

**APORTES DE BIODANZA EN LA CONSTRUCCIÓN DEL SENTIDO  
DE VIDA EN MUJERES EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO  
FORZADO.**

**FLOR NELLY ENCISO MAHECHA.**

**FUNDACIÓN ESCUELA COLOMBIANA DE BIODANZA  
PROFESOR DE BIODANZA  
BOGOTÁ  
2005**

**APORTES DE BIODANZA EN LA CONSTRUCCIÓN DEL SENTIDO  
DE VIDA EN MUJERES EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO  
FORZADO.**

**FLOR NELLY ENCISO MAHECHA.**

**Monografía presentada como requisito para optar al título  
Profesora de Biodanza**

**FUNDACIÓN ESCUELA COLOMBIANA DE BIODANZA  
PROFESOR DE BIODANZA  
BOGOTÁ  
2005**

Nota de Aceptación

---

---

---

---

Directora De Escuela De Biodanza

---

Jurado

---

Jurado

Bogotá D.C., Agosto 6 de 2005.

Dedicatoria.

Santa María, madre de Dios,  
Ruega por nosotras, las mujeres,  
hoy y siempre.

Mujer.

Vientre fecundo de esperanzas,  
Rostro surcado de dolores,  
Mujer..presencia y ausencia,  
vida y muerte  
Misterio y plenitud

## CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	8
JUSTIFICACIÓN	10
CAPITULO I	
EFFECTOS PSICOSOCIALES DEL DESPLAZAMIENTO FORZADO	13
Abordaje Del Problema Desde Diferentes Enfoques	16
Identidad Individual Y Social De La Persona Desplazada	21
La Mujer En El Desplazamiento.	26
CAPITULO II	
SENTIDO DE VIDA	29
Estrategias De Frankl Para Encontrar El Sentido De Vida	32
El Sentido De Vida En La Psicología	33
El Vacío Existencial	35
Resiliencia: Enfoque Nuevo Del Sentido De Vida	40
Componentes De la Resiliencia	41
CAPITULO III	
BIODANZA Y SENTIDO DE VIDA	44
Biodanza Y El Sentido De Vida De La Mujer Desplazada	47
CAPITULO IV	
MARCO CONTEXTUAL	56
Planteamiento Del Problema De Investigación	57
Objetivos	58
Diseño De La Investigación	58
Instrumento De Evaluación Para Detectar El Nivel De Sentido De Vida	60

CAPITULO V	
RESULTADOS Y ANÁLISIS DE LA INVESTIGACIÓN	67
CONCLUSIONES	78
RESEÑA BIBLIOGRÁFICA	80
ANEXOS	70

## LISTA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1. BIOGRAFÍA DE VICTOR FRANKL	82
ANEXO 2. FOTOCOPIA DE HISTORIAS DE VIDA MUJERES	84

## INTRODUCCIÓN

El anhelo más profundo del ser humano es la felicidad, aunque muchas veces no tenga tan claro dónde se encuentre. . Busca una plenitud que lo llene. Todo ser es feliz cuando realiza su vocación personal, cuando va siendo lo que verdaderamente es. Cuando va desplegando las capacidades que lleva dentro de sí; cuando se siente viviendo y vibrando con todo su ser, en todo encuentro con la vida, la verdad, la belleza y, sobre todo, con el amor.

La felicidad no la constituyen los bienes y las riquezas materiales del mundo exterior. No es de afuera, es una vibración interior que necesita ser estimulada por agentes externos. La felicidad se nutre en la comunicación con la naturaleza, con las otras personas y con Dios. No es algo que se obtenga de un golpe, para siempre; es algo que hay que ir buscando en un largo proceso que nunca termina.

La persona es feliz cuando es capaz de salir de sí en busca de algo o de alguien al que nunca logró alcanzar, que está más allá de sí misma y la impulsa a trascenderse . Todo ser humano se encuentra a sí mismo cuando sale de sí mismo. Esa búsqueda permanente de la felicidad, es lo que llamamos sentido de vida. Este no se puede dar, cada quien lo encuentra desde su individualidad irrepetible. El ser humano está llamado a la libertad, a la responsabilidad y a su realización.

La felicidad se consigue cuando la vida no es algo, sino la ocasión para algo; lo importante no es lo que la persona espere de la vida sino lo que la vida le pueda dar. La clave del sentido de vida está en como la persona responda a las preguntas que la vida le plantea y no en las preguntas que le haga a la vida.



Desde esta óptica, hago un análisis del sentido de vida de las mujeres en situación de desplazamiento forzado; describo su sentir emocional después del hecho traumático que produjo su salida del lugar de origen, para encauzarme finalmente, en los aportes que Biodanza ofrece en la reconstrucción del sentido de vida.

Con la experiencia de Biodanza es posible demostrar que cada uno puede ser aquello que quiere ser; que el potencial humano es enorme y siempre es posible sobrepasar los límites. La represión y el vacío que generan el sin sentido, son barridos por la fuerza de la vida cuando la persona conecta y expande su potencial creativo.

## JUSTIFICACIÓN

En el departamento del Meta, específicamente en el municipio de Villavicencio, se registra una alta incidencia del conflicto armado por la afluencia permanente de población en situación de desplazamiento forzado, que llega a la ciudad para salvaguardar lo único que les queda: la vida.

Las personas y comunidades llegan a Villavicencio cuando han agotado todas las reservas de resistencia psicosocial; de ahí que su estado emocional y su salud mental es alarmante; dicha situación se manifiesta con ansiedad, depresión, angustia, somatizaciones y violencia intrafamiliar. Lo anterior, se presenta como consecuencia de la interiorización de patrones de guerra y represión, que inducen a la reproducción de esquemas violentos sufridos y aprehendidos en la vivencia cotidiana. La no elaboración de duelos por pérdida de familiares o pertenencias, genera resentimiento, deseos de venganza, odio y por ende, desconfianza y pérdida del sentido de vida .

Para una persona desplazada abandonar la tierra tiene muchas implicaciones: es quedarse sin seguridad y sustento, es sentirse abandonada en un mundo sin significado y violento que la atropella y excluye sin ninguna compasión. Abandonar la tierra es desarraigarla de todo lo que le propiciaba seguridad a nivel social, cultural, político, económico y religioso; forzarla a desalojar la tierra es obligarla a desalojarse de sí misma, quedándose sin centro, sin horizonte y sin presente ni futuro. Sentirse abandonado y despojado de si mismo, de su centro vital, produce una sensación de no ser nadie, no valer nada, no servir para nada.

En este contexto, empoderar a la Mujer desplazada, devolverle el valor en sí misma, ayudarla a reencontrarse recuperando la propia imagen, es el primer

trabajo que propone esta investigación para lograr la recuperación del sentido de vida. A partir del proceso de reconstrucción de la propia vida, se pueden dar elementos para la recuperación del tejido social.

Al recuperar el sentido de vida se fortalece la confianza en sí mismas, la autoestima mejora y las mujeres acomodan su capacidad interna para enfrentarse al mundo que las rodea y extraer de él lo que necesitan para suplir sus necesidades básicas y conformar su comunidad.

En el proceso de reconstrucción de la vida de la mujer en situación de desplazamiento forzado, desde Biodanza, es básico descubrir la incidencia del afecto y la resignificación de la historia de vida como forma de generar procesos de confianza en sí mismas y en los demás. Con esto, se demostraría claramente como la propagación de la confianza, el afecto y las caricias son la única revolución que tiene sentido en el momento actual.

Encontrar los caminos para que todas las personas tengan acceso a las caricias, desde los niños hasta los ancianos, es la única forma de salir de la crisis y apatía en que nos encontramos. Romper las barreras de la piel y entrar en contacto con el otro es la acción terapéutica más importante en el momento actual; cuando nos muestran afecto nuestra piel se transforma en un umbral de misterio, maravilloso y aterrador. Es ahí cuando la piel no solo cumple la función de separar sino también de unir. En el contacto cargado de intención y afecto está señalado el circuito creador de la vida.<sup>1</sup>

Desde esta perspectiva, recuperar el sentido de vida de las mujeres en situación de desplazamiento forzado, desde la metodología de Biodanza, es permitir el desarrollo de un proceso de crecimiento personal, donde se integran las experiencias – vivencias - sentimientos y emociones accediendo así, al

---

<sup>1</sup> Rolando Toro, Material De Afectividad.

inconsciente vital, para aliviar el dolor emocional ocasionado por la violencia y prevenir que ésta se perpetúe a través de la repetición de sentimientos de venganza. El abordaje desde Biodanza permite, además, disminuir el sufrimiento y prevenir trastornos emocionales y psicosomáticos severos, al conectar las personas con su misma esencia a través de la conmovedora vivencia de estar vivo.

## CAPITULO I

### **EFFECTOS PSICOSOCIALES DEL DESPLAZAMIENTO FORZADO**

La agudización del conflicto armado interno en Colombia y el uso de estrategias de guerra violatorias del Derecho Internacional Humanitario, han expuesto a la población civil a graves hechos de violencia sociopolítica que incluyen las amenazas, los enfrentamientos armados, los boleteos, las desapariciones, la tortura, los asesinatos selectivos, las masacres, la destrucción de cultivos, caseríos y poblados, entre otras. Son hechos que obligan a miles de Colombianos a desplazarse como única estrategia para conservar su vida.<sup>2</sup>

El desplazamiento afecta de manera vital al individuo, lo expone a traumas como el desarraigo y los sentimientos de pérdida en todas sus dimensiones; las huellas de esta situación quedan marcadas como una realidad de su Ser, en su vida y en su cuerpo. Entre ellas se destaca: depresión profunda, aislamiento social, disfunción familiar, incremento del consumo de alcohol, ansiedad, sentimientos de venganza, miedo generalizado, fobias, ideación suicida, irritabilidad, llanto fácil, dificultad para concentrarse, cambios en el estado de ánimo, estrés postraumático, entre otras.

Desde una perspectiva de salud mental, el desplazamiento es un fenómeno sociopolítico que deteriora las condiciones de vida de las personas en esta condición, que en la mayoría de los casos, ya eran precarias en su lugar de origen. El desplazamiento es un proceso de desarraigo que conlleva a múltiples pérdidas y trae problemas para la identidad de las personas, su proyecto de vida y

---

<sup>2</sup> Bello, Marta Nubia y otros. Efectos Psicosociales y culturales del Desplazamiento. Universidad Nacional de Colombia, Bogotá 2002.

su autoestima. De ahí que, el análisis del impacto psicológico del desplazamiento considera no solo el hecho mismo que origina la decisión de movilizarse, sino el impacto de los acontecimientos previos, la forma como este se produjo y las vivencias posteriores a este. De igual forma, es necesario tener presente la etapa de desarrollo evolutivo de la persona que lo sufre y sus recursos internos, en cuanto que la afectación encubre significaciones diferentes para cada cual.

Siguiendo a Sante Cervellin y Fanny Uribe, en los niños y niñas se presentan problemas de ambientación a lugares distintos a los acostumbrados, trastornos adaptativos en el campo escolar y social, introyección, deseo de venganza y regresión a etapas de desarrollo ya superadas. Esto va acompañado de trastornos psicossomáticos como: erupciones de piel, dolor de estómago, enuresis, bruxismo, tartamudez, malestar general, entre otros.<sup>3</sup> En los adolescentes, los efectos del desplazamiento pueden manifestarse en: dificultades para construir su identidad, agresión física y verbal, abuso de alcohol u otras sustancias alucinógenas, bajo rendimiento escolar, abuso sexual, problemas de tipo afectivo, inestabilidad, intentos de suicidio y un fuerte deseo de venganza.<sup>4</sup>

En los adultos, la sintomatología psicossocial depende mucho de la forma como se produjo el desplazamiento y del hecho violento que lo provocó, es así que alguien que fue amenazado desarrolla un estado paranoico – Desorden de las facultades intelectuales, caracterizado por una serie de ideas erróneas, que chocan con la realidad, ven enemigos en todas partes, permanecen en un estado alterado de alerta, desconfían de todo el mundo, se perciben siempre en peligro,<sup>5</sup> culpabilizan a los demás e idealizan lo perdido. Esto genera, en algunas personas desplazadas, trastornos del estado de ánimo, ciclotimia y la victimización : “asumir un rol permanente de víctima” que empobrece su personalidad y lo reduce a la mendicidad.

---

<sup>3</sup> Sante Cervellin y Fanny Uribe. Desplazados, abordaje psicossocial, SENPAS, Bogotá 2002.

<sup>4</sup> El tiempo. 25-7-2004

<sup>5</sup> Merani, Alberto, Diccionario de Psicología, Grijalbo, 1982

En el anciano o adulto mayor, hay menor capacidad de adaptación a espacios desconocidos o reducidos - inquilinatos -; esto genera una crisis que concluye en estados depresivos severos, sensación de desprotección y abandono, acompañado de la agudización de dolencias físicas y emocionales propias de la edad: tensión alta, mal genio, dolor de articulaciones, sudoración excesiva, hipersensibilidad, insomnio, entre otras.

En general, para todas las personas o comunidades que han vivido el desplazamiento, tres emociones lo acompañan normalmente: “ el miedo, el dolor y la ira”; estas emociones generan sentimientos de incertidumbre, desconfianza y la sensación de un futuro desolador. La continua experimentación de hechos violentos, directa o indirectamente, desarrolla en ellos un estado emocional de minusvalía y la disminución de la capacidad de control sobre la vida personal y colectiva.<sup>6</sup> El miedo a perder la vida es la constante y sin embargo, se convive con él; el dolor por la pérdida de seres y objetos queridos y significativos, se acrecienta ante el silencio y falta de palabra a que se ven reducidos u obligados; la ira reproduce fatalmente, en la familia, el mismo círculo de violencia por el cual se vino desplazado.

La complejidad del nuevo sitio de llegada –asentamientos e invasiones en la periferia de las ciudades - y los niveles en el cambio de vida inducidos de forma abrupta, producen en el desplazado un choque emocional difícil de superar, ocasionándole una serie de desajustes internos, que se traducen de una u otra forma en comportamientos erráticos, los cuales, a su vez, son reforzados por la frustración de no encontrar empleo. La persona se encuentra y se percibe a sí misma en desigualdad de recursos internos y educativos, que le permitan competir con los residentes del lugar. Todo esto unido a la estigmatización social, hace que los desplazados se sientan insatisfechos de la vida, de sí mismos y de

---

<sup>6</sup> González, M. El Desplazamiento forzado en Colombia, Médicos sin fronteras, Bogotá 2002

cuanto los rodea, originándose así un “sin sentido” personal y colectivo, que no les permite leerse ni encontrarse en las diferencias.

### **Abordaje Del Problema Desde Diferentes Enfoques.**

Podemos considerar el desplazamiento como un acontecimiento “estresor traumático” que pone a prueba la estabilidad personal y la solidez del núcleo familiar o social. Frente a las consecuencias psicoemocionales que genera el “estresor traumático” se establece la necesidad de encontrar los mecanismos que posibiliten superar, de una u otra manera, la situación problemática. Es así que se establecen diferentes enfoques y abordajes para su intervención.

