
Biodanza para Expatriados

Monografía para
Obtener el Título de
Facilitadora
Escuela de Biodanza de
Santiago de Chile
Ago. 2014

Alumna: Susana Molina
Profesora Guía: Fernanda Morixe



Bodanza para expatriados por Susana Molina se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Está permitida su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de su autora y no haga uso comercial de la obra. Si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

INDICE

1. Definiciones

2. Proceso de Transición de un País a Otro

- Fases
- Pérdidas y duelos
- Factores que pueden afectar la resolución de duelos

3. Ventajas y Desafíos de ser Expatriado

4. Relaciones

5. Cómo ayuda la Biodanza?

6. Mi experiencia personal

7. Conclusiones

8. Bibliografía

Definiciones

Expatriados:

Son las personas que, por motivos de trabajo, son asignadas a vivir por un cierto período de tiempo, en promedio tres años, en otro país. Suelen ser familias completas: pareja e hijos. Usualmente uno de los esposos es asignado y el otro deja su labor profesional para mantener a la familia unida.

La expatriación implica ventajas económicas dentro de la economía local (del país al que se llega) ya que las empresas suelen pagar: renta, escuela internacional –para darle continuidad al plan de estudios cuando cambien de país- para los hijos menores de edad, compensación por el riesgo social que represente el país entre otros.

Debido a que su estancia es temporal aunque indefinida, en términos de una fecha exacta de repatriación, suelen convivir con una comunidad de expatriados, dentro del país local (en este caso Chile), sin adoptar las costumbres locales como suyas, tratando de mantener las costumbres del país de origen (de los padres) y adaptándose a la comunidad internacional.

Repatriación:

Es la acción de regresar a las familias al lugar de origen del empleado.

Movilidad:

Los expatriados pueden ser transferidos a diversos países, no solamente a su lugar de origen. La actual globalización económica ha incrementado esta movilidad internacional. Además, la rapidez en los medios de comunicación ha acortado los tiempos de transferencia de un lugar a otro. Es decir, siempre han existido extranjeros asignados a otros países, pero ahora el cambiar de un continente a otro puede ser cuestión de horas.

Por otro lado, regularmente cada expatriado goza, anualmente de mínimo un viaje a casa (lugar de origen) pagado por la empresa. Dicha estancia suele durar varias semanas.

Cultura:

Es el conjunto de tradiciones, hábitos, idioma, comida y formas de actuar que comparte un grupo social.

Niños Transculturales:

Para los padres, que han crecido en un cierto país, es muy sencillo identificarse como parte de una determinada cultura, por ejemplo mexicanos que están viviendo en Chile. Esta claridad se pierde para muchos de los hijos, ya que aunque vivan –dentro de la casa- la cultura del país de origen de los padres, dentro del colegio viven la cultura de origen de la escuela internacional y con sus compañeros pueden estar viviendo la cultura del país local (Chile). Cuando se les pregunta a estos niños de dónde sienten que son, pueden decir con certeza a dónde pertenece su pasaporte pero su sentir puede ser muy distinto, o no tener claro a dónde pertenecen.

Mentor:

Persona que siendo extranjera en el país al que se llega, funciona como puente entre los recién llegados y la comunidad a la que se llega. Ayuda a resolver dudas sobre lo que se debe o no hacer, cómo se manejan las cosas y facilita la introducción a la nueva sociedad de la que se forma parte.

Se debe ser muy crítico a la hora de elegir al mentor, ya que si éste tiene una imagen positiva del lugar además de una reputación positiva dentro del grupo, beneficia al nuevo. Pero si por el contrario tiene quejas del lugar puede influenciar negativamente la perspectiva del recién llegado. Además si es una persona marginada por el grupo, afecta negativamente la integración de los nuevos.

• Proceso de Transición de un País a Otro

Aunque la experiencia de ser expatriado tiene grandes ventajas, tanto económicas como culturales, también implica grandes desafíos no solo de adaptación sino de pertenencia, de identificación, frustración y soledad.

Entre las características de ser expatriado se encuentra no solo que se radica en un país distinto cada cierto período de tiempo, sino que además, las empresas (patrones) pagan al menos un viaje al año de varias semanas (a veces meses completos) al país de origen para toda la familia. Estas semanas implican un tiempo para adentrarse en la cultura de los padres para luego despedirse y volver al país donde se radica. Aunque esto pudiera ser una vacación, implica muchos pequeños desapegos dolorosos o confusos (especialmente para los niños).

