

Yolanda Aguilar

“Sanar nuestros cuerpos, reconstruir nuestra memoria”

*Memorias de un proceso para sanar heridas de mujeres
colombianas sobrevivientes de violencia sexual y otras
violencias, refugiadas en Ecuador 2009-2011*

SERIE: DERECHOS DE LAS PERSONAS REFUGIADAS

“SANAR NUESTROS CUERPOS, RECONSTRUIR NUESTRA MEMORIA”

Elaborado por:

Asylum Access Ecuador (AAE)

Revisión de textos:

Karina Sarmiento – Directora de Asylum Access Ecuador

Cristina Ponce – Directora de Servicios Legales de AAE

**AAE AGRADECE EL APOYO DEL
CONSEJO NORUEGO PARA REFUGIADOS**

**Asylum Access Ecuador. Cuaderno 1
Serie Derechos de las Personas Refugiadas Diciembre 2011.**

© Asylum Access Ecuador 2012



**CONSEJO NORUEGO
PARA REFUGIADOS**

Elisabeth Rasmussen- Secretaria General NRC
Atle Solberg- Director País Colombia
Karin Edler- Coordinadora País Ecuador (hasta 2010)
Carlos León- Coordinador País Ecuador

“Tenemos mucho valor, fuerza y coraje pero no podemos hacer como que no nos pasa nada, todas aquí, las mujeres de la ciudad, las del campo... todas hemos necesitado apoyo en algún momento de la vida. Todas necesitamos reconocer que tenemos heridas físicas y emocionales que tenemos que trabajar. Por eso estamos aquí”

*Memorias de los Encuentros de Sanación
Quito*



Índice

Introducción. Apuesta política y propuesta metodológica	9
El Inicio de un Proceso. ¿Por qué sanar?; ¿Qué sanamos? y ¿Para qué hacerlo?	13
El Primer Paso: Un espacio seguro para crear confianza.....	14
• Una presentación desde lo que sentimos	16
• Estableciendo lazos de complicidad	17
• Escuchando al propio cuerpo a través de la ternura	18
El Segundo Paso: Reconocernos en el cuerpo, la historia vivida	23
• Los poderes y las quejas de la historia corporal.....	25
• Hay enfermedades físicas pero también hay enfermedades del alma.....	26
• Racismo y estereotipos.....	28
• Recuperando energías para sobrevivir	29
Nuevos recorridos para reconstruir la Memoria Histórica. La violencia sexual en la vida de las mujeres sobrevivientes.....	35
• Víctimas o Protagonistas.....	37
• No solo anunciar y denunciar la violencia, sino trabajar herramientas para salir de ella.....	40
Hacer duelos para encontrar nuevas formas de nombrarnos	43
• No sé si está cansada de irse o cansada de no poderse ir.....	44
• Los recuerdos, como huellas de nuestra memoria corporal	46
• Sentirme útil es lo que necesito	47
• Siento nostalgia. Mis mejores momentos quedaron en Colombia.....	49
• El recuerdo de cada foto fue como un eco en el corazón.....	50
• Recordar para olvidar. Aprender a despedirse del recuerdo doloroso.....	51
• Salir de los laberintos de la vida	52

El sentido de la Justicia Integral	55
• El espacio personal y las relaciones que establecemos	56
• Seguir subiendo escalones	57
• La paz se construye desde la vida cotidiana	59
Bibliografía	61

“Cuando lloras y exteriorizas el dolor, mañana va a haber menos, ya no sentimos angustia, expresar el dolor para sanar mi corazón, y cada día lloras menos, te duele menos”

“Me he dado cuenta que los tres días que paso en el Encuentro mi casa sigue en pie, mi marido no se ha muerto y todo marcha sin que tenga que estar yo en casa”

Introducción. Apuesta política y propuesta metodológica

No es un secreto que vivir en condiciones de profunda desigualdad, violencia, desconfianza permanente, miedo y maltrato cotidiano enferma a las sociedades y a las personas¹. Cuando la inequidad y la injusta manera de establecer relaciones entre los seres humanos se establece a lo largo de generaciones y generaciones, se cronifica² el dolor y el sufrimiento en el cuerpo, y se edifican culturas que reproducen las relaciones de poder, el miedo, el sometimiento, la dominación, y en términos más generales, la impunidad, como si fuera natural vivir de aquel modo.

Cuando, además, se suman contextos de conflicto armado y se analizan sus efectos y consecuencias en la vida cotidiana -especialmente de las mujeres-, entonces, resulta necesario detenerse para formular preguntas primero y generar respuestas después, con vistas a impulsar procesos que efectivamente contribuyan con las personas y los colectivos para situarse desde *otra* perspectiva de la vida o por lo menos habiendo empezado a descubrirla.

Así fue cómo empezamos: a inicios de 2009 se realizó en Valencia, junto con mujeres colombianas refugiadas en España, un Seminario sobre Verdad, Justicia y Reparación -organizado por SISMA Mujer-. En aquella oportunidad, tomamos contacto con mujeres y organizaciones que desde Colombia, Ecuador y España trabajaban dicha situación de refugio a causa del conflicto armado colombiano.

Meses después, en Quito, nos reunimos con Karina Sarmiento, directora de Asylum Access, quien propuso al Consejo Noruego para Refugiados -CNR- que iniciáramos un proceso con mujeres colombianas refugiadas en Ecuador, sobrevivientes de violencia sexual. Este fue, en efecto, el punto de partida del proceso de sanación aquí sintetizado.

Los primeros pasos transitaron en ausencia de una idea clara sobre nuestro horizonte; sin embargo, contábamos desde el arranque con una intuición profunda: resultaba imprescindible construir un espacio de seguridad emocional con el fin de que las mujeres se dieran permisos para sentir, nombrar y resignificar lo vivido; éste fue nuestro horizonte. Como en la mayoría de experiencias de este tipo, avanzamos progresivamente, construyendo el proceso en el camino, evitando que los *a priori* determinaran la ruta. Gradualmente, las integrantes de ambas organizaciones y la facilitadora, nos constituimos como equipo de trabajo, para preguntarnos primero por los pasos siguientes y para auto evaluarnos como actrices del proceso, luego.

En este sentido, la experiencia de trabajo y reflexión con mujeres sobrevivientes de violencia sexual en Guatemala, constituyó un antecedente importante sobre posibilidades comunes de

1 Consorcio Actrices de Cambio. Presentación Tejidos que lleva el alma. F&G Editores. Guatemala, 2009.

2 Sanz Fina. *Los laberintos de la Vida Cotidiana*. Editorial Kairos, 2002. España.

indagación empírica y conceptual; no obstante, desde el inicio, teníamos claro que las condiciones políticas, sociales y económicas en las que transcurren las vidas de las mujeres siempre son específicas, por lo que los distintos contextos necesariamente deben ser tratados cuidadosamente, y los colectivos consultados, para nombrar e historizar el pasado, requieren siempre de la generación de redes de confianza. En vista de lo anterior y teniendo en cuenta nuestros objetivos, advertimos que, en efecto, la mejor forma para comunicarnos y recuperar la memoria era a través de los lenguajes corporales, esto es: partiendo de la experiencia de la corporalidad, para lograr que las palabras se constituyeran en herramientas de descubrimientos corporales y que no nombraran únicamente la racionalidad acostumbrada, las negaciones incorporadas al cuerpo. A partir de esta decisión, no solo surgió un proceso que se revitalizó desde las experiencias de las propias mujeres, sino que se empezaba a gestar desde allí una investigación que iría nombrando los nuevos significados de los hallazgos.

En esta línea, el primer impulso del trabajo con mujeres colombianas refugiadas en Ecuador, mostraba que el enfoque de derechos y justicia debía ser respaldado por unas condiciones que permitieran a las mujeres sentirse seguras para enunciar aquello que no había sido nombrado previamente (sus dolores reservados) y a partir de allí, procesarlo, hacer los duelos y eventualmente encontrar alternativas, poderes y respuestas. Así fue como en los talleres emergieron los primeros casos de violencia sexual. Sin embargo, hay que decir que no todas las violencias se han nombrado desde allí.

En total se realizaron siete talleres de tres días de duración cada uno. Por supuesto, el tiempo invertido no es representativo de la intensidad de las experiencias vividas. Con un promedio de 45 mujeres en la mayoría de los talleres, las integrantes del equipo acompañamos llantos y alegrías, recuerdos dolorosos y sonrisas de satisfacción, historias de muertes de seres queridos en la distancia y de ausencias de familiares lejanos, pero también hemos sido testigos de la gestación de nuevas vidas, de la sorpresa ante nuevas sensaciones y emociones sentidas, y de la alegría de compartir momentos en un espacio seguro de mujeres.

Todas quienes de una u otra manera hemos acompañado dicho proceso, aprendimos sobre el coraje que implica nombrar, sobre la valentía y la fortaleza, sobre la convicción de querer seguir adelante, las ganas de expulsar la rabia, la tristeza, el miedo o la culpa, como etapas para seguir viviendo y lograr un estado vital de paz. Como expresó una estudiante de psicología: “Esperaba encontrarme con personas que me inspirarían pena y me encontré con mujeres que me enseñaron el valor de la vida. Solo fue posible sentir admiración. Me dieron una lección”.

Sobre ello deseamos aportar en este proceso de sistematización. Puede que sea común referirnos a la dolorosa historia de las mujeres, pero no podemos quedarnos allí, es necesario que aprendamos de las experiencias de la vida de las mujeres, que reconozcamos que el dolor solo sirve para salir de allí, para no repetirlo, que aunque duela el alma por lo vivido, podemos hacer duelos e ir cerrando las heridas, aliviar el corazón, recuperar la esperanza. Despedirnos de la tristeza que ha acompañado nuestras vidas.

El proceso de sanación del que se hace memoria, basó su propuesta metodológica en dos perspectivas: la Terapia de Reencuentro, propuesta holística que integra la corriente humanista y transpersonal de la psicología en un trabajo de exploración del cuerpo emocional a través del autoconocimiento, los vínculos afectivos y los duelos; y la experiencia guatemalteca de trabajo en formación/sanación de mujeres sobrevivientes de violencia sexual, junto a la experiencia personal de la facilitadora en la integración del trabajo corporal al trabajo de memoria histórica.

Adherimos a la idea según la cual no existen recetas metodológicas a modo de paquetes cerrados; con todo, resulta fundamental abordar la investigación desde el compromiso ético y político: partiendo de la certeza de que es posible transformar el sufrimiento en esperanza, para seguir viviendo. En este sentido, una premisa medular: las mujeres no somos un tema de “género” circunstancial a la realidad compleja que nos toca vivir, sino que, históricamente, hemos sido el sostén emocional de la humanidad; sin embargo, tal situación no puede mantenerse a costa de las propias mujeres. Por lo tanto, no es posible seguir pasando por alto la invisibilidad del trabajo de las mujeres en función de la vida de otros, tampoco los distintos tipos de violencia sexual contra las mujeres.

En otras palabras, cualquier proceso que se precie de humanista no puede tolerar “ni un milímetro, ni un centímetro más” la violencia contra las mujeres. Quien se atreva a evadir esta realidad, se dará cuenta que también tiene profundas heridas que sanar, porque seguramente, también internalizó la violencia de género como forma de dominación. Este es el mundo que queremos empezar a cambiar desde la propuesta de sanación.