***Clínico terapéutico:*** plantea la intervención psicosocial estrechamente ligada a los modelos teóricos de la Psiquiatría y la Psicología clásica ( enfoque psicoanalítico y conductual) en el que se rotula con un diagnóstico patológico a la persona, sin tener en cuenta el contexto social que produjo la crisis o trastorno en la persona, se busca que ella, se adapte a las condiciones sociales existentes.<sup>7</sup> Desde esa perspectiva, se sigue el diagnóstico que el Manual Mundial de Salud Mental DSM-IV, que unifica los síntomas emocionales del desplazado bajo el término de estrés postraumático, definiéndolo como: una reacción patológica caracterizada por ansiedad, que ocurre posteriormente a la exposición de un evento anormal, sorpresivo, y cuyo ingrediente principal es el de implicar peligro de muerte o daño físico o psicológico serio, capaz de inducir intenso temor o pánico, disociación y sentimientos evitativos. Los síntomas que caracterizan este estado son:

- El recuerdo insistente del hecho traumatizante ( ejemplo: Pesadillas repetidas o pensar continuamente en el hecho).
- Ilusiones, como si el evento estuviera viviéndose de nuevo.
- Evitación de pensamientos, personas o lugares que recuerden el hecho.

---

<sup>7</sup> Jaramillo, Luis Eduardo, Violencia Política y trabajo Psicosocial, corporación AVRE, 1998



- Aplanamiento emocional, incapacidad para expresar emociones.
- Aislamiento social.
- Síntomas de hiperactividad neurovegetativa( palidez, sudoración permanente, taquicardia, hiperventilación, estar siempre alerta o temeroso de algo..)
- Incapacidad para recordar hechos ( amnesia parcial o total )
- Síntomas disociativos ( escaparse de la situación, despersonalización, ideas repetitivas ).<sup>8</sup>

Para este enfoque, el fenómeno del desplazamiento forzado es un problema de salud mental, por eso en su abordaje clínico terapéutico se deben considerar diversas perspectivas: en primer lugar, el análisis del impacto de la vivencia de hechos de violencia y la determinación de estos en el desarrollo de trastornos psicológicos como el estrés postraumático; en segundo lugar, la elaboración de pérdidas y la sintomatología asociada con trastornos del estado de ánimo como la depresión y la ciclotimia; en tercer lugar, el desorden de adaptación ante el “shock cultural” que determina trastornos de estrés agudo y de ansiedad, que se suman a las anteriores problemáticas. Por otra parte, la apatía y la desesperanza, unido a la carencia de mecanismos de afrontamiento y la baja autoestima hacen que el cuadro psicológico del desplazado se complique y se convierta en un estado patológico permanente.<sup>9</sup>

**Social Comunitarista:** en contraposición al anterior, le da mayor relevancia a los factores sociales que incluyen lo cultural, lo económico y lo político, excluyendo el impacto emocional personal, condicionan la conducta individual a la social, e intervienen para cambiar el entorno sociopolítico. Algunos partidarios de esta escuela son muy críticos con respecto al concepto de *trauma psicosocial* que padece la persona desplazada.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Manual Mundial de Salud Mental, DSM –IV, Paidós, 1993

<sup>9</sup> Alejo, Edgar Gerardo. Revista , Universidad Autónoma de Bucaramanga, abril 27 de 2005

<sup>10</sup> Idem. Jaramillo, Luis Eduardo. Pg 59.

**Visión Holística:** intenta conciliar estos extremos. Plantea que la intervención debe incluir una visión integral de la vida de la persona y una reflexión compartida sobre el ser humano en general y el impacto que las condiciones sociales y ambientales tienen sobre el mismo.<sup>11</sup>

**Enfoque psicosocial:** Hablar de un enfoque psicosocial es tener en cuenta que hay múltiples formas y modelos en cuanto a este campo se refiere, Castaño (1998) señala que, sólo hace cerca de cinco años, se reconoce que la guerra y la violencia tienen un impacto psicosocial sobre las poblaciones afectadas.<sup>12</sup>

Plantea también que el término psicosocial deriva de la preocupación que tienen por el fenómeno humano tanto la filosofía, como las ciencias, entre ellas: la política, la economía, la psicología, la medicina, la sociología, entre otras. El trabajo psicosocial no es un trabajo terapéutico adicionado a un trabajo social, es una posición de solidaridad y de respeto para con los que sufren, que exige un conocimiento de los mecanismos y de las condiciones sociales, económicas, políticas y culturales en que éstos se encuentran y que perpetúan su sufrimiento. Es la articulación de los esfuerzos de muchas personas, pero fundamentalmente de los mismos sufrientes para recuperar condiciones de dignidad y libertad.<sup>13</sup>

Desde esta perspectiva, se reconoce que una de las primeras necesidades es la dignidad, que parte de reconocer a la víctima como sujeto humano a quien se le han vulnerado todos sus derechos. La persona que sale o abandona su territorio por decisión propia, alimenta una esperanza de continuar su proyecto de vida en otro lugar; el desplazado no puede hacerlo porque la tierra es el escenario donde la barbarie de la guerra ha dejado sus huellas. Degradar la dignidad tiene un impacto en la identidad personal y colectiva de las personas y grupos víctimas de la violencia.

---

<sup>11</sup> Idem. Pg. 60

<sup>12</sup> Castaño, Bertha. El trabajo Psicosocial: reflejo de posiciones éticas y políticas. Corporación Avre. 1998

<sup>13</sup> Castaño, Bertha. Ibíd.

Algunos autores asumen posturas a favor o en contra de estos enfoques; es así que Brody (1994),<sup>14</sup> plantea que la intervención psicosocial desde la salud mental debe tener presente tres perspectivas: la salud individual, la salud de las poblaciones y los derechos humanos.

La Salud Mental Individual, normalmente se evalúa con medios y conceptos clínicos. Identificar la frecuencia de los síntomas es una forma de comprobar los problemas y valorar la necesidad de puesta en marcha de proyectos psicosociales, y a la vez una manera de identificar a las personas que necesitan una atención especial. Su origen y definición están basados en la medicina y psicología occidental, con un enfoque individualista de la salud, focalizado en la persona. Se basa en una definición de salud como ausencia de síntomas, más que en la presencia de bienestar y tiende a patologizar la experiencia de la gente y como resultado las personas pueden ser estigmatizadas y resultar aisladas de su grupo.

Dentro de los conceptos que se manejan desde este enfoque están: trauma, síntomas y problemas de salud mental (trastorno, enfermedad). El concepto de *trauma* ha sido utilizado para describir los efectos del cambio y perturbaciones violentas.

Según Kebler<sup>15</sup>, tres aspectos son centrales en la experiencia de trauma: el sentimiento de desamparo, de estar a merced de otros; una ruptura en la propia experiencia, pérdida de seguridad y el estrés negativo extremo.

Martín Baró, propone el término trauma psicosocial que se refiere a aquel que ha sido producido socialmente, y que se alimenta y mantiene en la relación entre individuo y sociedad. Por un lado el trauma psíquico se refiere a un daño particular que es infligido a una persona, a través de una circunstancia difícil o excepcional. El trauma social se refiere a la huella que ciertos procesos históricos pueden dejar

---

<sup>14</sup> Brody, J.B. Salud mental y desplazamiento, ponencia a delegados del Proyecto Echo, 1994

<sup>15</sup> citado en enciclopedia de salud. Llano siete Días. Villavicencio, 2004

en poblaciones enteras afectadas; pero en el caso del conflicto armado, podemos decir que hay una interrelación entre los individuos y lo histórico.

Desde esta perspectiva, el desarrollo de propuestas terapéuticas deben tener como elemento fundamental el proceso de Concientización, donde el entendimiento crítico de la realidad da la posibilidad de construir un modelo de vida diferente. No se hace, entonces, una dicotomía entre lo personal y lo colectivo dado que no existe una persona sin un referente familiar, ni un aprendizaje sin un referente cultural, ni locura sin orden social que la produzca. No existe un yo sin nosotros.

Si integramos estas ideas, pensaremos el trauma y su superación teniendo en cuenta el desarrollo de nuevas identidades sociales y la construcción de movimientos sociales que cuestionen los ordenamientos existentes.

Los *síntomas* son formas de manifestación de una experiencia traumática o difícil. Pero también son indicadores de la existencia de un cambio hacia una condición patológica (es decir, anormal). Por ejemplo, los problemas de sueño, fatiga, falta de energía son algunos de los síntomas de depresión. Pero cualquier persona, en distintos momentos de su vida, experimenta esos sentimientos en forma aislada.

Desde otra mirada, la presencia de determinados efectos psicológicos o emocionales (síntomas) no significa siempre la existencia de un *trastorno* o *enfermedad*, y en el caso de existir éste, eso no significa la necesidad de *tratamiento*. Además, muchas de las reacciones y efectos que presentan las poblaciones afectadas, y que a menudo se describen en términos de síntomas o problemas psicológicos, pueden ser reacciones normales frente a situaciones anormales <sup>16</sup>. Esto no significa negar los problemas, sino que muestra que no se puede reducir la experiencia de las personas a un conjunto de síntomas.

---

<sup>16</sup> Citado por Beristain (1999)

Cabe señalar también que el significado atribuido a los síntomas puede ser distinto según la cultura. Por ejemplo, en las personas con raíces campesinas los síntomas de sufrimiento tienen una mayor expresión somática. Las personas pueden manifestar sentirse afectadas por las experiencias que han vivido presentando dolor de cabeza, de estómago, en las piernas, etc.<sup>17</sup>

Ya mencionamos que existen elementos externos que inciden en la valoración y atención psicosocial como: la variabilidad cultural, la gravedad de la experiencia violenta, los rasgos de personalidad y los recursos internos que tiene la persona; sin embargo, y a pesar de que muchos de esos síntomas psicológicos supongan problemas, la desaparición de las organizaciones y rutinas comunitarias, las pérdidas sociales y simbólicas, etc. son generalmente tanto o más importantes que los problemas físicos y los síntomas psicológicos. Al final, éstos no son más que manifestaciones de una pérdida mayormente significativa y profunda que trae el desplazamiento consigo: la pérdida de la propia identidad.

### **Identidad Individual y Social De La Persona Desplazada**

La identidad es la búsqueda permanente del ser humano, ¿qué es el hombre? pregunta la filosofía desde tiempos antiquísimos y, a lo largo de la historia, la pregunta continúa haciendo eco para las personas y comunidades. El concepto de identidad está ligado al de auto posesión consciente. El Yo es –mi ser – en cuanto realidad que se conoce y se expresa dueña de si misma. Esta auto posesión es la que permite la auto determinación. Como dueña de mi ser, le imprimo sentido, fuerza y dirección.

De igual forma, la propia identidad está unida a otro, al lado del yo, existe un tú y un él, y cada uno de ellos es un yo, es decir, otra persona como yo. Cuando juzgamos, criticamos, rechazamos u odiamos, olvidamos que ese otro que

---

<sup>17</sup> Summerfield, Derek, 1996. Citada por Beristain (1999).

desprecio, es un uno, como yo, y que cada tu o cada él, es primordial y originalmente un yo. Cuando se asume esta actitud, lo único que hacemos es rechazarnos y odiarnos a nosotros mismos. La estima y el amor al prójimo, consisten en la estima y el amor al otro, como si fuera uno mismo, “Otro yo mismo”.<sup>18</sup>

En este contexto, la identidad construye el único y sus atributos, lo que cada persona “es” frente a cualquier otro sistema o realidad. Esta se hace presente sólo a través del otro y de los significados profundos y existenciales que cada uno le da a la vida o su propio sentido, porque el sentido de vida es subjetivo. Rolando Toro, Fundador de Biodanza, define la identidad como la “capacidad de experimentarse a si mismo, como entidad única y como centro de percepción del mundo, a partir de una ineludible y conmovedora vivencia corporal”.<sup>19</sup>

Si la verdadera identidad es la percepción plena de si mismo, la no identidad es la incapacidad de vivenciarse o percibirse a sí mismo, como ser único e irrepetible. Esto es el verdadero drama de las personas en situación de desplazamiento; para ellas, la identidad está ligada a la tierra, a la vivencia profunda y armónica con la naturaleza y los otros : sus vecinos, familiares y amigos. Verse obligado a abandonar la tierra es quedarse sin seguridad, sin sustento; es sentirse abandonado en un mundo sin significado y violento que lo atropella y excluye sin ninguna compasión. Abandonar la tierra, es desarraigarlo de todo lo que le propiciaba seguridad a nivel personal y social. Obligarlo a desalojar “ su tierra “ es obligarlo a desalojarse de si mismo, a no percibirse o vivenciarse más, es quedarse en el vacío existencial, sin centro , sin horizonte, ni presente ni futuro.

Sentirse abandonado y despojado de si mismo, le produce la sensación de no ser nadie, no valer nada, no servir para nada. En este contexto, trabajar en recuperación de la identidad de la persona en situación de desplazamiento

---

<sup>18</sup> José Luis González Álvarez. *Ética Latinoamericana*. USTA. Bogotá 1988.

<sup>19</sup> Rolando Toro: *Identidad e Integración*. Material de Formación Profesor de Biodanza. Pg.2.

forzado, implica “empoderarla en sí misma”, permitirle vivenciarse desde otro contexto: su propio cuerpo. Es llevarla a “sentir” la vida en si misma, es decir ayudarla a percibir la diferencia entre querer vivir y dejarse morir.

Las personas en situación de desplazamiento, individuos, familias o colectivos, se ven obligadas a perder y abandonar no solamente pertenencias y propiedades (territorios geográficos), sino relaciones y afectos construidos históricamente con el entorno, expresados en las maneras propias de vivir y sentir la región, y con los vecinos y familiares (territorios de vida); es decir, el desplazamiento también destruye comunidades (identidades colectivas) en tanto desestructura mundos sociales y simbólicos y provoca la ruptura de aquello que se podría denominar en palabras de Berger, P. y Luckman, T. (1997, p. 79 ) “lo dado por supuesto” creencias, valores, practicas, formas y estilos de vida.

La imagen de sí mismos que las personas víctimas del desplazamiento (individual y colectivo) han construido históricamente y que les ha permitido diferenciarse o distinguirse de otros, y al mismo tiempo ser reconocidos por otros, es desestructurada y reconstruida a la luz de las nuevas realidades y posiciones sociales que están obligados a asumir.

Es indudable que la identidad social y personal de los desplazados sufre modificaciones pues, a pesar del significado o el tipo de relación que hayan podido establecer previamente con la ciudad y todas las dinámicas que ella encierra, la salida del campo es intempestiva, “no pedida”, precedida por presiones y humillaciones. Sus derechos han sido vulnerados en la forma de extorsiones, robos y amenazas y, en este sentido, la posibilidad de “control sobre sus propias vidas” ha sido arrebatada.

La cotidianidad se modifica súbitamente y a las condiciones de vida hasta entonces asumidas como estables, se contrapone ahora la incertidumbre, una

de las principales características de la vida de los desplazados. Esta situación niega la posibilidad, por los menos inmediata, de reconstrucción de proyectos de vida con la definición de roles, comportamientos y relaciones que le son inherentes.

La identidad social de las personas en situación de desplazamiento es especialmente afectada porque ignoran las procedencias e historias de sus ahora vecinos y, en consecuencia, no tienen claro qué esperan los otros, qué se debe decir y a quién; simultáneamente, los demás desconocen quien es él, de dónde viene, cuál es su pasado, qué calidad de persona es. Entonces, a sus pérdidas económicas y afectivas, se suma la pérdida del relato construido acerca de sí mismo, pues “dejan tras de sí una identificación personal, muchas veces junto con una acabada biografía que incluye supuestos referidos a como terminará sus días”.<sup>20</sup> El desplazado, convertido ahora en un desconocido, pierde el reconocimiento social que había construido durante años.

