

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela Venezolana de Biodanza del Sol de Maracaibo

Directora: María Gracia Parra Pirela



TESIS PARA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE FACILITADOR DE BIODANZA

“En busca del lugar que me ama: el nido se encuentra dentro de mí.”

**Aportes del sistema Biodanza a la adaptación e integración
de la experiencia migratoria.**

Aspirante a Facilitador: Ricardo José Allendes Nava

Profesoras Supervisoras: Mónica Siré Sandoval

Berta García Ossa

Santiago, octubre de 2016

**En busca del lugar que me ama. El nido se encuentra dentro de mí.
Aportes del sistema Biodanza a la adaptación e integración de la
experiencia migratoria.**

Agradecimientos

El fruto de esta recopilación de vivencias y de mi propia experiencia es producto de haberle dicho Sí a una forma distinta de andar en la vida ya hace más de ocho años en mi natal Maracaibo, por lo cual agradezco primeramente a Dios Padre, creador del universo y todo cuanto en él existe, artífice desde mi creencia, de la vida misma y de sus infinitas posibilidades de expresión. A la vida misma, principio fundamental en la que se basa este sistema, a la que por casualidad y curiosidad, en una oportunidad, me llevó al lugar preciso donde bebí por vez primera de la fuente divina de conexión con lo primordial, mi esencia, mi propio ser. A mi madre, Milena, motor e inspiración en la constancia y trabajo bien hecho, a la humildad, la nobleza y ejemplo de servicio y de integridad como persona, mi gran amor y apoyo incondicional. Mi familia entera, mis tías Miriam y Mineida, mi abuela Eucarilde, fuentes inagotables de amor incondicional y ternura. Mi familia paterna, Allendes, que me enlazan precisamente a la nueva tierra que me acogió y de la cual también soy heredero y formo parte, a mi abuelo Hernán por su ejemplo de trabajador incansable y amor entregado y pasión a lo que se hace, mi tío Cristian, que me ha acogido como a un hijo y se ha mostrado siempre preocupado por la integración de la familia, mis tíos y tías, mis hermanas y hermano, mis primos y mi risueña sobrina y todos mis amigos que me han acompañado en este y en tantos espacios. Un especial agradecimiento a mi maestra de vida, (mi ketuk), María Gracia Parra Pirela, fuente inagotable de sabiduría y experiencia, quien ha sido artífice, apoyo e inspiración en todo este proceso. A mi familia biodanzante maracucha, mi siempre manada de la Escuela Venezolana del Sol de Maracaibo con quienes crecí y viví experiencias únicas y enriquecedoras a lo largo de tantos años. A la ronda que me acogió y me hizo sentir como en casa, de mano de mí también maestra Berta García a quién siempre le estaré infinitamente agradecido por permitirme continuar mi formación de sus experimentadas manos junto a las generaciones dos y tres de la Escuela de Biodanza del Mar, quienes con amor y apertura me recibieron como a uno más del grupo. En este sentido vaya un agradecimiento profundo a la familia Rodríguez Ruíz, especialmente a Cecilia, quien me acogió con profundo amor y de forma desinteresada como a uno más de su familia durante más de un año, y que sin su ayuda este proceso de integración a esta también la tierra de mis ancestros, no hubiese sido tan fácil. A Mónica Siré, mi moni querida, quien con dulzura y tanta dedicación me acompañó a dar mis primeros pasos ante

un grupo en sala, que me nutrió humildemente y sin reservarse nada para sí de su vivencia y experiencias. A los pacientes de mi siempre comunidad de Gacitúa, quienes se entregaron confiadamente a mis manos en mi primer proceso de facilitación y me demostraron que si cuento con el potencial para ser facilitador de este gran sistema. A Paz Bersano, encargada del programa de migrantes de la Municipalidad de Santiago quién creyó en mí y me propuso el efectuar este hermoso trabajo con este grupo de personas incomparables que hicieron posible el desarrollo de este ciclo y que desde su propia vivencia que ahora también comparto, inspiraron la temática de esta monografía. A todos mis maestros responsables de mi formación, en especial mi diosa griega María Marinaro, mi siempre radiante y enérgica María Julia Sánchez y al ícono de Biodanza en Venezuela Nelson Galante.

Por supuesto, no puedo cerrar este espacio sin agradecer la existencia de un ser extraordinario como Rolando Toro Araneda y a su profunda conexión y exaltación por la vida que lo llevó a crear esta poderosa herramienta de revinculación con el ser. Gracias Rolando por tu originalidad, creatividad y excelencia, y gracias a todos aquellos que han continuado su legado y a las personas que han forjado y contribuido el ser que hoy soy y que está siempre en constante transformación. A todos GRACIAS.

INTRODUCCIÓN

La vida siempre está en constante cambio, nuestros cabellos, uñas, las células de nuestra piel se transforman y renuevan día a día para seguir manteniendo la misma identidad de un ser único que biológicamente sigue siendo el mismo pero a la vez es diferente en su constitución orgánica. Esto es un simple pero sublime ejemplo de lo que nos pasa a lo largo de la vida, y de lo que nos sucede cuando tomamos la decisión de, impulsados por el motivo que sea, instinto exploratorio, preservación de la vida o la búsqueda de la trascendencia, migramos a espacios físicos diferentes al que cotidianamente habitamos y empezamos a incorporar a nuestro vivir un nuevo sistema de procedimientos, creencias y formas, nuevos modos de andar en el mundo y de desarrollar nuestras potencialidades en concordancia con lo que este nuevo lugar ofrece para tal fin.

La Biodanza propone la poética del encuentro humano nacida de la nostalgia del amor, es encuentro y es despedida, es un viaje que se inicia al despertar del amor universal, incondicional e indiferenciado. Pero llevar eso a la vivencia, a la práctica, es más complejo de lo que se pensaba. En oportunidades se hace fácil amar a tu entorno, a los más cercanos, a tus amigos y tu familia, a la familia de tus amigos, a tus compañeros de ronda, que se convierten en tu manada, tus cómplices del camino hacia una nueva versión de sí mismos, pero a semejanza de la ronda de las transformaciones, vivencia muy importante del elenco en la línea de la creatividad, nos toca por elección o motivados por el instinto de supervivencia que busca desesperadamente el proteger la vida, buscar nuevos espacios de protección para crecer, nuevos sitios para explorar y descubrir, con aciertos y desaciertos pero con infinitas posibilidades para conocer y amar.

Las migraciones son una constante histórica, pero en función del tiempo varían sus causas, sus características y sus consecuencias. Los antropólogos las consideran un universal cultural. La geografía humana fue la primera ciencia en estudiar las migraciones, a lo que posteriormente se sumaron otras como la psicología, la historia, la antropología, etc.

El estudio de los procesos migratorios desde una perspectiva socio-psicológica resulta imprescindible para comprender la complejidad y dimensión que tiene para cualquier persona abandonar su país, su cultura, su modo de vida, sus amigos, su familia y todo lo que fue significativo para ésta. Entender la compleja trama de emociones y sentimientos que se movilizan durante dicho proceso, tiene un valor esencial para poder saber cuáles son aquellos mecanismos necesarios que requieren las personas inmigrantes para ajustarse a la nueva sociedad. Pero no sólo adaptarse, sino también volver a crear nuevos sentimientos de pertenencia, amigos, etc.; en definitiva, volver a sentirse feliz como lo era en su país de origen. Pues de hecho, a pesar de las circunstancias que motivaron a la persona a tal movilización, hay siempre también un gran número de situaciones y motivos que hacen pensar más de una vez si esta en verdad es la solución o si se estará realmente mejor en un nuevo ambiente sin estas razones de peso para quedarse.

En la presente monografía daré a conocer lo que ha significado mi proceso de adaptación y las experiencias que he vivenciado al insertarme en este nuevo espacio que escogí como mi nuevo hogar (Chile) al emigrar desde mi país de origen, Venezuela, a la luz del Sistema Biodanza y lo que significó el trabajo realizado mediante el ciclo especial: La Vida el pasaporte Universal, realizado con un grupo de migrantes de diversas nacionalidades que participaron en la comuna de Santiago durante 10 sesiones. Además hacer un aporte bibliográfico en relación a lo que se ha estudiado desde la psicología, antropología y medicina al proceso de adaptación y eventos sucesivos que implica el fenómeno migrante y presentar el sistema Biodanza como una propuesta efectiva para aminorar el impacto deletéreo a la salud física, mental y emocional que produce el estrés aculturativo y facilitar la inserción al medio y reforzamiento de la identidad.

Capítulo II

Basamentos Teóricos

Las migraciones forman parte de la historia de la humanidad. Desde antiguo el desplazamiento de grupos humanos ha sido interpretado como una conquista del territorio, inclusive cuando éste ya era habitado. Los colonialismos añejos y actuales componen la historia que se construye hasta nuestros días. En la historia del siglo XXI, la cuestión de las migraciones, no se resume ni mucho menos en las relaciones norte y sur. Las migraciones de la miseria y del trabajo no son los únicos movimientos de población a los que asistimos. La élite circula por el mundo entero como si le perteneciera. Las grandes pruebas deportivas o el turismo son actividades a las que la mayoría de los habitantes de la Tierra no tiene acceso, pero que concierne a franjas considerables de la clase media y alta de los países desarrollados y a los individuos más acomodados de los países emergentes. Sus destinos privilegiados a menudo son los países de los que parten los/as migrados/as para encontrar, a veces al precio de sus vidas, trabajo.²

Definiciones básicas

Migración

Según la ONU las migraciones son un desplazamiento de personas de una delimitación geográfica a otra con un periodo de tiempo limitado o indefinido. Esta definición es, cuanto menos, ambigua.

Con el fin de acabar con dicha ambigüedad, J. A. Jackson en su libro *Migrations*, afirma que para que un traslado pueda considerarse migración han de concurrir tres factores:

- Espacial: que dicho desplazamiento traspase fronteras significativas.
- Temporal: que sea duradero en el tiempo.
- Social: que implique un cambio significativo del entorno.

Una definición más exacta de las migraciones sería cualquier cambio permanente de residencia que implique cese de actividad en un lugar y su reorganización en otro.

Entre otras definiciones un tanto similares tenemos la de Michael Kearney y Bernardete Beserra quienes definen migración como “un movimiento que atraviesa una frontera significativa que es definida y mantenida por cierto régimen político –un orden, formal o informal- de tal manera que cruzarla afecta la identidad del individuo”. De la misma manera Laín Chambers apunta: “la migración implica un movimiento en el que el lugar de partida y el punto de llegada no son ni inmutables ni seguros”.

Los procesos migratorios: sujetos implicados

Como proceso, implica a tres sujetos y tres subprocesos

No son tres sujetos sino tres formas distintas de nombrarlo

- Emigrante (el que se va)
- Inmigrante (el que viene)
- Migrante (el que se desplaza)

Subprocesos

Inmigración - Emigración – Retorno

La migración: Movimiento Humano. Nuevas definiciones.

Los procesos migratorios han adquirido nuevas características a causa de la globalización y la complejidad de los movimientos de las personas entre un país y otro, acuñando un nuevo concepto que se define como un hecho social vinculado con el ejercicio del derecho humano de la libertad de circulación.

El desplazamiento libre, aunque regulado, le permite a todo ser humano ampliar sus libertades, capacidades y oportunidades de mejorar sus condiciones de vida. Eso es la movilidad humana.

La movilidad es un concepto reciente, cuya utilidad es integrar en una sola idea a todas las formas de movimiento de personas. Se reconoce que cada forma de movilidad está influida por una serie de factores sociales, económicos, políticos, culturales, etc. que no tienen similares características en todos los casos. Por ejemplo, en la migración internacional, el factor económico tiene una relevancia particular y preponderante para iniciar voluntariamente un proceso de movilidad, a diferencia de los casos de refugiados.