Fases:

El proceso de transición, de cambio de un país a otro, aun cuando se hable del viaje anual de vacaciones, se describe con 5 etapas como sigue:

- 1. Inserción, Participación*
- 2. Desapego*
- 3. Transición*
- 4. Entrada*
- 5. Reinserción*

1. Inserción, Participación

Reacción del expatriado: esta parte del proceso es tan normal que es difícil reconocerla. Es cuando se tiene bien claro a dónde se pertenece, a dónde se corresponde. Se siente la responsabilidad de participar en los asuntos de la comunidad.

Reacción de la comunidad: para la comunidad alrededor es una etapa cómoda en la que se asocia al futuro expatriado con una imagen, talento, reputación, nombre, historia. Identifica perfectamente al individuo que es parte del grupo.

2. Desapego

Reacción del expatriado: Un día la vida comienza a cambiar. Sin saber por qué, especialmente si la fecha de salida es de más de seis meses, de pronto algo cambia: ya no se comienzan proyectos nuevos, se inicia el desapego a las relaciones cercanas, se comienza a llamar menos a los amigos. Esta etapa de mucha confusión, puede producir frustración y enojo en las relaciones más

cercanas. Inconscientemente se trata de evitar el sufrimiento y puede llegarse a la negación de diferentes cosas:

Negación de sentimientos de tristeza o pérdida: En este caso para no sufrir por las pérdidas de amistades o gente cercana, se comienza a pensar que ni siquiera se era tan cercano, que nunca se fue tan íntimo amigo, y se comienza a anticipar en lo que prevé en el futuro: lo maravilloso de la comida, actividades recreativas, paisajes nuevos, etc.

No es malo tratar de ponerse del lado positivo y optimista de las cosas, pero negar lo que si duele, lo que se pierde al dejarse, la pena que causa, simplemente alarga el proceso, evita el dolor inmediato pero no lo desaparece, lo arrastra a otras etapas de la transición.

Negación de sentimientos de resentimiento: el mundo alrededor comienza a planear sin la participación del futuro expatriado. Ya no lo consideran porque simplemente no estará ahí. Cuando la persona lo percibe le genera sentimientos de molestia al sentirse invisible, no tomado en cuenta. Entiende las razones lógicas y lo acepta pero al no reconocer esos sentimientos de molestia y resentimiento se arrastran a otra etapa del proceso.

Negación de asuntos pendientes: con la cercanía de la futura separación se suele pensar que los asuntos pendientes, no arreglados y cerrados con las personas con las que se ha tenido algún tipo de conflicto, no necesitan cerrarse. Se cree que la distancia provocará amnesia o el tiempo lo solucionará solo, sin hacer nada. El problema de esto es que se arrastra y puede afectar futuras relaciones.

Negación de expectativas: para evitar desilusiones se pueden negar cosas que secretamente deseamos. Por ejemplo, negar el deseo de una despedida linda, un reconocimiento del resto, pensando que si se ignora este deseo se evita desilusionarse. La realidad es que siempre se tienen expectativas de cualquier evento de la vida. Cuando se tienen expectativas muy altas, se produce desilusión; y cuando las expectativas son mínimas, se genera, miedo, ansiedad y aprensión.

Reacción de la comunidad: de la misma forma que el individuo va soltando sus apegos, la comunidad lo va haciendo hacia él. Las mismas negaciones se producen en la comunidad. Empiezan a conseguir el reemplazo de la persona en los diferentes aspectos, también se preguntan, secretamente, qué los hacía tenerlo cercano.

Sin embargo, es en esta etapa que los reconocimientos y las ceremonias, hacen sentir especial y único al que se va, lo valioso de su aporte a las vidas de quienes lo rodeaban.

3. Transición

Comienza en el momento en que se deja un lugar y termina, no en el momento de llegar físicamente a otro lugar, sino de hacer la decisión consciente o inconsciente de establecerse ahí y formar parte de ese lugar. Esta parte se describe magistralmente como: **CAOS**.

Los horarios cambian, las nuevas personas tienen expectativas diferentes, nuevas responsabilidades y aún no se ha aprendido suficiente de cómo funciona todo. En esta etapa hasta las familias más unidas se convierten en disfuncionales, puede generar mucho dolor.