En su comunidad actual deben elaborar una nueva biografía que les permita desvincularse de su pasado, que les evite señalamientos y problemas de seguridad, una biografía “... que incluye una versión de la clase de personas que fue en otro tiempo y del medio del cual proviene”, el nuevo relato que se construye proyecta una imagen de sí mismo que pretende responder a la identidad “virtual”, lo que los demás esperan de él.<sup>21</sup>

El desconocimiento de los otros (vecinos, funcionarios de instituciones a las que debe acudir), o la poca información que sobre ellos se posea, obliga a elaborar no solo una nueva, sino múltiples biografías: una para el ejército, otra para el vecino, o para la ONG, dependiendo de lo que el individuo supone que cada entidad espera de él. En algunos casos se será desplazado por la guerrilla, en otros de

---

<sup>20</sup> Goffman, Erving. Estigma: La Identidad Deteriorada. pg. 96. Amorrortu Editores. Buenos Aires 1995.

<sup>21</sup> Idem, pg. 97.



las autodefensas; en algunos casos se aburririeron del campo y decidieron probar suerte en la ciudad; habrá una historia para el cura, el funcionario, el vecino, el agente externo. Las distintas versiones no solo generan contradicciones entre las actuales, sino discontinuidad con la anterior (la de quienes lo conocieron y quienes lo acaban de conocer). Esto, sumado a la pérdida de sus “señales distintivas” : documentos, títulos de propiedad , etc., genera temor e inseguridad.

La identidad individual, determinada además por la imagen social, es también afectada, pues el hecho de ser ignorados o señalados, “...*Uno por aquí no es nadie, ni siquiera lo voltean a mirar, o si acaso lo miran rayado...*”<sup>22</sup> deteriora su autoestima. La independencia y autonomía garantizada por el trabajo desempeñado en el campo se pierde en la ciudad; se pasa ahora a depender de la caridad pública, de la solidaridad del antiguo vecino o de lo que se puede arrancar a las instituciones. El estar en calidad de “arrimaos” en casa de vecinos o familiares, o hacinados en inquilinatos; el no poder comprar los alimentos que antes cultivaban, ni acceder a los consumos que exige la ciudad, genera inestabilidad y pérdida de las condiciones de continuidad y mismidad propias de la identidad .<sup>23</sup>

La pérdida de los referentes sociales y materiales, el deterioro de su identidad social y la desestabilización económica y emocional, provocan estados de depresión y ansiedad que comprometen la identidad personal de los desplazados. Desde este horizonte, plantear la posibilidad de encontrar un sentido de vida de la población en situación de desplazamiento, sin abordar profundamente el vacío de identidad sería contradictorio, porque como dice Victor Frankl : “La realidad primaria, es la característica más original del ser humano”.<sup>24</sup> Y esta es su identidad personal y social.

---

<sup>22</sup> Testimonio Hombre Desplazado de 40 años. Villavicencio. Meta.

<sup>23</sup> Grimberg, León y Grimberg, Rebeca. Identidad y cambio. pg. 84.Ed. Piados. Barcelona. 1980.

<sup>24</sup> Frankl, Victor. La Idea psicológica del hombre. pg. 93.

## **La Mujer En El Desplazamiento**

La perspectiva de género, se preocupa por entender e intentar transformar las construcciones simbólicas de “las distintas definiciones de hombre y mujer, con los correspondientes atributos de feminidad y masculinidad, a través del tiempo y del espacio”, así como de los distintos conjuntos de relaciones sociales producto de dichas definiciones y roles. La noción de género es mas amplia que la definición de sexo, entendida como las características biológicas y físicas asociadas a las valoraciones culturales y las diferencias culturales que nos hacen mujeres y hombres.

Las relaciones de género se caracterizan usualmente, en la población en situación de desplazamiento, por un acceso o distribución desigual del poder; es así que quien en la familia es el proveedor económico, es quien “manda” en el hogar, y sobre todo, quien lo representa y establece las relaciones hacia fuera – vecinos, parientes y comunidad-. Siguiendo esta lógica, en nuestro pueblo campesino el hombre es quien asume el rol de proveedor y de representante o jefe de la familia, razón por la cual, dentro del conflicto interno que vive Colombia, los hombres son asesinados en mayor proporción que las mujeres.

La situación de la mujer es particularmente preocupante ya que en ella recae, en la mayoría de los casos , todo el peso de la situación producida por la violencia y el desplazamiento . Muchas de ellas, viudas y con hijos pequeños, tienen que asumir la responsabilidad de la crianza de los hijos y de conservar el núcleo familiar . Es así como las mujeres, convertidas en jefes de familia (aunque el esposo no haya muerto), presentan fuertes alteraciones emocionales; aún así deben asumir completamente las funciones económicas y afectivas del hogar. Ella, y algunos de los hijos, deben salir del hogar en busca de alternativas laborales que, en la mayoría de los casos, son maltratantes y lesivas,

psicosocialmente injustas y denigrantes y que no raras veces culminan en la mendicidad , la prostitución e, incluso, la delincuencia.<sup>25</sup>

Cuando la mujer asume el rol de liderazgo y el mantenimiento del hogar, el hombre termina en cuadros serios de depresión y, al asumir su nueva posición cuidando a los niños y haciendo los oficios de la casa, se afecta grandemente su autoestima y su capacidad de afrontar la vida. Se muestra demasiado irascible e intolerante , se cierra a cualquier ayuda terapéutica y ,en muchos casos abandona el hogar. Paradójicamente la ruptura del hogar que se quiso evitar al decidir desplazarse, se produce luego, como efecto del mismo.

La mayoría de los estudios con perspectiva de género, enfatizan en un aspecto que bien vale la pena poner de relieve y es el papel fundamental desempeñado por las mujeres en las labores asociadas con la huida, la organización para movilizar rápidamente la familia, el diseño del itinerario a seguir, la forma y los medios para transportarse y quizá lo más importante, la manera como organizan su instalación en las ciudades y la supervivencia física y emocional de las personas a su cargo. Son ellas las que se presentan a solicitar ayuda a las organizaciones no gubernamentales y gubernamentales y quienes logran más rápidamente un trabajo remunerado en las ciudades, por lo general en el empleo doméstico.

Las mujeres en situación de desplazamiento deben afrontar el reto de reinventar la vida en medio del dolor y el desarraigo; han partido solo con el tiquete de ida, llevando como único equipaje los recuerdos y el dolor, de la mano los hijos que las miran a los ojos, esperando respuestas: ¿Qué reinventar? ¿Cómo construir? ¿Qué sucederá en este lugar desconocido y jamás imaginado?. Mujeres en situación de desplazamiento, frente a la violencia silenciosa y avasalladora donde

---

<sup>25</sup> Efecto del Desplazamiento y Metodología de Intervención. Universidad Nacional de Colombia, Bogotá 2000.

la muerte, la desaparición, el posible secuestro, las continuas masacres, el miedo, son reales y están presentes en la vida cotidiana, en los periódicos, en la televisión, en la angustia de las personas cercanas. Se sienten vulnerables frente a un “dragón” que se instaló en lo más íntimo de la cotidianidad.<sup>26</sup>

Son mujeres provenientes de zonas rurales, de valles , montañas, mesetas y riveras, que con sus hijos, han perdido el ejercicio de todos sus derechos civiles, políticos , económicos, sociales y culturales. Mujeres que deben afrontar el proteger a sus hijos, reproducir bienes para su subsistencia, dar afecto, procurar el ingreso a la educación y buscar la atención en salud. Ellas deben postergar sus duelos y dolores, mediar la relación en el nuevo espacio, educar y en muchos casos, al sentirse habitada por la agresividad que expresan a sus hijos, culpase y llenarse de desesperanza. Seis de cada diez personas desplazadas son mujeres.

Hablamos de niñas y mujeres jóvenes, que aprenden a temprana edad la experiencia del dolor compartido, a conocer el desarraigo creciendo en una ciudad desconocida, sin historia familiar y cultural, en condiciones de marginalidad y pobreza. Crecerán señaladas, habitadas por el miedo, sin referentes geográficos propios, en comunidades que consideran ajenas. Niñas con responsabilidad y vivencias de adultas.

Mujeres que la violencia pretende constituir en voces silenciosas y anónimas. El propósito de estos actos violentos es paralizar, instaurar el miedo y la zozobra, negando la posibilidad de opción y decisión al romper todo su tejido social.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Duque Haydi. Mujeres en situación de desplazamiento.

<sup>27</sup> Idem.

## CAPITULO II

### SENTIDO DE VIDA

“ Lo importante no es lo que hacen de nosotros,  
sino lo que nosotros mismos hacemos  
con aquello que hacen de nosotros.”  
Sartre

La vida del ser humano lleva consigo un conjunto de vivencias, aprendizajes, luchas, éxitos, fracasos, dentro de un espacio y en un tiempo determinado, donde comparte su día a día junto a otras personas: familiares, amigos y allegados, pasando por el desconocido que se acerca en medio de la calle o el que viaja en el asiento de al lado en un transporte público, hasta aquellas personas que sólo se ven en algún medio de comunicación masivo. Día tras día, las horas avanzan y a cada instante los interrogantes que acompaña los pasos del ser humano, afloran y el ansia de respuesta cobra apremio.

Seguramente en muchas ocasiones las personas se sorprenden a sí mismas, cuestionándose acerca del sentido de su vida: ¿ para qué estoy en el mundo?, ¿ a qué me mandaron? ¿por que me trajeron mis padres? Otros, mas trascendentales dirán ¿ Por qué elegí venir a este planeta? Y bueno, independientemente del tipo de preguntas que se hagan, nadie tendrá para otra persona una respuesta contundente o precisa y nadie, haciéndose la misma pregunta , la responderá igual que otro. De tal manera que a una misma pregunta se pueden dar diferentes respuestas. Esas respuestas profundas que solemos darnos a nosotros mismos y esas motivaciones que tenemos para seguir viviendo, en congruencia con lo que sentimos y somos , desde la misión o visión del mundo personal, es lo que se llama *Sentido de Vida*.

Viktor Frankl, creador de la logoterapia o tercera escuela vienesa de psicoterapia - tras el psicoanálisis de Freud y la psicología individual de Adler -- plantea como una exigencia la necesidad del descubrimiento del sentido (logos), de aquellos valores que puede realizar el individuo en el destino concreto de su vida y en su obligada elaboración de una visión del mundo. Paralelamente a la voluntad de hacer, de saber, a la de dominio, está la más poderosa -- y terapéutica -- voluntad de sentido. Sentido que es significado, pero también, dirección, propósito, meta.<sup>28</sup>

La palabra griega logos tiene varias acepciones. El significado preciso que le da Frankl a éste término es doble: "sentido" y "espíritu". Cuando Frankl asume el término logos como sentido y como espíritu se refiere a la voluntad de descubrir y satisfacer la necesidad profundamente humana de vivir una vida con sentido. Esta vida con sentido es la consecuencia de experiencias con sentido.

Su teoría psicoterapéutica se basa en una concepción de persona integral que incluye al ser biológico, psicológico, social y espiritual,(bio-psico-socio-espiritual. Con esta pauta antropológica, estudia la situación del hombre de nuestro tiempo y encuentra en la búsqueda de sentido, la más profunda tarea existencial del mismo.

Esta perspectiva difiere completamente de las bases en que se fundamentan las distintas escuelas psicológicas, que generalmente tienen una visión psicósomática y social del hombre. La ausencia de espiritualidad, cercena o mutila lo más distintivo del ser humano y éste queda atado a los condicionamientos, ya sean biológicos, psicológicos o socioeconómicos.

Para Frankl, ser hombres y mujeres, significa sobre todo, la facultad de ir más allá de todos los condicionamientos, porque lo esencial y más valioso de la existencia humana se encuentra en su propia autotranscendencia. Y ésta, es la

---

<sup>28</sup> Frankl Víctor. El hombre en busca de sentido.

capacidad de salir de uno mismo para volcarse a una tarea concreta que realizar, a una persona a quien amar o incluso para entregarse a un sufrimiento inevitable.

Con su teoría, inserta al ser humano en una dimensión superior, que sin dejar de lado lo biológico, lo psicológico ni lo social, lo integra en la esfera noética o espiritual. Para él, el ser humano, a pesar de los condicionamientos que lo estén limitando, jamás pierde la última de las libertades: *la actitud* a tomar frente a esos condicionamientos.<sup>29</sup>

Desde esa óptica, Frankl propone un camino para encausar o encontrar el sentido de vida. Este se fundamenta en el descubrimiento de las motivaciones profundas que tiene cada persona para vivir y en las aptitudes que lo hacen único e irrepetible. El sentido de vida se logra viviendo valores: creativos ( el trabajo ), vivencialales ( amor ) y actitudinales ( el sufrimiento). Estos valores, están guiados por el hilo conductor de la espiritualidad noética; por que sólo a partir de ahí, el ser humano encuentra todos los recursos necesarios para contrarrestar la enfermedad, la cárcel y los traumas que la vida le acarrea. Esos recursos espirituales se resumen en: voluntad de sentido, creatividad e imaginación, amor, autoconciencia, sentido del humor o autodistanciamiento, ideales y valores de vida, responsabilidad, compasión y perdón.<sup>30</sup>

Encontrar el significado y misión de la vida. Aún en medio del dolor , el frío, el hambre, la humillación, el llanto, y toda clase de brutalidades que el hombre pueda generar contra los otros, similares a los que él vivió en los campos de concentración de Auschwitz , es imposible si el hombre no apela a su dimensión espiritual que es la que lo hace humano, y capaz de auto-trascenderse, ir más allá de él mismo, y vivir con verdadera libertad.

---

<sup>29</sup> Idem. La voluntad de sentido.

<sup>30</sup> Aramburu, Carlos, logoterapia, estudio sobre el hombre. centro de logoterapia uruguayo , 2000

¿Cuál libertad?, aquella que está orientada hacia la auto-determinación, que aspira a lo mejor para apuntar hacia el bien, para buscar todo lo grande, noble y hermoso que hay en la vida humana. La libertad para tener el coraje emocional de superar el propio dolor y darle respuestas a la vida a través de las actitudes que "decidimos " tener frente a nuestras propias pruebas. Frankl demostró que la dimensión espiritual en el hombre es aquella que le hace moverse, levantarse, trabajar con compromiso, luchar por un matrimonio, aspirar a ser la mejor de las madres, romper con las dependencias o terminar una tarea de amor para con el mundo.