En los países de nuestra región se desarrollan procesos de migración internacional o transnacional, migraciones internas, desplazamientos forzados, trata de personas, tráfico de migrantes entre otras formas de movilidad voluntaria o forzada.

Interculturalidad.

Para Millán (Citado en OPS, 2008) la interculturalidad se define como la habilidad para reconocer, armonizar y negociar las innumerables diferencias que existen al interior de cada sociedad, se refiere también a la interacción comunicativa que se produce entre dos o más grupos humanos de diferente cultura.

Gracias a los modernos medios de comunicación y transporte en la actualidad se puede residir en un lugar sin perder el contacto con otros lugares lejanos, característica esta distintiva de las actuales migraciones internacionales. En épocas anteriores la salida de un país con el fin de trabajar y residir en otro implicaba casi inevitablemente el abandono de unos modos de vida y formas de concebir la realidad y la posterior adopción de los imperantes en el lugar de destino. De esta forma, al deshacer el inmigrante la “maleta cultural” que traía consigo desde su lugar de origen y abrazar casi incondicionalmente la nueva que se le daba ya hecha, se producía su integración. La etapa actual ha implicado un cambio importante en este sentido. Si como se ha visto, tradicionalmente se consideraba la migración como una dejación de la cultura original por parte de los migrantes para pasar a integrarse en la cultura de destino, esto en la actualidad tiene poco que ver con la realidad. Por varios motivos, entre ellos aspectos de tipo

técnico como los modernos medios de comunicación y transporte o la existencia de redes bien establecidas en los lugares de destino, la persona que emigra lleva consigo su legado cultural que en parte reproduce y adapta en el lugar de destino, conformando así en su seno una mezcla peculiar de elementos culturales de origen y destino. Estas personas mantienen a la vez varias culturas y referentes ideacionales, lo que se ha venido a llamar transnacionalismo o transculturalismo en relación a elementos culturales. Así pues nos encontramos con personas que forman parte a la vez de varias realidades culturales.

Motivaciones que producen el acto de migrar y situación actual en Chile.

Para Everett Lee, existen cuatro factores que determinan la migración: los factores asociados con el área de origen, los factores asociados con el área de destino, obstáculos que intervienen y factores personales. El área de destino y de origen cuenta con una serie de factores positivos y negativos los cuales repelen o atraen a los migrantes. Estos factores de las características personales del migrante tales como educación habilidades, sexo, raza personalidad y aspiraciones.

Cuando un sujeto decide migrar, muy a menudo sin saberlo conscientemente, va finalmente en busca de una especie de "tierra prometida", es decir, de una madre nutricia e idealizada que le provee de los recursos de los que carece en su lugar de origen. Puede acompañar este proyecto con la fantasía de un "renacimiento". Sin embargo no todas las motivaciones para emigrar son realistas. La decisión de emigrar, si las causas o factores externos no son muy radicales y perentorios, suele hallarse en estrecha relación con factores psicosociales y de personalidad de los individuos o microgrupos que emigran.

Por tal motivo hay que estar atentos a estos factores internos, los cuales pueden ser realistas o fantasiosos. Del grado de concordancia entre estas fantasías y las realidades externas de la necesidad, junto con los medios que se tienen a disposición para emigrar va a depender gran parte de las posibilidades de soportar el trauma migratorio y adaptarse al nuevo medio de forma creativa.

Si las fantasías, deseos y planes de futuro del inmigrante se basan en los aspectos de su personalidad menos solidarios, menos en contacto y en relación con el medio o más negadores de las propias emociones y limitaciones, en ese caso las posibilidades de que se convierta en un desadaptado crónico son mayores que en otros sujetos, que llegan a la decisión del cambio, aún conducidos con las mismas razones o factores externos de presión.

Los ideales de superación, el optar por una mejor condición de vida, con accesos a servicios básicos dignos, a salud de mejor calidad, y de apoyo económico para la familia forman parte de las motivaciones comunes para movilizarse desde su país, que comparten los participante. En el caso particular de Venezuela se suma el acceder a elementos tan básicos como alimentos, productos de higiene y primera necesidad y estar en un espacio de seguridad donde no corra peligro la vida por simplemente salir a la calle a trabajar o tener un teléfono celular. En el caso particular de los migrantes peruanos, destaca el hecho que las mujeres deben verse en la difícil situación de dejar a sus hijos en su país para preparar primero el camino, asegurando lugar para vivir, trabajo y dinero para luego poder ayudar a sus familiares y poder traerse a sus hijos.

A mediados de la década de los 80 Latinoamérica experimentó un aumento en el flujo migratorio. Esto debido a la inestabilidad política producida por las dictaduras militares de los años 70's, las guerras civiles de Centro América en los 80' (Cano y Soffia, 2009) y la implantación de la economía de libre mercado que quebrantó el bienestar social, disminuyendo el rol del Estado. La instalación del neoliberalismo y la suma de los países latinoamericano focos de inmigración a países como Chile. La migración hacia este país, actualmente la más alta registrada en su historia y principal destino en toda Latinoamérica, se enmarca dentro del proceso de inserción en la economía de libre mercado, su consecuencia más visible ha sido el abastecimiento constante de mano de obra barata y especializada. La migración intrarregional en América Latina y el Caribe – especialmente la migración sur-sur- presenta como distintivo, además de la feminización de los flujos, una mayor concentración en zonas urbanas, un aumento de la migración de personal calificado entre países y una menor incidencia de carencias habitacionales entre los/as migrados/as nacidos en la región en comparación con los nacionales de los países de destino (Organización Internacional para la Migración [OIM] Chile, 2009). Ante todo, la migración es

consecuencia del subdesarrollo y la desigualdad de la región, y, a la vez, como señala Ruiz, contribuye a mantenerla (2008).

Chile ha surgido como destino emergente para los/as migrados/as andinos, ya que presenta estabilidad política y económica, la cercanía geográfica con éstos juega un papel importante, junto con los bajos costos en traslado y el acceso al mismo. Para el caso de Chile, la migración presenta nuevas características no sólo cuantitativa sino más bien a nivel cualitativo. Para el año 2014 se estima, según cifras oficiales del Departamento de Extranjería y Migración, que estaríamos en presencia de 441.529 residentes en Chile nacidos en el extranjero en su gran mayoría provenientes de Latinoamérica. Si bien la población de migrados/as representa un porcentaje mínimo en términos de población nacional (2,5% aprox.), el ingreso de migrados/as ha tenido un aumento sostenido a lo largo de los últimos quince años, instalando el tema en el debate social y generando nuevas problemáticas en términos de integración, ciudadanía e igualdad. En el caso de la población peruana, primera mayoría de este tipo de migración en este país, a pesar de constituir una baja cifra con respecto a la población nacional, su visibilización se debe principalmente a que se concentran en ciertas comunas y nichos laborales que impactan cualitativamente en diversos ámbitos de la vida social. En la actualidad se suma la fuerte representación de la población colombiana, haitiana y dominicana que se ha incrementado desde el 2000 en el primer caso y desde el 2010 para las otras dos nacionalidades y en los últimos tres años, una explosiva migración de venezolanos. Algunos datos que nos pueden ayudar a visualizar y caracterizar a la población migrada a nuestro país: del Departamento de Extranjería (2014), el promedio de años de escolaridad entre los migrados es de 12,3 años y el de nacionales de 10,5 años; el promedio de hijos por mujer: migradas 1,6 hijos mientras que chilenos es un 2 hijos promedio, la población económicamente activa entre los migrados alcanza el 70,8% mientras que entre los chilenos es del orden del 51,4%. Estos porcentajes indican el tipo de migración que estamos teniendo: joven, económicamente activa, en edad reproductiva y escolarizada.

Un estudio realizado por la Unión Europea en Chile en 2010 (Informe de DDHH en Chile, 2014) dio cuenta de la inclinación regional hacia la feminización de los grupos migratorios, la que se caracteriza por un significativo aumento de desplazamiento de mujeres jefas de hogar que inician un proyecto migratorio con independencia de sus parejas o familias, con el objetivo de enviar remesas a su país de origen y, en lo posible, traer a

sus familias a vivir al país, o bien, reunir el capital necesario para realizar un emprendimiento que les permita sostenerse de mejor forma cuando regresen a su tierra. Lo anterior ilustra otra característica esencial de la migración hacia Chile. Las mujeres son actoras relevantes en la complementariedad del mercado de trabajo y las relaciones personales, por lo que la migración en Chile no puede mirarse sin considerar aspectos de género.

El estrés producido por la migración y el desarrollo de enfermedades.

No se puede desestimar, aun cuando su evaluación sea difícil, la incidencia de una problemática psicológica particular, que afecta a la persona que "migra" y a su entorno. Se relaciona tanto con las motivaciones de la migración como con sus consecuencias. (Zapata 2012)

No existe experiencia migratoria definitiva que no implique crisis dolorosas, cuyos efectos profundos y duraderos pueden extenderse a lo largo de toda la vida y transmitirse a las generaciones siguientes. Los seres humanos vivimos insertos en una situación dilemática: o bien la prisión de los orígenes y de los lugares de pertenencia, o las consecuencias del desarraigo, que es traumático casi por definición. (Zapata 2012)

Todo proceso migratorio implica un componente de pérdida y otro de ganancia, inherentes al cambio que supone dejar el lugar habitual de residencia para trasladarse a otro más o menos lejano y diferente. De esta distancia, tanto en lo geográfico como, sobre todo en lo cultural, se deriva un consecuente esfuerzo de adaptación a las nuevas condiciones de vida.

Todo este esfuerzo de adaptación es el que puede definirse como el "estrés del emigrante". Las personas que cambian de cultura, como los inmigrantes, experimentan unos estresores únicos. La pérdida de status, la marginalidad, la alienación y discriminación percibida, la fragilidad de la identidad cultural, etc., se pueden llegar a convertir en preocupaciones que ponen a prueba la fortaleza de la salud mental de la persona (Sandhu y Asrabadi, 1994; Sandhu, Portes, y McPhee, 1996).

Dentro de los diferentes cambios que se pueden experimentar, uno muy importante y que se ha estudiado con más detalle es el fenómeno

conocido como estrés aculturativo producido por el cambio y abandono de los referentes culturales tradicionales por otras formas de vida, genera un gran número de trastornos psicosomáticos que son poco conocidos.

Las enfermedades de salud mental ocupan un lugar relevante en esta nueva concesión transcultural. Los datos aportados tanto por la literatura científica como por las diversas experiencias de las instituciones demuestran que en el proceso de ajuste sociocultural, el inmigrante tiene que realizar un esfuerzo adaptativo que en muchos casos conlleva desajustes psicológicos y emocionales que requieren una asistencia especializada.¹

Es importante comprender cuáles son las características de su personalidad y sus propios recursos y cómo éstos inciden o no en la superación del duelo cultural o del llamado *Síndrome de Ulises*. Las propuestas de intervención transculturales se deben orientar fundamentalmente a la reestructuración, reconceptualización de experiencias que anteriormente tenían un significado y que en el nuevo contexto han de ser comprendidas y asimiladas de otra manera, de acuerdo a la nueva realidad.