Reacción del expatriado:

- a) todos los miembros de la familia que se mudan han perdido los lazos y estructura con el sistema que solían tener y aún no tienen los nuevos. No se está seguro de a dónde se pertenece, o qué esperar.
- b) Ese sentimiento de caos provoca que las personas se vuelvan más hacia sí mismas, más egoístas, enfocadas hacia la seguridad económica, seguridad en

salud, seguridad en las relaciones, etc. Un dolor de cabeza se convierte en tumor cerebral, la pérdida de un lápiz puede provocar reacciones exageradas de pena en alguien.

c) **Los padres que se enfocan solo en su supervivencia, olvidan pasar el tiempo que solían con los hijos:** dejan de leerles cuentos por la noche, no pasan ratos de juego con ellos, etc. **La inseguridad de cada miembro contribuye al caos de todos. Se incrementan los problemas familiares.** El enorme cambio que implica el hacer las cosas de la vida diaria: supermercado, comidas, ayuda doméstica, bancos, etc. Entre la comunidad vieja y la nueva suscita enorme estrés.

Una severa **pérdida de autoestima** puede aparecer en esta etapa. Se puede parecer un adulto pero en el fondo se sienten como niños perdidos.

Si aunado a estos desafíos se agrega el aprendizaje de un idioma, la **frustración provoca sentimientos de ser estúpido y al mínimo motivo explotar en cólera, especialmente dentro de la familia.**

Reacción de la comunidad: inicialmente la comunidad puede haber recibido cálidamente al nuevo, sin embargo, éste sigue sintiéndose fuera de lugar, que no encaja. Se trae conocimiento de las experiencias pasadas sobre gente, lugares, procesos, pero nada sirve o aplica en el nuevo lugar. Nadie sabe nada de los talentos, habilidades, logros personales o experiencia que se tiene de la persona nueva y, además, parecen no interesarse en conocerlos. A veces, en esta fase, un comentario inadecuado de la comunidad del lugar de origen puede opacar cualquier buena intención de integrar al nuevo.

Por otro lado, comentarios sobre lo bueno de otros lugares por el nuevo, pueden malinterpretarse como arrogancia por la comunidad. Es fácil resentirse y pensar: bien si no soy necesitado, tampoco yo los necesito. Pero este pensamiento sólo genera más aislamiento y soledad que fácilmente puede generar enojo. Esto se convierte en un círculo vicioso porque la incomodidad solo puede generar mayores ganas de dejarlo todo.

Esta etapa es especialmente difícil. Tratando de sobreponerse a la diferencia entre las expectativas y la realidad, y tratando de rearmar el pasado y el presente en un todo coherente es el gran desafío.

4. **Entrada**

Reacción del expatriado: La vida ya no es tan caótica. Se acepta que la comunidad a la que se decidió llegar y vivir, el problema es solo como adaptarse. Aunque hay mucho interés en formar parte de la comunidad, aun se siente vulnerable el recién llegado, los introvertidos, por miedo a equivocarse, se hacen más callados y reservados; los extrovertidos, se vuelven más ruidosos de lo normal. Evidentemente estas reacciones generan incomodidad y sentimientos de culpa por actuar “tontamente” tratando de adaptarse.

Es una etapa de sentimientos encontrados pues un día puede ser todo un éxito, en el trabajo, escuela o vida diaria, y al otro, simplemente un error simple provoca sentimientos de estupidez, de que nunca se encajará ahí.

Un mentor en esta etapa es de enorme ayuda para sentirse parte de la comunidad, para desarrollar el sentido de pertenencia.

Reacción de la comunidad: para la comunidad es una etapa incómoda en la que también ve afectado el orden de las cosas, distintas de cómo eran (para bien o para mal) pero que estaba definida y ahora busca reorganizarse. Sin embargo, empieza a recordar el nombre de los recién llegados, las invitaciones a eventos se presentan, hay lugar para el nuevo.

5. **Reinserción**

Reacción del expatriado: Finalmente ha llegado el día, el recién llegado se siente parte de la comunidad, siente pertenencia e impacto de su persona en el grupo. Acepta el nuevo lugar y rol. Puede no ser nativo de la comunidad pero si siente que es parte importante de ella.

Reacción de la comunidad: la comunidad ya ubica al expatriado, conoce sus talentos, habilidades, historia y pide su opinión, lo ubica en un cierto lugar y lo considera para los eventos. De pronto todo se vuelve un magnífico lugar para vivir.

Este proceso, difícil de por sí, puede repetirse varias veces en un período corto de tiempo en familias que cambian de residencia, a veces, cada dos años (o menos). El hecho de hacerse asiduos no lo hace menos doloroso.