La apuesta política de transformación parte del compromiso con la esperanza, encontrando caminos para nombrar el dolor, procesarlo y superarlo. La propuesta metodológica es “Partir del cuerpo, siempre partir del cuerpo”, no de los discursos. Si la rabia, la violencia, la tristeza, el miedo y la culpa se gestaron en los cuerpos de las mujeres que vivieron violencia sexual tan solo por ser mujeres, es allí donde debemos de-construirlo. No desde la superficie, sino desde la convicción de que todas las mujeres y los hombres tenemos algo que hacer al respecto, para erradicar el problema estructural que representa.

Llegados a este punto, tenemos en nuestras manos un horizonte y una certeza que lo vuelve posible. El horizonte, que la comprensión de lo que significó este proceso aporte elementos guía a distintas mujeres para salir adelante y avanzar en su proceso de reconstrucción de la memoria y sanación. La certeza: las múltiples voces de quienes participaron del proceso hacen emerger este objetivo como una posibilidad que avanza. Hacia allí vamos.



El Inicio de un Proceso.

¿Por qué sanar?; ¿Qué sanamos? y ¿Para qué hacerlo?

Los seres humanos no solo generamos el mundo que vivimos, sino que somos los únicos que tenemos la posibilidad de cambiarlo... si lo deseamos.

Humberto Maturana y Ximena Dávila.

Predominantemente, el término sanar ha estado excluido de los lenguajes hegemónicos empleados por las ciencias sociales, las organizaciones de derechos humanos, los activistas políticos e incluso del lenguaje de los movimientos de mujeres o los llamados movimientos feministas. En su lugar, se han utilizado conceptos como transformación social, cambio de estructuras, lucha contra sociedades racistas, violentas y discriminatorias, y en el contexto de la denominada posmodernidad, algunas instituciones emplean el concepto de disminución de las desigualdades sociales, como si tal reducción implicara automáticamente la ausencia de diferencias y diferenciaciones.

Vivimos en sociedades cuyo sistema dominante genera y valida la violencia, las desigualdades, el racismo, la injusta distribución mundial de la riqueza, la reproducción de estereotipos románticos sobre formas agresivas de resolución de conflictos, así como la violencia sexual en tanto expresión naturalizada de relaciones de dominio a través del cuerpo, la sexualidad y el ser más profundo de las mujeres³.

Dichas legitimaciones y naturalizaciones, que dejan huellas en el cuerpo y en el alma, han instalado un imaginario colectivo sobre la violencia como forma contemporánea de relacionamiento y coexistencia en sociedades en conflicto, sin conflicto o post-conflicto. En todo caso, buscamos destacar que lo determinante del sistema patriarcal es que se funda en relaciones de poder que generan “un dolor interminable”⁴ en patrones culturales de injusticia, competencia, desconfianza, angustia, inseguridad, miedo y violencia cotidiana a nivel social, familiar y/o personal.

Entre otras cosas ello ha legitimado lo masculino⁵ y ha establecido a lo femenino como lo subordinado, apropiado, usado, castigado, ofendido y violentado. En este punto surge el sentido

3 Aguilar, Yolanda. *Recuperar la historia desde un lugar digno*. Guatemala. Inédito, 2011.

4 Sanz, Fina. *La Fotobiografía*. Kairos, 2007.

5 Pisano, Margarita. *El triunfo de la masculinidad*. Surada ediciones, Chile, 2001. “La legitimidad que la masculinidad se otorga a sí misma, no se la otorga jamás a las mujeres como seres autónomos”.

profundamente político de la violencia contra las mujeres, pues lo que establece y garantiza, en definitiva, es la definición de patrones sistemáticos de impunidad.

Durante demasiado tiempo hemos vivido bajo el paradigma equivocado⁶ y es esta condición precisamente la que buscamos transformar. Entonces, la idea de sanación implica una propuesta paradigmática mediante la que reconocemos que somos capaces de cambiar lo que hasta ahora ha sido nuestra única realidad: necesitamos movernos desde allí para reconocer que se pueden retomar los poderes personales, construir los colectivos y poner límites a lo que nos ha hecho daño. A pesar de esta claridad, al inicio de los talleres nos preguntamos ¿Será posible emprender procesos para sanar historias de mujeres colombianas que aún viven inmersas en contextos de conflicto armado? La respuesta no se hizo esperar.

Aunque la mayor parte de experiencias de sanación con mujeres sobrevivientes de violencia sexual se había realizado en contextos de post-conflicto, la situación de las compañeras colombianas no variaba mucho, pues aunque permanece el conflicto armado en Colombia, se requieren de espacios para hablar, desahogar emociones que normalmente permanecen ocultas, compartir historias, escuchar y reconocer lo que les ha servido a otras. Este fue un espacio para sentirse escuchadas, encontrar claves para acompañar, sentir su cuerpo, expulsar la rabia, la tristeza, el dolor, pero también reírse en grupo y, en definitiva, recuperar la alegría.

Se trató de un proceso complejo y extraordinario a la vez que requirió de paciencia y convicción, pues la modificación de las situaciones de conflicto se puede lograr, pero constituye un trabajo sostenido y de largo aliento. Ello quedó de manifiesto cuando en el primer taller expresamos: “Este es el inicio de un largo proceso, la sanación puede durar años y no solo requiere de nuestra presencia hoy; necesitamos tener la certeza de que saldremos de las dificultades y de las situaciones que nos han hecho tanto daño, y que nos han causado muchas heridas. No es fácil aprender a vivir sin dolor pero todas podemos”⁷. Que las voces de mujeres nombren sus recorridos, recuperen su memoria corporal y reconstruyan su historia colectiva. En este punto, empezábamos a construir otra certeza: sanar nunca será más duro que los dolores experimentados.

El primer paso: un espacio seguro de generación de confianza

Las mujeres representamos el 80% de las sobrevivientes de todos los conflictos armados en el mundo y de todos los desastres mundiales. En Colombia específicamente, las mujeres constituyen el 52% de la población desplazada a causa del conflicto⁸. Por ello, la decisión de iniciar procesos de acompañamiento con mujeres colombianas refugiadas en Ecuador y convocarlas a un primer Encuentro, constituía una posibilidad concreta para conocer cómo viven, cuáles son sus intereses, qué problemas atraviesan, y cuál es su situación legal en el país.

Estábamos conscientes que podíamos encontrarnos con un abanico de problemas, pero nada comparado con aquello que fuimos descubriendo conforme avanzaban los encuentros: casos de violencia sexual y de trata de mujeres, y necesidad de contar los temores, las incertidumbres y los

6 Arntz William, Chasse Betsy y Marck Vicente. Video *¿Y tu que sabés? Descubre las infinitas posibilidades de cambiar tu realidad cotidiana*.

7 Primer Encuentro de Sanación. Nov. 2009. Cumbaya, Quito

8 Claudia Mejía. SISMA. Primer Encuentro de sanación.

miedos. Una de las primeras sorpresas fue descubrir que buena parte de los hechos violentos vividos por estas mujeres se habían dado no solo en Colombia, sino también en Ecuador. No se trataba entonces de mujeres que al estar refugiadas habían dejado atrás su problemática de violencia(s), sino de mujeres que, al trasladarse de país, habían sido perseguidas y en muchos casos, encontradas.

Sin embargo, a pesar de eso, la sola curiosidad de encontrarse con otras mujeres colombianas, de ver caras nuevas, de reconocer de qué parte de Colombia eran, de saber en qué parte de Ecuador vivían, de reconocer a otras por los acentos, las familias, las comidas y las costumbres, fueron motivo para nuevas conversaciones. Algunas otras sí se conocían, trabajaban juntas por “los refugiados colombianos en Ecuador”, otras se habían encontrado en alguna institución de apoyo a refugiados y otras más, ni siquiera querían encontrarse con nadie pues el conflicto también se traslada a las fronteras y la desconfianza y el temor invade las nuevas situaciones y lugares en que se vive, aún con papeles de refugio en el nuevo espacio de vida.

Lo más importante de la primera reunión ciertamente fue el encuentro en sí mismo como acontecimiento nuevo. El espacio creado garantizaba a todas las participantes que se trataba de un ámbito seguro de intercambio, conversación, conocimiento mutuo, y puesta en común de reflexiones a propósito de situaciones comunes. Así, con el paso del tiempo, nos encontramos con que estábamos construyendo ese espacio de seguridad emocional que nos habíamos propuesto y que necesitábamos todas, tanto las mujeres como los equipos. Ellas porque como alguna expresó: “nunca habíamos tenido un espacio tan para nosotras”; nosotras, porque necesitábamos fortalecernos para confrontar el hecho que en cada historia de mujer, aunque de contextos diversos, hay siempre una parte de nuestra propia historia.

De esta manera se desarrolló el primer Taller “Sintiendo, Nombrando y Sanando” con el objetivo de abrir un espacio para expresar lo sentido y generar indicios básicos de que es posible empezar a sanar como camino para salir de las situaciones difíciles.

¿Cómo se abre un espacio de estas características?

- Empezamos acordando que este espacio significaba un lugar seguro de expresión, un lugar de escucha respetuosa para cada una, un espacio que verbal y corporalmente, expresaría solidaridad y respeto entre todas, pues, aún con historias y experiencias diferentes, lo importante era aprender a no juzgar ni juzgarse, no culpar ni culparse, y sentirse parte de un grupo de mujeres que se constituía para hacer colectividad, gestar procesos de cambio en sus vidas y contribuir a su vez a generar cambios en la vidas de otras mujeres colombianas.
 - Se explicó el significado del trabajo corporal propuesto, explicando que la metodología implica la realización de ejercicios corporales para nombrar las sensaciones vividas y re-significarlas, rescatando la alegría, hacer duelos y apropiarse de claves para aprender a vivir de maneras que permitan reconstruir sus vidas.
 - La Terapia de Reencuentro constituye una metodología que permite hacer conexiones sobre lo sentido, lo vivido, lo pensado, en relación a cada una y en relación al entorno. Se trata de conectar emociones, sensaciones y pensamientos para que el cambio se produzca de manera integral. En otras palabras, se trata de una metodología que integra como parte de un todo, aspectos personales, relacionales, psicológicos, emocionales, espirituales, eróticos y sociales.

- Inicialmente, el grupo empezó nombrando en voz alta diferentes emociones; luego, emergieron respuestas frente a la pregunta ¿qué es lo queremos sanar?

“Queremos sanar el corazón, las heridas, los sentimientos, las rabias, las impotencias, las frustraciones, nuestra vida”.

Desde entonces quedó claro que no estábamos proponiendo algo alejado del sentir más profundo de las mujeres, sino que, al igual que en experiencias similares, las mujeres que habían aportado todo en función de la vida de todos, se habían olvidado durante mucho tiempo de ellas mismas: aparecía ahora el tiempo de reconocerse, de aprender a cuidar la vida, el cuerpo, el alma y aprender a estar bien en el mundo por ellas mismas, asimilando que el dolor no tiene por qué acompañarnos toda la vida.



Una presentación *desde lo que sentimos*

La dinámica del taller debía constituirse en una propuesta diferente. La integración del grupo requería que no se presentaran las mujeres y las jóvenes a partir de sus datos personales, sino que se integraran a partir de cómo se sentían, cómo se veían así mismas y en términos más generales, desde la auto representación de su mundo. Así se hizo y empezaron a emerger pequeñas cosas guardadas en el corazón, aquello que normalmente no se comparte pues no ha habido ni el tiempo ni las condiciones para enunciarlo.