### **Estrategias de Frankl, para encontrar el sentido de vida.**

La búsqueda del sentido de la vida es la esencia de la existencia, lo que profundamente cuestiona al ser humano es el para qué de su existencia. En la realización de este sentido el hombre aspira a encontrarse con otro ser humano *en la forma de un TU y amarlo.*

- De ahí que su primera estrategia es el recuerdo constante de las personas para quien eres significativo, las que tu amas y las que te aman, pensar en ellas renueva el espíritu , genera un mejor estado de ánimo y sobre todo ayuda a elevar las defensas del organismo.
- La imaginación, generar sueños, visualizarlos, esto permite recrear la mente, reforzar la autoconciencia y sobre todo cambiar la actitud frente a la vida.
- El buen uso de la palabra, hablar y pensar bien, decretar la vida, ser consciente del poder de la palabra, de su incidencia en la conducta humana. Con esto Frankl establece las bases de la programación neurolingüística.
- Valores y creencias, es importante expresar las convicciones con franqueza, estos son los valores y certezas de la persona; en función de ellas es que la persona se transforma en lo que ella desea ser.
- El optimismo ( op- ti- mismo- optimizar o potencializar desde su mismo



centro, el sí mismo), el optimismo es entonces, una pieza clave de la concepción de Frankl, la vida aparece como una oportunidad a la que hay que responderle, es necesario buscar la mejor opción para conservarla y por lo tanto mantener la promesa de sobrevivir. En este sentido, una vez definido el para qué vivir el acento pasa a la ubicación de los cómo.

- La actitud interior: es el resultado de una elección personal. Es la libertad para..., la que le da al hombre la posibilidad para convertirse en un ser indeterminado. Estar mas allá de las limitaciones materiales o físicas es una posibilidad humana donde se conoce la experiencia del heroísmo. También la actitud interior está en profunda comunicación con el inconsciente espiritual, es una manifestación de la presencia sagrada en la vida del hombre.<sup>31</sup>

## **El Sentido De Vida En La Psicología**

En la psicología existen otros autores que proponen encontrar el sentido de vida como una tarea inmediata para el hombre actual, tan agobiado por la ansiedad existencial, el miedo de no ser y la crisis generada por la falta o inversión de valores. El abordaje existencial de la psicología, no siendo una verdadera escuela psicológica, ha influenciado casi todas las formas de terapia que surgieron en oposición al psicoanálisis ortodoxo, que propone la búsqueda del sentido y el placer máximo del hombre en el instinto sexual; a partir de ahí está determinada la existencia del ser. Desde esta visión, el sentido de vida, se entrevé potenciado en lo biológico y en la materialización del instinto como fin último del hombre.

En psicología el humanismo aparece como una reacción contra el determinismo del psicoanálisis y del conductismo. La psicología humanista intenta explicar la esencia de la persona desde las motivaciones profundas que hay en ella; procura

---

<sup>31</sup> Idem.

llevarla nuevamente a su fuente : la psique, donde todo comenzó y donde todo, finalmente culmina. Para los humanistas el respeto a la persona como tal es básico; ésta es vista como un conjunto de fuerzas, de instintos, de posibilidades y de espíritu que manifiestan una totalidad de sentido ; por eso lo importante es el proceso por el cual la persona puede llegar a ser.

Maslow y Rogers sustentan su teoría humanista en la creencia de un potencial de la persona que sobrepasa su existencia. Se trata de un impulso para el crecimiento, en el proceso de desarrollo de la identidad en el que la persona es responsable , se trata pues, de su propio sentido de vida y de la motivación que tenga frente a esta. Al final es su existencia la que determinará su esencia básica.<sup>32</sup>

La corriente psicológica de la Gestalt ve en el proceso de motivación el factor determinante para que el individuo encuentre el sentido a su vida, pues es desde la motivación que la persona tenga en sí misma que logra el éxito y la realización.<sup>33</sup>

Para los representantes de la terapia vivencial los seres humanos no pueden huir de su libertad, y esa libertad no es una elección hecha al azar; se trata de una elección responsable con el máximo de autoconciencia porque es a partir de ahí que el ser humano define su vida. No obstante, las opciones que toma la persona son limitadas por las condiciones del mundo en que vive, y sus consecuencias la afectarán inevitable y forzosamente. A pesar de ello, el hombre busca su propia verdad, supera cualquier circunstancia y no vive subyugado a nada, porque su verdad es en última instancia, su propia libertad y el sentido de su vida.

---

<sup>32</sup> Maslow Abraham. 1979. Motivación y Personalidad.

<sup>33</sup> Lewin K. Teoría Dinamica de la Personalidad.1935.

En la terapia vivencial la autoconciencia es la expresión propia del individuo como ser en el mundo, es lo que le confiere identidad. De la interacción con otros acontecimientos o personas, el individuo va formando no solamente una imagen de sí mismo, sino que también va aprendiendo a conocer su condición de “existente”, y cuando reconoce su ser y su esencia revela que es un ser infinito, que tiene miles de posibilidades y que solo podrá realizarlas cuando tiene conciencia de sí y de su misión y visión del mundo.<sup>34</sup>

### **El vacío existencial o el sin sentido**

Diferentes autores acuñan que la búsqueda de sentido en el ser humano es muy importante para el desarrollo de su esencia y existencia y corroboran que aquello que lleva a la persona al “sin sentido” o a la pérdida del mismo es *el vacío existencial*, (concepto que ha sido desarrollado ampliamente desde la filosofía existencialista).

Seguendo a Victor Frankl, el vacío existencial que lleva a la pérdida del sentido “ se manifiesta sobre todo en el aburrimiento. La gran enfermedad de nuestro tiempo es la carencia de objetivos, el aburrimiento, la falta de sentido y de propósito ”<sup>35</sup>

Una de las consecuencias que se asienta en el ánimo de los individuos que se dejan impregnar por la ausencia del sentido, es para Frankl el aburrimiento. Un negativo sentimiento que desembocando en la abulia y la tristeza, se distribuye en un amplio repertorio de actitudes y comportamientos que se detectan por la falta de ilusiones y proyectos, o en la rutinaria frivolidad e insipidez de las conversaciones nutridas con los tópicos y clichés al uso, en un ir “matando” y perdiendo tediosamente el tiempo; también en la reiterativa monotonía y falta de

---

<sup>34</sup> Saldanha Teresa Cristina. Terapia Vivencial.1989.

<sup>35</sup> Víctor Frankl, “El Hombre Doliente”, p 17

imaginación que se aprecia frecuentemente en los medios de comunicación, y una masificada audiencia tan mediocre y aburrida como ellos, etc. Situaciones todas ellas, que ponen de manifiesto un vacío existencial que Frankl lo juzgará como el cáncer de nuestra época.<sup>36</sup>

El desarrollo de un sentido de la vida en cada uno de nosotros puede verse limitado, truncado o frustrado en la medida en que nuestras metas, anhelos, expectativas de vida, sueños no sean realizados o nuestros parámetros de vida de seguridad y certidumbre sean afectados por situaciones o circunstancias de "crisis" en las cuales no se cuenta con las herramientas adecuadas para su adaptación, reajuste de nuestra vida, asimilación y/o superación.

En tales situaciones, la presencia de un conjunto de sensaciones y cambios en nuestro día a día, surgen como "síntomas" de un estado de frustración existencial que afecta nuestro sentido de vida. Las personas presentan el sentimiento de que sus vidas carecen total y definitivamente de un sentido. Se ven acosados por la experiencia de su vaciedad íntima, del desierto que albergan dentro de sí. La cotidianidad de dichos individuos se reduce a un sentimiento de vacío interior y de absurdidad de la vida, una incapacidad para sentir las cosas y los seres. En definitiva, quien padece el vacío existencial o una "crisis de sentido subjetivo", considera que "la vida no tiene sentido" y que "no vale la pena vivirla".<sup>37</sup>

Dicho sentimiento de vacío interior lleva a la persona a padecer, según Frankl: tristeza, melancolía, angustia, desencanto, soledad, depresión, alcoholismo, drogadicción, conformismo, actos violentos contra otros y contra sí mismo (homicidios, suicidio, intentos de suicidio), evitar estar solo, exacerbación de la libido, de la voluntad de poder, placer, sexo, hacer lo que otros quieren que uno haga (totalitarismo), manejar a altas velocidades, largas horas de conversación,

---

<sup>36</sup> Idem. pg 22.

<sup>37</sup> Fernández De Oliveira, José. Vocación y sentido de vida. Ed. Paulinas.Pg. 51.

realizar actividades para no estar consigo mismo, apatía, desmotivación y desvinculación de la sociedad.

Existen otras corrientes de tipo filosófico, cultural y social que han profundizado el sin sentido o vacío existencial. Estas son :

***Filosóficas:***

La reflexión sobre la vida y su razón de ser desde un punto de vista existencial puede ser comprendida teniendo presente las palabras de Albert Camus, según las cuales: "la vida no tiene sentido y no vale la pena vivirla". Esta certeza ante el absurdo de la vida conlleva a la reflexión de la vida misma puesta en términos de que cada uno de nosotros es responsable y él único capaz de dotarla de sentido. En tal sentido, tal como diría Sartre : "la vida, a priori, no tiene sentido. Antes que ustedes vivan, la vida no es nada; les corresponde a ustedes darle un sentido".

La concepción del ser humano como un ser-en-el-mundo propuesta por Heidegger pone en evidencia la condición del hombre como un ser que vive en el mundo (tanto natural como social) y que se enfrenta al día a día en un proceso de realización hacia la muerte. La certeza de la finitud del hombre apunta a la búsqueda de una vida plena de sentido y abocada a la trascendencia del mismo. En tal sentido, Octavio Paz opina que una vida plena de sentido no es posible sin una muerte con el sentido, ya que como el mismo señala: "la vida sólo se justifica y trasciende cuando se realiza en la muerte [porque en definitiva] ¿qué me importa la muerte si no me importa la vida?"

Teniendo en cuenta estas ideas, la realización de un sentido de vida se inicia cuando la persona busque actuar y realizarse en su día a día, porque la certeza y conciencia de la finitud de su vida y del ser conlleva a una motorización de la existencia misma en pro de realizar y cumplir las cosas anheladas ya que día a día nos acercamos más a la muerte y más aún porque día a día morimos.

El vacío existencial ocurre en la medida en que el individuo no construya su día a día trascendiendo su realidad y vida cotidiana, desechando de esa forma la realización de su proyecto de vida.<sup>38</sup>

### **Culturales**

"Son los períodos de transición los que engendran el vacío existencial". En estas palabras de Viktor Frankl se puede resumir la causa del vacío existencial desde este punto de vista. A juicio de los autores mencionados previamente, la dinámica cultural de la sociedad occidental contemporánea posibilita la falta de sentido de la vida por ser una cultura de valores seculares, caracterizada por el predominio del "aquí y el ahora" en pro de la búsqueda y satisfacción de los intereses particulares en corto plazo.

Esta forma cultural, denominada bajo el nombre de *posmodernidad* implica un enfrentamiento a los parámetros, principios, ideales y proyectos que habían regido la sociedad desde los orígenes de la modernidad. Esta forma de ver la vida y del que hacer diario, de la mano con el proceso de "psicologización de lo social" tal como lo ha denominado Lipovetsky, en donde el rasgo que lo evidencia es el narcisismo.<sup>39</sup>

La búsqueda continua del disfrute inmediato y la definición de la vida en función de la momento, se mezcla con el predominio de la "saturación del yo" tal como lo destaca Kenneth Gergen (1991) en donde la posibilidad de definir un yo, un sentido de vida y el desarrollo de una identidad sólida y estable se ve mermada ante la sobre estimulación del individuo frente a diversos estilos de vida, gustos, criterios, parámetros normativos y/o valorativos, que en definitiva no ofrecen un norte o ideal claro sobre el sentido de la vida.

---

<sup>38</sup> Confr. Saldaña Tereza. Terapia Vivencial. Un abordaje existencial. Pg. 15, 22 y 34.

<sup>39</sup> Marquinez Argote, German. El Hombre Latinoamericano y su mundo.Ed.America.Pg.133.

En tal sentido, tal como postula Giddens, la ruptura de los parámetros de certidumbre y certeza dejan al individuo sin un asidero cultural bajo el cual seguir y desde donde regir su vida y dar respuesta a sus "dilemas existenciales". El predominio de una vida cotidiana en constante reflexión y redefinición, ante la pluralidad de criterios, se convierte en fuente de frustraciones existenciales y de factor desencadenante del vacío existencial.<sup>40</sup>

### **Sociales**

Desde el punto de vista social, la conformación de una sentido de vida pleno, va de la mano con el sentido de pertenencia que tenga el individuo con las actividades que realice en su día a día y con los grupos sociales en los cuales las realiza y/o pertenezca a ellos. Una realidad cultural plural, no sólo ocasiona falta de claridad en el norte o proyecto social al cual seguir, sino que ocasiona a su vez desvinculación entre los individuos, con el predominio de posturas individualistas más que posturas de consenso y de origen común.

En tal sentido, una sociedad que se evidencia como "depresiva" surge de una sociedad individualista y alienada, en donde cada uno niega la existencia del otro, al predominar su "ego". De esa forma, la dinámica social se vuelve impersonal y cosificante, porque se pierde el vínculo cara-a-cara que nutre y da significación a la vida cotidiana y a las relaciones interpersonales.

Para el caso colombiano, el conflicto armado interno es uno de los factores que inciden directamente en la pérdida de sentido de la persona en situación de desplazamiento forzado, en cuanto genera miedo, zozobra y una condición interior de no ser nada, no valer nada, y por lo tanto, el sentirse desenraizado de su tierra, del tejido social originario y, hasta de sí mismo. Ante esta circunstancia, su pregunta insistente es :¿ para que seguir viviendo?

---

<sup>40</sup> Idem. Pg. 138.

## **Resiliencia – Enfoque Nuevo Del Sentido De Vida**

El término resiliencia se refiere originalmente en ingeniería a la capacidad de un material para adquirir su forma inicial después de someterse a una presión que lo deforme. Al hablar de resiliencia humana se afirma que es la capacidad de un individuo o de un sistema social de vivir bien y desarrollarse positivamente, a pesar de las difíciles condiciones de vida y más aún, de salir fortalecidos y ser transformados por ellas. Posiblemente la resiliencia en cuanto realidad humana sea tan antigua como la propia humanidad, sin embargo el interés científico en ella es mucho más reciente.

Aparecen entonces dos elementos básicos de la resiliencia: la resistencia frente a la destrucción o la capacidad de proteger la propia integridad a pesar de la presión, dicho en otras palabras la superación de las crisis, el dolor, la muerte, la pobreza, como situaciones límites ante las cuales se resiste el ser humano, como luchador innato y sobreviviente de la esperanza; y el otro elemento lo constituye la capacidad de construir o reconstruir su propia vida a pesar de las circunstancias difíciles. Es el concepto oriental de las crisis: como dificultad y como oportunidad. Las crisis son conflictos de alta intensidad y por lo tanto con un alto poder de transformar individuos y sociedades. "Solo una sociedad madura para los conflictos, es una sociedad preparada para la paz", recuerda el maestro Estanislao Zuleta.

Se puede afirmar que se tiene una crisis cuando lo que se vive puede, en la conciencia de cada ser humano, exceder su capacidad de respuesta o de recuperación, se pierde la esperanza y el sentido de lucha.

En la óptica de la resiliencia en cambio, los conflictos son la base del desarrollo, cuando aparecen están anunciando crecimiento, transformación, buenas noticias. Se trata entonces de un potencial humano activado que logra



muy buenos resultados a pesar de un alto riesgo, que mantiene competencias bajo la amenaza, que sigue creciendo en armonía, que es capaz de superar el miedo, que tiene la fortaleza de convertir el trauma en una oportunidad de crecimiento. Sin embargo las crisis, vistas como oportunidades de crecimiento, implican el desarrollo y fortalecimiento de factores que dinamicen y activen el potencial humano, de superar las dificultades y salir fortalecidos de ellas.