Pérdidas y duelos

El proceso de dejar una cultura y readaptarse en otra implica muchas pérdidas y no siempre resultan ser claras. Por ejemplo, es muy sencillo identificar, cuando un ser querido fallece, la pérdida con el dolor que conlleva. Sin embargo, existen, en el proceso de mudanza de un lugar a otro, infinidad de pequeñas pérdidas, ocultas, tal vez por la “intrascendencia” que tienen (al ser comparadas con eventos puntuales como la muerte de alguien) pero que igual resultan dolorosas pero muy complicadas de cerrar o resolver. Tales pequeñas pérdidas pueden ser por ejemplo: el aroma del jardín de la casa, el dulce local con que se premiaba a los niños, el paisaje que se tenía desde la ventana de la casa, el árbol de la esquina, etc. Pequeños detalles que completaban la vida y formaban parte de la felicidad del lugar.

Al no identificar esas pérdidas ocultas, el dolor que producen es más difícil de sanar y dificultan la integración al nuevo lugar.

Las pérdidas ocultas pueden ser categorizadas como:

- *Pérdida de su mundo: los ruidos del lugar, los aromas, los colores, la comunidad que solía saludar, etc. Son características que no volverán y no hubo funeral para despedirse de ellas.*
- *Pérdida de status: se tenía una trayectoria reconocida, un lugar ganado que era conocido por el resto.*
- *Pérdida del estilo de vida: se pierde la comodidad de rutinas del diario vivir. Se percibe una inseguridad por la incertidumbre.*
- *Pérdida de posesiones: los tangibles que se han perdido con la mudanza como: la mascota, las macetas, juguetes viejos, etc.*
- *Pérdida de relaciones humanas: amistades, familia extendida con la que se pierde contacto frecuente por la distancia, vecinos, etc.*
- *Pérdida de modeladores de roles: personas con influencia en sus vidas que de pronto desaparecen: profesores, primos mayores, etc.*
- *Pérdida del sistema de identidad: muchas asociaciones internacionales suelen constituir el “grupo” al que se pertenecía.*
- *Pérdidas por lo que no fue: ceremonias importantes donde por la distancia no asistieron los seres queridos, tradiciones no seguidas por vivir fuera, etc.*
- *Pérdidas por lo que ya no está disponible: la antigua escuela, la casa de los abuelos, etc.*

Factores que pueden afectar la resolución de duelos

- 1) Falta de **permiso** para sentir pena: por no ser “valiente” o ser egoísta.
- 2) Falta de **tiempo** para procesar el duelo: antiguamente el cambio de un continente a otro se llevaba varias semanas, lo que permitía tener el tiempo de reflexionar sobre lo vivido y el porvenir, hoy en día puede ser cuestión de horas y no existe ese espacio temporal para pensar.
- 3) Falta de **contención**: la contención valida la pena que se siente, la aprueba y acompaña a la persona, la hace sentir que no está sola, aunque el dolor sea el mismo.
- 4) **Menosprecio** del duelo: se aminora lo que se pierde con comentarios como: no es para tanto! Todo es reemplazable!
- 5) Comparar la pérdida **contra las inmejorables ganancias**: se pierden amigos, pero se puede ganar mucho dinero, etc.
- 6) **Negación de la pena**: no solo el que se va, sino miembros alrededor suelen negar que sienten dolor de perder algo.

• Ventajas y Desafíos de ser Expatriado

Muchas ventajas se presentan en la vida de un expatriado, pero cada una ofrece su lado desafiante, su parte complicada. Algunas son:

Expansión del punto de vista vs Conflicto de Lealtad

Ventaja:

El hecho de vivir en múltiples lugares, vivir realidades culturales diversas, políticas diferentes permite expandir y comprender diferentes puntos de vista.

Desafío:

Política, patriotismo y valores pueden entrar en conflicto con respecto al lugar de origen, o al lugar al que se siente pertenece el corazón. Pensar que el país de origen está equivocado en la forma de manejarse, puede hacer parecer desleal al expatriado, arrogante y malagradecido.

Visión del mundo 3D vs Cruda Realidad

Ventaja:

Lo que la mayor parte del mundo conoce por libros, internet, noticias y medios de comunicación, puede haber sido experimentado por un expatriado, en vivo: lugares, comidas, aromas, tradiciones, etc.

Desafío:

Cuando se han vivido las realidades del mundo: guerras, racismo, carencias, política, etc. Se tiene una perspectiva distinta a las personas que sólo las conocen por las noticias. Resulta doloroso ver el desinterés del resto del mundo por las problemáticas de los lugares que se conocen.

Enriquecimiento Transcultural vs Ignorancia de la cultura de origen

Ventaja:

Vivir en diferentes culturas permite apreciar cosas, eventos y características que pueden pasar desapercibidos para un turista. Se aprecian más las relaciones que el lugar en que se pueda vivir.

Desafío:

Irónicamente puede contarse con mucha cultura de otros lugares pero el no haber vivido en el propio país de origen genera una gran ignorancia del país de origen.