Los factores que se han invocado como posibles estresores relacionados con la migración son múltiples y han sido estudiados desde perspectivas muy diferentes. Desde un enfoque psicoanalítico, se ha sugerido que la emigración lleva asociada una serie de duelos que pueden desencadenar, al no ser elaborados de una manera eficaz, un síndrome proteiforme que podría incluir tanto síntomas afectivos, como ansiosos o psicóticos (Akhtar, 1995; Grinberg y Grinberg, 1996). Pese al interés teórico de este planteamiento, no ha podido demostrarse la relación directa entre el duelo migratorio y la presencia de psicopatología. Para otros, el elemento fundamental para establecer la relación entre migración y trastornos psiquiátricos hay que buscarlo en el contexto de la aculturación, entendida como el proceso de cambio cultural que sucede cuando dos o más grupos culturales entran en contacto (Moyerman y Forman, 1992). El esfuerzo de adaptación que implica este fenómeno es conocido como estrés aculturativo (Berry y Kim, 1988; Padilla, Olmedo, y Loya, 1982).

Otro factor que ha sido considerado como posible inductor de psicopatología en los pertenecientes a “minorías étnicas” es el del estrés

derivado del sentimiento de discriminación, como percepción subjetiva, respecto a la sociedad mayoritaria.

No puede olvidarse que los inmigrantes, como el resto de ciudadanos, están sometidos a toda una serie de estresores psicosociales cotidianos que pueden llegar a ser tan importantes o más que los anteriormente citados.

ESTRÉS ACULTURATIVO

En su lugar, algunos autores propugnan el empleo del término aculturación. La aculturación puede ser interpretada en el contexto de la estrategia empleada por el inmigrante para afrontar el proceso migratorio (Berry, 2001). Siguiendo este enfoque, Berry propone que, según sea dicha estrategia, el inmigrante puede acabar integrado, si es capaz de mantener la cultura de origen al tiempo que adopta la cultura dominante; asimilado, cuando adopta la cultura dominante en detrimento de la de origen; separado, si conserva la cultura de origen y rechaza la de la sociedad de acogida; o, por último, marginado, cuando abandona toda identidad cultural (Berry, 2001).

La inmigración es estrés en la medida en que el individuo es incapaz de responder o hacer frente tanto a los acontecimientos estresantes concretos como a los factores crónicos de estrés de la vida cotidiana. El concepto de estrés aculturativo es valioso en cuanto fija específicamente la atención en un fenómeno psicológico, y no en uno demográfico como es la inmigración (o incluso la pertenencia a un determinado grupo étnico), o en una construcción conceptual teórica y empíricamente defectuosa como es la aculturación.

Los estudiosos del estrés aculturativo insisten en que lo importante no es el contacto cultural en sí, sino la experiencia estresante derivada de este contacto (Hovey y Magaña, 2000; Mena y cols., 1987; Sandhu y Asrabadi, 1994). La necesidad de aprender un nuevo idioma (Finch y cols., 2004; Hovey y Magaña, 2000), nuevas costumbres y códigos culturales (Smart y Smart, 1995), cambiar el rol familiar y laboral (Rodríguez y cols., 2002), y la falta de permiso de trabajo pueden resultar en un estrés cotidiano importante (Finch y Vega, 2003).

Se ha planteado que el estrés aculturativo tiene diferentes componentes, como la nostalgia, o el duelo que implica dejar atrás determinado modo de vida (Achotegui, 2002); el choque cultural o proceso aculturativo (Finch y cols., 2004); o la frecuente experiencia de discriminación (Sandhu y Asrabadi, 1994). Las conclusiones a las que se ha llegado en los Estados Unidos (Sandhu y Asrabadi, 1994) y las primeras que se han alcanzado en España (Tomás-Sabado, Qureshi, Antonin, y Collazos, 2007) sugieren que, aunque conceptualmente se compone de diferentes factores, desde el punto de vista psicométrico el estrés de la inmigración es unitario.

La concepción actual del estrés, apoyada en el análisis transaccional propuesto por Lazarus (Lazarus y Folkman, 1980), implica que la intensidad de cualquiera de estos factores de estrés debe siempre entenderse en el contexto de los recursos, sean psicológicos, sociales o institucionales, a los que la persona tiene acceso.

Debe quedar claro que la inmigración en sí, independientemente de la intensidad de la experiencia, no es por definición un factor de estrés, y ni siquiera un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades.

Nostalgia

Esta fuente de estrés de la inmigración es la relacionada con las pérdidas asociadas con la salida del país de origen (Smart y Smart, 1995), que han sido bien elaboradas por Achotegui (2002), y que incluyen la experiencia de echar de menos aspectos elementales que, en principio, solamente existen en el país que se deja atrás.

No podemos eludir, al pensar en la migración, el aspecto de las pérdidas. Hay personas que por su estructura, son capaces de tolerar el sufrimiento del duelo, pero muchos no pueden o solo en parte. Esto da lugar a duelos patológicos, melancolías o síntomas variados, enfermedades corporales y sufrimientos de diversa índole.

Afrontar la migración entraña asumir la pérdida simultánea de numerosos objetos, vínculos, ámbito familiar e idioma y de ser capaz de buscar una estabilidad suficiente para desarrollar la vida cotidiana en el otro

país. Esto implica la necesidad de elaborar un duelo por pérdidas múltiples y de recuperar las cargas libidinales de objetos, necesarias para establecer vínculos nuevos.

La pérdida de los amigos y la familia, el estatus social, el trabajo, el idioma, las costumbres e incluso la tierra, pueden convertirse en importantes factores de estrés, especialmente si se acompañan de dificultades jurídicas, profesionales y sociales en el país de acogida.

Choque cultural

Los estresores de la aculturación son todos los relacionados con hacer una vida en una nueva cultura, como el acceso a los servicios y productos culturalmente relevantes, a las actividades religiosas y culturales, a la educación de los hijos y a las relaciones interpersonales. Los cambios que entraña el proceso aculturativo requieren frecuentemente que los individuos adopten nuevos roles, a menudo culturalmente incoherentes. Cualquier cambio profundo de las normas culturales, como son los roles, puede ocasionar un estrés considerable.

Discriminación percibida

Otra posible fuente de estrés es la discriminación percibida, relacionada no solamente con el estrés, sino también con el posible desarrollo de psicopatología y problemas de salud (Mena y cols., 1987; Noh y Kaspar, 2003; Sandhu y Asrabadi, 1994; Utsey, Chae, Brown, y Kelly, 2002). La experiencia de ser discriminado por razón de raza, religión o pertenencia étnica abarca una parte importante de algunas escalas de estrés aculturativo y se ha identificado por sí misma como un factor de riesgo que predispone a padecer problemas de salud física y mental (Noh y Kaspar, 2003). Puesto que aquí se trata de la experiencia del individuo, este factor está más condicionado por las percepciones que por la existencia objetiva de la discriminación. De hecho, ésta es bastante irrelevante, ya que gran parte del racismo contemporáneo es implícito (Espelt y Javaloy, 1997) y permanece oculto (incluso para quien discrimina). La investigaciones señalan que algunas poblaciones minoritarias muestran niveles más altos de ideación paranoide (Barrio y cols., 2003), lo cual se ha interpretado como una posible respuesta adaptativa ante una sociedad racista.

La socióloga Carolina Stefoni (2003), explica que las representaciones sociales y culturales no son inocentes ni son producto de las fantasías humanas, sino que responden a una lógica de poder donde los grupos dominantes se refuerzan y legitiman al construir a los otros y otras como subordinados/as e inferiores. Cuando esto sucede, se tiende a ocultar la diferencia y el aporte desde la diversidad de los nuevos grupos comunitarios.

¿Cómo se manifiesta la dualidad nosotros ellos?

Hay cuatro factores que interviene en la definición de nosotros-ellos, a saber:

- Cómo nos vemos (definición interna de nosotros)
- Cómo nos ven (definición externa de nosotros)
- Cómo les vemos (definición externa de ellos)
- Cómo se ven (definición interna de ellos)

Definición ellos

Se construye mediante estereotipos, esto es, características, reales o no, de otros colectivos. Éstos pueden ser positivos o negativos, pero la generalidad no siempre se puede estereotipar. En esta construcción del estereotipo también influyen aspectos diacríticos de la identidad

Estereotipos de los inmigrantes

Señala Delgado (1999) que la persona migrada ha de ser considerada, de entrada, extranjera, “de otro lugar”. Además, de alguna forma es un/a intruso/a, ya que se entiende que no ha sido invitado/a. Con esto se invita a olvidar que si el llamado “inmigrante” ha venido, no ha sido, como se pretende, por causa de alguna catástrofe demográfica o por la miseria reinante en su país, sino sobre todo por las necesidades de nuestro propio sistema económico y de mercado de disponer de un ejército de trabajadores no calificados y dispuestos a trabajar en cualquier cosa y a cualquier precio. El o la migrada, por lo tanto, ha de ser pobre.

Debe de ser “inferior” por el lugar que ocupa en el sistema de estratificación social, el migrado/a lo es por consecuencia en el plano

cultural, puesto que procede de una sociedad menos modernizada. Es, por tanto, un atrasado, civilizatoriamente hablando. Finalmente, el migrado o migrada es también peligroso, pues se le asocia con toda clase de amenazas para la integridad y la seguridad de la sociedad que le acoge, e incluso para la propia supervivencia de la cultura anfitriona. Es por esto que una de las mayores contradicciones que afectan a los/as migrados/as es con respecto a su propio cuerpo. El cuerpo se vuelve una contradicción encarnada, corporizada, porque el cuerpo hace al migrado o migrada un/a extraño/a y lo/la hace extraño a otros. Para Sayad (2010) en última instancia el migrado o migrada no tiene existencia excepto a través de su trabajo y la enfermedad, ambos operadores negativos. Siguiendo a Tijoux (2011) el cuerpo agencia la mediación con el mundo, pero dependiendo de “qué mundo” provoca angustia cuando desde él surge la diferencia que lo niega y que anima temores y mitos.

En síntesis podemos decir que dentro de los estereotipos y falsas creencias tenemos:

- Lo natural es el sedentarismo
- La tierra de origen genera un simbolismo mítico que da sentido a la vida
- Todo cambio de tierra, por tanto, es traumático por necesidad
- El migrante es siempre un extraño, para bien o para mal
- El inmigrante puede inferir en el modelo sociocultural
- El inmigrante puede causar perjuicios socioeconómicos

La migración como una experiencia de crecimiento y enriquecimiento personal.

Como podemos ver en la literatura, el estudio de la aculturación y la adaptación psicológica se ha centrado en los aspectos negativos (Berry, 2003; Pan, Wong, Chan y Joubert, 2008) evaluándolo a través de indicadores de trastornos y problemas mentales (ej: depresión, ansiedad, esquizofrenia), a pesar de que la adaptación psicológica ha sido definida en términos de salud mental, satisfacción personal y respuestas afectivas referidas al bienestar psicológico (Liebkind, 2001; Berry, Poortinga, Segall y Dasen, 2002; Ward et al., 2001). Por lo tanto, existe un cierto sesgo patológico en las investigaciones sobre estrés aculturativo, que no contemplan, por ejemplo, la

recomendación de la Organización Mundial de la Salud (2008) de que en el contexto de la inmigración hay que tener en cuenta el bienestar físico, mental y social de los individuos. Al mismo tiempo, algunos autores han considerado que los indicadores de bienestar y satisfacción son adecuados para valorar el nivel de adaptación, así como los efectos de las experiencias de aculturación (Berry, 2003; Werkeuteen y Neuken, 1998).

El estrés aculturativo, como consecuencia del asentamiento en el nuevo país y el contacto intercultural, puede tener importantes efectos en el bienestar subjetivo de las personas inmigrantes. Por otro lado, el bienestar de los individuos no está únicamente condicionado por un contexto adverso, sino por la calidad de las relaciones que establecen con otras personas, y especialmente con sus parejas.