Si bien con diferentes tiempos e intensidad, poco a poco las mujeres se fueron conociendo, reconociendo, contando las historias y las emociones que llevaban consigo, las penas o las expectativas que tenían respecto del taller. En un proceso que iniciaba, algunas empezaron a contarse las historias de su vida en Ecuador y con más reserva, las que dejaron en Colombia.

Durante el transcurso del taller las mujeres fueron nombrando y empezaron a crear lazos de amistad y un ambiente de fortaleza colectiva:

“Yo por ejemplo me encontré en mi soledad, en el Ecuador aprendí a ser yo. Aprendí a valerme por mi misma y vencí el miedo a reclamar. Ahora me siento muy segura de mi misma”, contaba una mujer que había encontrado sus potencialidades de lideresa cuando llegó al Ecuador, y agregaba: “a veces uno crea dependencias de algo o de alguien y cuando nos falta eso nos volvemos inútiles. En cambio solas también podemos y no tenemos que depender de nadie para realizar nuestras cosas”.

Otras mujeres, durante el segundo día del taller expresaron: “Este taller me ha sorprendido, no era lo que yo esperaba, pero ahora encaja en lo quería, pocas personas nos tienden la mano, yo apoyo a mi familia pero ¿Quién me apoya a mí? ¿Cómo vamos a ayudar a tantas mujeres si no nos ayudamos a nosotras?”

“La verdad es que nos estamos sintiendo bien, aquí estamos compartiendo cosas que no decimos a todo el mundo, uno se relaja, se siente mejor, expresa lo que uno siente”. “Como mujeres somos vida, este encuentro es para fortalecer nuestras vidas, ese valor de ser mujeres. Estoy segura que algún día al túnel se le va a ver la luz y ese día vamos a correr por allí todas organizadas”

Estableciendo lazos de complicidad

En pocas horas de reunión ya empezaba a visibilizarse que las mujeres no habían tenido espacios para compartir lo que sentían sobre su situación, sus vidas y emociones. “Me siento hoy bien, hoy más en familia que ayer, he aprendido bastante y me he empezado a desestresar”. “A mi edad esto es reconfortante, ojalá nos sigamos viendo, todas somos colombianas y tenemos algo que compartir entre nosotras”.

Para la gran mayoría, empezaba a existir una sensación de bienestar individual y colectivo difícil de poner en palabras; se trataba más bien de una construcción colectiva que no se había sentido antes o que hacía mucho tiempo no se sentía. Todas eran mujeres colombianas que por distintas razones se encontraban en Ecuador: algunas con papeles de refugio, otras no; algunas con más tiempo de permanencia que otras; unas habiendo reconstruido su vida, otras pasando por momentos laberínticos o de crisis personales o familiares, otras con el dolor aún reciente de haber dejado su país de origen y familia.

En distintos momentos y espacios del Encuentro se oían expresiones que nos acercaban a un grupo de mujeres que, a pesar de sus historias difíciles, empezaban a nombrar a partir de una energía colectiva que -por alguna razón difícil de explicar en ese momento-, era más de aceptación, de afirmación, de encuentro consigo mismas y con la experiencia que estaban viviendo, y sobre todo, del reconocimiento y aceptación de que nadie moriría si ellas empezaban a darse el tiempo necesario para ellas mismas. Así lo muestra el siguiente relato:

“Me siento bien, pienso que puedo vencer la fuerza negativa en este momento”; “Es bonito saber que una puede estar sola, tomar decisiones y hacer las cosas por su cuenta”; “Mucha relajación, concentración, hemos sacado un poco de lo que tenemos Adentro”¹⁰.

10 Todas las citas entrecomilladas en este apartado se refieren a mujeres colombianas refugiadas en Ecuador que participaron en el primer taller de Noviembre 2009. Cumbaya, Quito.

Regularmente se aborda la problemática de estas mujeres casi únicamente a partir de su condición de “refugiadas”; es decir, como si tal situación suprimiera su vida afectiva, las heridas y problemas que son el resultado del conflicto, y las dificultades de una cotidianeidad vivida en territorio ajeno. En cambio, en este espacio, se abría un ámbito de reconocimiento mutuo para que las mujeres se sintieran personas valoradas y reconocidas a través de sus propias historias y de las historias de las compañeras.

En este camino, las complicidades que tímidamente surgían tenían que ver con el descubrimiento de que “a veces, basta un apretón de manos para sentir la fuerza, sentir que no estamos solas”. Empezaba a construirse un espacio de confianza que permitía complicidades mutuas, que incluían a las mujeres que acompañaban, para hablar un poco más de lo que hasta ese momento habían nombrado: “Las mujeres tenemos la energía para conseguir lo que queremos, yo soy separada, y en Ecuador he logrado cosas que no hubiera hecho en Colombia”.

Al mismo tiempo, empezaba a surgir la necesidad de contar cosas que no habían sido dichas, de nombrar las violencias experimentadas tanto en Colombia como en Ecuador: la violencia sexual que habían sufrido al llegar a Ecuador, incluso muchas veces a manos de personas o instituciones que pretendían acogerlas pero que, en efecto, las violentaron; así como los distintos tipos de violencias experimentadas previamente en su país de origen, por la condición de ser mujer. Sería desde esas mismas violencias y opresiones vividas, que las mujeres encontrarían sus poderes y fuerza, para salir adelante.

Escuchando al propio cuerpo, a través de la ternura

Mayoritariamente, mujeres y hombres nos relacionamos con nosotras/os mismas/os de manera ruda porque no nos detenemos para sentir. Precisamente, los talleres de Terapia de Reencuentro buscan que las personas encuentren sensaciones placenteras en el descubrimiento de su cuerpo, que sientan la necesidad de detenerse para escucharlo y sentirlo, no desde la justificación de las cosas que vivimos, sino desde la necesidad de aprender a darnos afecto, de considerar cuán necesitadas/os estamos de vincular nuestras historias a un acto de amor por nosotras/os mismas, al placer de vivir. Esto puede ser denominado como Buentrato.

Una vez que hemos iniciado un trabajo con las emociones que generan placer y al mismo tiempo una calmada sensación de paz, serenidad y ternura con la propia existencia, entonces, es posible empezar a trabajar con el recorrido de la vida, pues lo que normalmente se hace es “poner el dedo en la llaga” sobre historias que son dolorosas, pero que, al ser nombradas a veces, re-victimizan a las personas. En este sentido, se trata de reconocer que las historias que han sido dolorosas forman parte de la vida, pero no son la vida misma. Esto deben entenderlo previamente quienes acompañan el proceso, de lo contrario, se fortalece el mensaje de la víctima eterna y se dificulta la búsqueda de salidas efectivas.

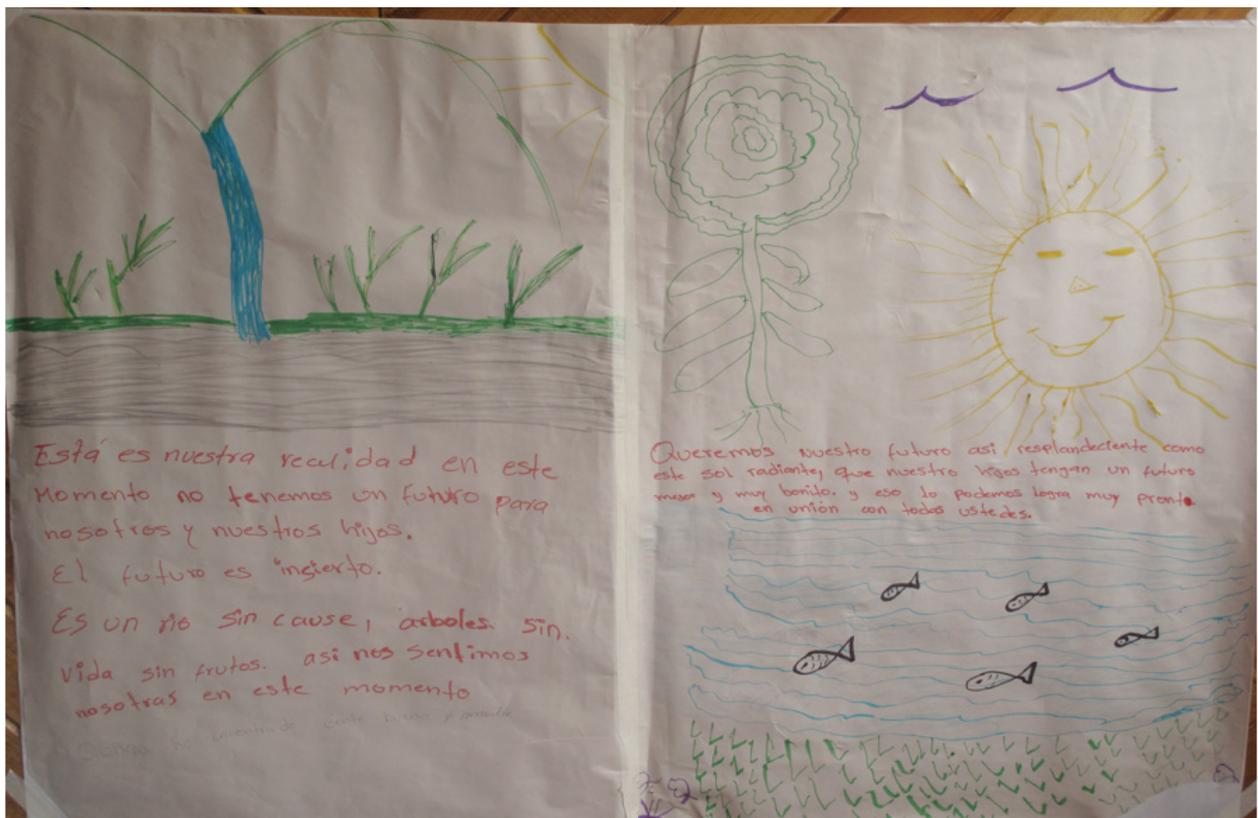
Se trata entonces de hacer un primer acercamiento a la idea de que la vida es un recorrido. Sobre este concepto se trabajó durante el primer Encuentro, para ver su pasado, observar su presente y determinar cómo desean construir su futuro.

Grupo Guayaquil

“Todas tenemos un pasado, un presente y un futuro. Lo que queremos que sea lo vamos a construir.

Presente: no hay azul en este momento, el sol casi no brilla, al lado del río no hay árboles, no hay frutos.

Futuro: crecen las flores, el río es más ancho, lleno de pescaditos. Queremos un futuro resplandeciente, que nuestros hijos estén mejor”.



Grupo Tulcán

“Nos sentimos abandonadas, hay muchos troncos y rocas, y la vegetación no florece, no nos encontramos a nosotras mismas. Puente: un consejo para encaminarnos. El río desemboca en el mar, las barcas grandes representan los problemas, el sol resplandece siempre, pero a veces nos encerramos y no vemos que brilla”.

Grupo Ibarra

“Antes: aguas tumultuosas, a veces estancadas, brazos de agua que son lo que hemos querido emprender y no logramos, piedras deformes.

Hoy: se quedan atrás los tumultos, las piedras son planas, no son causa de estancamiento.

Después: agua tranquila, arco iris, brazo ancho. El barco refleja nuestras vidas sobre el control de la corriente.

Mensaje: no siempre las cosas van a salir, siempre habrá que pagar un precio, somos como David que lanza piedras y mata al gigante, con mucho trabajo se logran las metas”.



Grupo Machala

“Infancia: muy bonita, sin problemas.