• Relaciones

Las Relaciones son un aspecto que es afectado profundamente con las expatriaciones.

Existen diferentes niveles de comunicación dependiendo cuanto se llegan a conocer las personas en general, sean expatriadas o no, esos niveles son:

- (1) Superficial: Temas sobre el clima, o preguntas de cómo estás? Sin esperar otra respuesta diferente a: "bien".*
- (2) Hechos no riesgosos: se habla de las vacaciones, recomendaciones de sitios, servicios, etc.*
- (3) Juicios personales: empiezan los temas riesgosos sobre opiniones personales de política, religión, u otros donde no importa que tal vez el nuevo amigo no coincida.*
- (4) Emocional: se comparten emociones sobre cómo se sienten con respecto a la vida, consigo mismo, con la pareja, feliz, triste, deprimido, etc.*
- (5) Apertura profunda: se revelan los más íntimos sentimientos e ideas, es un nivel de máxima honestidad, sólo con algunas personas se comparte.*

Entre los expatriados se han identificado dos extremos:

- Personas que siempre mantienen un nivel superficial de la comunicación para evitarse penas en el futuro, no tiene sentido, para ellas, vincularse más de lo estrictamente necesario si pronto se irán del lugar. (Nivel 1 o 2).*
- Personas, que por la cultura de la cual provienen saltan muy rápidamente del nivel 1 al 3, lo que trae consigo barreras de comunicación con algunos o no hay un filtro seleccionador de personas confiables.*

• Cómo Ayuda la Biodanza

La Biodanza ayuda a todas las personas que la practican, sin embargo, en el caso de los expatriados, puede resultar especialmente útil en el proceso de adaptación a otro país, ya que les ayuda a reivindicar su identidad y autoestima al darles espacio de expresión a sus emociones, en el marco de un grupo que las conforta y en la privacidad que la danza ofrece al bailar en silencio.

Una primera barrera de entrada para extranjeros que no hablan español, es el idioma. La ventaja del movimiento es que es un lenguaje universal, previo a la palabra, no hace indispensable el dominio del idioma.

La vivencia, experiencia vivida con gran intensidad en un lapso de tiempo: aquí y ahora, produce efectos emocionales que permiten sentirse vivo, además de acentuar el vivir intensamente la estancia de los expatriados en otro país, a cada instante, no medio vivir al medio pasarla bien.

Por seguir el principio biocéntrico -girar en torno a la vida-, ofrece la tranquilidad al expatriado de sentirse no fuera de su país, sino parte integrante y valiosa del grupo humano, del universo.

Las líneas de vivencia específicamente tienen impacto positivo en el bienestar de los expatriados de la siguiente manera:

- *La línea de Vitalidad restablece la conexión con la vida, consigo mismo, con las fuerzas vivas del universo, hace perceptibles las penas y conecta con los instintos básicos, evitando la negación de los sentimientos.*
- *La línea de la Sexualidad sensibiliza el cuerpo para encontrar el placer, hallarlo en las cosas simples de la vida: en la ducha, en la respiración, en el comer, en el contacto con personas queridas y encantadoras. Cuanto más intenso es el deseo que se despierta en Biodanza, más intensa se hace la búsqueda de comunicación y contacto en el mundo real. Ayudando a mejorar la comunicación con la familia nuclear y con el entorno. Reduce el nivel de frustración propio del intenso estrés de la adaptación.*
- *La línea de la Creatividad ayuda a reducir los efectos de su represión: disminuye la disociación afectivo-práctica, ya que la persona puede hacer lo que siente. Elimina la mecanización de movimientos, fomentando el movimiento de lo que realmente tenga relación con el individuo, ayuda a restablecer la homeóstasis natural de la persona, al actuar en feedback y al reconocer los impulsos naturales, fortalece la personalidad individual y única de la persona, eliminando patologías sexuales y ayudando a reconocer lo que realmente está sintiendo,*
- *La línea de la Afectividad fortalece la identidad del individuo al mejorar su autoestima proporcionándole un espacio de respeto y aceptación de sus sentimientos, le permite vincularse con otros seres humanos y con todo lo vivo, mejora su nivel de comunicación al tener relaciones más sinceras, más desde el alma que desde el intelecto, reduce o desaparece disociaciones de la persona, inhibe la descalificación del que es distinto (tolerancia y respeto).*

- *La línea de Trascendencia crea sentimientos nuevos frente al mundo, superar el ego e ir más allá, identificarse con la naturaleza y la esencia de las personas. Las danzas generan campos creativos, eróticos y biológicos, que constituyen una gran ceremonia de la vida. Se vive el aquí y ahora ETERNO. No solo promueve la tolerancia sino que da una orientación a las lealtades al fomentar la vida. No hace necesaria la búsqueda del poder. Proporciona el espacio único y sagrado del encuentro humano indiferenciado.*

Biodanza En el Proceso de Adaptación:

Específicamente para cada etapa de la transición de país la Biodanza se puede aplicar de la siguiente manera:

NOTA: la propuesta de ejercicios de Biodanza consideran que están dirigidos a grupos de expatriados que se inician en la Biodanza, es decir, grupos de inicio.