Puede ser considerado un error el generalizar catalogando la experiencia migratoria como un evento doloroso y con severas implicaciones en la vida emocional del individuo, ya que cada experiencia de migración se inserta en una historia individual y familiar que precede al individuo o a la familia que la realiza y se desarrolla siguiendo vicisitudes particulares. Sin embargo, ciertas variables conforman un tronco común que se repite en estas experiencias, aun cuando las circunstancias externas puedan ser tan diferentes.

Las experiencias migratorias pueden derivar también en un alto enriquecimiento de la personalidad si logran finalmente ser integradas creativamente. Por consiguiente, el contacto con culturas diferentes a la propia ha sido desde todos los tiempos el motor de crecimiento, apertura y desarrollo.

Importancia del trabajo de la Identidad con la población Migrante

Cuando se estudia la psique humana de manera sistemática, nos damos cuenta de que, como seres sociales, debemos desarrollar una de las habilidades más importantes para la convivencia: la tolerancia al diferente. Esta cualidad supone que aceptemos a los otros, ya sea a la pareja, a los amigos, a la familia y al resto de la sociedad como personas distintas e

irrepetibles, que no siempre van a coincidir con lo que nosotros pensamos, sentimos y hacemos.

Es por ello que debemos naturalizar que en una sociedad compuesta por personas de distintas culturas y modos de pensar, existe una necesidad real de que asumamos la diferencia como parte de la vida cotidiana. Esta premisa se convierte en una condición imprescindible para que funcione de manera adecuada una sociedad moderna e intercultural.

Dentro de las movilizaciones producidas en un mismo continente, en caso muy particular, dentro de Sudamérica, en líneas generales existe una mayor capacidad de adaptación sociocultural, debido a la proximidad de valores, costumbres, idioma y religión que se comparten, a diferencia de que si se produjese de un continente a otro o a sitios donde es necesario aprender un nuevo idioma, con normativas legales muy distintas y tendencias religiosas diferentes y radicales.

Sin embargo aún es necesario el realizar intervenciones con propuestas que impacten en múltiples aspectos de la vida para contribuir a superar el duelo migratorio. En este caso se plantea la práctica de Biodanza como una herramienta potente, innovadora y con la capacidad de intervenir de un modo afectivo y holístico en las diversas áreas en las que es necesario realizar algún tipo de reparación o facilitación a la adecuación del medio.

Algunas de las necesidades más importantes que señalan los expertos, que desde el punto de vista socio-emocional no se pueden resolver únicamente con un trabajo o una residencia estable, son aquellas que están relacionadas con el bienestar y la salud mental, es por ello que algunas de estas necesidades, aún no suficientemente cubiertas, requieren ser atendidas de forma holística y multidisciplinaria, en este particular, insisto nuevamente en el empleo de la sesión de Biodanza como una de las mejores estrategias para contribuir a aminorar el efecto que producen las siguientes situaciones:

- 1) La necesidad de contar con apoyo social efectivo, ya que no tienen suficientes redes de amigos y familia que contribuyan a reducir el impacto del estrés aculturativo.
- 2) Convivir con la familia que quedó en su país de origen y la familia construida en el país de acogida como única familia.

3) Formación profesional para superar y ascender en la escala social, ya que padecen de un fuerte sentimiento de frustración por no ocupar profesiones y trabajos para los cuales están cualificados; lo que puede generar fuertes procesos depresivos.

4) Contar con espacios sociales de aceptación y reconocimiento a sus necesidades culturales, económicas y espirituales.

5) Contar con una ayuda especializada de salud mental, donde el tema migratorio se analice como causa y efecto de distintos padecimientos físicos y psicológicos en las primeras etapas de llegada al país.

Capítulo II

Antecedentes biográficos importantes en mi historia que han influenciado en la decisión de migrar.

Desde mi propia vivencia me ha tocado el privilegio (porque quiero verlo de este modo), de expandir los límites de mi espacio físico e ir propiciando nuevos nichos de crecimiento, separándome físicamente de mi útero contenedor familiar y de mi grupo regular de Biodanza, mi también familia por elección. El emigrar es si se quiere, desde mi punto de vista, una de las decisiones más difíciles que se puede tomar por la fuerte carga emocional que implica, por los cambios a los que nos hace enfrentar, por los desafíos que lleva implícitos: nuevo entorno, nuevo trabajo, nuevos sabores,

nuevas relaciones, nuevas formas de caminar en un espacio no explorado (porque puede resultar aún más cuesta arriba si el lugar al que nos dirigimos es nuevo para nosotros y no se ha estado allí previamente para permitirse una preliminar aproximación), ya que en oportunidades la decisión del lugar que escogemos para intentar establecernos viene influenciada por lo que se dice del sitio, por la experiencia de otro, porque existen vínculos que previamente han partido a este lugar y representan un apoyo para establecerse, porque ya se cuenta con una posibilidad de trabajo (si evaluamos la forma en que está ocurriendo la migración masiva de venezolanos al exterior, esto ocurre en muy pocos casos) o porque a pesar de que no se pueda trabajar directamente en la profesión que se ha desarrollado, existen más alternativas que en el lugar de origen para desempeñar alguna labor que permita el cubrir las necesidades básicas y poder salvar algo de dinero para futuras eventualidades que se presenten tanto en este nuevo lugar, o a la familia que ha quedado en casa, ya que en un porcentaje muy alto de los casos, la migración se produce primeramente por alguno de los integrantes del núcleo familiar (no todos, por la fuerte inversión económica inicial que trae consigo dar este paso), pudiendo ser el líder de la familia, el más joven y con mayores posibilidades de empleo, el que presente un nivel más alto de formación académica o el más preparado emocionalmente para encarar todos los cambios mencionados previamente, esto con la esperanza de que a posterior el resto de los integrantes de la familia que así lo decidan, puedan a posterior también tener acceso a mejores condiciones de vida.

No sé si formará parte de mi naturaleza, pero en el desarrollo de mi personalidad ha estado muy presente la idea del movimiento, quizá de allí nació mi enamoramiento hacia la Biodanza pues desde mi primera sesión en el año 2008 muchos han sido los cambios que ha generado y las decisiones en las que me ha motivado y acompañado a tomar. Algo muy categórico en el que este sistema me ha ayudado a responder, partiendo de las tres preguntas elementales (¿Qué quiero, con quién lo quiero y dónde lo quiero?) y que ha sido de mayor movilización emocional ha sido la interrogante a ¿Dónde lo quiero? En función a mi aquí y mi ahora, puede que inicialmente la respuesta a esta pregunta haya sido influenciada por el dónde lo quiero de alguien más (mi amada madre) y algunos amigos que insistentemente por mi propia seguridad y desarrollo profesional me pedían insistentemente que considerara un país diferente a Venezuela para vivir y desarrollarme

profesionalmente. Sumado a esto, mi corazón parecía sentir que el continuar de mi camino debía ser en un lugar diferente a la tierra que me vio nacer. En un comienzo me planteé la posibilidad de aproximarme a lo que es vivir fuera de casa, en otro país, con dinámicas y costumbres diferentes por lo que en compañía de una amiga, Mariangel Ortega, nos atrevimos a cursar estudios de inglés por 6 meses en la ciudad de New York, lugar que no había sido el inicialmente escogido por nosotros (en un principio habría sido Dublín – Irlanda) pero por la realidad económica en materia de divisas que atravesaba nuestro país y la prohibición de cursar estudios en dicho lugar, fue en los Estados Unidos que finalmente tocó desarrollar tales estudios). En un inicio estuve reticente a dicho lugar, pues buscaba un espacio con mayor contacto con la naturaleza y que estuviese cargado de otro tipo de energía. La consideraba una ciudad con pocas posibilidades para el desarrollo espiritual y poco sensible a las necesidades del otro a causa del lujo, el desenfreno y la opulencia. Sin embargo la vida en su infinita sabiduría me sorprendería enormemente al permitirme vivir las más significativas y profundas experiencias en todos los aspectos posibles: humildad, tolerancia, amor indiferenciado, ampliación de la consciencia, respeto a las diferencias del otro, desenvolvimiento de potenciales y lo que más impacto tuvo en mí, el vivir una espiritualidad profunda y sentida, en especial a través de la masculinidad. Fueron vivencias únicas y transformadoras, determinantes para el futuro de todos. De hecho mi compañera de aventuras decidió quedarse y actualmente sigue viviendo en esta mágica ciudad. Yo, aunque tuve oportunidad de hacerlo, decidí regresar, en gran parte motivado por el deseo de continuar mi formación como facilitador de Biodanza. Pero tras vivir una experiencia de tal impacto en mí y retornar a una Venezuela cada vez más convulsionada, me encontré nuevamente en una encrucijada. Quedarme en medio de mis afectos pero en un entorno donde la inseguridad ya le había costado la vida a amigos y familiares y donde la mía propia y la de mi madre estuvieron en más de una oportunidad bajo severo peligro, atendí a la idea que ya se iba dibujando en mi cabeza desde antes de regresar de New York e inspirada en el extenuante y difícil proceso de obtener los permisos oficiales de permanencia legal en Norteamérica: CHILE. Todo parecía sumar a que este fuese mi siguiente destino: idioma, nivel académico, más posibilidades de trabajo, el hecho de ser ciudadano por sui sanguis (familia paterna chilena) y algo muy importante, la posibilidad de continuar mi formación como facilitador de Biodanza, precisamente en la

tierra donde todo comenzó y de la mano de una de las personas de mayor confianza y cercanía con Rolando Toro, mi maestra Berta García.

A pesar de los miedos que pudiese generar esta decisión, siento que inicialmente no me vi tan afectado debido a que quizá todo fue un tanto apresurado y una vez estando aquí, me parecía mentira que realmente hubiese dado tal paso. Una gran ventaja que tuve y que facilitó inmensamente el proceso fue el llegar al seno de una familia chilena, con sus particulares, pero que en todo momento me hicieron sentir acogido y como en casa. Contenido, apoyado, fue una total bendición además que con la cabeza de la familia, Cecilia, compartíamos muchos gustos en común: el arte, la música, la Biodanza. De hecho ella fue mi compañera de seminario, lo cual fue extraordinario. Mi primer trabajo en Chile, el cual aún conservo, lo obtuve gracias a una de sus hijas. Un gran reto que tuve que asumir fue el de revalidar mi título de médico a través de los exámenes del EUNACOM, lo cual exigió muchísimas horas de estudio, recapitular todo lo aprendido durante mi formación universitaria, aprender muchísimas cosas más y conocer y aprender el modelo de salud chileno con todas sus complejidades. Simultáneamente realizaba un Diplomado de docencia para la educación universitaria, cumplía con mi trabajo de entre 44 y 50 horas semanales para poder cubrir todos los gastos en los que incurría y continuaba mi formación de Biodanza en la Escuela del Mar simultáneamente en dos generaciones quienes desde el primer contacto fueron absolutamente receptivos y amorosos, haciéndome sentir que era uno más de ellos y colaborándome en todo cuanto podían en este proceso que continuaba con ellos.. En un principio pensé que iba a colapsar. Pero afortunadamente hoy puedo decir felizmente que he culminado satisfactoriamente todos esos retos y hoy me encuentro puliendo también este hermoso y sentido trabajo final en mi formación como facilitador de vida