Entre estos factores pueden destacarse: La capacidad de crear sentidos y significaciones, o un profundo entendimiento, a pesar de las dificultades, de que hay algo positivo en la vida que es capaz de dar coherencia y orientación a la misma.

Jairo Aníbal Niño, con su voz de poeta aporta el sentido y la significación a través de la palabra: "Los humanos han sabido cultivar el bosque de las palabras; con ellas se hermanan, se comunican, se consuelan, cantan y sueñan. A veces se les olvida que tienen ese milagro instalado en la cabeza, en el corazón y la lengua; entonces creen que solo la violencia resuelve sus contradicciones y conflictos. No se dan cuenta, entonces, que la violencia es la más triste e inhumana ausencia de pensamiento"

### **Componentes De La Resiliencia<sup>41</sup>**

**La vincularidad :** Son las redes de apoyo incondicional que un ser humano requiere para sentirse parte del mundo, de la sociedad, del país, de la familia. El vínculo según Jung es la misma unidad humana, lo individual es una ilusión. Implica entonces intercomunicación afectiva que es la base de todo crecimiento humano. Crear lazos, como lo afirma Antoine de Saint Exupery en su libro El Principito es la base de la amistad y el amor, pero

---

<sup>41</sup> Uribe Fanny. Manejo del desplazamiento. conferencia Episcopal de Colombia. Bogotá 2004

también crear lazos es acompañar en el dolor, unirse en la angustia del sin sentido para dar esperanza.

Los seres humanos en circunstancias especialmente difíciles requieren una mano amiga, un acompañante un "cómplice significativo" que les permita crear lazos y vínculos consigo mismos, con los otros y con su entorno. Todos estos enunciados son caminos de vincularidad que suscitan el potencial humano de la resiliencia.

***El sentido del humor*** : Las personas que son capaces de reírse de sus males llevan la mitad del camino recorrido. La base del sentido del humor es el mismo sufrimiento. La gracia suele implicar el reconocimiento y la ternura ante lo imperfecto, el fracaso, la capacidad de admiración ante lo inesperado, y cuando la respuesta es una sonrisa, tal vez no acabe con el sufrimiento, pero tampoco éste acabará con quien lo padece. Quien logra reírse de sí mismo ganará en libertad interior y fuerza. Con el humor se dinamiza el potencial humano en situaciones límites. Valoración de la diferencia. La ternura que implica no solo el respeto sino el amor a la diferencia, se convierte sin duda en un factor protector por excelencia de la superación humana.

***La autoestima*** : como posibilidad de crecimiento donde se manifiesta lo diverso que cada persona tiene, como tesoro escondido con el cual puede acrecentar su esperanza y enriquecer su sentido de vida. Darle la oportunidad a cada ser humano de descubrirse único e irreplicable en su diferencia, se convierte en la clave de la aceptación personal y social.

***La esperanza*** : aporta significativamente al enfoque de la resiliencia, porque sin negar los problemas centra la atención en las fuerzas y potencial humano que se puede capitalizar. La esperanza real no es una vía de escape, sino que descubre

un potencial positivo real pero escondido a una mirada superficial y pesimista del valor humano. Esto viene al caso de la persona, pero también de las sociedades, de los países y en general del género humano.

***Instrospección:*** arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta.

***Independencia:*** Saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; capacidad de mantener pilares de la resiliencia.

***Capacidad de Relacionarse:*** Habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas para equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros.

***Iniciativa:*** Gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.

***Creatividad:*** Capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden .

***Moralidad:*** Consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y capacidad de comprometerse con valores.

Profundizar sobre la Resiliencia como una alternativa para reforzar el sentido de vida, pero sobre todo para ahondar en nuestra misma esencia, y desde allí descubrir todo el potencial que hay en el ser humano . Voltrear los ojos al interior de nosotros mismos, mirarnos con ojos de misericordia (pasar la miseria por el corazón), y descubrir que más allá del dolor, el fracaso y la frustración, la guerra y la injusticia, está la fuerza de la vida y la capacidad de esperanza que rompe con el sin sentido y nos empuja como un río en crecida hacía el mar de la plenitud y la trascendencia.

## **CAPITULO III**

### **BIODANZA Y SENTIDO DE VIDA**

Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, que pretende desde su metodología, restablecer la unidad o integridad de las personas a través de la música, el movimiento, el canto y situaciones de encuentro de grupo.

Esta metodología permite invitar a los participantes de manera vivencial y lúdica a expresar sus potenciales de vida, fortalecer sus recursos internos de tal forma que, posibilita a las personas asumir una actitud proactiva frente a sí mismos, a su trabajo y a la vida.

Como metodología vivencial con efectos terapéuticos permite bajar los niveles de ansiedad producidos por el estrés; tener un espacio para releer la propia historia de vida; reciclar, descargar y recuperarse física, mental y emocionalmente, respetando el ritmo natural de cada individuo.

Biodanza, como ciencia pedagógica, se fundamenta en principios filosóficos, antropológicos, psicológicos y sociales para garantizar su coherencia teórico vivencial y la realización de procesos integradores con personas y grupos, de tal forma que, ellos gradualmente recuperen la alegría de vivir, de estar vivos y sobre todo de descubrir el verdadero sentido de su vida.

Biodanza entonces propicia una verdadera conexión con la vida, fortaleciendo los valores de fraternidad, solidaridad, afecto, comunicación, auto cuidado y respeto

por sí mismo y por los demás. A través de éstos, se restablecen los lazos afectivos y efectivos de amor a nivel personal, familiar y comunitario.

Rolando Toro, el fundador de Biodanza, afirma que ésta es un abordaje biocéntrico, en el que el centro del universo es la vida y no el hombre.<sup>42</sup> Por eso según él, la búsqueda de sentido de vida es la dimensión más profunda del ser humano, porque es enfrentarse a su propia esencia, a la memoria de las células, al principio mismo de la vida y desde ahí reorganizar el potencial genético que hay en nosotros mismos para proyectarnos, siendo, viviendo, estando, sintiendo la vida en un aquí – ahora perenne.<sup>43</sup>

Desde ésta perspectiva, el sentido de vida adquiere una nueva connotación, pues está ligado a sentir la vida, a la vivencia profunda y conciente de cada instante como único y eterno. Sentir la vida implica entonces, extasiarnos en la contemplación del sí mismo, observando y sintiendo el milagro de la respiración, el pulsar del corazón, el ritmo de la digestión, hasta llegar a integrar todo el ser. Entonces nos volvemos más sensibles, más concientes de la vida, del entorno, del espíritu. Hueles más, degustas más, tocas más, ves más; todo se vuelve más intenso, más luminoso. Sientes como la vida realmente vibra dentro de ti, lista para saltar y fluir.

La base conceptual de Biodanza se fundamenta en una meditación sobre la vida, o tal vez de la desesperación, del deseo de renacer de nuestros gestos despedazados, de nuestra vacía y estéril estructura de represión. Podríamos decirlo con certeza: de nostalgia de amor.

Biodanza, más que una ciencia, es una poética del encuentro humano, una nueva sensibilidad frente a la existencia. Su metodología promueve una sutil participación en el proceso evolutivo.

---

<sup>42</sup> Toro, Rolando. Teoría da Biodanza, Colatanea de Textos. 1991

<sup>43</sup> Toro, Rolando Material de Formación Profesor de Biodanza: Definición y Modelo Teórico de Biodanza 1996

En busca de una reconciliación con la vida, llegamos finalmente al “movimiento primordial,” a nuestros primeros gestos. Biodanza, realiza así, la restitución de los gestos humanos naturales: su tarea es rescatar el secreto perdido de nosotros mismos : los movimientos de conexión.

El primer conocimiento del mundo, anterior a la palabra, es el conocimiento por el movimiento. La danza es, por lo tanto, un modo-de-ser-en-el-mundo: la expresión de la unidad orgánica del hombre con el universo. En un mundo de hambre y genocidio, de tortura y delación, en un mundo de abandono infinito, ¿ cómo es posible ponerse a bailar? A primera vista parece una inconsecuencia mas. Cómo podríamos cambiar el mundo sin cambiar nosotros mismos? La Transformación ,mediante Biodanza, no es una mera reformulación de valores, sino una verdadera transculturación, un reaprendizaje a nivel afectivo, una modificación límbico-hipotalámica.

La deformidad del espíritu occidental culminó durante éste siglo con los más grandes atentados contra la vida humana que conoce la historia. La patología del ego ha sido reforzada a nivel colectivo hasta extremos jamás alcanzados antes. Para sustentar ésta patología, están las instituciones estatales, las ideologías políticas y educacionales. Aún más, muchos de los intelectuales y pensadores de nuestra época, colaboran en éste vasto proceso de traición a la vida.

Nuestra acción es por lo tanto una abierta trasgresión a los valores de la cultura contemporánea, a las consignas de alineación de la sociedad de consumo y a los mandatos de las ideologías totalitarias. El fracaso de las revoluciones sociales se debe a que las personas que las promueven no han realizado en sí mismas el proceso evolutivo. Las transformaciones sociales sólo pueden tener éxito a partir de la salud y no de la neurosis o del resentimiento. De otro modo, los cambios sociales sólo sustituirán una patología por otra.

Biodanza se propone restaurar en las personas, a nivel masivo, la vinculación originaria a la especie, como totalidad biológica. Este punto de partida es indispensable para la supervivencia.

La danza es un movimiento profundo que surge de lo más entrañable del hombre. Es movimiento de vida, es ritmo biológico, ritmo del corazón, de la respiración, impulso de vinculación a la especie, es movimiento de intimidad. La danza es, por lo tanto, la celebración de nuestra comunidad con los hombres y de nuestra legítima alegría de vivir. Cada persona, acaso sin estar demasiado conciente de ello, está danzando su vida.

Con base en la teoría de Rolando Toro, considero que el sentido de vida es una nueva percepción de la vida misma que “bulle “ al interior de uno mismo, y lo sumerge en la sacralidad. Esta percepción se manifiesta en la vivencia cotidiana a través de un sentimiento sagrado de la vida y del universo, de todas las cosas existentes; sentimiento que tiene como origen la vivencia Biocéntrica. La percepción del “ sentido de vida “ en la sacralidad de todo lo existente, me lleva a pensar en la vivencia del ser como corporeidad, en su pasear por el espacio del sí mismo, en el cual se devela y se revela lo divino, como parte intrínseca de nuestro ser.

Según Rolando Toro, “ el cuerpo es sagrado, es una hierofanía; esta vida tiene sentido en sí. No tenemos datos de otras vidas, más sabemos que ésta se está dando ... por eso la sacralización de la vida tiene valor en si; su sentido manifiesto y su divinidad excelsa aquí – ahora. Esta es la plenitud de sentido del “ vivir “. <sup>44</sup>

## **Biodanza Y El Sentido De Vida En La Mujer Desplazada.**

Como vimos anteriormente, la construcción del sentido de vida en Biodanza, nace

---

<sup>44</sup> Toro, Rolando. Coletanea N.1. Pg.430.

de la sensación profunda de “ sentirse vivo “. De ahí es que surge la percepción del sí mismo y es de donde se constituye y manifiesta la identidad de la persona. “Sentirse vivo” implica entonces el acto de tejer nuestra propia historia de vida en lo cotidiano, caminando dentro y fuera de nosotros mismos, buceando en la profundidad del ser, a través de la vivencia, y llenándose de significación a través del conocimiento y la coherencia ( la razón ).

Tejer la vida, en palabras de Ruth Cavalcante, es construir un cotidiano vínculo, un trabajo con sentido, con placer, abrirse al encuentro con las personas y luchar contra la opresión y la explotación, simplemente porque ama lo otro y la vida. Es aceptar y estimular la expresión de los cuerpos – combativos, de los cuerpos – estrellas, de los cuerpos – enamorados, en todas las edades, en casa, en las calles y en las plazas.<sup>45</sup>

Para la mujer en situación de desplazamiento, con quienes estoy realizando ésta investigación, el sentido de vida está atravesado por el dolor y la frustración, por el desalojo y la pérdida del reconocimiento. “Sentirse vivas” ha sido para ellas una experiencia – vivencia de negación y dolor, donde el referente cotidiano de la vida ha sido la violencia y el desamor.

En sus historias de vida se percibe como para algunas de ellas, el acto mismo de ser engendradas fue violento, producto de una agresión - violación , y siguen a lo largo de la vida, sometidas al mismo referente. *“ Mi mamá nunca me dio cariño, era como si me odiara, me decía que no era hija suya, que me había recogido de un basurero; y me fui enterando que la habían violada”*.

Desde ésta perspectiva, recuperar el sentido de vida en ellas, desde la metodología de Biodanza, implica en primer lugar, conectarlas con su propio cuerpo, con el centro de la vida, y desde ahí, tejer el “ser “ a través de la danza.

---

<sup>45</sup> Cavalcante, Ruth. Educación Biocéntrica. Un movimiento de construcción Dialógica.



Conectarlas con su cuerpo lleva a “reparentalizar “ la historia de dolor que ha sido grabada en él. Como lo afirma Rolando Toro, “ el cuerpo es la expresión de lo social, de la humillación, del desamparo, del hambre y de la enfermedad, ... es el lugar donde comienza la violencia y donde termina... Qué ha hecho la sociedad del cuerpo de las personas cuyas costillas están encorvadas, sus manos endurecidas, la boca apretada, su vientre infecundo... Qué ha hecho del cuerpo de la mujer... y del hombre...? “. <sup>46</sup>

Los dibujos que las mujeres hacen de si mismas, de cómo se perciben antes de comenzar el proceso de Biodanza, hablan por sí solos; sus cuerpos están rígidos, encadenados desde la base del movimiento: los pies; sin apariencia de lo femenino; mujeres “masculinizadas” y llenas de dolor.



Es significativo resaltar, como teniendo a disposición toda la gama de colores, se dibujan a lápiz. Es como si el color de la vida no apareciera en sus historias.

---

<sup>46</sup> Rolando, Toro. Coletanea, N.I..Pg.111.



Otro aporte de Biodanza en la reconstrucción del sentido de vida de éstas mujeres, lo encuentro en la construcción de la identidad personal y social. El desplazamiento forzado ha ocasionado una ruptura en sus referentes vitales; su nombre recubre una oscuridad y vacío. El miedo y la agresión a la que fueron sometidas y que las obligó a desplazarse hace que ellas asuman una condición de “clandestinas”; niegan su nombre de pila, su región de origen y hasta a su familia.

Biodanza centra su potencial pedagógico en la construcción de la identidad de los seres humanos y en el restablecimiento de las redes afectivas, como base para la reconstrucción del tejido social. Además lee la violencia como una enfermedad de la identidad que se fundamenta en el miedo a la diversidad. Entonces recuperar la identidad de la mujer expuestas a situaciones de violencia, es clave en éste proceso en cuanto es desde la “percepción del sí mismo” o del contexto de la propia esencia, desde donde se restablece el sentido de vida y se llega a la autoconciencia y a la autodeterminación.

Según Rolando Toro, la no percepción de si mismo a través de la vivencia corporal, lleva a la desintegración y a la enfermedad. La mujer en situación de desplazamiento manifiesta una carencia de identidad en comportamientos evasivos, la mirada perdida, desánimo, malestar general y un permanente

sentimiento de “estar perdida, fuera de sí”; sin perspectivas, viviendo entre la resignación y la añoranza. Esta patología de la no identidad se refleja una vez más en los dibujos de sí mismas que hacen las mujeres cuando no solamente son desplazadas, sino que han perdido al esposo y al hijo.



