotes que utilizaban anteriormente nuestros ancestros indígenas; es así como en la actualidad, las expresiones, comentarios y disertaciones se pueden tornar violentas cuando hay dificultad para entender una observación diferente a la personal. Esta condición aparentemente natural, y quizá ya como efecto de la costumbre, ha dejado pocos espacios para que nuestra piel nos cuente su propia historia, y quizá una historia diferente a la de la amenaza, ya que cualquier cosa que vulnere la armadura se puede leer como sospechoso, con lo cual se bloquea cualquier posibilidad de aventurarse en el océano de la intimidad y de la entrega, que en un sentido profundo sería el único camino para establecer puentes afectivos y comprensivos desde los múltiples observadores que existen (tantos como seres humanos hay).

Es así como desde diferentes miradas sociales, también se ha considerado que el problema más grave del mundo, es la falta de afecto, y quizá no sea este el punto realmente, pues se observa cotidianamente a personas que se están amando con locura, que están viviendo pasiones extraordinarias y serían capaces de dar la vida por el otro. Sin lugar a duda el ser humano es afectuoso. ¿Qué es lo que está sucediendo entonces con nuestros vínculos humanos? ¿Por qué hay tanto miedo y resistencia al vínculo real?

Raúl Terrén, psicólogo y profesor de Biodanza, dice que es por que no hay comunicación, una comunicación en la que se logra encuentro, contacto y conexión. “La comunicación es la manera como nos amamos y creo que allí hay mucho por hacer en este planeta. Hay amor pero no hay comunicación amorosa y ese amor se va perdiendo. El problema más grande del mundo no es la falta de amor, es la falta de comunicación. El gran desafío humano es la convivencia” (1).

Y de este modo entramos al escenario nuevos conceptos que igualmente hacen parte de esta novela, donde se habla del vínculo; y es que la comunicación no requiere solo de un lenguaje estructurado que se comparte y se escucha con un respeto propio de los grandes académicos. Si bien estos son componente vitales -y que resalto y los trato de poner en práctica lo más impecablemente posible-, hay otro aspecto que de algún modo es el que nos emite las señales de lograr o no un hilo conductor en el encuentro, “el contacto”, en palabras del doctor Terrén. Y es, como lo venía planteando inicialmente, cuando nuestra piel vibra, cuando nuestra piel habla en el diario compartir de opiniones,

Omaira Giraldo Soto

Docente
FUNLAM



Volcán Submarino
Alejandro Obregón

de conceptos y de sensaciones de vida. ¿A quién no se le ha puesto la "piel de gallina" cuando escucha un discurso que perfectamente encaja con un sentir personal? Y si este aparece en un lenguaje diferente al que posiblemente maneja, o quizá pareciera un observador diferente; es un sentir bajo la piel el que dice que allí hay algo razonable y por ello mismo aparece la invitación a querer explorar otros lenguajes que le permitan un acercamiento a este ser humano, a este discurso, o simplemente a esta nueva experiencia.

Con lo planteado empiezo a responder, entonces, la pregunta que dejé inicialmente, y es que muy probablemente la dificultad humana no es tanto afectiva como comunicativa. Nos pasamos la vida quejándonos por no ser amados y resulta que del mismo modo nuestra pareja y familias se quejan de lo mismo con respecto a nosotros. Yo me pregunto nuevamente: ¿sabemos qué de nuestras expresiones le logran comunicar al otro nuestros sentimientos por ellos? ¿Será que estoy siendo leído desde sus expectativas e igualmente los leo a ellos desde mis expectativas?

Me explico. A cuantos de nuestros seres cercanos les he preguntado alguna vez cuándo se sienten amados por mí. ¿Con qué expresiones más se sienten amados? ¿No será acaso que lo que está faltando es una comunicación con mayor posibilidad de apertura a la intimidad? Porque observemos bien: Estas preguntas son muy elementales, con respecto a seres que se supone están muy cercanos a nosotros. ¿Qué sucede bajo nuestra piel al leer estas preguntas? Y mucho más si nos imaginamos preguntando esto a nuestros seres queridos.

¿Por qué si nuestras dificultades de vinculación son claras y aparece el riesgo de amenaza en espacios que son perfectamente familiares, cuántas corazas tendré que utilizar para poderme vincular con el resto de la humanidad a la cual no conozco?

Dejo entonces planteado un contexto desde donde he observado y recorrido un tanto estos terrenos de la vinculación humana, terrenos que por más que los hemos observado y como psicólogos tratado de intervenir, no han dejado de presentar los escenarios propios de grandes batallas; no ha sido suficiente con reconocer y tratar de modificar nuestros discursos. Es necesario atravesar por las experiencias significantes de los encuentros, donde a la piel no le queda más opción, que hablarnos por lo que se ha tocado con la vida y no desde los ideales que nuestra razón espera.

Y al respecto deseo compartir apartes del modelo teórico de Biodanza®, ya que los encuentro potencialmente enriquecedores con respecto a la posibilidad del vínculo. Este ha sido planteado como un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reorganización de los principios originarios de la vida, que abarca una experiencia reeducativa con efectos terapéuticos. Su metodología da prioridad a la vivencia, la cual tiene efectos armonizadores en sí mismos, ya que actúa directamente sobre el sistema límbico-hipotalámico, potenciando toda la función de los neurotransmisores (2).

Este efecto en principio desarrolla grandes posibilidades de conciencia personal; igualmente la vivencia nos invita a escuchar atentamente las razones de nuestra piel sin tener que ser víctimas de la emocionalidad, y desde allí acceder a niveles de encuentros menos amenazantes y más enriquecedores, ya que se amplían los conceptos desde las experiencias directas.

La música, la danza y las situaciones de encuentro en grupo, van resignificando los vínculos, abriendo grandes potenciales para la intimidad y utilizando el afecto como vehículo primordial para el aprendizaje y el aprender a vincularnos. Es entonces la vivencia sensible de nosotros mismos la que facilita que los vínculos dejen de ser una amenaza; se recobra, entonces, la pasión por el compartir y crecer a partir de la diferencia, estableciendo puentes de comprensión y construcción continua, como una red que se entreteje para sostener una nueva expresión, la del vínculo que no invalida, que no maltrata, aunque establezca límites, que simplemente se regocija en el encuentro, la exploración y la alianza. El vínculo que reconoce otro diferente más no lejano, otro tan humano como yo.

No es suficiente con contemplar esto como posible, ni tampoco es proactivo abandonarlo en la esfera de lo soñado o ideal; es prudente correr el riesgo y aventurarnos a realizar el viaje en el cual ya estamos y al que no nos podemos negar, el viaje de la vida, y la aventura sería entregarnos a la intimidad de ella.

Medellín, Septiembre de 2003

(1) Terrén, Raul. International Biocentric Fundation. Documento para profesores de Biodanza. 2.001. pag. 1

(2) Toro Araneda, Rolando. Definición y modelo teórico. Curso de formación docente de Biodanza. Pag. 7