Mi lucha contra el mundo

Durante mi estancia en mi ciudad natal, Maracaibo, ya iniciado en la universidad e incorporado a un grupo regular de Biodanza, un sentimiento que me embargaba fuertemente y que me inquietaba hasta cierto punto robarme la paz, era el enojo de ver la deshumanización con la que vivían a diario el resto de la población, me causaba mucha frustración el irrespeto hacia los derechos del otro, el no aguardar el tiempo correspondiente en las

filas de supermercados, bancos o cualquier otra situación que involucrara espera y querer adelantarse sin importar el tiempo que los que llegaron previamente habían pasado, no respetar las señales de tránsito, el poco cuidado con la ciudad, arrojar basura a la calle, apropiarse de bienes públicos, el abuso de los funcionarios públicos, en especial los de seguridad, que se supone deben velar por el bienestar colectivo y son los que más daño hacen y a quienes más tememos. El quedarme callado y no tener el coraje para en oportunidades hacer frente a esas situaciones, muchas veces porque precisamente esto podría representar un riesgo para mi propia integridad por el nivel de violencia latente en el ambiente. En muchas oportunidades, quizá desde mi inmadurez y siendo algo exagerado llegaba a las sesiones refiriendo ODIO A LA HUMANIDAD, a esta ciudad, a como somos, a nuestra falta de sensibilidad. Quizá mucho de esto mismo, manejado desde otra perspectiva fue lo que motivo a Rolando a crear este sistema, movilizado precisamente desde la nostalgia del amor. Pero en mí era una mezcla de rabia e impotencia que en oportunidades no me dejaban un buen sabor, pero que la constancia de asistir y pertenecer a un útero contenedor, un ambiente protegido y enriquecido me hacía retomar la confianza en una humanidad diferente, que se abraza y que se ama, que da pequeños pasos hacia la integración. Esto que se resume en varias líneas fue una realidad que experimenté por casi dos años, de múltiples interrogantes y donde nacía la necesidad de querer salir de este ambiente, por lo que me atrevía a viajar y explorar nuevos lugares y culturas para vivenciar si era algo común a muchas partes o más bien una realidad local. Pero la experiencia como turista jamás se compara con la de un nativo o alguien que lleva meses inmerso en tal ambiente nuevo y en oportunidades desconocido. Solemos conocer principalmente las luces de esos lugares, también las sombras o las circunstancias de cuidado, pero hay un área de penumbra, un juego de grises, que sólo se descubren viviendo en el lugar por más tiempo y entrando en la dinámica del día a día.

Una experiencia importante que me permitió sanar esta herida con mi país llegó de mano de una experiencia de Biodanza llevada a cabo en uno de los lugares más antiguos del planeta, en mi país, Venezuela: el Retorno al Origen, la expedición biodancística a Canaima y el Salto Ángel. De todos los lugares que he visitado, este ha sido “el más increíble y sagrado donde he estado”. Es un templo natural donde sin lugar a dudas, la vida empezó a brotar y a diversificarse. Me sentí tan en conexión con esa sensación de sacralidad, de sentirme cobijado por la energía maternal de la pachamama

bendita, que sólo podía sentir amor, respeto y admiración por mi tierra y remordimiento por ofender energética y espiritualmente el lugar al cual pertenezco. La reconciliación llegó con una vivencia especial en la cual exaltamos los símbolos patrios de Venezuela a través de danzar al centro con el tricolor nacional, y supe en ese momento que estuviese en el lugar que fuese, aunque me convirtiera en un ciudadano del mundo, permanecería por siempre vinculado a la tierra que me vio nacer.

Mi constante deseo de conocer el mundo.

Recuerdo que desde muy niño, 9 o 10 años, siempre estuve interesado en la geografía, leía los libros con los que estudiaban mis tíos cuando pasaron por el colegio, enciclopedias, revisaba atlas, incluso para ese momento me aprendí la capital de casi todos los países, podía identificar sus banderas y datos generales de algunos de ellos, como población estimada, moneda, idioma, religión oficial y otros datos de interés. Aún conservo una carpeta con los mapas y banderas que dibujaba para aprenderme los mismos. Sabía nombre de ríos, lagos, su lugar en el mundo y extensión, montes, patrimonios de la humanidad ubicados en ellos. En el colegio e universidad me relajaba viendo programas acerca de los países, viajes, y destinos naturales y exóticos. Soñaba con estar en ellos, conocerlos, disfrutarlos, siempre desde un sentimiento de reverencia por la impresionante obra natural de nuestro Creador, por la vida latente en ella, por el potencial creativo del ser humano cuando utiliza todas sus herramientas para hacer de su espacio un lugar mejor, obviando y no motivado por el irme de fiestas o en busca de celebraciones nocturnas, como en efecto, una vez realizado mi primer viaje así ha sido.

Mi primera experiencia en el extranjero no llegó sino hasta mis 21 años, (octubre 2010 hace seis años), desde mi experiencia universitaria, ya que previamente a ella, por difíciles circunstancias familiares, eso no había sido posible, y no contaba con el coraje suficiente para emprender un viaje sólo, mis amigos más cercanos no estaban interesados en ello y a mi madre no le gustaba viajar. Este primer viaje, fue precisamente al lugar que hoy me acoge como hogar, y tierra de mis ancestros paternos: Chile. Esto para asistir a un congreso de estudiantes de medicina que trabajan en investigación en el área

de la anatomía humana, por lo que fuimos un grupo representando a mi universidad, acompañado de varios profesores. Era el primer viaje fuera de Venezuela para la mayoría de nosotros y fue una experiencia extraordinaria, muy buena, desde el primer momento que salimos del aeropuerto de Santiago, todo lucía (obviamente) completamente diferente a nuestros ojos, y nos era imposible el evitar comparar todo con nuestro país que ya se encontraba inmersa en una terrible crisis sociopolítica. Todo nos parecía mejor, casi perfecto. Recuerdo que me impresionaba en el camino hacia Temuco y una vez estando allá y recorriendo los paisajes de la región, las tonalidades de los diversos verdes. Eran colores nuevos para mí, olores de estreno para mi olfato, sabores diversos y desconocidos para mi gusto, simplemente una experiencia que enriqueció mi universo sensorial. También me permitió conocer a parte de mi familia paterna con los que nunca había tenido contacto.

A mi regreso, todo adquirió un significado diferente. Empezaron a plantearse dentro de mis juicios de valor y comparaciones, en oportunidades muy fuertes y con poco tacto que se hicieron cada vez más intensos y que llegaron a producir incomodidad y malestar en mi familia y en mi pareja. Pero es que solo el hecho de que mi avión de Caracas a Maracaibo, movilizándose para el despegue, se haya apagado por una falla de energía y tener que ser asistidos por los bomberos y servicio de mantenimiento de los aviones y esperar más de una hora para iniciar vuelo en el mismo avión que presentó la falla, dejaba mucho que sentir.

Ese mismo año me permití pasar mis primeras navidades sin mi familia, motivado por estas nuevas sensaciones que experimentaba al conocer lugares diferentes, yéndome con unos amigos a la Isla de Aruba, viviendo también una muy buena aventura.

Desde ese momento no he parado un solo año en ir a lugares distintos y emocionantes, habiendo estado hasta el día de hoy en 22 países, con los más diversos contrastes culturales: Chile, Aruba, Estados Unidos, México, Panamá, Curazao, Italia, España, Hungría, Israel, Rumania, Perú, Argentina, Uruguay, Colombia, Brasil, Corea del Sur, Emiratos Árabes Unidos, Turquía, Serbia, Grecia y Polonia, deseando que la vida en su infinita bondad, me permita seguir conociendo y aprendiendo de tantos lugares especiales que hay en el mundo.

Capítulo III

Trabajo especial con población inmigrante y migrada en Chile desde el Sistema Biodanza.

Desarrollo del ciclo especial para población migrante: La vida el pasaporte universal, construyendo vías para la integración.

Motivado por todo este gran movimiento de transformación en el cual me encontraba y una vez realizadas mis clases supervisadas, en vista de la gran aceptación por parte de los asistentes, surge de una de mis compañeras de trabajo quien es encargada de coordinar el programa de salud para población migrante de la municipalidad de Santiago, el realizar un ciclo vivencial dirigido especialmente a la población inmigrante, en especial a los líderes de grupos de asociaciones de vecinos o de apoyo al inmigrante de otras comunas que participan activamente en actividades dirigidas a esta población que en oportunidades viven bajo situación de vulneración de derechos y ante una fuerte carga emocional por todo lo que implica el proceso no sólo de cambio de domicilio de un país a otro, sino todo lo que esto trae consigo, nuevo uso monetario, medio de transporte, leyes, costumbres, códigos culturales, modismos en la expresión, estar fuera de casa, del nido. Esta pretendía ser una propuesta vivencial de reconexión con el ímpetu vital y el desarrollo de mejores habilidades de integración en los nuevos espacios en los cuales nos desarrollamos así como el de aprender estilos de vida más saludables desde la metodología vivencial del sistema Biodanza, ya que, a través de la danza y el encuentro con un otro accedemos a la experiencia primordial de la identidad, a la conmovedora e intensa sensación de estar vivos, generándonos a nosotros mismos en cada movimiento que hacemos, sea existencial o físico, al cambiar de ambiente y explorar nuevas oportunidades en tierras diferentes a las que fueron cuna y testigo de nuestro crecimiento y desarrollaron nuestra identidad. Pero el crecimiento y el aprendizaje no se detienen y en muchos casos surge la necesidad de explorar nuevos espacios, impulsados por nuestro instinto exploratorio y el potencial creativo que yace en nuestros genes. Esta una danza que sólo termina cuando nuestro espíritu se hace uno con el universo,

y sin embargo, en este punto pasamos a ser fermento y a potenciar el desarrollo y crecimiento de tantas otras formas de vida.

En el contexto de la medicina familiar y el desarrollo de actividades preventivas y de recreación que promuevan la salud a nivel biopsicosocial y espiritual planteé la realización de un ciclo de **10 sesiones** donde progresivamente fuimos desarrollando **un trabajo de integración de la propia identidad, para observar cómo desde este ser que soy, me integro en este nuevo espacio que me recibe, haciendo énfasis en cómo lo hago, qué sensaciones despierta en mí, cómo puedo hacer de ese otro que es originario de esta tierra, un instrumento de crecimiento en mi propia experiencia y cómo integrar su cultura y sus costumbres a las que se traen del país de origen**, evitando así los fenómenos de asimilación, separación y marginación descritos en los antecedentes teóricos como alteraciones del proceso de integración cultural. Lo más importante de esta propuesta era el descubrir cómo hacer para que este proceso sea lo más amoroso posible, respetando el propio ritmo, facilitando un espacio en el cual poder compartir las experiencias suscitadas en este continuum que enriquezcan a aquellos que llevamos menos tiempos en esta realidad y que desde los que tenemos menos camino recorrido servir para recordar y evaluar a los que llevan más años, las motivaciones iniciales y los logros adquiridos durante este tiempo, permitiendo esto una retroalimentación afectiva y potente desde el diálogo en las rondas de intimidad verbal o relatoría de vivencias y sin lugar a dudas, incorporarlo a nuestro inconsciente vital a través de vivencias deflagradoras de emociones transformadoras.