También las afecta la añoranza de la infancia, del pasado, siempre considerado “tiempo mejor”. Algunas de ellas, hacen una negación<sup>47</sup> de su ser actual y se perciben como una hermosa niña-muñeca, a quien parece que ni el tiempo quiere tocar.



---

<sup>47</sup>Termino acuñado por Freud en la Teoría de los Instintos, como un mecanismo de defensa frente a la adversidad.

Este mismo vacío de identidad, lo transmiten estas mujeres a sus hijos, y a su nicho afectivo en general, en el acto de no mirar, no escuchar, no tocar al otro.

Al privar a la otra persona de su cuerpo, se realiza un acto de exclusión que tiene todas las características del asesinato en un plano de la conciencia, en que sólo resta el espectador.. Descalificación que tiene un sentido pavoroso y que involucra una serie de mecanismos patológicos que atañen al ego encerrado en si mismo, girando en círculos maníacos sobre su propia e desolada motivación. “Saborear” la presencia del otro, celebrarla, exaltarla en el encanto esencial del encuentro, pleno de humanidad, vendría a ser la calidad de una presencia que concede presencia, de una identidad que establece, con versatilidad, la trama de resonancia llamada “empatía”. La trama de sucesivas identificaciones que hacen posible el trance con el otro - transire – fluir de vida en que la comunicación adquiere el carácter de concreción.<sup>48</sup>

Un tercer elemento que aporta Biodanza en la reconstrucción del sentido de vida se manifiesta en la capacidad de dar y recibir afecto. La persona que tiene una razón para vivir, es capaz de trascender las barreras de la piel, de la indiferencia y el resentimiento y abrirse a la conmovedora capacidad de dar y recibir afecto, en cuanto es un acto de íntimo reconocimiento y valorización de la persona como un todo. Biodanza considera la caricia y el contacto como espacios terapéuticos en la medida que el contacto personal activa, moviliza y transforma la propia identidad.

Los efectos terapéuticos se perciben a nivel emocional y fisiológico. Es así que la primera transformación que produce es la ruptura de la “coraza caracterológica” manifiesta en rigidez, tensión, miedo e represión. A nivel fisiológico las caricias regulan el sistema inmunológico; el corazón aumenta su vitalidad y ritmo cardiaco, la temperatura corporal aumenta y el sistema metabólico se activa. Un simple toque con afecto y cariño, es un toque mágico que devuelve la tranquilidad y

---

<sup>48</sup> Rolando, Toro.Coletanea. N.II.Pg.554.

permite la autovaloración. La falta de caricias produce serias distorsiones de la imagen corporal; la relación con nuestro cuerpo está condicionada por el contacto con el otro. Se vive la plena corporeidad cuando acariciamos y somos acariciados.<sup>49</sup>

El contacto y las caricias son la “medicina” que mayormente requieren las mujeres “enfermas por falta de afecto” con quienes realizo éste trabajo monográfico. Ellas, sin excepción, manifiestan en sus historias de vida la inexistencia del afecto; su vida está plagada de dolor, frustración y auto descalificación. Esto las ha llevado a “cometer muchos errores y hasta querer morirse”<sup>50</sup>

Una vida sin afecto no tiene sentido, va a la deriva como un barco sin capitán ni timonel, en medio de la turbulencia. La falta de afecto conduce a la negación de si mismas y a la generación de cuadros depresivos severos.

El cuarto elemento muy significativo que aporta Biodanza en la búsqueda del sentido de vida, tiene que ver con la trascendencia. La mujer desplazada, en medio de su dolor y desarraigo de la tierra, pierde también el contacto con su propia espiritualidad. El contacto con la tierra y el reconocimiento de su comunidad de origen, le daban la posibilidad de celebrar los “ritos de la siembra y de la cosecha, de la vida y de la muerte”. En el día de mercado, irrumpía su cotidianidad, para salir al pueblo a aclamar la vida y la alegría del encuentro : en sus palabras textuales: “primero la Misa y luego el trago y la fiesta”:

Estas costumbres se acaban con el desplazamiento; en la ciudad se pierde la noción cíclica y ritual de la vida, la cotidianidad se vuelve plana, rutinaria y el vacío existencial comienza a darse como un elemento nuevo, en medio de tantos otros síntomas ya descritos.

---

<sup>49</sup> Idem. Material de Contacto y Caricias. Formación de Profesor de Biodanza.

<sup>50</sup> Ver Anexo Historias de Vida.

Biodanza como pedagogía de la vida, devuelve la capacidad de reencontrarse y comunicarse en un cara a cara con la Fuerza Generadora de la vida, Divina y Eterna, en la que cada cual proyecta la trascendencia de su vida.

El sentido de vida tiene que ver también con la trascendencia: “ La interpretación del sentido de vida supone que el ser humano es espiritual... el hecho antropológico es que el ser humano remite siempre mas allá de sí mismo, hacia algo que no es él, hacia algo o hacia alguien, hacia un sentido. El ser humano se realiza a sí mismo en la medida que trasciende” .<sup>51</sup>

Ser trascendente, según Rolando Toro, no es otra cosa que tener conciencia que el ser humano “tiene Luz Propia”. Esta es una vivencia intensísima, de un sentido que surge cuando el individuo es “parte viva” de la creación .<sup>52</sup>

En este contexto, ayudar a las mujeres desplazadas a encontrar su sentido de vida, implica desde Biodanza, realizar un trabajo enraizado profundamente en las cinco líneas de vivencia que éste modelo propone.

- Afirmar la confianza básica a través del ritmo y la conexión con la “ Madre Tierra” - *Vitalidad* -.
- Propiciar la conmovedora sensación de estar vivo – Identidad - y la percepción de la unidad del cuerpo con las vivencias en la línea de *sexualidad y afectividad*. Nuestra identidad se revela en presencia del otro.
- Descubrir la potencialidad innovadora y flexible que hay en nosotros, conscientes que somos “seres creadores de vida”, a través de la *creatividad*.
- Descubrir la “propia luz” ( *trascendencia* ) en el acto de disolución pulsante en que el universo, con toda su completa y maravillosa unidad, se manifiesta a la criatura y, al mismo tiempo, ella es parte esencial de él. <sup>53</sup>

---

<sup>51</sup> Frankl. Victor. El Hombre Doliente. Pg. 45 y 49. Ed. Helder. 1984.

<sup>52</sup> Toro Rolando. Coetánea. Vol. 1. pg.435. Material de formación Profesor de Biodanza.

<sup>53</sup> Idem. Material de Trascendencia.

Desde esta perspectiva, la sesión de Biodanza, se convierte en el laboratorio de paz mas efectivo de la historia colombiana, porque parte de la vivencia de cada persona , traspasando los esquemas netamente teóricos, arraigándose más allá de la piel, en la conciencia misma, en la memoria de las células, para desde ahí, irradiar el amor y la conciliación que Colombia necesita.

## **CAPITULO IV**

### **MARCO CONTEXTUAL**

El Departamento del Meta en su historia, ha sido receptor y expulsor de población en situación de desplazamiento forzado; anteriormente como consecuencia de la revuelta bipartidista de 1948, y posteriormente, por la confrontación generada alrededor de los cultivos ilícitos, y, actualmente como consecuencia de la violencia socio política que enfrenta el País.

El Meta, por su localización geográfica es estratégico; su inmensa riqueza natural es disputada por los diferentes actores del conflicto. Es aquí donde toman fuerza e implantan su dominio grupos guerrilleros y de autodefensas, e igualmente es donde se gesta la paz y las salidas negociadas a través del diálogo.

En esta situación, Villavicencio como capital, es lugar “neutral” para todos los actores del conflicto; es aquí donde descansan y se abastecen; pero también, es aquí, donde llegan y se refugian las víctimas directas e indirectas que los mismos han vulnerado. La población en situación de desplazamiento utiliza dos estrategias para conservar la vida en la ciudad: el anonimato, sobre todo para quienes han perdido familiares, y la conformación de asentamientos subnormales o invasiones.

El barrio la Reliquia, es un asentamiento muy grande, con un promedio de 4500 familias, que provienen de diferentes Municipios del Meta, Guaviare, Casanare y Vichada, ente otros. Una gran mayoría de ellas son desplazadas unas por la violencia, otras por la pobreza y la falta de oportunidades. Allí comparten la precariedad de las condiciones de vida, sin servicios públicos, pésimas vías de



acceso, bajo nivel de educación y salud, y sobre todo sin la oportunidad de un trabajo digno. Viven del “rebusque” o economía informal; las mujeres se dedican a los oficios domésticos y a lavar ropa en las diferentes zonas de la ciudad.

Es en este medio donde desarrollé el trabajo de investigación con 15 mujeres en situación de desplazamiento forzado; algunas de ellas viudas y con hijos pequeños, siguen aplazando la elaboración de sus duelos y la resignificación de su dolor, porque el hambre, la enfermedad y la soledad no dan tregua. Todas ellas tienen una historia de vida entrelazada por la violencia y el engaño; sus testimonios son conmovedores, así como su deseo de cambio y de oportunidades que llenen el vacío causado por el sin sentido, el miedo y el dolor, permitiéndoles reconstruir su ser y su quehacer de forma armónica e integrada.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN**

El proceso de recuperación del sentido de vida de las personas en situación de desplazamiento forzado, se ha propiciado en Villavicencio desde un enfoque individual y clínico, haciendo énfasis en el problema o patología que se detecta a través de diagnóstico. Los resultados obtenidos no garantizan a largo plazo, la restauración total de los lazos de confianza de los pacientes consigo mismos y con los demás.

Biodanza desde su metodología vivencial, ha venido aportando en el proceso de recuperación del sentido de vida de personas en situación de desplazamiento forzado, con esta investigación entre las mujeres. Para tal objetivo, se propone lograr la conexión profunda con la vida a través de la música, la danza y el movimiento, puesto que dicha conexión impulsa las personas a redescubrir su sentido de vida y a proyectarse desde su propio centro y fortaleza. Biodanza propicia este proceso de integración personal, desde una experiencia grupal profunda, progresiva y armónica.

## **OBJETIVOS**

### **General:**

Recuperar el sentido de vida en mujeres en situación de desplazamiento forzado, residentes en el Municipio de Villavicencio, Departamento del Meta, Barrio la Reliquia, a través de la conexión con su propio cuerpo, siguiendo la metodología de Biodanza.

### **Específicos:**

- Fortalecer los recursos internos de cada mujer a través de la auto-reflexión, la resignificación del dolor.
- Incentivar a las mujeres para que asuman la propia historia de vida a través de un proceso de auto afirmación que facilite la expresión de sentimientos y emociones de forma espontánea.
- Posibilitar la integración y la manifestación del potencial afectivo de las mujeres, mediante la realización de ejercicios de vitalidad, afectividad y creatividad especialmente.

## **DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

El diseño de la investigación es empírico de tipo explicativo. Esto significa que se trata de un diseño que supera los niveles de exploración, descripción o correlación, para trascender hacia la búsqueda de elementos que expliquen el por qué ocurre un fenómeno, en este caso, la reconstrucción del sentido de vida. Es pre-experimental, en el sentido de que las personas ( mujeres) no fueron asignadas de ante mano a grupos experimentales ni de control. <sup>54</sup>

---

<sup>54</sup> Hernández, Fernández y Batista. Metodología de la investigación. México: mcGraw-hill 1991

Todas las mujeres recibieron el mismo procedimiento comprendido en: un encuentro de información, la aplicación de un cuestionario o pretest, un encuentro para escribir la historia de vida, uno para hacer el dibujo de la figura humana ( DFH) o de sí mismas y 10 sesiones de Biodanza, luego la aplicación del mismo pretest, el DFH y la descripción de si mismas y de su propia vida, después del proceso de Biodanza.

Clarifico que el DFH y la descripción de la historia de vida, son solo material de soporte de la investigación que sirvió para *observar* el proceso de construcción del sentido de vida, por lo tanto estos dibujos no serán interpretados como prueba psicotécnica; de igual forma las historias de vida son el soporte para conocer la procedencia de las mujeres, su sentido de vida y el dolor emocional ocasionado por el desplazamiento; estas historias de vida no tendrán ningún tipo de interpretación y son referenciadas solo como fuente de verificación.

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN PARA DETECTAR EL NIVEL DE SENTIDO DE VIDA.

**Nombre del Entrevistador:**

\_\_\_\_\_

Lugar de la Entrevista: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

### 1. Información General

Nombre:	
Edad:	Género:
Nivel Académico:	
Ocupación:	
Estado civil:	
Fecha de ingreso al proceso de Biodanza.:	

### 2. Factores de Riesgo

FACTORES DE RIESGO	S	CS	AV	CN	N
Ha sido testigo de la muerte, en forma violenta, de padres, esposo (a), hermanos o parientes cercanos.					
Ha sido testigo de combates					
Ha sufrido heridas físicas, torturas o maltrato por los actores armados.					
Ha participado en fuerzas armadas legales o ilegales					
Ha visto asesinar personas conocidas o amigos.					
Llora o se siente angustiada por las personas que ha o visto asesinar.					

### 3. Indicadores de pérdida del sentido de vida

<b>FACTORES CRÍTICOS</b>	<b>S</b>	<b>CS</b>	<b>AV</b>	<b>CN</b>	<b>N</b>
Llora constantemente y se siente profundamente triste					
Presenta dificultad al conciliar el sueño y aumenta su periodo de alerta					
Se encuentra desesperanzada, piensa y habla de acabar con su vida					
Se siente perseguida y con deseos de desaparecer					
Se siente a gusto con la vida y con usted misma.					
Se siente a gusto con su estado físico.					
Se percibe frustrada y amargada					
Siente temor de enfrentar la vida					
Siente que su vida no tiene sentido y que esta le pesa.					
Manifiesta desinterés por actividades agradables					
Se auto desprecia y cree no valer nada.					
Se siente en desventaja frente a otras personas.					

<b>SEÑALES DE ALERTA</b>	<b>S</b>	<b>CS</b>	<b>AV</b>	<b>CN</b>	<b>N</b>
Dificultad para concentrarse					
Permanece aislada y sin amigas					
Sus relaciones afectivas son conflictivas.					
Presenta alteraciones en el sueño. Se despierta sobresaltada					
Miedo a enfrentarse a situaciones rutinarias					
Frecuentemente está malhumorada, alterada e irritable					
Se muestra extremadamente desconfiada, temerosa					
Después del desplazamiento se percibe inactiva y desganada.					
Es agresiva verbal y físicamente con otros					
Se comporta destructivamente consigo misma o con sus propios objetos					
Se comporta destructivamente con los demás o con los objetos de los demás					
Cuando está enfadada se desquita castigando a los hijos.					

### 4. Indicadores De Relación Comunitario:

<b>SEÑALES DE ALERTA EN LA COMUNIDAD</b>	<b>S</b>	<b>CS</b>	<b>AV</b>	<b>CN</b>	<b>N</b>
Participa en actividades de grupo o comunitarias.					
Se relaciona con vecinos o familiares cercanos.					
Presenta temores injustificados frente a la comunidad .					
Se siente acogida por su comunidad o vecinos.					
Manifiesta agresividad en la comunidad donde vive.					
Se siente observada al salir a la calle y esto le desagradada.					