Pasado: muchos problemas. Me tocó atravesar el río y en la profundidad se veían las rocas, esas son las travesías que uno ha tenido que vivir, es la vida real.

Presente: la corriente del agua todavía significa miedo, los peces, las personas que estamos ayudando.

Futuro: es bonito, sonriente, con mucha alegría... Que haya paz en Colombia y que se pueda regresar.”



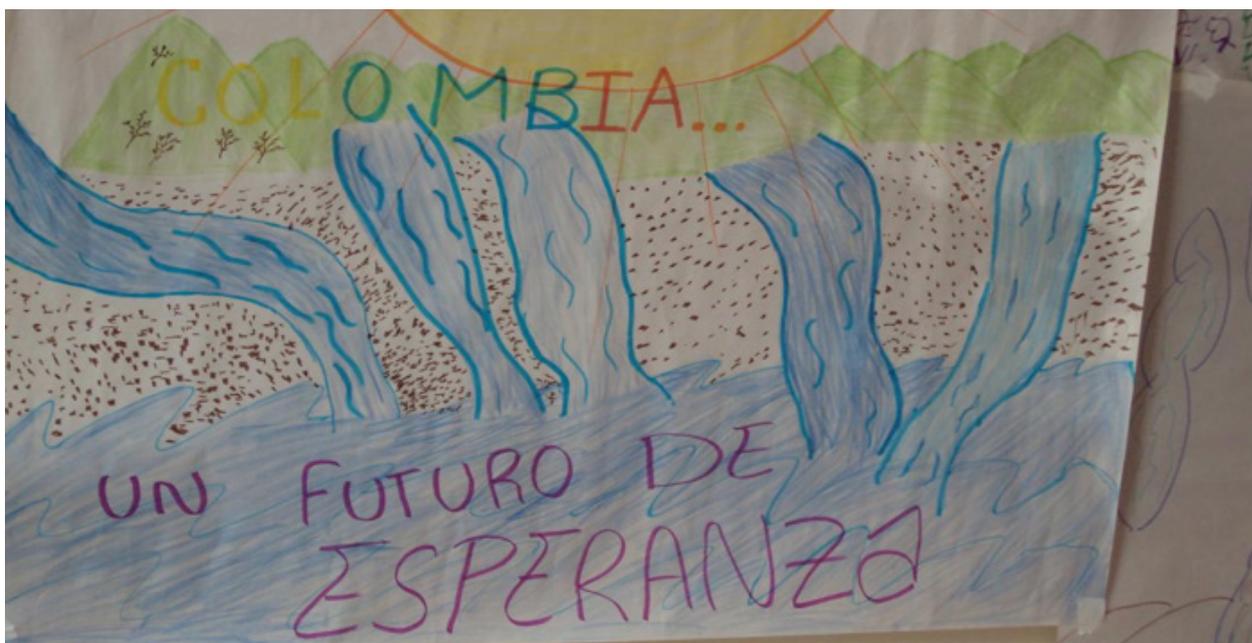
Grupo Quito I

“Río: cada una de nosotras buscando un camino. Mar: reunirnos, sol: esperanza. Dibujamos un futuro de esperanza, no dibujamos el pasado porque solo queremos vivir presente y futuro”.

Grupo Quito II

“Presente: problemas que tenemos aquí en Ecuador.

Futuro: cauce de tranquilidad, vida llena de colores, las aves representan libertad, las dos casas, la reunión con la familia. Corazón: vida llena de amor. Sol: luz y esperanza”.



Grupo Santo Domingo

“Antes: río tranquilo, después se pone turbio, con muchas piedras. Llegando al Ecuador: tormenta, río oscuro, muy negro. Ahora hay más luz, nos alumbramos más el sol.

Futuro: río ancho, con flores y nosotras de fiesta”.

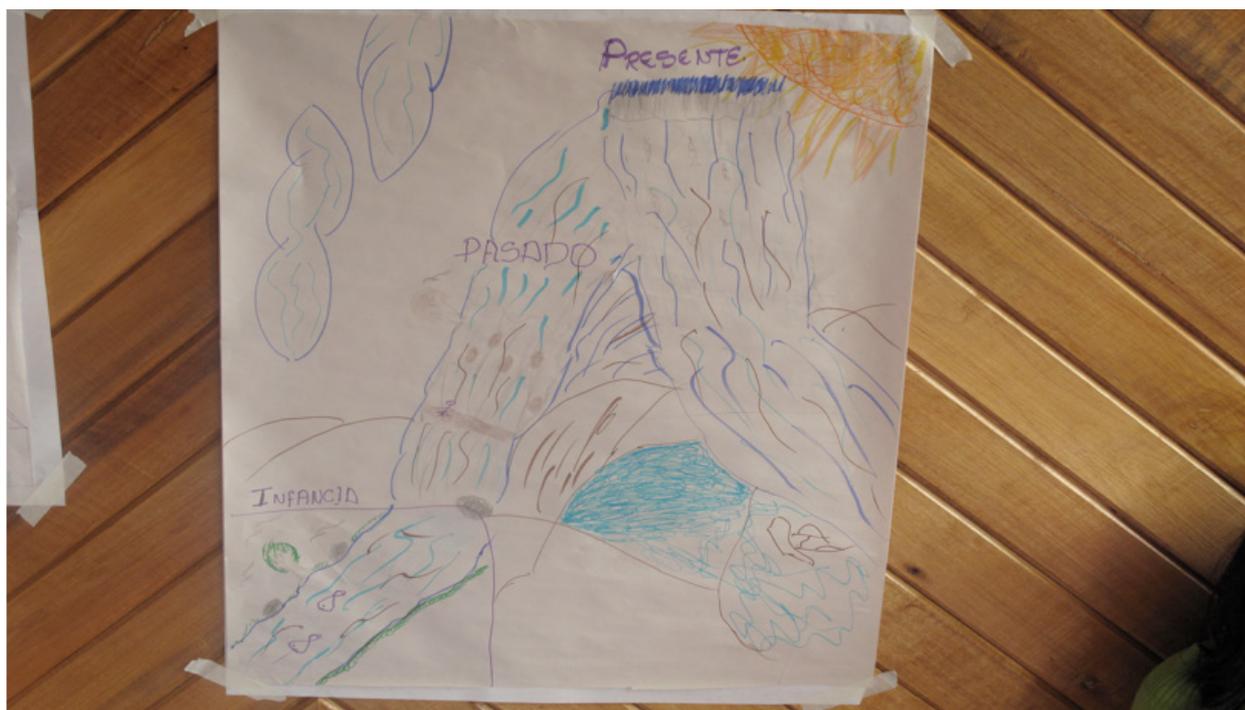


Grupo Ambato-Cayambe-Quito

“Pasado: Colombia, felicidad, la familia está unida, papá y mamá pescando, niños, niñas cogiendo flores. Río lleno de pescados, aguas tranquilas, nuestras casas, sol resplandeciente, la iglesia: unión familiar, amigos, vecinos.

Después: turbulencia, río negro, sin pescados, con piedras, un papá con un hijo nada más, la hija y la mujer desaparecieron. Hay cadenas que nos atan, ya no hay casas, amigos, estamos solos.

Futuro: sol, río calmado, pescados, familia nuevamente unida, “reencuentro” y, aunque no estén todos, hay nuevas generaciones que se juntan. Esto es lo que queremos en nuestro futuro.”



Al final, luego de tres días de trabajo, empezamos a relacionarnos con el concepto de desapego para desterrar, mediante ejercicios corporales desarrollados en parejas, aquello que ya no le servía a cada una y que necesitábamos expulsar de nuestras emociones. El espacio de confianza se había logrado. Una de las participantes lo resumió del siguiente modo:

“Este encuentro nos ha tocado el corazón. Aunque habíamos estado en muchos espacios, nunca habíamos estado en uno así”.

El segundo paso: reconocer *en y desde* el cuerpo la historia vivida

Todo lo que sucede en la historia de una persona, ineludiblemente se registra en el cuerpo. Cuando se ha reconocido que todos hemos hecho un recorrido específico, entonces, sabemos que debemos aprender acerca de esa experiencia; sin embargo, el obstáculo fundamental, es que lo hemos vivido desde nuestro cuerpo fragmentado. Ello en la cotidianidad significa que hemos vivido de manera separada emociones y pensamientos, lo que sentimos alejado de lo que hacemos, lo que nos pasa en el cuerpo individual como si no tuviera nada que ver con lo que pasa socialmente, y lo que vivimos socialmente como si no afectara nuestro cuerpo individual.

Por ello es necesario recuperar la historia desde el cuerpo, para integrar lo que sentimos con lo que hacemos, con nuestra salud, con nuestra dignidad, con la forma que queremos vivir, para no repetir aquello que fue dolorosamente vivido. Desde tal perspectiva, el proceso de sanación, a partir del Segundo Taller, impulsó como herramienta fundamental de transformación, la propuesta de articular lo vivido en Colombia y en Ecuador, como parte de un proceso que podría ser sanado

desde el vínculo entre lo doloroso de las historias de vida y lo que cada una había hecho para sobrevivir.

El concepto de supervivencia fue abordado en el sentido no solo de haber salido con vida del conflicto armado, sino como conjunto de herramientas que a cada mujer le ha servido cada día para seguir luchando por su vida y por la búsqueda de bienestar. En este sentido, la tarea de visualizar el recorrido que cada una, ha significado una forma de visualizar al tiempo la propia historia, para sanarla, como una forma de hacerse justicia, de resarcirse, de ocupar el lugar visible y digno que a cada quien le corresponde. Se trata de construir *otras* formas de transitar nuevos caminos colectivos de poderes femeninos descubiertos.

Sanar es el descubrimiento de una nueva forma de resistencia, pues cada mujer sabe con certeza la gran cantidad de energía positiva que sale de sus entrañas día a día, y la profunda necesidad que tenemos todas de construir paz en nuestras vidas, desde nuestros cuerpos, en cada noche que termina, en cada día que inicia

No se trata de una tarea sencilla, por ello, en el Segundo Taller, se empezó a trabajar la integración de cada quien como un ser completo, para unir las distintas partes y empezar a sentir que no solo ha habido dolor en las historias pasadas, sino que también está el esfuerzo, la esperanza, la lucha cotidiana, la confianza de que las cosas puedan mejorar, y principalmente, que todo ello se integra en el cuerpo.

“Puedo llorar, tengo derecho a llorar, puedo sacar mi tristeza, y sentir en mi cuerpo la tristeza pero la puedo sacar. Puedo estar enojada, pero voy a aprender a sacar la cólera. Puedo estar feliz y voy a aprender a quedarme con una paz interior a partir de haber reconocido que tengo a derecho a sanar mis heridas y recuperar mi fuerza como mujer”¹¹

Por eso es que sanar se plantea como una responsabilidad personal y colectiva, porque es la única manera de construir relaciones de paz con la historia de vida de cada persona y con el entorno que nos rodea.¹² Por ello, siempre que las mujeres hemos vivido y hablado del dolor, hemos hablado también de justicia. Esta es una forma integral de hacernos justicia, de retomar poderes y energías para seguir adelante, desde *otro* lugar.

Mujeres de otras latitudes han aprendido acerca del significado que ello tiene “...estamos acostumbradas a trabajar siempre hacia afuera. Nos centramos en el activismo para cambiar esta sociedad. Ahora hemos aprendido que es difícil cambiar el mundo que nos rodea si no cambiamos por dentro, si no nos liberamos de las ansiedades que tenemos”¹³.