Se abordó como eje central **el despertar y potenciar nuestra reconexión con la vida y la salud física, mental y espiritual a través de la integración de los participantes como comunidad, la renovación orgánica y auto sanación celular, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de vida en un ambiente protegido y enriquecido, mediante la realización de vivencias integradoras propiciadas por la música, la danza y situaciones de encuentro en grupo potenciando la capacidad de integración con el nuevo ambiente en el cual nos desarrollamos, en esta tierra que nos recibe para la expansión de nuestro mundo interno.**

Basado en el trabajo que se realiza con cada línea de vivencia, mi intención fue que los participantes se ayudasen entre sí a responder las siguientes interrogantes:

- **Vitalidad:** instinto de preservación de la vida. ¿Qué me mueve a buscar otros espacios? ¿Cómo cuidar de que el proceso sea sano y no implique un nivel de estrés tal que Creatividad, que herramientas uso para lograr una mejor adecuación al medio. Hay algo malo en querer regresar? Cuándo tomar esta decisión? Ahora a dónde pertenezco?
- **Sexualidad:** ¿De dónde sale la motivación y la energía para lograr el cambio?
- **Creatividad:** ¿Qué estoy dispuesto a hacer para lograr los cambios que quiero, de qué herramientas personales y habilidades me valgo? ¿De qué me tengo que desprender?
- **Afectividad:** ¿cómo mantengo el vínculo con los afectos que dejé en mi lugar de origen? ¿Cómo manejo el sentimiento de soledad y pena de estar en este nuevo lugar, cómo me integro, desde que lugar lo hago, cómo me vinculo con la población anfitriona?
- **Trascendencia:** ¿Qué aporta esta experiencia a mi crecimiento como persona? ¿cómo fortalece mi identidad, ahora con qué me identifico? ¿Cómo cambia esta experiencia mi forma de andar en la vida, los ojos con los que veo el mundo? ¿Hay algún cambio en realidad? ¿Es algo bueno o malo? ¿Cómo deseo vivir la experiencia?

Durante casi tres meses, la junta de Vecinos Barrio Yungay sirvió de lugar para los profundos y significativos encuentros que reunieron a personas de diversas nacionalidades (35 en total), entre ellas **Venezuela, Perú, Ecuador, República Dominicana, Haití, Colombia y Chile en un ciclo vivencial llamado “La Vida, el pasaporte Universal”**, construyendo vías para la fraternidad. De todos ellos, 14 llegaron a constituir un grupo más regular, tuvieron acceso o una primera aproximación al sistema vivencial de Biodanza, y sólo tres de ellos ya habían tenido experiencias previas.

En cada clase se trabajó en función a un objetivo principal que permitió darle un nombre a cada uno de nuestros encuentros, de lo cual resultó el siguiente itinerario vivencial:

	FECHA	TÍTULO
Sesión 1	15/06/2016	La VIDA: el Pasaporte Universal
Sesión 2	22/06/2016	BIODANZA: un camino para la integración
Sesión 3	29/06/2016	El Otro: una oportunidad para crecer
Sesión 4	06/07/2016	El merecido y universal derecho de PEDIR
Sesión 5	13/07/2016	Soltando mi pesado equipaje para hacerme disponible a RECIBIR
Sesión 6	03/08/2016	DAR: una oportunidad para amar. Que nadie llegue a ti sin dejarle ir mejor y más feliz
Sesión 7	10/08/2016	La Danza como instrumento de CREATIVIDAD existencial
Sesión 8	17/08/2016	Sesión Chamánica: una reverencia a nuestros Ancestros
Sesión 9	24/08/2016	CHILE: un país de corazón grande
Sesión 10	31/08/2016	SESIÓN FINAL: HEREDEROS DE UNA MISMA TIERRA

Para el diseño de las clases me base e inspiré desde mi propia vivencia, en lo que he necesitado trabajar para adaptarme a estos nuevos espacios y desarrollar progresivamente un sentido de pertenencia, facilitando así mi vinculación con ese otro, el chileno que me recibe y las otras personas que como yo buscan asentarse y crecer en este país.

A lo largo de las 10 sesiones busqué progresivamente dar a conocer el sistema Biodanza, pinceladas de su marco teórico y el Principio Biocéntrico, ya que para muchos, la decisión de migrar respondió a la necesidad de cumplir con esta idea: poner la vida al centro. Trabajamos y reforzamos de forma importante el despertar de los instintos, el desarrollo de la intuición como una herramienta natural y genuina de protección y supervivencia.

De cada potencial genético extraje lo que mayor aporte haría a todo este continuum de inclusión e integración, con ejercicios dentro de cada línea de vivencian que pudiesen ser más sensibles para lograr tal propósito según mi observación

Las dos primeras clases, La VIDA el pasaporte universal y Biodanza un camino para la integración sirvieron para aplicar los principios generales explicados durante la ronda de intimidad verbal, presentarnos, **explicar la historia y cómo fueron los inicios del sistema, que fue precisamente esta tierra que hoy nos acoge para danzar donde toda la magia comenzó**, y que debido a determinados problemas sociales y políticos, su creador Rolando Toro Araneda, también se vio impulsado a emprender un viaje hacia otras latitudes donde incluso el movimiento adquirió mucha más fuerza, creció y tuvo una gran acogida, también fue un migrante, aunque el espíritu de Rolando no tenía límites. Él pertenecía a la tierra entera, era hijo del Universo, como en efecto lo somos todos. Su energía traspasaba las fronteras, era ciudadano del mundo, su alma no tenía una nacionalidad determinada a pesar de ser chileno.

En este sentido, la nacionalidad es "el vínculo jurídico básico que determina la pertenencia de las personas a un Estado". Esta relación permite exigirle al Estado el reconocimiento y la garantía de los derechos esenciales de cada persona, así como la protección de las leyes. Al mismo tiempo, cada hombre debe respetar los derechos establecidos por el Estado, como el cumplimiento de las leyes, honrar a su país y sus emblemas patrios, entre otros. Es un constructo producto de la segmentación de nuestra herencia, esa misma tierra que todos habitamos y compartimos y no podemos abandonar, por el constante deseo de controlar y establecer límites, dividirnos; hasta cierto punto, diferenciarnos a pesar de que todos somos uno. En este dilema, es donde sale a la defensa la Biodanza con el Principio Biocéntrico, para recordarnos que la VIDA es el pasaporte universal que nos da el derecho de acceder a todos los espacios que nos propongamos y hacer de nosotros el mejor de los ciudadanos de este planeta.

En la tercera sesión, se realizó un trabajo para **consolidar y reforzar nuestra identidad a través del otro, que en su esencia es diferente a mí pues tiene una información genética que lo hace único**, que nuestro acervo cultural también nos identifica, que ante la presencia e interacción con ese otro ser, cada quien reconoce y potencia su propia identidad, que eso que nos hace distintos nos ayuda a crecer, descubriendo y consolidando quiénes somos. Como lo plantea el mismo Rolando, las primeras nociones del hecho

de ser diferentes nacen del contacto con el grupo y conducen a la conciencia de la propia singularidad y al acto de pensarse a sí mismos frente al mundo. La identidad se hace manifiesta en el espejo de otras identidades el otro es un factor del ambiente ecológico enriquecido que en la convivencia estimula la expresión de la identidad. Esto nos enriquece y no nos hace enemigos, por lo que unas de las vivencias claves fue la Danza de oposición armónica, la eutonía de espaldas, caminar exaltando la propia presencia, acariciamiento y reconocimiento del propio cuerpo y el acunar la propia vida.

De la cuarta a la sexta sesión propuse trabajar tres acciones de suma importancia para cada ser humano. Primero el merecido y universal derecho de PEDIR, reforzando y validando de que estemos en el lugar en el que estemos, hemos de sentirnos con la legítima propiedad de pedir nos sea respetado nuestro derecho a la vida, a gozar de una calidad de servicios básicos óptima, que nos sea tratados con respeto y que se nos acoja con dignidad y amor. En oportunidades se nos hace más fácil dar a manos llenas, estar disponibles para el otro, o a veces recibimos sólo las sobras afectivas y de tiempo, o carecemos de algo y no nos atrevemos a pedir. Aparte de esto, nosotros, en nuestra condición de extranjeros, si hay algo que debemos hacer desde un lugar digno y haciendo uso de derechos universales es PEDIR. Y mucho de lo que recibimos dependerá de qué forma hacemos esto. Para lograrlo, utilicé como ejercicio núcleo la posición generatriz de pedir, previo a lo cual vivenciamos entre otros, el caminar con motivación afectiva, pues si queremos algo, hemos de caminar hacia dicho objetivo movilizados por ese deseo o necesidad; segmentario de cuello para soltar el control y los pensamientos de inferioridad que no nos dejan sentirnos merecedores de grandes cosas. **El siguiente trabajo lo llamé Soltando mi pesado equipaje para hacerme disponible a RECIBIR. Nos dispusimos a prepararnos para darle la bienvenida a todas las abundancias que la vida tiene preparada para nosotros,** primeramente realizando una liberación del movimiento para dejar caer todas esas cargas pesadas afectivas, exceso de responsabilidades, culpas y penas que nos desbordan y no dan cabida a nuevas experiencias en las páginas en blanco de nuestra historia por escribir. Hablamos y trabajamos también de los estereotipos y etiquetas con los que se nos califica y en oportunidades se descalifica a los inmigrantes, incluso particulares de cada país o región lo cual lo llevamos a la vivencia a través de un juego en la que en pareja a semejanza de un árbol en pleno otoño se dispone a despojarse de sus hojas muertas con la ayuda del viento para después del invierno recibir a la primavera. Cada participante se disponía cual si fuese un árbol al que su

compañero con suaves toques le ayudase a deslastrarse de lo inerte, esto desde el espacio de lo lúdico y del placer y no del dolor. El segmentario de hombros sirvió para alivianar las cargas que tenemos auestas y soltar la mochila, mucha veces muy pesada con la que andamos arrastrando llena de culpas, remordimientos y pena y el segmentario de pecho para abrir el centro afectivo que acorazamos para hacernos resistentes y cuidarnos del daño del otro, de esta manera disponernos en sagrada actitud de recibir representada por medio de la posición generatriz correspondiente, primero desde el espacio individual, y luego a través de una ronda de mecimiento, lo que recibimos como comunidad que crece y suma nuevos integrantes; así como a hacer conscientes que hemos de recibir y abrazar a las personas que ya se encontraban en este país con toda su diversidad y sus particularidades. Acto seguido partiendo de la frase de Santa Madre Teresa de Calcuta, Que nadie llegue a ti sin dejarle ir mejor y más feliz, completamos el triángulo pedir – recibir – dar, **con la sesión DAR: una oportunidad para amar, cerramos este triduo reflexionando en el acto de entregar**, pensando en qué damos al otro y desde cuál lugar damos, si lo hacemos de manera desinteresada o poniendo condiciones de por medio por lo que toda la sesión se centró en la posición generatriz de dar – darse, en torno a la cual se vivenció el llenar los espacios vacíos del otro, danzar para el otro en un gesto de sagrada ofrenda y danzas de corazón a corazón y compartir la flor.