Para la evaluación del mismo se hace una validación estadística, donde los puntajes corresponden a:

S : Siempre = 5 ptos  
 CS : Casi Siempre = 4  
 AV : Algunas veces = 3  
 CN : Casi nunca = 2  
 N : Nunca = 1

La valoración por secciones tiene un porcentaje de valor, de acuerdo a la posibilidad de modificación de los factores. Cabe señalar que los factores de riesgo no se pueden modificar, corresponden a la experiencia -vivencia del hecho violento que ocasionó el desplazamiento, por lo tanto al aplicar el postest estos permanecen intactos, los que se modifican son los factores críticos, las señales de alerta y la relación con la comunidad.

SECCIÓN	% SOB VALORACIÓN
Factores De Riesgo	10
Factores Críticos	40
Señales De Alerta	30
Relación Con Comunidad	10

#### VALORACIÓN TOTAL MÁXIMO

NIVEL DE SENTIDO DE VIDA					
NIVEL	1	2	3	4	5
RANGOS	36 - 28.9	28.8 - 21.7	21.6 - 14.5	14.4 - 7.3	7.2 - 0.1

**Nota:** el objetivo del cuestionario es evaluar como entran las personas al proceso de Biodanza y como salen después del mismo. El cuestionario nos ayudará a ubicar dónde está *parada* la persona al empezar su proceso con respecto a su sentido de vida. El ideal es que la persona avance de un nivel a otro a medida que se desarrolla el proceso.

Para una mayor comprensión del cuestionario de evaluación defino - lo que yo entiendo - por niveles de sentido de vida, así:

**Nivel 1. Crisis Y Desorientación :** Corresponde a las personas que se encuentran atravesando un periodo de en crisis por pérdida de familiares o de pertenencias debido a la situación de conflicto interno del país y han tenido que desplazarse de su lugar de origen , en un tiempo no superior a 4 meses. Su estado emocional es de confusión: mezcla de sentimientos de venganza, ira, miedo y desconfianza.

**Nivel 2. Confusión Y Pérdida De Sentido :** Es característico de las personas que después de un lapso de tiempo superior a los 6 meses no han logrado asimilar la pérdida de sus seres queridos y sus pertenencias, continuando desubicadas, deambulan por la vida sin proyecciones, arrastrando su dolor y auto lacerándose permanentemente. Se acostumbran a su rol de víctimas cerrándose a cualquier posibilidad de empoderamiento y búsqueda de sentido en sí mismas. La situación emocional tiende a empeorar debido al profundo sentimiento de dependencia que se expresa en impotencia y agresividad, esto genera serias repercusiones a nivel de auto imagen, reconocimiento y validación.

**Nivel 3. Transitoriedad Y Cuestionamiento:** Se caracteriza por que las personas comienzan a buscar alternativas de solución, entran en contacto consigo mismas, exploran sus capacidades o recursos internos, se disponen para enfrentar la nueva situación y comienzan a buscar un trabajo para suplir sus

necesidades básicas; Sin embargo, se sienten muy frágiles, con facilidad se desorientan, reinciden en el rol de víctimas, son hipersensibles, pero luego retoman su proceso. En esta etapa es fundamental apoyarlos emocionalmente y validar sus esfuerzos de superación, esto los empodera y fortalece.

**Nivel 4. Procesamiento Y Búsqueda De Sentido:** Es un estado temporal donde las personas comienzan a integrarse y a asumir el entorno, se muestran muy tranquilas, con mucho ánimo de salir adelante, se organizan y buscan soluciones por sí mismos a sus necesidades prioritarias. comienzan a asimilar su situación, buscan proyectarse, y reafirman su autoestima y su confianza básica; esto marca la diferencia del anterior nivel, aquí las personas se sienten seguras de sí mismas, exigen sus derechos y se defienden individual y como comunidad.

**Nivel 5. Estabilización Y Proyección:** Las personas han asimilado su nueva situación, hablan de su pasado sin dolor, están ubicadas en una comunidad de forma normal. Recuperan su sentido de vida y se proyectan desde su interior.



**Dibujo de figura humana. <sup>ψ</sup>**

---

<sup>ψ</sup> ESCRIBA SU NOMBRE \_\_\_\_\_

**Historia de vida antes y después del desplazamiento:<sup>ψ</sup>**

---

<sup>ψ</sup> ESCRIBA SU NOMBRE \_\_\_\_\_

## Capítulo V

### RESULTADOS Y ANÁLISIS

Para todo ser humano, encontrar el sentido de vida implica escudriñar en lo más profundo de sí mismos hasta adquirir la certeza de su *Ser Y Quehacer* en el mundo; esto tiene que ver con su misión, profesión y realización.

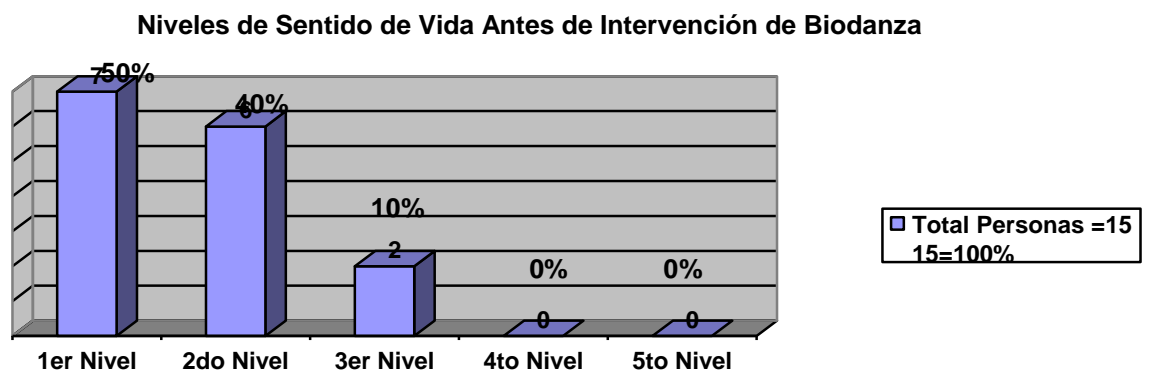
La persona, aún en medio de las situaciones más devastadoras de la vida, con el dolor y la soledad más profundos, tiene la opción de decidir su actitud frente a la misma adversidad; esta capacidad se da únicamente si se apela a la dimensión espiritual, que es la que lo hace humana. Desde ahí, es capaz de auto-trascenderse ( ir más allá de sí misma ) y vivir con verdadera libertad. Dicha libertad es una cualidad interior de la persona, es aquella que la lleva hacia la auto-determinación, a aspirar a lo mejor para apuntar hacia el bien, para buscar todo lo grande, noble y hermoso que hay en la vida humana. La libertad para tener el coraje emocional de superar el propio dolor y darle respuestas a la vida a través de las actitudes que "decide " tener frente a las propias pruebas. Cuando se logra esto, se puede decir con certeza que la persona tiene un sentido de vida definido y que es capaz de sobreponerse a cualquier eventualidad o circunstancia por muy adversa que sea.

Para las mujeres en situación de desplazamiento forzado, con quienes hice este proceso, el dolor, la falta de recursos internos, de oportunidades de crecimiento personal, la agresión permanente, la falta de referentes afectivos, el maltrato familiar, la presión ejercida por los actores armados y la pérdida de sus pertenencias - afectivas, sociales, culturales y materiales - las conduce después del desplazamiento a permanecer en el "*sin sentido*", es decir, sin esperanzas ni motivaciones para vivir. Muchas de ellas confiesan que idearon quitarse la vida,

sin embargo, desistieron por que había alguien por quien estar y seguir viviendo: sus hijos.

Sus historias relatan momentos cruciales cuando fueron golpeadas, violadas, humilladas, abandonadas, reclutadas, amenazadas e incluso cuando asesinaron a sus seres queridos frente a ellas para que *cogieran escarmiento* y abandonaran sus lugares de origen. Una vez desplazadas, cuentan la lucha que afrontaron para sobrevivir con sus hijos, pasaron a pedir limosna, dormir en la calle, invadir terrenos y algunas a vender su propio cuerpo. Todo esto las lleva a percibirse a si mismas como mujeres sin sentido de vida y con “síndrome de abandono”, negadas a la vida, pesimistas, maltratadas y maltratadoras, que deambulan por la vida sin esperanzas de cambio y sin proyecciones.<sup>55</sup>

Esto se ve claramente en los resultados del Pretest que se realizó antes de comenzar el proceso de Biodanza.



Como se puede observar, el 50% de las mujeres antes de iniciar el proceso está en el nivel uno, que corresponde a un estado de crisis y desorientación, cuya característica es la mezcla de sentimientos de venganza, ira, miedo desconfianza y sobre todo el descontrol; esto conduce a la agresividad, maltrato hacia los demás, especialmente a sus seres queridos y personas mas cercanas como: hijos, padres, esposos y contra sí mismas.

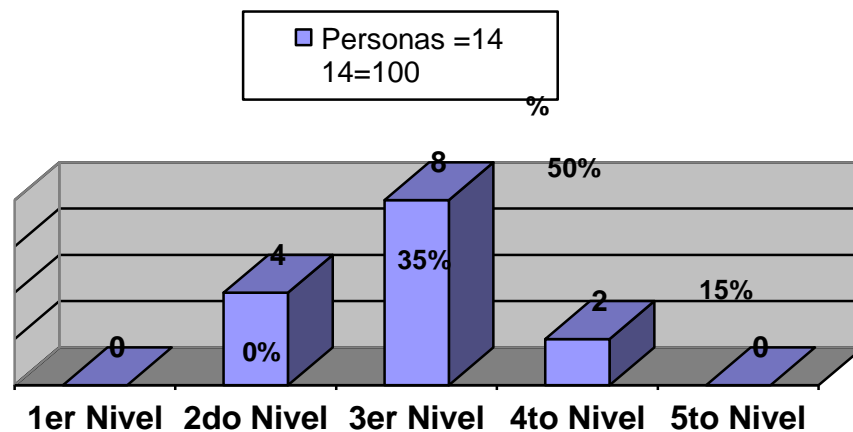
<sup>55</sup> ver anexo historias de vida y dibujos de si mismas.

El 40% está atravesando el nivel de confusión y pérdida de sentido donde la autoestima, la capacidad de esperanza y de proyección de la vida se ha perdido, acá es recurrente la idea del suicidio como única solución y si esto no se materializa, la persona asume un rol de víctima, cerrando así cualquier posibilidad de autogestión y empoderamiento.

El 10% de las mujeres está en el nivel tres o transitoriedad y cuestionamiento, donde las mujeres experimentan un estado emocional “ciclotímico” entendido no como trastorno del estado de ánimo sino como resultado de su situación, por un momento están motivadas, quieren salir adelante, reúnen todas sus fuerzas internas y externas para iniciar un proceso de cambio y estabilidad económica, pero con el mínimo comentario o bajón emocional cambian de parecer y se vuelven a sentir frágiles e incapaces. En esta etapa requieren mucha motivación y empoderamiento para que ellas proyecten su vida y le encuentren sentido en sí mismas.<sup>56</sup>

Después de la intervención con Biodanza los resultados son evidentes como los muestra el cuadro estadístico siguiente:

Niveles De Sentido De Vida Después De Intervención De Biodanza



**Niveles Postest**

<sup>56</sup> Ver definición de niveles de sentido de vida.

Se de nota claramente que hubo un progreso muy significativo, del 50% de las mujeres que estaban antes de la intervención con Biodanza en el nivel uno, pasan un 15% al tercer nivel y el restante 35% pasa al nivel dos; lo que significa que el proceso fue efectivo y que las mujeres comienzan a proyectar su sentido de vida acudiendo a su “propio pozo” es decir a la riqueza interior: cuerpo, espiritualidad y valores que hay en sí mismas.

El 50% de ellas, en este momento, está en nivel de transitoriedad y cuestionamiento, esto es importantísimo por que es la etapa en que comienzan a interrogarse sobre su misión y opción de vida, sobre sus proyectos y aspiraciones; es también el nivel que propicia el encuentro consigo mismas. A través de los altibajos que se encuentran en esta etapa y, de un apoyo emocional significativo, ellas logran salir de su crisis y auto referenciarse de manera adecuada.

El 15% logró pasar a través del proceso al nivel 4, de construcción de sentido de vida, lo que significa asumir con libertad su situación, superar el dolor y proyectarse sin prevenciones y desconfianza en la construcción de su vida.

Es importante destacar como los dibujos de si mismas y la percepción de su historia de vida ha cambiado; ellas manifiestan sentirse mas alegres, libres, sin dolencias físicas y sobre todo mas integradas y amorosas con su familia. Resaltan mucho que han podido romper la barrera del miedo a acariciar y dejarse acariciar por sus hijos. Agradecen a Biodanza la posibilidad que les dio de sentirse mas mujeres y de apropiarse del placer de vivir y de ser sin sentir miedo ni frustración.

Dentro del proceso pude observar como con cada sesión de Biodanza, las mujeres iban creciendo a nivel interno ( espiritual) y externo ( corporal), es así que su movimiento físico se fue haciendo fluido, menos pesado, suave, su nivel de concentración y confianza creció; esto se observó cuando todas lograron realizar los ejercicios regresivos con los ojos cerrados, venciendo así el estado de alerta y ansiedad producida por el desplazamiento.

El progreso interno se evidenció cuando ellas manifiestan una actitud de compromiso y respeto profundo ante sus limitaciones y talentos; además comienzan a integrar la afectividad y la creatividad en su cotidianidad. Fue maravilloso ver como comenzaron a maquillarse, arreglarse el cabello, a preocuparse por su presencia y armonía física.

Las últimas sesiones de Biodanza se volvieron una fiesta del “encuentro y la compañía” , del gusto de estar juntas, de sentirse amigas. Ya no paraban de contar sus historias, sin miedo y sin reprimir las lágrimas. Biodanza se convirtió como dijo una de ellas “en el remedio de mis males”

Dentro del proceso pude observar también como el efecto de la caricia y el contacto iba rompiendo las máscaras y la frialdad para dar paso al encuentro y al reconocimiento de sí mismas; ellas poco a poco se fueron permitiendo acariciarse y acariciar, esto las llevo a estados de profunda emoción y llanto, pero finalmente experimentaban un sentimiento de completud y felicidad que las llevo a ser mas amorosas con sus hijos.

Desde esta experiencia, descubro como al trabajar con la afectividad, se eliminan bloqueos y represiones que generan cargas explosivas en las personas, pues al no sentirse amadas ni contenidas, se desencadena una búsqueda de afecto unido al miedo a ser rechazado, al no encontrar el afecto esperado, se genera un sentimiento contrario de aversión y de odio que conduce a la violencia y al maltrato, luego la culpa, el llanto, la rabia, para después volver a repetir el ciclo. Trabajar la línea de la afectividad, con personas maltratadas y maltratadoras facilita la integración de la solidaridad, la bondad, la fraternidad, la maternidad y despierta la capacidad de dar continente, de amar profundamente sin esperar o recibir algo a cambio.