11 II Encuentro “Reencontrarnos con nuestro ser interior”. Cumbaya, Quito. Marzo, 2010.

12 Sanz, Fina. La Fotobiografía. *Imágenes e historias del pasado para vivir con plenitud el presente*. Ed. Kairos. Barcelona, 2007.

13 Mujeres de Negro de Serbia. Taller de Terapia de Reencuentro, impartido por la autora en Belgrado, 2007.

Los poderes y las quejas de la historia corporal

En su libro “Las Brujas no se quejan: Manual de sabiduría concentrada”¹⁴, Jean Shinoda Bolen, escritora y feminista norteamericana, plantea: “Las Brujas no se quejan... hay una etapa de la vida, en la época de ‘maduración’ en la que las mujeres no se quejan, pues pueden consagrar su tiempo, energía y creatividad a lo que en realidad les importa. Al contrario, las ‘brujas’ (que es sinónimo de mujeres con experiencia y madurez) son atrevidas y confían en sus propios instintos. No imploran; en cambio, sí meditan. Eligen su camino con el corazón. Poseen la fiereza del que defiende lo que más le importa. Dicen la verdad con compasión. Escuchan su cuerpo, se reinventan a sí mismas en función de sus necesidades y saborean la parte positiva de sus vidas”.

Lo que se busca es un proceso de sanación como el que acabamos de iniciar. Empezamos tratando de entablar un diálogo desde cada mujer con su cuerpo, una suerte de conversación que de manera natural expresara cómo se relacionaba cada quien con distintas partes de su ser. De pronto empezó a emerger una sola voz, la de la emoción de nombrarse, la de la conciencia sobre el cuerpo, y entonces empezaron a decirse cosas que antes no sabían que se sentían. Empezó cada quien a “darse cuenta”, a reconocer cada achaque, cada dolor en el cuerpo, cada enfermedad, pero también a recuperar su cuerpo, nombrándolo. Así empezó la Plenaria:

Hubo mucho silencio, reconocer el cuerpo no es tarea fácil; la reflexión empezó a practicarse hacia adentro, de cada mujer en relación con sus voces interiores. Pero también hubo voces que se expresaron¹⁵:

“Hace muchos años me caí y tengo una fisura de columna, me molesta mucho, con el pasar del tiempo incluso siento el dolor, tengo que estar a cada rato en tratamientos. Cuando llegué aquí hace 14 años, como llegue sola, se me atrofiaron los músculos, esto es algo que me ha derivado y me causa problemas a cada rato, soy sola y esto hace que mis músculos se inflamen y se atrofien, lo mismo la columna”.

“Siento mucho cansancio, tengo una molestia, muchas impresiones fuertes, una molestia, como que me duele.” “Me duele la cabeza”.

“En Colombia vivía con mi papá y mi mami, pero por el conflicto armado ahora vivimos separados. Al principio me puse muy gorda, muchísimo. Desde que estoy acá, hará un año que ya he bajado de peso, eso sí he bajado, la tranquilidad sirvió para eso, el estrés me engordó, esto no le sucede a todos, porque cada cuerpo reacciona de modos diferentes a las distintas situaciones”.

“En mi grupo éramos 6 de las cuales 4 teníamos enfermedades delicadas. Descubrimos que tenemos un problema de salud supremamente delicado que no podemos dejar que pase desapercibido”.

Lo que observamos de modo dominante es que buena parte de las enfermedades y dolores encontrados en los cuerpos de las mujeres fueron atribuidos al abandono del país de origen, al tiempo transcurrido desde que se distanciaron de sus familias y de sus hogares.

14 Shinoda Bolen, Jean. *Las Brujas no se quejan*. Editorial Kairos, España. 2004. Jean Shinoda Bolen es doctora en medicina, psiquiatra, analista junguiana, escritora y conferencista. Sus fuentes de experiencia provienen de la espiritualidad, el feminismo, la psicología analítica, la medicina y su propia experiencia personal.

15 Los comentarios entrecomillados que se nombran, son todos de mujeres colombianas participantes en el II Taller y de mujeres de diferentes nacionalidades pertenecientes a los equipos de acompañantes.

“A partir de momentos difíciles con mi hijo, yo le tomé mucho odio a los ecuatorianos, sentía rabia porque ellos han tenido rabia hacia nosotros; no soportaba que una persona ecuatoriana se sentara a mi lado, cuando eso sucedía, me paraba y me iba, incluso fui al psicólogo”.

“El decía que era normal por las cosas que estaban pasando, pero no podía hacer lo mismo que me estaban haciendo, yo le decía que era algo que sentía desde adentro, tenía que hacer algo, sentía algo desde adentro, incluso a la señora que nos arrendaba, yo no la soportaba, no veía la hora de que se fuera, yo le contaba a mi marido, y él respondía que sabía que era duro lo que nos habían hecho, pero que no todos los ecuatorianos son así, no todos los ecuatorianos son como ellos dicen que somos los colombianos. Después del tratamiento psicológico, cambié mi forma de pensar, de ver las cosas, a veces la misma gente hace que uno se vuelva agresivo, pero ya lo he superado, creo yo que he superado”.



Hay enfermedades físicas que son también enfermedades del alma

“En nuestro grupo se dijo que hay enfermedades pasajeras, pero nos dimos cuenta que también hay una enfermedad del alma, gente que viene con problemas, aquí somos nosotros que no les damos un campito, una acogida como se debe actuar como ser humano. Eso me di cuenta”.

Se empezaron a nombrar los odios, rencores, rabias, desasosiegos, las angustias y como consecuencia de ello, las gastritis, las migrañas, los dolores del cuerpo, el estrés y enfermedades de todo tipo. El espacio compartido se empezó a constituir en un soporte emocional sin que hubiera inhibiciones de ninguna clase: “Aquí podemos hablar todas, abrimos nuestro corazón, contamos lo que nos está sucediendo, lo bueno y lo malo, y nos damos cuenta de que efectivamente tenemos la necesidad de un apoyo más personalizado”.

Como dijo claramente una compañera, “no se trata solo de un problema psico-emocional sino socio-emocional, porque la sociedad en la que nos desenvolvemos hace que vivamos ciertas

experiencias que nos acarrear enfermedades, esa sociedad hace que se creen factores socio emocionales que afectan nuestra vida”. Más claro no canta un gallo. Si vivimos en sociedades que se han enfermado crónicamente por la violencia, por las desigualdades, por la impunidad, es lógico pensar que hemos enfermado por vivir en ellas, por convivir con las formas injustas de relacionamiento, especialmente las mujeres.

Pero es precisamente debido a estos niveles de desigualdad que algunas mujeres expresaron que las dificultades de la vida no se quedaron en el país de origen, sino que las acompañan en su condición de refugiadas en el país de acogida.

“Cuando vivíamos en Colombia hacíamos parte de un legado que es la tierra, éramos las encargadas de transmitir las tradiciones orales, el manejo, toda nuestra cultura, pero cuando vinimos acá eso se perdió; lo digo personalmente porque vivo en una finca, sigo siendo campesina, con mucho orgullo, pertenezco a una organización campesina, no puedo ser directiva porque no soy ecuatoriana, bueno puedo, pero cuando hay que tomar decisiones, la ley no me permite participar en decisiones políticas, entonces, es una traba. Pero pienso que una de las cosas que nos ayudaría mucho a las refugias y refugiados, es que nosotros aquí por lo menos los que venimos de la tierra, podamos tener tierra para reinsertarnos en lo que es nuestra vocación. En uno de los encuentros a los que he ido (he asistido a muchos), me pregunté, el Gobierno qué está haciendo por los refugiados en cuanto a tierra, porque efectivamente funciona un fondo nacional de tierras, pero no hay un representante de los refugiados”.

Es un tema que muchas veces, por estar entretenidas en tantas cosas que nos enredan y nos duelen, dejamos de lado, pero que tiene que ver mucho con nuestra reinserción aquí, la tierra es parte importante, si es que nos la regalan, que nos la vendan, que nos la den para usufructuarla en comodato. Que nos den tierra para poder sentirnos parte de este país. Que tengamos algo en relación con lo que hacíamos anteriormente. Personalmente, lo que me trauma es no poder ejercitarme en lo que hacía antes, la tierra. Creo que es difícil hacerlo en Ecuador”.

Los problemas estructurales de la vida material se representan de maneras claramente interrelacionados con los problemas estructurales de la vida emocional de las mujeres con las que desarrollamos este proceso. Y a su vez, los problemas estructurales de la vida emocional de las mujeres, son magnificados ante la falta de soluciones a los problemas estructurales de la vida material. Nada de ello se puede solucionar por separado. Ésta fragmentación es, precisamente, parte del problema social que existe.

“Este es el espacio que necesitamos”, expresó una de las compañeras, al considerar que el espacio generado por los talleres de sanación, se constituía a su vez como lugar de acogida para nombrar lo difícil y los logros de la vida.

“Yo me siento súper bien, desde que me separé mi vida es tranquila, no tengo ningún problema de salud. Yo desde que estoy en Ecuador me siento tranquila, contenta, creo que también me siento súper bien a pesar que estoy sin mi familia, me siento bien”.

“Yo era antes una persona apagada y no tenía fuerza ni ánimo para ir a una reunión, era muy cohibida porque vivía con mi esposo y vivía presa de él, entonces decidí separarme y a raíz de la

separación me vine a integrar al grupo de refugiadas de Colombia. Trabajo también con ellos para ayudarnos mutuamente. Ahora soy otra, me siento bien de salud y también moralmente”.

Racismo y estereotipos

Llegados a este punto, buscamos destacar que la problemática descrita se agrava en virtud de la existencia de estereotipos racistas y xenófobos (odio al extranjero) que se resienten en el cuerpo y caen como una carga pesada que agrava los problemas emocionales y materiales que las mujeres ya enfrentan. Es importante reconocer que las mujeres colombianas refugiadas en Ecuador se han enfrentado con estereotipos sobre “las y los colombianos”, y como resultado de ello, con medidas racistas que les dificultan construir condiciones dignas de vida en el nuevo país.

“Vinimos aquí por desplazamiento de la violencia, con la esperanza de que nos den la mano, de que nos apoyen, porque no todos somos malas personas, pero aquí hay una cultura que cree que el colombiano es ladrón y narcotraficante. Por ejemplo, hace poco estábamos buscando casa y en Lumbisi y en Cumbay han sacado una nueva ley, es una comunidad que no quiere que entre el gobierno, y donde está prohibido alquilarle a colombianos o venderles tierras; si ellos nos prohíben vivir en cualquier sitio y no nos alquilan, mucho menos nos van a dejar tener tierras, uno viene aquí buscando una nueva vida pero si no le dan la oportunidad ni siquiera de estar en este país, me pregunto, ¿Cómo vamos a comenzar?”.

El conflicto armado colombiano no solo afectó a la población por los efectos violentos que éste sigue implicando en la pérdida de vidas, miedo, desplazamiento, violencia sexual, sino en los estereotipos de lo que significa ser colombiana/o. “Hay personas que tienen sus casas vacías y prefieren tenerlas así que alquilarlas a un colombiano”.

Las narrativas de las mujeres reconocen que existe tal nivel de estereotipos respecto de la población colombiana en Ecuador, que todo parece indicar que a nivel individual, como dicen, “uno se tiene que esforzar y demostrar lo contrario”. No es casual que en este mundo al revés pase lo mismo cuando las mujeres ha sido violentadas sexualmente o maltratadas, -lo que se llama justicia regularmente-: se les exige pruebas que evidencien que la mujer “no provocó” el hecho violento.