En la séptima sesión trabajamos muy especialmente una de las líneas de vivencia de las que debemos valernos de forma más contundente que es la creatividad, mediante la danza como instrumento de creatividad existencial, resaltando todo el potencial de adaptabilidad, la renovación que experimenta nuestro potencial, el coraje que lleva el tomar esta decisión, con los sacrificios y el trabajo duro que ameritan, cómo hemos de valernos de todo nuestro arsenal de cualidades para hacer frente a lo desconocido, lo inesperado, el reinventarse cada día según las circunstancias, templanza, seguridad y la nobleza que hay que tener al explorar nuevos espacios, adquisición y reforzamiento de tantas habilidades como la capacidad de socializar con nuevas personas, creación de afectos, nuevas relaciones laborales, manejo de modismos, uso de nueva unidad monetaria, direcciones, horario, clima, leyes, folklore. Experimentar este proceso como una de las piezas maestras más importantes que nos ha tocado danzar. **Un elemento importantísimo también trabajado fue la libertad.** Ejercicios importantes desarrollados fueron un caminar libre, expresión libre del propio movimiento, desde lo lúdico el juego de las estatuas y los escultores donde

en pareja una persona se permite ser de pieza de mármol y la otra el escultor que será responsable de crear la más hermosa de las esculturas, resaltando las potencialidades y capacidad de cambio del otro, con empatía, como si se tratase de esculpir el propio ser. También convertimos la sala en un salón de música donde cada uno inspirados por una euforizante pieza de música de orquesta interpretaba el instrumento de música de su preferencia y espontáneamente por turnos se permitían ser directores de orquesta, a semejanza de lo que decidimos hacer con nuestro destino, en la cual encaminamos nuestra vida hacia una dirección determinada tomando decisiones de suma importancia. Realizamos el segmentario de pelvis para activar y movilizar el centro creativo por excelencia que es el área genital que aloja a las gónadas que permiten el mayor acto creativo que es el darle vida a un nuevo ser humano. Estuvieron muy presentes **el elemento agua a través de la serie de fluidez I y el aire en desplazamientos con levedad**. Realizamos también la extensión armónica, expandiendo nuestro campo de acción y visualizando hasta donde quiero, siento y soy capaz de llegar, movilizándolo la energía de mi campo de acción. Una vivencia importante fue el acariciamiento de espaldas en ronda simulando que la espalda del compañero era un lienzo en el cual plasmaríamos en caricias muy sutiles una escena de la vida que anhelamos, que deseamos tener y que se hará factible con nuestra intención de corazón y nuestro trabajo, compartirlo y plasmarla en el otro quien se convierte en testigo y guardián de esos sueños preciados.

El siguiente encuentro fue uno de los más sentidos y profundos, en las que estuvo muy presente **el elemento tierra** y se potenció de manera profunda la afectividad y la trascendencia. Fue una sesión de conexión con la madre tierra y nuestro inconsciente colectivo, con música aborigen y primitiva: Una reverencia a nuestros ancestros. En ella recordamos a todos aquellos seres que recorrieron nuestras mismas tierras de origen antes que nosotros, que dejaron su huella en nuestro ser, los hayamos conocido o no, ya que están almacenados también en nuestro ADN y en nuestro inconsciente colectivo, a nuestros familiares directos que nos esperan en el nido del cual despegamos, pero siguen estando tan presentes y les sentimos tan cerca ya que aunque físicamente estamos separados, nuestras almas siguen conectadas por el milagro del amor. Vivencias que fueron sumamente importantes según el relato de los participantes fueron desde lo lúdico la conexión del hilo mágico, invisible, en la que dos compañeros a ambos extremos del salón están conectados por un hilo imaginario que les permite acercarse y alejarse según la dinámica que decidan para ello, la danza de

conexión con la tierra y la danza de activación de los tres centros. Tres vivencias muy emotivas fueron la danza al ser ausente, la eutonía de dedos y el caminar en compañía del ángel guardián. Cerramos el encuentro con una ronda de celebración y exaltación de lo que somos y de nuestra latinidad.

En **la penúltima sesión** mi intención fue **exaltar la gentileza y la apertura que ha tenido Chile al permitir la bienvenida de tantas personas de diferentes nacionalizados que vienen a esta tierra esperanzados y con la intención de alcanzar un nivel de vida más digno**, compartiendo las riquezas de estas tierras, facilitando dentro de lo posible el acceso a los servicios básicos, entre ellos la salud. En oportunidades se crea un sentimiento de rivalidad en el individuo que llega o de rechazo a las costumbres locales por considerarlas extrañas al no estar instauradas en su patrón habitual de conducta, lo que produce separación y dificulta el vínculo al elaborarse juicios de valor. Esto lo experimenté inicialmente yo mismo y lo he presenciado en muchas oportunidades de parte de la gran comunidad de venezolanos con los que estoy en contacto. Por tal motivo trabajamos con ahínco en **el recibir y aceptar las diferencias del otro, reforzando nuevamente nuestra identidad** y recordando lo abordado en la segunda sesión, el otro una oportunidad para crecer. Titulada esta penúltima sesión, Chile: un país de corazón grande, utilicé vivencias de la línea de la sexualidad y del **elemento fuego** para propiciar un ambiente de mayor cercanía e interacción entre los participantes y lograr un cambio en la percepción de lo que planteaba previamente. Muchas veces en las relaciones de pareja, lo diferente es lo que precisamente más nos trae de la otra persona, pero para eso hay que VER al otro, no sólo observarlo, y verlo no sólo con los ojos, ya que, citando al escritor francés, Antoine de Saint – Exupery, “sólo se ve bien con el corazón; lo esencial es invisible para los ojos”, por lo que iniciamos con una ronda de miradas seguida de un caminar sinuoso y seductor para poder pasar nuevamente a una oposición armónica desde otra actitud, donde marcamos cada uno de nuestro espacio, y demostrando nuestra individualidad y originalidad pero no desde la agresión. Realizamos el juego de la imagen en el espejo, desde el más profundo respeto, siguiendo en pareja el movimiento que realiza el otro, ya que ese otro trae noticias de mí, estimulando nuestras neuronas espejo. Pasamos luego a una sincronización melódica para propiciar un vínculo aún más afectivo. Una vivencia muy especial fue la de mostrarse al otro tal cual se es, y recibirse en medio de la diversidad y luego de esto experimentar el bautismo de luz en pares como una vivencia que sella el compromiso que tenemos de ser luz para el otro, de

procurar el bien de nuestros semejantes para construir la fraternidad y el amor universal. También adquirió una gran importancia para los participantes un término que ese mismo día aprendí de parte de una antropóloga. Migrado y migrada, esa persona que en algún momento inicio el proceso de migración pero que ya se encuentra desde hace mucho tiempo inserta de forma permanente en su nuevo domicilio. Ya no llamarnos inmigrante, quien por el tiempo de su conjugación verbal hace referencia a un proceso que permanece constante y que no ha terminado. Para los que tenemos poco tiempo en este país quizá seguiremos en el proceso de inmigración pero los que llevan ya mucho tiempo, pueden, no siempre sentirse establecidos, sentirse migrado.

En la sesión final, celebramos el habernos podido reunir en estos sagrados encuentros y compartirnos y crecer un poco más como un solo pueblo con historias que se cruzan y se complementan. Se realizó un compartir de comidas propias de cada país, la mayoría de los participantes se permitió compartir lo que fue su experiencia y los cambios presentados durante los casi 3 meses de encuentros. Una de las vivencias que más se disfrutaron fue la ronda de las transformaciones, dejar el nido y salir a explorar otros cielos, dejando nuestra huella en ese espacio, sin dejar tampoco que la pequeña comunidad desaparezca, ya que constantemente hay personas que llegan y otras que dejan el lugar, haciendo recircular la energía del cambio y la transformación. Algunos de los comentarios realizados por los participantes, con su permiso, lo transmito a continuación.

Inicio con el testimonio de la participante que estuvo presente en todas y cada una de las sesiones, siempre puntual y animada a participar:

Ermila Lili Cox Alvarado.

50 años.

Ecuatoriana.

Biodanza. Una experiencia vital. Yo migrada hace 16 años y durante este tiempo dedicada a trabajar para la crianza y educación de mis hijos, sentía colapsar pero llegó a tiempo esta ayuda emocional. Inyección de buena energía positivismo, cambio de swich, sanación de alma, espíritu,

aceptación, cambio de carácter positivo. Saqué una parte de mí que estaba en archivos, con respecto a lo laboral a ser más partícipe, antes aislada por ser emigrante, es inmensamente saludable quitarse el estrés en base a ver las ventajas en medio de lo adverso que en su minuto la vida nos depara. Son muchas sensaciones buenas, a tener tolerancia el saber que por falta de comunicación, desconocimiento de culturas se generan situaciones malas. Siento que Biodanza no solamente tendría que llegar a las personas migradas, también a cada país. En todas partes siempre habrá migraciones por ende la mejor forma es el interés de intercambio cultural. Es ayuda potencial y crecimiento de países las buenas formaciones y asegurar la salud psíquica de las personas. Yo en una sesión de Biodanza, experimenté la sanación de dolor de espalda me quedó una cicatriz en cervical. Estoy muy agradecida del Dr. Ricardo por sus conocimientos en esta materia y espero tener oportunidad de seguir danzando.

David Nazariego

24 años

Venezolano

Biodanza.

Ser parte de Biodanza le ha dado a mi vida un toque de luz, ya que al momento de sentirme desenfocado al realizar Biodanza me reencuentro conmigo mismo, y las cosas se tornan diferentes. Yo, un ser que por primera vez sale de su país, y de su zona de confort para buscar una mejor calidad de vida. Al llegar a Santiago de Chile, perdí el enfoque. Entré en medio de la desesperación, y la angustia. Ya había decidido regresarme a Venezuela y dejar todo el esfuerzo que había hecho para emprender una nueva meta. Decidí por un momento, buscar de Biodanza una vez más, ya que sabía que estaba pasando por el momento de crisis personal por la que supongo atraviesa todo migrante, y se movieron muchas emociones. Rabia; de por qué las cosas no salían como las planifiqué desde un principio, alegría; porque llegar a un país, y conocer sus raíces es totalmente mágico. Incertidumbre; por no saber si en algún momento me lograría adaptar. Entonces, ahí me reconecté, con la tranquilidad, y el apoyo que sabía que en ningún otro lugar podría encontrar. El danzar con Biodanza, me hace sentir nutrido en apoyo, bienestar y tranquilidad. Sin conocer a las personas que

tengo a mi lado, siento fuerza por el apoyo que te hacen sentir. Gracias a Biodanza mi yo interior no pierde el enfoque. Y lo más importante, es que recreo un espacio para dedicarme tiempo para mí, y mi espíritu.

Jose Carruyo

27 años

Venezolano

Ante las diversas situaciones que en mi país vivimos a diario, aun esto no fue motivo para dejarlo. Tal vez mi decisión tuvo que ver más con el hecho de mirar más allá en cuanto a mis propios intereses personales, pero bien, todo esto no disminuyó la sensación de convertirme en un inmigrante, palabra que se puede decir muy fácil pero detrás de ella está un sin fin de sentimientos. Conocer de Biodanza a través de un amigo que me invitó a asistir a sus clases, descubrir algo de lo que tenía muy poco conocimiento pero que de igual forma me atreví a descubrir. Me llamó la atención que el lugar de encuentro estaba lleno de personas de diferentes nacionalidades y que tal vez dejaron sus países por motivos muy de cada uno, y este fue el momento en el que Biodanza puede ser el puente de muchas cosas. A medida que avanzaba cada una de las sesiones conocía uno poco más la metodología y que a través de la música podía tener la capacidad de descubrir no solo mis emociones sino también las de otras personas que nunca había visto en mi vida, donde a través del sentir, el silencio, y la conexión individual se construía un vínculo en el que podías descubrir las necesidades de cada uno. Fue bastante interesante conocer la historias de las personas, y que de cierta manera esas historia me ayudaron a entender por qué había llegado a ese lugar y que con qué propósito. Particularmente soy una persona donde expresar emociones a través del contacto o una situación era un poco difícil, creo que los seres humano nos convertimos en seres automáticos tras el simple hecho de vivir, obligaciones e infinidades de cosas donde queda muy atrás el sentir. Biodanza ayudó a saber que somos más que un sistema que funciona fisiologicamente perfecto y que la intención con la que vivimos a diario no sirve de nada si no está eso y que para mí fue el fundamento de todo, SENTIR!!