Etapa 2. Desapego

Desapego a las relaciones cercanas, mucha confusión, frustración y enojo con las relaciones más cercanas. Reconocimientos y ceremonias para sentirse especial.

Se busca inconscientemente evitar el sufrimiento, la negación de diferentes cosas:

Negación de sentimientos de tristeza o pérdida

Negación de sentimientos de resentimiento

Negación de asuntos pendientes

Negación de expectativas

Ejercicios propuestos:

- *Posiciones Generatrices de Intimidad y de Valor*
- *Posiciones Generatrices de Dar y Recibir*
- *Ronda de Transformaciones*
- *Series de Fluidéz*
- *Dar y recibir la flor*
- *Danza de la amistad*
- *Túnel de caricias (de celebración: "stars" para el expatriado)*
- *Encuentro en el aeropuerto*

Etapa 3. Transición

CAOS, incertidumbre de todo: rutinas, horarios, expectativas vs realidad. Miedo a lo desconocido, inseguridad, cada miembro de la familia busca su supervivencia egoístamente, los padres requieren espacio para desahogarse y ayudar a los pequeños. Pérdida de autoestima, explosiones de cólera. Desafiante proceso de conjugar pasado con presente.

Ejercicios propuestos:

- *Danzas de tierra, Danzas euforizantes,*
- *Posición Generatriz de Valor*
- *Caricias de las propias manos, de manos en grupo y de espalda en pares*
- *Danzas Yang con grito*
- *Juegos*
- *Ronda de mecimiento*

Etapa 4. Entrada

La vida ya no es tan caótica. El problema es solo como adaptarse. Se siente vulnerable.

Un mentor en esta etapa es de enorme ayuda para sentirse parte de la comunidad, para desarrollar el sentido de pertenencia.

Ejercicios propuestos:

- *Fluidez*
- *Danza del ángel guía*
- *Danzas de tierra*
- *Ronda de eutonía*
- *Sincronización melódica*
- *Coordinación rítmica en pares*

Etapa 5. Reinserción

El recién llegado se siente parte de la comunidad, siente pertenencia e impacto de su persona en el grupo. Se siente que es parte importante.

Ejercicios propuestos:

- *Ronda de miradas*
- *Tren*
- *Posición generatriz de conexión con el infinito*
- *Red afectiva*

Biodanza en el manejo de las Pérdidas y duelos

El espacio de Biodanza, que permite disfrutar de las emociones sin necesidad de dar una coherencia lógica o justificar nada, puede ser el espacio necesario para reflexionar aquellas cosas que se han dejado de ver, disfrutar o vivir.

Puede ayudar a dedicar tiempo a lo que no se tendrá más, a despedirse de: los sonidos del lugar, los aromas, los colores, trayectoria, rutinas del diario vivir, ceremonias importantes.

El formar parte de un grupo proporciona la contención, se vive la solidaridad corporal y humana; se respeta la pena sin desvalorizarla, sin juicios, se tiene el permiso de sentir pena, no se requiere justificarla, es “darse a la pena”, entregarse a abrazar el dolor, permitirse la congoja del corazón para poder fluir y ahora sí, disfrutar las partes positivas del cambio.

Ejercicios propuestos:

- *Danza para un ser Ausente*
- *Posición Generatriz de conexión con el infinito*
- *Posición Generatriz de Valor*
- *Posición Generatriz de Intimidad*
- *Posición Generatriz de Pedir-Dar*
- *Danza del Ángel Guardián*
- *Encuentros*
- *El Poema Eres Tu*
- *Caricias de las manos, espalda, pecho y brazos (si el grupo así lo permite)*
- *Abrir el corazón y entregarlo*

Biodanza para ayudar a Disminuir las Desventajas de la Expatriación:

Para las Desventajas de ser expatriado:

- a. Expansión del punto de vista vs Conflicto de Lealtad*
- b. Visión del mundo 3D vs Cruda Realidad*
- c. Enriquecimiento Transcultural vs Ignorancia de la cultura de origen*

La Biodanza ofrece el Principio Biocéntrico: Trascender las nacionalidades, tomar partido considerando como eje el respeto a la vida, aún sin ser parte de los valores nacionalistas, sentirse ciudadano del universo, no de un solo país. Ayuda a fomentar la Tolerancia a las diferencias culturales, de valores, de intereses, a aceptar que no todos han tenido la misma vivencia y a trabajar la identidad propia para manejar con fortaleza las problemáticas que se presentan.