Cuando se acumulan estereotipos como parte de una cultura de discriminación y violencia, se vuelve necesario desarrollar procesos profundos de sanación corporal/relacional y social, para encontrar nuevas formas de dialogar con la realidad.

Aunque en el grupo hay mujeres de todos los estratos sociales, niveles educativos, pertenencias étnicas o geográficas y diversidades culturales, la mayor parte coincidió en que el 70% u 80% de las personas que cruzan la frontera hacia Ecuador lo hacen a causa de situaciones de violencia por el conflicto armado. Se puede decir que el hecho mismo de atravesar estas situaciones de trauma social no ha dejado tiempo para el acompañamiento psicosocial, para la propia sanación de las mujeres que, además, por roles previamente establecidos, identificaron la sobrevivencia familiar como el sentido de sus vidas, la mayor parte de las veces a costa de su propio bienestar. Todo ello ha pasado por el cuerpo.

Recuperando energías para sobrevivir

A causa de distintas situaciones y con diferentes intensidades, históricamente mujeres y hombres hemos pasado por hechos traumáticos, y existe una tendencia a nombrar a dichos actores como víctimas. Sin embargo, en este punto surge las preguntas: ¿Qué han hecho para sobrevivir cada día de su vida después de haber pasado por esas situaciones difíciles y dolorosas?; ¿Cómo hicieron para sobrevivir en Colombia y cómo hacen en Ecuador?; ¿Cómo hacemos para tener la energía, para tener la fuerza interior y exterior y decidir qué es lo mejor para nuestras vidas?; ¿Cómo tomamos decisiones para la vida de cada una y respecto a la vida de las y los demás?

“La verdad es que todas las que estamos aquí tenemos mucho valor, fuerza y coraje. Todas. Las que venimos por el conflicto armado y las que están aquí por cuestiones económicas, sin embargo, debemos reconocer que todas, por la historia que hemos vivido, tenemos historias duras. Nadie sabe lo que uno pasa porque cada una lo guardamos, pero hay que sacar esas cualidades que tenemos, sacarlas de donde más podamos así tengamos ganas de llorar, de sufrir, tenemos que sacar todo lo mejor de nosotras para salir adelante”.

En realidad, sobrevivir ha significado para cada una de las mujeres que participaron del proceso, diferentes cosas. Las mismas han empezado a ser herramientas vitales para vivir cotidianamente.



Qué significa ser sobreviviente

- Enfrentar el problema, perseverar en los objetivos propuestos, ser fuertes a pesar de las dificultades, tener una visión más amplia que trascienda el problema. Dios.
- Me considero una mujer de mucha fortaleza para haber llegado hasta donde estoy.
- Me siento como una mujer que ha tenido mucha fuerza para estar hoy aquí.
- He renacido, es como otra oportunidad que me dio la vida.
- Satisfacción porque Dios me dio valor y fuerza para sobrevivir.
- Siento que soy una mejor persona, que he crecido interiormente y eso me dio la fuerza para sobrevivir.
- Pese al dolor sigo adelante, aprendí al estar en el centro de la tormenta, crecí como ser humano y maduré, he aprendido a luchar y sobrevivir, es un reto que me hace sentir más sensible a lo que me rodea.
- Reto, valentía, vencer el miedo, superación, liberación de culpas, fortalezas cotidianas, no cometer los mismos errores, una oportunidad más. ¡Gracias a Dios!
- Haber pasado la violencia, haber salido de Colombia, aprender a vivir en Ecuador en nuevas condiciones.

Herramientas para sobrevivir

- Fortaleza, madurez, aprendizaje de superación.
- Caer y levantarse, el deseo de vivir, el valor.
- La compañía y la lucha por la unión de la familia, el apoyo de todo tipo, especialmente de la familia, seguir estando unidos en familia.
- El paso del tiempo, las ganas de seguir adelante, seguir buscando la forma de ser felices.
- Apoyar a quienes lo necesitan.
- Es una lucha día a día, estar fortalecidas, una segunda oportunidad después de haber estado a punto de perder la vida.
- Trabajo, astucia, perseverancia, valentía, ser emprendedoras, hacer amigas/os, dedicación.
- Mucha Fe: buscar a Dios y pedir su fuerza.
- Humildad, respeto, trabajo, honradez, valentía.
- Perseverancia cada día.
- Solidaridad, paciencia, desahogo espiritual, comunicación, fuerza de voluntad.
- Proponerse un objetivo y luchar por él.



Para qué he sobrevivido

- Para seguir luchando por la vida, para ser mejores personas, para seguir siendo útiles, para seguir aprendiendo y seguir adelante.
- Para tener una mejor vida yo y mi familia.
- Por mis hijos, nietos y todo lo que la vida me ha brindado.
- Para dedicar tiempo a mis hijos y para compartir las cosas lindas de la vida.
- Para continuar y salir adelante.
- Para ver crecer a mi familia y seguir hasta el final.
- Para demostrarle a los demás y a mi misma que sí se puede lograr lo que una se propone y que la vida es bella en su intensidad.
- Para ser mejores cada día y crecer como seres humanos.
- Para triunfar, para ser alguien, ser feliz, tener tranquilidad, paz, amor.
- Para servir a la comunidad, por el bienestar de la familia.

Entre todas las compañeras se realizaron socio-dramas, se mostraron las situaciones de la vida cotidiana al llegar a Ecuador. La mayor parte todavía mostraba una especie de viacrucis que muchas de las mujeres tuvieron que pasar al llegar, cuando no han recibido solidaridad y la vida parecía un gran laberinto. Estos recorridos tienen que ver con la actitud de la vida con la cual nos posicionamos como víctimas o protagonistas. Al parecer, a pesar de haber hechos miles de cosas para sobrevivir a la infamia de la violencia en Colombia y en Ecuador, aún era difícil pedir ayuda y recibirla cuando era reciente el ingreso al nuevo país, y cuando la vida se tornaba como un caos del cual no se veía forma de salir. Tales socio-dramas nos sirvieron para evidenciar que no es lo mismo pedir como si no se tuviera derecho, o erigirse con la certeza de que lo que pedimos es justo.

Es decir, no pedir desde la víctima, sino aprender a negociar desde la certeza de la justicia de lo que planteo, no desde la carencia, sino desde la convicción de ser agente activo de transformación¹⁶.

“Sin duda cuando pido, admito que pudiera no recibir lo que pido, sobre todo cuando agrego: ‘Por favor’. Cuando pido quiero algo que otra persona podría darme si quiere, y necesito su deseo de hacerlo. Al pedir, espero que otra persona escuche el argumento con el cual apoyo mi petición y se sienta inspirado por él; o quiero que las razones que presento como sustento de la validez de mi petición la convenzan porque ella encuentra, sin saberlo, que esas razones se fundan en la misma configuración de deseos y sentires que sustenta su propio razonar, de modo que no puede negarse. Al hacer una petición necesito que el alma del que puede satisfacer mi petición coincida con la mía y me acoja. Si eso no sucede mi petición no podrá ser oída. Y si mi petición es oída, para que sea satisfecha la otra persona debe tener a la mano o encontrar los medios para satisfacerla, y si esos medios no están a la mano la configuración de sentires en que se sustenta deja abierta la posibilidad de una conversación co-inspirativa en un proyecto que la satisfaga.

“Pareciera que no, pero a veces lloramos, nos sentimos desfallecer, sentimos que nuestro cuerpo ya no quiere, que desmayamos, los pequeños detalles son los grandes detalles de la vida, estoy segura que cada una va a valorar mucho mas lo que ha vivido: las heridas que cicatrizan, la alegría en el corazón, cada emoción, aún los llantos, las tristezas, las cosas que tenemos que ir resolviendo, todo lo que hemos vivido acá contribuye para que cada una de nosotras aprenda a estar bien, aprenda a estar mejor”. Por todo ello es que se requiere sanar.

Entonces, trasladamos todas las cosas que se dijeron, las emociones sentidas y expresadas, las que se quedaron en el corazón a la luz de 50 velas prendidas al unísono. Trasludamos los silencios, las esperanzas, todos los esfuerzos realizados y por realizar, el duelo que le toca a cada quien y empezamos a sentir -en colectivo-, que cada pérdida va acompañada de un profundo desapego, que cada dolor va acompañado de un aprendizaje, que cada lucha social está acompañada de variadas y diferentes historias de vida. De cada sombra, aparece una luz al final del camino.

Sanar es también un empeño para que no exista impunidad, para que termine la guerra. El sistema que no nos gusta también está en nosotras y la nueva vida que queremos construir empieza en el día a día de cada una. El grupo, en un acto de gratitud por la vida, se despidió con la luz que absorbía la energía de cada una.

16 Humberto Maturana. Escuela Matriztica de Santiago. ¡Queremos mejor educación!. 3 de Agosto, 2011. <https://mail.google.com/mail/?hl=es&tab=wm#inbox/13194e5b3e3b0dd9>



Nuevos recorridos para reconstruir la memoria histórica

La violencia sexual en la vida de las mujeres sobrevivientes

Las mujeres participantes del proceso fueron descubriendo que se empezaban a sentir como parte de un grupo y de una colectividad que se formaba; empezábamos a sentir que en la diversidad está la riqueza, que nada es absoluto, que la perfección no existe, y que muchas más veces de las que se quisiera, una buena parte de las mujeres han sido tan rígidas y estrictas consigo mismas que el látigo de la culpa y la desesperanza había invadido sus vidas.

Al mismo tiempo, muchas de las compañeras participantes de los talleres reconocieron que para empezar a nombrar las experiencias pasadas y las presentes, tendrían que aceptar que las situaciones y las personas tienen luz y sombra, esto es: que no todo es absolutamente bueno o malo, por ejemplo:

Colombia es: Naturaleza, sus dos mares, gente pujante, mujeres hermosas, el país más alegre del mundo. Sin embargo, al nombrar lo que no es Colombia se señaló: no es equitativa, ni tranquila, no es tolerante, no se respeta la ley, ni la vida, no hay derecho a la igualdad.

La condición de refugiadas no es fácil, la condición de mujeres tampoco; sin embargo, para avanzar en la aceptación del lugar donde se está en este momento, es necesario dejar de idealizar aquello que se dejó y reconocer que para hacer duelos es necesario desapegarse de la idea del paraíso colombiano para reconocer que salieron de allí porque hay guerra, violencias de todo tipo y desigualdad social. También fue necesario reconocer que hay heridas tan grandes por la discriminación a lo colombiano, que en algunas ocasiones hay reacciones, más que reflexión, sobre el asunto que se menciona.

El trabajo de duelos empieza por reconocer la herida y las violencias que se llevan en la memoria del cuerpo y en el alma. Posiblemente la mejor anécdota al respecto es la siguiente, relatada por una de las compañeras:

“Resulta que había un incendio en el bosque, todos los animales salieron huyendo y el colibrí mojaba las alas y volaba de un lugar a otro. Todos le decían que tenía que huir, pero el colibrí con sus alas seguía echando agua para apagar el incendio...” El recuerdo de la carencia total de la llegada a Ecuador es doloroso, pero al mismo tiempo, el recuerdo del apoyo recibido, también

se constituyó -como el aporte pequeño de las alitas del colibrí-, como un aporte fundamental para salir del atolladero.