Amelia Airaldi Ponciano León
44 años
Peruana

Llevo 19 años en Chile. Como usted mismo nos dijo, todos traemos nuestra mochila cargando. Me sirvió para valorar a la tierra, el árbol, los animales, ya que todos tenemos vida. Lo hermoso también fue en una de nuestras clases de Biodanza el traer a danzar a un familiar que ya partió de este mundo; eso lo sentí muy hermoso. Sin darme cuenta yo sufría por ese ser que fue mi abuelita Mildred, mi abuela materna, que me dejó cuando yo tenía 6 años. Yo lo amaba y sigo amándola pero ya finalmente me despedí. La deje ir y ahora la recuerdo pero sin llorar. Otro que me ha servido es para perder el miedo de parar me delante de quien sea, a pesar que estaba relacionada con grupos u organizaciones. Pero siempre hubo ese miedo. Biodanza me centró y sobre todo creo tener la película clara de cómo dirigir mi vida y como un ser humano capaz ponerme metas y ya sin miedo sé que lo lograré. Yo recomiendo participar de un grupo de Biodanza ya que sirve mucho para encontrarse a uno mismo y ser esa cadena entre la naturaleza y el ser humano. Gracias profesor Doctor porque igual fue muy bueno en tejer redes. Gracias y bendiciones. Lo Quiero Mucho.

Fe Reyes
51 años
República Dominicana

El curso de Biodanza me gustó mucho pues uno se relaja y me siento como volar, llena de paz y tranquilidad. Fue algo diferente, nuevo para mí. Me parece muy llamativo el que se trabaje con música y danzando pues recobramos la energía a pesar de llegar cansado de tanto trabajar. Fue muy significativo poder danzar con mi hijo Josué, y que a pesar de sus problemas de salud mental, haya podido integrarse y disfrutar también de los encuentros.

Alanis Ulasio
30 años
Venezolana

La experiencia en las sesiones de Biodanza a las que asistí, hicieron unas cuantas marcas dentro de mis conceptos y reflexiones diarias sobre las metas que quiero lograr y sobre cómo han llegado a mí aquellas que he visto cumplidas, así como también permitió que pudiera identificar aquellas metas que había cumplido pero que mi ego (por llamarlo de alguna forma) u otros cuestionamientos no me permitían distinguirlas. Noté, como poco a poco vamos enfocando nuestra atención sobre aquello que no deseamos que ocurra, sin darnos cuenta que debemos enfocarnos en aquello que deseamos, y llegará el punto donde hasta las personas que nos rodean se convierten en piezas claves para nuestro crecimiento y el logro de todas esas metas.

Toda esa experiencia me llevaron a reflexionar sobre lo que hago y lo que quiero, dos puntos muy distantes muchas veces, que no tienen ninguna relación ni llegan a ningún acuerdo entre sí, porque cada uno mira hacia horizontes diferentes, por lo que da pasos discordantes el uno del otro. Entendiendo que, sino internalizo lo que realmente quiero, sino me conecto con ese ser interior que me mueve, no podré hacer nada significativo para enlazar ambos aspectos, y por ende siempre estaré buscando en el lugar contrario a donde realmente está aquello que quiero encontrar.

Otras de las reflexiones importantes, estuvo basada en mi experiencia propia del proceso migratorio, pudiéndola comparar con los otros testimonios presentes. Comprendí que este proceso, aunque cumpla las mismas etapas no es el mismo para todos los que lo viven, aunque sean todos del mismo país, ni tampoco aunque sus condiciones migratorias sean las mismas o lo más similar posible.

Pude apreciar la diversidad cultural que enriquece el espíritu, porque cada uno con sus anécdotas, sus vivencias, sus propias reflexiones, habían logrado hacer una marca en el círculo donde se desenvolvían una vez iniciada las sesiones de Biodanza, por lo que podían expresar claramente cómo eran antes de comenzar, y de qué manera había cambiado su día a día las clases.

Entendí, que una vez iniciado el proceso migratorio, no somos migrantes, sino migrados, término que quedo grabado en mi memoria, cambiando totalmente la percepción de ser un individuo que deja su país de origen, guardando para sí muchas de las costumbres, reacciones y acciones propias de su tierra, para ser un individuo ajeno de un país al que llegó, pero que aunque viva hasta el día de su muerte, nunca es de ese lugar por el uso de un término que dejo de definirlo cuando se insertó en esa sociedad de la

que decidió formar parte. Por tanto, ahora formamos parte de una sociedad Cosmopolita, una donde cada uno puede expresar su opinión y su sentir según sus creencias sin oprimir a nadie.

Estoy aprendiendo además a reconocerme, a darme más apoyo, más atención, más tiempo, más amor, porque en la medida en la que estemos saciados de darnos todo eso, estaremos en la capacidad de darlo sin medida, y eso se logra cuando dejamos atrás todos los rencores, dolores, pesares, para dejar de sentirnos culpables por aquello que no hicimos o porque no pudimos complacer a todos.

Hoy, cada día, camino por las calles pensando o sintiendo que voy danzando, que voy al compás de aquella música, mi día va pasando, que cada personaje alrededor es como cada compañero al que le di muchas veces la mano, voy haciéndome la idea que mi día a día es eso, es música, es danza, es brillo, es armonía, es lograr levantar cada bajo y convertirlo en alto, y así he logrado sonreír y levantarme erguida pidiendo y agradeciendo al universo todo lo bueno para y sin medida.

Gracias, gracias, gracias.

Registro Fotográfico

Ciclo Especial de BIODANZA

La VIDA el pasaporte UNIVERSAL



Biodanza, construyendo puentes para la fraternidad

Nuestra vida es una sucesión de vivencias. Algunas nos impulsan a crecer y desarrollarnos, otras, en cambio, coartaron nuestro sano desarrollo. Una de las vivencias más trascendentales es la de MIGRAR. Salir del espacio conocido, de la tierra que como madre te parió y nutrió. La propuesta de **Biodanza** es crear un ambiente altamente enriquecido, que como matriz de renacimiento, permita potenciar y desarrollar lo más sano y hermoso dentro de nosotros y reediten la experiencia de aquello que no creció o enfermó y prepararnos para los grandes cambios que afrontamos día tras día.



"La vida es el pasaporte universal, todos compartimos la misma tierra y nos cobija el mismo cielo, el mismo aire nutre nuestros pulmones y nos hermana como placenta común. Las nacionalidades son sólo etiquetas. El único requisito para vivir es AMAR".

Lugar: Herrera 650, Santiago Centro

Inicio: miércoles 15 de junio al
miércoles 17 de agosto de 2016

Horario: días miércoles de 18:00 a
20:15 horas

"Es por eso que en el programa de salud de migrantes deseamos que te permitas asomarte a tu danza orgánica secreta y resonar con la parte luminosa que cada uno de nosotros es capaz de ofrecer, para así contactar con la inenarrable belleza de la vida que habita en ti y en los otros"



Facilitado por:
Dr. Ricardo José Allendes Nava

Médico cirujano nacido en "la tierra del sol amada" – Maracaibo. Egresado con Honores de la Universidad del Zulia - Venezuela año 2013. Madre venezolana con ascendente colombiano y padre chileno. Experiencia en asistencia médica en poblaciones indígenas. Facilitador de Biodanza en espera de titulación en la Escuela venezolana de Biodanza del Sol de Maracaibo - Venezuela y Escuela del Mar en Isla Negra – Chile. Cursante del Diplomado de Neuropsiquiatría de la Universidad de Chile. Actualmente médico de APS en el Sector 3 del CESFAM Ignacio Domeyko.



Algunas referencias teóricas iniciales



Demostración respiración danzante



Ronda de Inicio



Caminar Fisiológico



Caminar a dos



Danzas de Vitalidad, Creatividad y Juegos





Madre e hijo naturales de República Dominicana en una danza de corazón a corazón espontánea en la ronda final.



Segmentario de Hombros



Ronda de Mecimiento



Dirigente ecuatoriana de comunidad vecinal compartiendo uno de sus proyectos en compañía de biodanzante venezolano



Celebración del cumpleaños de Amelia, biodanzante peruana



Compartir con comida típica de cada país en sesión de Cierre







“Emigrar es desaparecer para después renacer, Inmigrar es renacer para no desaparecer nunca más” Zami Ñair

“Estoy dispuesto a construir mi nido en el lugar donde la vida disponga para crecer y hacer de él el lugar que me ama, porque me AMO y el nido se encuentra dentro de mí” Ricardo Allendes

Conclusión

Todo este trabajo ha sido realmente un viaje hacia adentro y una re vinculación con mis orígenes. Encontrarme en este momento viviendo en la tierra de mi padre, con quien nunca tuve oportunidad de compartir una verdadera relación de familia me conecta de igual modo con la energía patriarcal que siempre he necesitado y me impulsa a también querer a este país como mío. Valorar mi esencia, cargada de calor y originalidad maracucha, pues soy hijo del Zulia, nacido de la tierra del sol amada y recuperar los lazos que me unen a ella a pesar de las disimilitudes que pueda encontrar entre el resto de sus habitantes y yo (esto es inevitable, pues todos somos diferentes) me hacen comprender que me encuentre en el lugar que sea, siempre he de estar en conexión con la tierra que me vio nacer, que el nido esta donde yo así lo decida, que el mejor lugar para estar, como yo lo imagino es utópico, pero que tengo el potencial para transformar el ambiente en el cual me encuentre y que el lugar que me ama dependerá de que tanto soy capaz de aceptarme y amarme yo, para poder amar y recibir las diferencias del otro. Descubrir todo esto, darme cuenta de tanto potencial fue posible gracias a Biodanza, por lo que puedo asegurar que su práctica semanal y la capacidad de crear vínculos con los otros ha de ser una excelente herramienta para lograr la integración y facilitar la adaptación de las personas que deciden inmigrar a ese nuevo destino. Por mi parte desde este nuevo rol de facilitador pondré mi mayor empeño, dando lo mejor de mí, para acompañar en este y en otros procesos a las almas que me confíen sus luces y sombras para danzar y ayudarles hacer de ellas la más preciada obra de arte existencial.

Bibliografía

Collazos, Francisco; Qureshi, Adil; Antonín, Montserrat; Tomás-Sábado, Joaquín Estrés aculturativo y salud mental en la población inmigrante Papeles del Psicólogo, vol. 29, núm. 3, septiembre-diciembre, 2008, pp. 307-315 Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos Madrid, España

Vicario Molina, I. EL ESTRÉS ACULTURATIVO Y SU EFECTO EN EL BIENESTAR SUBJETIVO: Los procesos relacionales de intimidad y poder como mediadores. Tesis Doctoral. Universidad de Salamanca. Facultad de psicología. 2013

Orozco Vargas, Arturo Enrique. (2013). Migración y estrés aculturativo: una perspectiva teórica sobre aspectos psicológicos y sociales presentes en los migrantes latinos en Estados Unidos. Norteamérica, 8(1), 7-44.

Hernández Hernández Fidel. Los efectos psicológicos de la Migración. Consejo general de la Psicología de España. Infocop – revista online. Octubre 2017. Consultado el 25 de octubre de 2016.

Toro Araneda Rolando. Biodanza. Editorial Indigo. Chile 2007

DEPARTAMENTO DE EXTRANJERÍA. 2014. Estadísticas migratorias. [en línea] <http://www.extranjeria.gob.cl/quienes-somos/estadisticas-migratorias/>

EUROPEAN COMMISSION AGAINST RACISM. 2000. Health For All? Inequalities, Discriminations and Health Care For Migrants. En European Experiences on Health Care for Migrants. Editado por P. Vulpiani, J. M. Comelles, E. V. Dongen, & P. Vulpiani, pp: 17-122. Cidis/Alisci, Londres.

ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL PARA LAS MIGRACIONES (OIM) CHILE. 2009. Los desafíos de las migraciones en Chile. [en línea] <http://www.oimchile.cl/documentos/OIMPublicacion2009.pdf>