Biodanza para las Relaciones:

En todas las relaciones entre personas, sean expatriadas o no, nunca existe la certeza de ser ilimitadas, la Biodanza recuerda, en cada sesión vivir:

EL AQUÍ Y AHORA

No importa cuánto dure, pero ese instante debe ser vivido intensamente. La Biodanza incorpora el poner límites, el no quedarse en dónde no se es apreciado o feliz, lo que permite seleccionar las personas que se desean alrededor.

Ejercicios propuestos:

- Red Afectiva*
- Caminar a dos*
- Danza de lucha*
- Danza yin-yang*

• Mi experiencia personal

Mi experiencia personal con la Biodanza, sus efectos, han sido enormes y no se han limitado únicamente al proceso de adaptación o resolución de duelos. Para comprenderlo necesito describir un poco mi vida.

Soy mexicana, Ing. Industrial. A los 28 años me casé. Crecí en un medio violento, de gran ciudad, poca naturaleza y economía escasa. Soy la mayor de 5 hermanos, la única mujer.

Mi vida siempre ha estado controlada por la disciplina, el buscar una vida mejor, una tranquilidad económica ha sido mi impulso. Siempre fui estudiante perseverante, leal y solidaria, aunque siempre he sido solitaria.

Mi primera hija nació en México, a mis 31 años. Tres años después dejé mi trabajo, mi familia y hogar, sin duda alguna, y partí con mi esposo a Suiza, como expatriados por una empresa transnacional.

Casi 3 años después, en Suiza, nació mi hija pequeña. El invierno largo, la vulnerabilidad de mi pequeña, me provocaron un encierro y con él una depresión o crisis, que sacaba la peor parte de mi ser.

Llegué a Chile, como segunda expatriación de mi esposo, viví tres meses en un hotel, de lujo, pero poco disfrutaba. Mi hija de 6 años sufría la adaptación y se reservaba sus sentimientos, sufriendolos a solas. Mi esposo tenía vida social en el trabajo, pero igual se esforzaba por encajar. Mi soledad solo era iluminada por mi pequeña bebida. Mi nivel de frustración estaba al máximo. Sufría regularmente de migrañas que duraban días. Tenía gastritis crónica entre otros padecimientos.

Azares del destino me llevaron al Coaching Ontológico y ahí fue mi primer contacto con la Biodanza.

La P.G. de Intimidad me provoco un llanto incontrolable. Sin embargo, cada sesión me hacía sentir mejor. Así que decidí estudiar la Biodanza.

Llegué al primer módulo sin ninguna idea de qué era, quién la inventó ni que bases tenía, me sentía completamente fuera de lugar entre la gente que ahí estudiaría, me prometí nunca regresar, sólo ese día me quedaría...pero ya nunca pude dejarla.

La P.G. de intimidad me provocó pena intensa, pero la ronda final, era simplemente una exquisita mezcla de colores más vivos y brillantes, con personas hermosas, sonrientes y buenas, esa felicidad me detuvo para siempre.

A cada módulo de escuela acudía, fuera del aula era incómodo, no sabía de qué hablar, con quien interactuar, pero dentro de la danza me desahogaba y la mirada compasiva, dulce, de algún compañero me aliviaba y poco a poco los vínculos se establecían.

Abrazar era fácil, pero sostener la mirada era....desnudarse. No podía sostenerla.

Sacar la voz, Danza Yang con grito, eran imposibles!!! (aún son desafiantes).

La vitalidad, bailes euforizantes fueron mis grandes favoritos.

Eutonías fueron una pesadilla, me pesaban y agotaban.

El Segmentario de cuello me parecía largo, me lastimaba el cuello, no entendía su objetivo, me aburría.

Una vez, como a los 6 meses de asistir a los módulos, la P.G. de Valor me generó una enorme pena, un dolor profundo que perduró todo el fin de semana. Esa noche, me dijeron mis compañeras que lloraba dormida y no comprendía la razón. Al día siguiente sólo lloraba y lloraba y recordaba la violenta muerte de mi hermano. Fue terrible! No se resolvió mi duelo ese fin de semana pero fue el inicio. Cada vez la Biodanza ahondaba en mi ser y me aliviaba.