En síntesis todas las líneas de vivencia son vitales dentro del proceso de recuperación del sentido de vida de las mujeres en situación de desplazamiento;

sin embargo, la línea de trascendencia es fundamental al generar esperanza y un conexión profunda consigo mismas y con el “Ser Superior”. Dicha conexión las integra al mundo, les devuelve la paz; los sentimientos de venganza, frustración, odio se van desvaneciendo al encontrar dentro de sí su propia esencia de luz. Como dice Victor Frankl: la vida sin espiritualidad es vacía y sin sentido, es esta la que le da significado y pleno sentido, porque a partir de ahí se auto trasciende y se encuentra la fuerza para vivir plenamente aún en medio de la tortura y la crueldad.<sup>57</sup>

Cuando pregunto a la mujeres lo que significó para ellas la trascendencia responden con palabras sueltas y llenas de sentido: vida, encuentro con Dios, silencio, amor, plenitud, infinito, cambio, perdón, amarme a mi misma, ser feliz, entre otras. Lo que significa que ellas pudieron encontrar su sentido de vida, llenarse de esperanza y sobre todo prepararse para seguir viviendo, con la conciencia que las dificultades siguen, que la adversidad y la violencia permanecerán en el País; sin embargo cambió la actitud personal frente a la vida y a sí mismas, eso hace la gran diferencia.

Siento que es importante aclarar que para que este objetivo se lograra, como facilitadora de Biodanza siempre tuve presente el estado emocional de la mujeres y su realidad social, ( cabeza de hogar, viudas, hijos pequeños, desplazadas, amenazadas, con miedo, tristeza profunda, ansiedad, sentimientos de culpabilización, impotencia, hostilidad y todos los síntomas ya descritos que padecen las personas que han sido sometidas al desplazamiento forzado ). Esto me ayudó a focalizar dentro de las sesiones de Biodanza algunas actitudes y estrategias que incidieron positivamente en el éxito del proceso. Estas son:

- A través de las consignas *despertar la fuerza interior de las mujeres*: es decir, llevarlas a tomar conciencia que la sanación y disolución de sus conflictos

---

<sup>57</sup> Victor Frankl. El hombre doliente. Pg. 36.



depende de ellas mismas, que el “ medico interior” <sup>58</sup> está dispuesto a sanarlas en el momento que ellas decidan. Esto sirvió para contrarrestar el efecto de la tortura psicológica que pretende acabar con la fuerza interior de la persona.<sup>59</sup>

- *Interactuar de manera muy amorosa y acogedora con ellas:* las personas afectadas por el estrés postraumático se han visto melladas o disminuidas en su dignidad humana. Por esta razón es de vital importancia manejar relaciones de apoyo, solidaridad, comprensión, afecto y reconocimiento personal y grupal. Motivarlas continuamente con la palabra y la actitud es fundamental.
- *El poder de la palabra:* el uso intencionado y perverso del poder de la palabra por parte de quien las obligó a desplazarse a la fuerza y con violencia generó en ellas miedo y un sentimiento de humillación y silencio. Partiendo de este hecho, en la propuesta se retoma el poder de la palabra que acompaña, consuela, orienta y restaura. Una palabra de quien acompaña, en el momento preciso, tiene un efecto profundamente sanador, si sale del corazón.
- *El poder de la escucha y el silencio:* en medio del conflicto armado el silencio tiene dos sentidos: el silencio del derrotado que lo lleva a una actitud sumisa, pasiva y de aceptación del terror y el silencio estratégico que es una forma de sobre vivencia y resistencia. Acompañar el proceso terapéutico de Biodanza en una actitud de escucha activa, sin juzgar, permitió el desbloqueo de sus experiencias traumáticas y sus sentimientos. Aquí el silencio asume una categoría de sagrado, de respeto profundo, que empodera la persona y le permite retomar su capacidad de expresión y actuación.
- *Integralidad:* cuando una persona es sometida a violencia psicológica, se pretende desestructurar la unidad bio.psicoso-social-espiritual del individuo.

---

<sup>58</sup> Al hablar de médico interior hago una relación entre las capacidades que los seres humanos poseen y pueden poner en práctica para contrarrestar sus afecciones.

<sup>59</sup> Baró, Ignacio Martín. En psicología social, trauma y terapia. Uca editores 1990

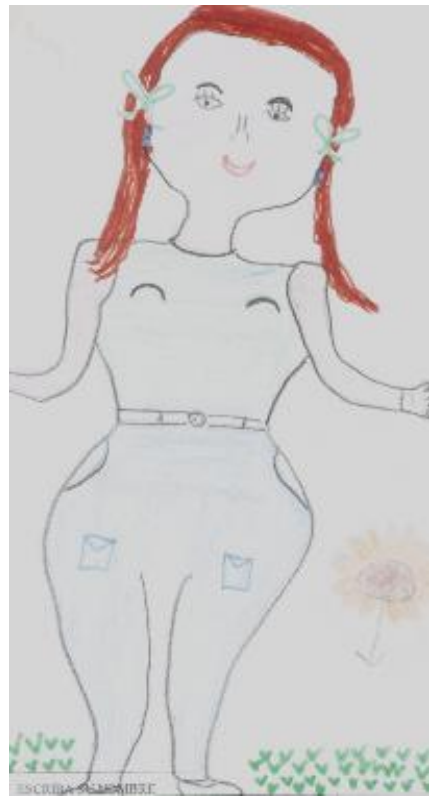
Recuperar esta integralidad es la base para construir el sentido de la vida. Biodanza propone las cinco líneas de vivencia que en última instancia llevan a la integración del ser.

- *Actitud de vida:* definitivamente el facilitador de Biodanza es un convencido del valor de la vida, de su sentido sagrado, solo desde ahí logra activar el potencial humano de quien lo escucha. Hablar desde la razón no es suficiente, es necesario hablar desde el corazón, desde la propia vida. Para poder trascender y Ser.

Hay otros elementos a tener presentes como el brindar un espacio seguro, la confiabilidad y reserva de la información recibida, el saber vibrar con la persona, lo que en Biodanza se llama resonar con el otro; ofrecer posibilidades de afrontamiento, de tal forma que la afectación emocional se convierta en un desafío más que en una amenaza, dando así un sentido nuevo a la experiencia vivida, lo que en psicología llamamos resignificación de el dolor y de la vida.

Finalmente quiero dejar una muestra de dibujos de las mujeres, antes de comenzar el proceso y después del mismo; solo verlos impacta, pues no parecen de la misma persona. El cambio que se nota refleja la profundidad y la fuerza transformadora que Biodanza ejerce en las personas.

*Aclaración:* al lado izquierdo están los dibujos antes del proceso y al derecho los de después. Es de observar como en los dibujos de después del proceso de Biodanza aparece el color, la sonrisa, los adornos en la mujer, el maquillaje y la integración de su ser con la naturaleza, con la “pacha mama”: la madre tierra, que había sido arrancado por el desplazamiento.







## CONCLUSIONES

Biodanza como pedagogía de vida permite la integración profunda del ser humano en su dimensión bio-psico-socio-espiritual, facilitando así procesos de crecimiento personal que trascienden lo individual y se enraízan en lo familiar y social.

Siendo Biodanza una pedagogía, su objetivo principal es el reaprendizaje de conductas que permitan a la persona respuestas de vida más asertivas y adecuadas a la situación actual; esto conlleva el logro de una mayor calidad de vida. Dicho objetivo se cumple a través de vivencias grupales e individuales inducidas por la música, el canto y situaciones de grupo, las cuales deflagran emociones y permiten el desarrollo de los potenciales humanos. Por medio de la conexión profunda con sus emociones y sentimientos las personas logran tener una mayor comprensión de su identidad y de su misión en la vida.

Desde esa perspectiva Biodanza nos permite encontrar el sentido de vida, cuando nos conecta con el propio cuerpo, con la propia vida y nos empuja a auto trascender a través de la vivencia de “estar vivos”... sentirse vivo es sentir que la vida fluye en uno mismo, es sentir que es parte de un “todo infinito” que lo envuelve, revuelve y devuelve plenamente. Sentirse conectado con la vida nos empuja a resignificar las experiencias de vacío y dolor, de trauma y miedo y nos lleva a abrir caminos surcados de esperanza y amor.

Encontrar el sentido de vida - *en la propia vida* - es descubrir que la vida está ahí en abundancia y plenitud circulando por mi cuerpo; el sentido de vida esta en el querer nutrirse a sí mismo, en mirar a los demás con los ojos del amor, en abrir el corazón a la esperanza, en sentir el dolor como una oportunidad de crecimiento,

de aprendizaje, de transformación y trascendencia. Encontrar el sentido en la propia vida, implica ampliar la capacidad de amar a la otra y al otro como semejante ( igual a mi, otro Yo ), significa abrirse a la vida, al universo incondicionalmente. Solo a través del amor a sí mismos, las personas podemos realmente crecer, cambiar y transformar nuestro ser y nuestro quehacer en el mundo.

Realizar este proceso con las mujeres en situación de desplazamiento significó para mí ampliar mi mente y mi corazón para acoger y amar. Pero sobre todo significó valorar profundamente nuestro “ser mujeres” en la realidad actual de Colombia. Veo con claridad que estamos llamadas, por la vida misma, a ser pioneras del cambio y la transformación.

Nosotras, desde nuestra fuerza interior, somos capaces de parir la humanidad nueva, de romper el paradigma de la competencia por el amor y la pertenencia. Si la vida nos está empujando, como mujeres, hacia la consecución de nuevas libertades, tiene que haber un motivo para ello. Hemos de descubrir la forma de aprovechar este ciclo. Necesitamos nuevos mapas para navegar en la vida. La sociedad está avanzando aceleradamente hacia el abismo y la desesperación, por falta de sentido, de espiritualidad y de la fuerza de lo femenino; es hora de asumir nuestro desafío con valentía. De ese modo, las mujeres no volverán a tener que pasar jamás, por todo el desprecio, la humillación y el maltrato a que hemos sido sometidas. Desde nuestra perspectiva, la única guerra justificable es la del amor y la ternura.

## REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

- Alejo, Edgar Gerardo. Revista universidad autónoma de Bucaramanga, abril 27 de 2005.
- Aramburu, Carlos, Logoterapia, estudio sobre el hombre. centro de Logoterapia uruguayo, 2000
- Baró, Ignacio Martín. Psicología social de la guerra. Trauma y terapia. UCA editores, 1990
- Bello, Marta Nubia y otros. Efectos Psicosociales y culturales del Desplazamiento. Universidad Nacional de Colombia, Bogotá 2002.
- Brody, J.B. Salud mental y desplazamiento, ponencia a delegados del Proyecto Echo, 1994.
- Castaño, Berta. El trabajo Psicosocial: reflejo de posiciones éticas y políticas. Corporación Avre, 1998.
- Cavalcante, Ruth. Educación Biocéntrica. Un movimiento de construcción Dialógica
- Documento. Efectos del desplazamiento y metodología de intervención. Universidad Nacional de Colombia, Bogotá 2000
- Duque Haydi. Mujeres en situación de desplazamiento, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá 2001
- El tiempo. 25-7-2004
- Fernández De Oliveira, José. Vocación y sentido de vida. Ed. Paulinas. 1995
- Frankl, Victor. La idea Psicológica del hombre. Ed. Rialp, Madrid, 1965
- Iden. El hombre en busca de sentido. Ed. Herder, Barcelona 1980.
- Iden. Voluntad de sentido. Ed. Herder, Barcelona, 1983
- Iden. El hombre doliente. Ed. Helder, Barcelona 1984



- Goffman, Erving. Estigma: la identidad Deteriorada. Buenos aires,1995
- Gonzáles Alvarez, José Luis. Etica Latinoamericana. USTA. Bogotá 1988
- Grimberg, León y Rebeca. Identidad y CAMBIO. ED. Paidos 1980
- Hernández, Fernández y Batista. Metodología de la investigación. México: mcGraw-hill 1991
- Jaramillo, Luis Eduardo, Violencia Política y trabajo Psicosocial, corporación Avre, 1998
- Lewin, K, Teoría dinamica de la Personalidad. McGraw-Hill, 1970
- Manual Mundial de Salud Mental, DSM –IV, Paidos, 1993
- Marquínez Argote, Germán. El Hombre Latinoamericano y su mundo. Ed. América. Bogotá 1999
- Maslow Abraham. 1979. Motivación y Personalidad
- Merani, Alberto, Diccionario de Psicología, Grijalbo, 1982
- Rolando Toro, Material De Afectividad.
- Idem. teoria de Biodanza, coletanea de textos volumen I y II.
- Idem. Material de formación profesores de Biodanza
- Sante Cervellin y Fanny Uribe. Desplazados, abordaje psicosocial, SENPAS, Bogotá 2002
- Saldagna, Maria Tereza. Terapia vivencial. Ed. Lumen.buenos aires.1984
- Uribe Fanny. Manejo del desplazamiento. conferencia Episcopal de Colombia. Bogotá 2004.

## ANEXO 1. BIOGRAFÍA DE VICTOR FRANKL.

VICTOR EMIL. FRANKL, nació el 26 de marzo de 1905 en el noreste de la ciudad de Viena. Fue discípulo de Sigmund Freud y colaborador de Alfred Adler. Por diferencias teóricas sobre la conceptualización de lo que es el hombre, se separó de esos dos grandes maestros y fundó la *Logoterapia*, también llamada la tercera escuela vienesa de psicoterapia. La primera es la del psicoanálisis de Freud y la segunda la psicología individual de Adler.

Durante la segunda guerra mundial y siendo director de la sección de neurología del Rothschildspital, se le presentó la oportunidad de abandonar su país y viajar a Estados Unidos en donde podría seguir ejerciendo su profesión. Esta oferta resultaba atractiva ya que Frankl acababa de contraer matrimonio con Tilly Grosser y Viena se encontraba bajo la ocupación nazi. De un momento a otro podrían caer él y su familia prisioneros y ser conducidos a algún campo de concentración alemán, sin embargo decidió permanecer en su país y afrontar las consecuencias, él mismo nos dice: *“era libre para marcharme, desarrollar y defender mi teoría. Mis padres estaban contentísimos y compartían conmigo la alegría de verme a salvo en el extranjero. Sin embargo no me decidí a usar el deseado pasaporte, pues sabía que al poco tiempo de marcharme mis ancianos padres serían deportados a cualquier campo de concentración”*.

En 1942 es hecho prisionero por los nazis y deportado sucesivamente a cuatro campos de concentración, siendo liberado en 1945. a esta etapa el mismo Frankl la denomina “experimentum crucis” del prisionero N° 119104, numero con el cual fue identificado en prisión. Allí recluido experimenta personalmente que la vida tiene sentido aun en las peores condicione. Durante esta época de cautiverio a manos de los nazis fallecen sus Padres y su esposa también prisioneros.

Una vez libre, en 1946 publica su primer libro denominado un psicólogo en el campo de concentración, aquí difunde su teoría sobre el sentido de la vida. A partir de ahí, escribe mas de 30 obras sobre análisis existencial y luego Logoterapia, entre ellas se destacan:

teoría y terapia de la neurosis, ante el vacío existencial, Psicoanálisis y existencialismo, la voluntad de sentido, el hombre doliente, entre otras. Victor Frankl falleció en Viena el 2 de septiembre de 1997. a él se le considera como uno de los más importantes investigadores del siglo xx.

## **ANEXO 2. FOTOCOPIAS DE HISTORIAS DE VIDA MUJERES**