Esto puede significar tanto como el cuidado del cuerpo y del alma que la mayor parte de mujeres requerimos. La siguiente carta al cuerpo nos refiere la situación en concreto:

“Querido cuerpo, espero que me perdones, me he olvidado de ti sin voluntad, estoy aprendiendo a quererte, a valorarte y a recuperarte, te haré ejercicio, te mimaré, me preocuparé por tus dolencias y en eso tiene culpa mi alma que se dio cuenta que seguía lastimada, el alma está pegada a ti igual que el cerebro y el corazón, te prometo que le haré sanación a mi querida alma y juntas te respetaremos como tú te lo mereces, porque si tú no estás bien, no nos sentiremos bien todos, cerebro, cuerpo, corazón y sentimiento, espero pronto tu respuesta, gracias por tu amor. Y el comentario final fue: Yo lo voy a enmarcar y pegar a la pared para acordarme de hoy.”



Víctimas o protagonistas

La mayor parte de las experiencias de violencia relatadas por las participantes ocurrieron en Colombia pero también han tenido lugar en Ecuador. En todos los casos, la violencia sufrida siempre estuvo relacionada con el ser mujer; es decir, con la condición de género que mandata las prohibiciones en los cuerpos y en las vidas de las mujeres.

Por lo regular, la condición de género es algo que todo el mundo considera natural: los roles jugados, los estereotipos que se reproducen, las metas de la vida, el cuerpo que se limita, la sexualidad que se prohíbe, se devasta o es permisiva según tales mandatos, etc. Pero lo cierto es que la asignación de género representa la manera como se viven las desigualdades, no las diferencias.

En cuanto a la violencia denominada de género, socialmente se reconoce que existe violencia contra las mujeres -por lo menos se la visualiza-, pero la manera en que se expresa y los contextos en los que se manifiesta, indican que la violencia contra las mujeres siempre persigue acallar, doblegar, intimidar, subordinar, agredir, devastar, prohibir y limitar el ser de la persona violentada.

La experiencia con mujeres de otras latitudes en conflictos armados y en post-conflictos ha demostrado que la violencia contra las mujeres siempre tiene un carácter sexualizado que trasciende fronteras, contextos socio-políticos, edades, condiciones socioeconómicas, pertenencias étnicas, etc. El objetivo siempre es vulnerabilizar a tal punto, que se considere que las mujeres son en sí mismas "objetos de agresión" por su condición de mujeres. Este es el sentido en sí mismo de la violencia sexual, violentar a las mujeres de distintas formas y con diferentes mecanismos, en cualquier contexto para evidenciar que siempre y en todo momento se está en condición de vulnerabilidad, y por tanto, mientras más vulnerable, más víctima de violencia sexual¹⁷. No se trata pues de reconocer a la violencia sexual como una forma de violencia.

Es más bien el hilo conductor que le da continuidad a la violencia -en los ámbitos, contextos y formas que se exprese contra mujeres-, tan solo por el hecho de serlo. Y que toma formas diversas desde el acoso, el hostigamiento, la violación sexual, la esclavitud sexual, la prostitución forzada, la trata, el chantaje emocional como amenaza, el intento de abuso o violación, la violencia intrafamiliar, la intimidación, el abuso psicológico, los celos, y muchas otras formas.

A esto se le suman las otras múltiples formas de violencia que -por los contextos en los que vivimos-, siempre agreden especialmente a las mujeres, ya sea de manera directa o indirecta como víctimas o como sobrevivientes. ○ para este caso, de todas las maneras.

La violencia contra las mujeres es como el dolor de espalda: en tanto esta parte del cuerpo es uno de los lugares que no se puede ver con facilidad, allí se siente, pero no se ve. Entonces, cuando una mujer no quiere ver, el cuerpo se enferma y también lo hace la sociedad.

17 Aguilar, Yolanda; Fulchiron, Amandine. "El carácter sexual de la cultura de violencia contra las mujeres". En *Las violencias en Guatemala. Algunas perspectivas*. Unesco. Colección Cultura de Paz, No. 10. Guatemala, 2005.

Al respecto, una de las compañeras de los equipos compartía: “Siempre está en uno cambiar las cosas. Uno tiene el poder de llevar su vida, a veces se deja llevar por las emociones, el dolor y el miedo, pero está en uno trabajar eso y analizarlo, y al final, es una lección para el resto”.

Desde el primer taller, empezaron a enunciarse casos de todo tipo que nombraban por sí misma la violencia que habían pasado muchas mujeres en Colombia y en Ecuador. Al final de cada taller, comprendíamos que lo importante de contar con el espacio era precisamente eso, haberlo construido, porque permitía hablar de lo sucedido y recomenzar a decidir si eso implicaría presentar una demanda o simplemente empezar a ponerle atención a algo doloroso que requería ser acompañado y/o atendido por otras mujeres.

Se trata de una tarea difícil: algunos casos de violencia ocurridos en Colombia se repitieron luego, a manos de los mismos responsables en Ecuador, con tan solo atravesar la frontera y atacar a las mismas mujeres. La violencia sexual devasta el alma, y luego cuesta levantarse, pero es posible, después de reconocer que no se ha tenido la culpa, que no se es responsable por haberlo vivido, y fundamentalmente después de haber expulsado la cólera, el dolor y el miedo.

Los primeros cinco talleres transcurrieron con la convicción de que poco a poco se irían nombrando las cosas más dolorosas, entre ellas la violencia sexual. Inicialmente, no lo queríamos posicionar como tema central hasta tanto sintiéramos que era posible hacerlo, hasta que se hubieran iniciado los duelos de la vida y se pudiera nombrar como parte de los mismos.

En el sexto taller hemos definido que la violencia sexual se constituye como hilo conductor de todas las violencias y como síntesis política de las opresiones de las mujeres; esto es, de las desigualdades, las discriminaciones y las diversas formas de vulnerar a las mujeres, independientemente de sus condiciones, opciones, edades, etc. Su principal característica es que, “tan solo” por ser mujer, existe un tipo de violencia social y cultural que se ejerce contra nosotras.

Entonces llegó el momento justo para nombrar el sentido de tener cuerpo y sexualidad de mujer y comprender el papel que ha jugado la violencia sexual en sus vidas. Así, se empezaron a nombrar algunas violencias que, en efecto, ya habían sido nombradas, pero que ahora emergían resignificadas.

Comprobamos que para la mayor parte de las mujeres participantes, la violencia había sido un elemento importante que atraviesa sus vidas: no siempre la vivieron de manera directa, pero han sufrido sus consecuencias y efectos. Debemos señalar que no se abordó de modo dominante la violencia resultado del conflicto colombiano, pero sí se trabajaron de diversos modos las diferentes formas de violencias ejercidas en la cotidianidad.

En algunos casos, la violencia del padre hacia la madre fue una constante, y aunque la explicación primera y naturalizada es “la falta de educación de los padres”, ciertamente hay modelos que se reproducen por generaciones pero que, al formar a los hijos/hijas, se espera no repetir.

“Si mis hijos acceden a la educación les va a cambiar la vida, y no van a tener que vivir lo que yo viví; recuerdo que eso nos lo repetía siempre mi mamá, yo creo que recibí muy bien ese mensaje, se volvió fundamental para mí porque sentí que era una posibilidad para transformar la

pobreza y la violencia que vivíamos. En mi familia siempre hubo mucha violencia por parte de mi papá hacia mi mamá, de hecho, crecí en medio de eso pero siempre lo quise transformar, no por nada lo que hoy hago tiene que ver definitivamente con una necesidad de no estar ahí como viendo todo y hacer algo por mi vida y la de mi familia y los demás. Creo que definitivamente lo que hago es por eso, sigo estando en esto porque he visto mucha violencia también contra nosotras como hijas e hijos, porque mi mamá y mi papá fueron criados de esa manera”.

En otros casos, la violencia relatada había sido ejercida en el ámbito de la pareja, aunque, cabe destacar, en muchas de las historias contadas, las mujeres siempre habían hecho algo para salir de allí. Así lo expresa el siguiente testimonio: “Me divorcié, no soporto más. No me pegaba pero era un hombre machista, gritón, muy grosero. Toda mi familia me apoyó para que saliera de esa relación”.

En otra experiencia, la conciencia de lo doloroso de la vida fue emergiendo cuando se asumieron responsabilidades que no se tenía edad de asumir y la sensación de orfandad se daba no solo por el abandono de la madre o el maltrato del padre, sino porque nunca había quien escuchara lo que de niña se sentía: “Unas tías me pusieron a estudiar, y una monja me dijo: ‘escriba lo más doloroso’, entonces yo me acabé todo el cuaderno de tanto escribir, y como le causó extrañeza, me llamó la atención diciendo que eso era una invención mía y que no había escrito la verdad”.

Son múltiples las experiencias de maltrato familiar relatadas, éstas van desde amenazas de muerte por parte de la propia familia nuclear, la repetición de los patrones de conducta familiar en las nuevas familias que se formaban, hasta violencias ejercidas por parte de la guerrilla, los paramilitares o las fuerzas militares colombianas.

En cuanto a los contextos en los que se produce la violación sexual, en algunos casos se origina mientras las mujeres se encuentran en Colombia, pero también se da cuando las mismas están recién llegadas a Ecuador; en otras situaciones, la violación se da como resultado del maltrato o el descuido familiar, y también en la situación específica del cruce de la frontera.

“Esto lo he tenido guardado durante muchos años; a veces, aunque sea llorando, uno cuenta las cosas y se desahoga porque han pasado años de años y no las saca, no las ha comentado con nadie, entonces, este taller me parece importante porque hay cosas que uno saca, cosas que se las sacan y que uno no las ha querido conversar antes, porque es difícil aceptarlas”.

En realidad, daba la impresión que a pesar de los silencios, las mujeres sentían la necesidad no solo de descargar, sino de compartir sus historias, tomar conciencia de que estaban siendo escuchadas y de que ellas mismas estaban reconociendo que empezaban a estar en *otro* lugar, un lugar distinto al que estuvieron cuando referían sus propias historias.

“Es muy raro que esa persona que está ahí desde hace un año sea yo, no sé cómo pueda ser yo eso que está ahí, no con relación de esto que esta acá. Ha sido muy extraño, mucho más extraño el sentirla, mmm... la mirada de las demás hacia nuestra historia; es decir, no nos conocemos desde casi nada, y sin embargo, hay una valoración de nosotras, y creo que si volvemos a tener la oportunidad de este ejercicio sería bueno porque es muy rico y para mi representó algo muy satisfactorio, que las compañeras puedan saber mi historia, sin conocerme. Ha sido como un buen regalo, ha sido un buen masaje interior, y de mucho valor.”



No solo anunciar y denunciar la violencia, sino desarrollar herramientas para salir de ella

Conforme fuimos escuchando las historias de vida, corroboramos por un lado, que el trabajo de duelos realizado previamente permitía a las mujeres nombrar todo lo doloroso de sus historias y valorar las maneras creativas en que se habían enfrentado a las mismas, y los distintos modos de supervivencia. Por otro lado, fuimos comprobando que los talleres en sí mismos se empezaban a erigir como herramientas creativas que nos permitían entender lo que hacíamos, como verdadero proceso que no se quedaría en anunciar y denunciar las múltiples violencias, sino en aprovechar las propias potencialidades de cada mujer para construir herramientas colectivas.