Yo sabía que no tuve una infancia tierna o dulce, pero no lo sufría y mi cabeza lo comprendía, lógicamente no quería repetir lo mismo con mis hijas, pero de pronto me veía provocándole más ansiedad a mi hija mayor, sin saber la razón.

Mi comprensión llegó con un Minotauro, Fer, mi directora de escuela, me acunó y asombrada no podía creer la infinita ternura que de ella emanaba, aún conmigo, con la persona más exigente y reclamadora de la escuela!!! Esa era yo, enojada crónicamente. Ese acunamiento de pronto lo estaba viviendo, esa vivencia se integró a mí, aunque lo había leído, no hay ningún libro que enseñe como se siente la ternura infinita de una madre. Ahí valoré el impacto de la Vivencia.

Mis hijas y esposo practican Biodanza.

Hoy, 5 años después de iniciarme en la danza de la vida, me siento y me veo distinta. Mis migrañas son muy esporádicas, mi gastritis ha desaparecido, he descubierto cosas lindas de mí, me he descubierto apasionada y entregada, gran disfrutadora de las palabras, el cuerpo, la comida...Me he flexibilizado y con ello dulcificado. Escucho frecuentemente música, soy exigente y disciplinada (hay cosas que no cambian absolutamente) pero acaricio a mis hijas, bailo con ellas, todos los días nos decimos que nos amamos. Discutimos, pero nada que un abrazo no cure. Por primera vez me siento hermosa y sensual, femenina.

Ahora sé que la violencia es reversible, no está en la genética de las personas, no es un código inquebrantable, debe ser resultado de varios factores, pero lo que sí es un hecho es que el amor, aún de desconocidos, puede reducirla y hasta eliminarla.

Me equivoco más ahora, o tal vez lo reconozco más, pero tengo la Biodanza para deflagrar emociones, en la Biodanza he cultivado amigas, hermanas, primas y sobre todo, siento confianza en el mundo, porque increíblemente descubrí que hay muchas personas buenas en este mundo!!!

La Biodanza me ha enseñado además a reconocer y aceptar mis emociones, porque yo - la estudiosa-, no sabía lo que sentía.

Hoy mi vida es muy imperfecta, tropiezo constantemente, me equivoco y sigo con grandes desafíos, sin embargo esta metodología que me ha enseñado a ser más feliz!!!

• Conclusiones

Biodanza es una herramienta poderosa en todos los ámbitos, pero específicamente con los expatriados, un grupo que tiende a evitar estar en contacto con los sentimientos propios y de los demás, fuera de su país de origen, y con poder económico, puede llevar no sólo a su bienestar personal sino conllevar un impacto positivo en las personas a su alrededor, en su comunidad del país de acogida y en su comunidad de origen.

Mi experiencia personal, al realizar mi práctica (15 sesiones) impartiendo las clases en un grupo semanal entre expatriadas fue muy difícil. Básicamente el compromiso de asistencia fue difícil, lo atribuyo a diferentes causas:

- a. Convoqué a un grupo de amigas, personas conocidas anteriormente por socializar con nuestros hijos en el colegio. Es decir, son personas que gustan de tener vida social activa. El tener asignada una mañana a Biodanza les quitaba la libertad de más eventos sociales. Por otro lado, mi personalidad fuera de la Biodanza tiende a ser solitaria, tímida, el verme desenvuelta y expresiva en las clases causaba suspicacias. Es decir, no fui congruente!*
- b. Al convocarlas pedí un compromiso para mínimo 8 sesiones que se convirtieron en 15 (al buscar consolidar el grupo). Demasiado largo.*
- c. Mi inexperiencia creo que no me hizo sensible a regular la vitalidad de mis clases y quedaban muy cansadas.*
- d. Los ejercicios de regresión como segmentarios de cuello, resultaban muy incómodos.*

Considero que una manera de ayudar a este grupo sería establecer talleres con número de sesiones definido y dirigidos a las familias, potenciando así la afectividad y comunicación de los miembros de la familia, y paulatinamente, entre los miembros de la comunidad.

• Bibliografía

*Third Culture Kids, Growing Up Among Worlds
David C. Pollock and Ruth E. Van Reken
Editorial: Nicholas Brealey Publishing
Boston-London*

*Biodanza, Cuadernillos de Escuela
Rolando Toro*

*Lista Oficial de Ejercicios, Músicas y Consignas 2012
Edición revisada y amplificada a partir de la edición del asesorado metodológico 2009*