En ese sentido no podríamos jamás reconocer solamente como víctimas a las mujeres que nos contaron sus historias, pues si las situáramos desde esa lectura, potenciaríamos una condición de victimización permanente, como si no existieran otras cosas importantes en sus vidas, y como si el dolor determinara de modo absoluto su condición de permanencia voluntaria, cuando en realidad ésta se puede constituir como un estado temporal que nos permite aprender a salir de allí. Por ello, preferimos nombrarlas como protagonistas y sobrevivientes de sus propias historias.

Desde esta perspectiva, la condición de víctima solo puede ser concebida como una condición temporal (de haber sido). Ello implica un cambio profundo en la cultura tradicional de los derechos humanos para recuperar la memoria histórica, en la cultura legal del derecho internacional, en la conceptualización de lo que las ciencias sociales han llamado “los grupos vulnerables”.

En esta línea, las herramientas hasta ahora encontradas consisten en re-significar los caminos recorridos y encontrar las nuevas rutas, posicionarse de otra manera, cambiar los conceptos tradicionales para recuperar la memoria y revisar las historias de los propios equipos que acompañan a las mujeres, a las niñas, jóvenes o a los hombres sobrevivientes, pues todas y todos tenemos cosas que sanar en este recorrido común.

Lo anterior implica que si se decide acompañar a personas que han atravesado profundos dolores y sufrimientos, es necesario que los equipos ejecutores también se revisen, para sanar y así poder acompañar. Ésta en sí misma representa una herramienta para generar nuevos tipos de acompañamiento, que generen la confianza y certeza de que es posible “transformar, transformándonos”.

En este contexto, el siguiente paso fue empezar a recorrer los duelos para más tarde, ser capaces de nombrar los poderes, potenciar las fortalezas y las actitudes de la vida que les permitieron seguir viviendo.

Hacer duelos para encontrar nuevas formas de nombrarnos

El recorrido de los recuerdos o trabajando con fotos

Toda la vida es un recorrido, poco importa que los años transcurridos sean muchos o pocos. De ese recorrido podemos nombrar lo acontecido, reconocer su significado y aprender de la experiencia para que lo doloroso no se repita. También podemos quedarnos en el recuerdo de lo desgarrador y no vivir sino aceptando que hemos de ser víctimas eternas, re-victimizándonos cada vez que nombramos esa parte de nuestras vidas.

Parece fácil nombrar cada una de las opciones, pero ninguna lo es en sí misma. La propuesta inicial de este taller fue seguir trabajando duelos desde la Terapia de Reencuentro, ahora desde la fotobiografía, técnica creada y utilizada por Fina Sanz como “una herramienta metodológica [...] con utilidad terapéutica y de investigación [...] como recurso de autoconocimiento y cambio en grupos”¹⁸.

Como explica Fina, el sentido global del trabajo es “ver cómo ha vivido la protagonista su historia, qué cuenta, cómo lo cuenta, qué emociones suscita, cómo reacciona ante los hechos que le sucedieron, qué valores, creencias, comportamientos ha copiado, ha tomado como propios o quizá a imitado identificándose con alguien (padre o madre), cuáles son sus mitos, guiones de vida, manera de relacionarse, de sentir, sus dificultades, su forma de seducir o ser reconocida etc., y a partir de allí, que procesos realiza para iniciar cambios”¹⁹.

Una vez iniciado el taller, una primera dificultad fue que la mayor parte de las mujeres no contaba con fotografías pues, o las habían dejado en Colombia al salir a la fuerza de su tierra, o simplemente no se habían tomado fotos cuando niñas, ya que “en el campo no se acostumbraba”; otras solo contaban con fotografías que retrataban sus vidas desde su estadía en Ecuador.

Hay que decir que el concepto de Fotobiografía guió la reflexión del taller, que al mismo tiempo fue tan importante para el desarrollo de este proceso.

18 Sanz, Fina. *La fotobiografía*. Ed, Kairos, Barcelona, 2008.

19 Idem. Pp. 24

“No sé si está cansada de irse o cansada de no poderse ir”

En la primera parte del taller, empezamos nombrando los más personales deseos del tipo de vida que cada mujer imaginaba para sí. No se trataba de nombrar las grandes utopías del tipo de sociedad imaginada, sino de nombrar, a partir de postales o gráficas, aquello que les gustaba, aquello que les parecía cercano a sus vidas o, en el fondo, todo aquello que les hablaba de sus deseos más íntimos.

Solo hizo falta empezar a desenhebrar la madeja para que los deseos más íntimos empezaran a salir. Así, fueron surgiendo frases como la siguiente que hacía parte de una postal: “No sé si está cansada de irse o cansada de no poderse ir”. Esta expresión proyectaba una realidad: o es agotadora la experiencia de moverse constantemente para encontrar un lugar o las dificultades de ser refugiada le impiden moverse del lugar donde se está al lugar en donde realmente se quisiera estar.

Unas intervenciones más, otras menos, las protagonistas empezaron a nombrar la inquietud de vivir en primavera, con paz, felicidad, con tranquilidad, en su sociedad, practicando el activismo para alcanzar la paz en Colombia, encontrándose con los amigos, en el campo, llevando una vida sencilla, haciendo artesanías, con colores en la vida, en relación con la naturaleza. En realidad, surgieron los recuerdos, los deseos y los sueños. Traer el recuerdo de lo que se deseaba fue tanto como darnos cuenta que en el vivir cotidiano y en la vivencia de muchas -desde el refugio-, se habían perdido muchas ilusiones.

Sin embargo, al mencionar nuevamente dichas ilusiones, surgió de pronto la percepción colectiva de que a pesar de ser un grupo diverso, proveniente de diferentes regiones de Colombia y Ecuador, con diferentes edades, experiencias, situaciones y condiciones, sin embargo, los anhelos de cada una y las experiencias de todas, encuentran elementos comunes.

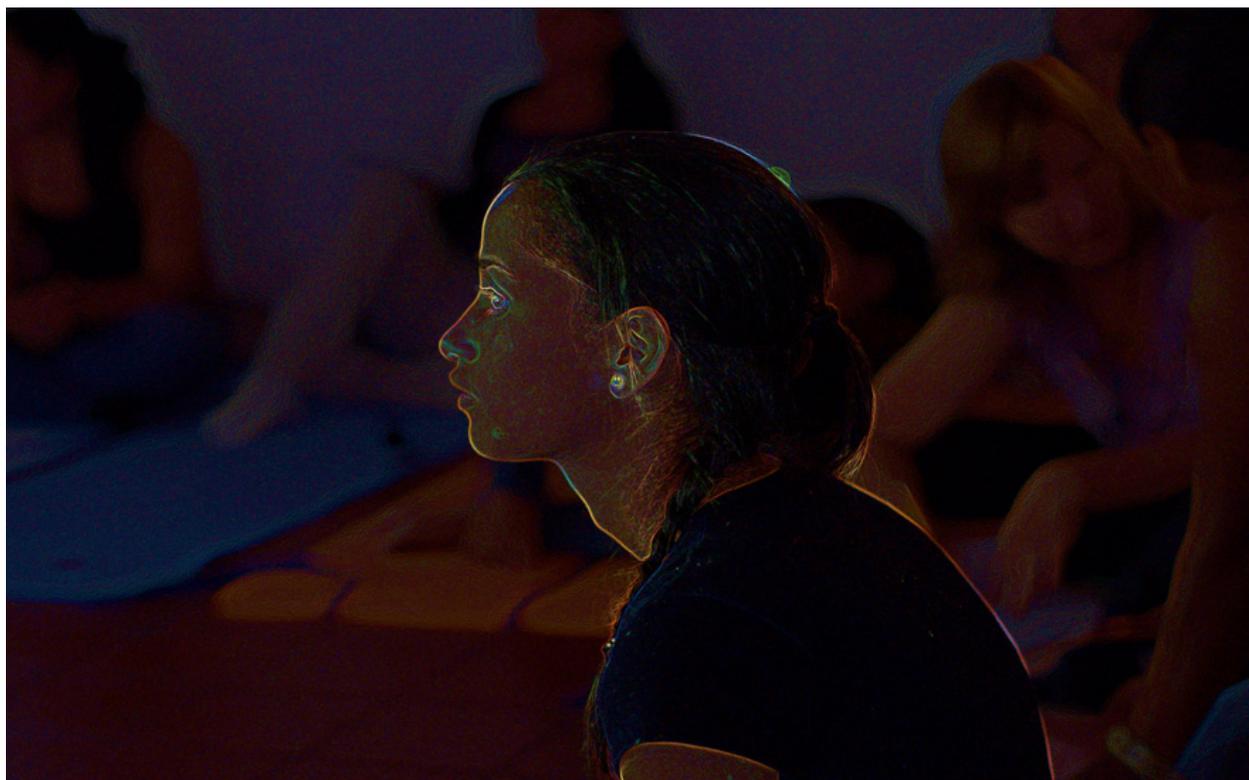
Precisamente, tales elementos tienen que ver con que sus historias no han sido consideradas, escuchadas, respetadas y acompañadas desde la integralidad. Por ello, quisimos empezar a reconocer la vida de cada una de las mujeres como un recorrido, porque “cada una de nosotras ha tenido pérdidas, historias dolorosas a veces, conflictos, problemas, alegrías, sueños, añoranzas, recuerdos, silencios, soledades, antigüedades, somos liderezas, a veces queremos estar calladitas, a veces queremos hablar mucho, a veces nos queremos perder en un libro, cada una de nosotras tiene historias y recorridos, las que no vinieron ahora, las que vinieron la vez pasada, y las que van a venir, pero efectivamente, podemos aprender a reconocer dichos recorridos, aceptando los momentos dolorosos y también los momentos gratos”.

Pero la verdad es que nos acostumbramos a cargar con nuestra bolsa llena de piedras, mientras más llena, mejor. O de cruces, mientras más grandes mejor. Y requerimos para seguir viviendo, transitar por los duelos que necesitamos hacer, de los dolores y de las historias que nos han desgarrado interiormente, para poder seguir viviendo, sanar las heridas que nos han dejado dichas experiencias, pues de lo contrario sería muy difícil despedirse de la certeza que solo se puede vivir desde el dolor.

La condición necesaria para realizar un trabajo de duelos es crecer y aprender, a pesar de las experiencias dolorosas que han atravesado la vida o precisamente por ello, pues son justamente

aquellas historias difíciles y conflictivas, las que le otorgan sentido y valor al hecho que necesitamos trabajar y vivir en función de no repetir esos hechos dolorosos, ni en la propia vida ni en la de los demás.

El haber sobrevivido a historias dolorosas y traumáticas nos da “una segunda oportunidad”; pero es allí donde podemos observar que, o nos quedamos con el costal de piedras -que nos carga de tristeza, porque hemos ido construyendo una identidad de víctimas-, o empezamos a retomar fuerzas y energías para recuperar el sentido de nuestras vidas y continuar.



Como señaló una compañera, “De pronto veo todas mis fotos, y me doy cuenta que yo era tan bonita, tan alegre. En todas las fotos salgo muy chula, y yo me había creído que era una mujer triste, que no era inteligente, sino que era bruta, gorda, y cuando era flaca, era muy flaca”. Ella se había contado a sí misma una historia terrible sobre su propia vida para seguir viviendo, pero de pronto, descubrió que su vida no era solo eso, sino que también estaba llena de perseverancia, energía, solidaridad, belleza y alegría.

Este tipo de duelos en tanto despedidas, se desarrolló con las historias de cada una de las protagonistas. Algunas lo hicieron con fotografías, la mayoría lo hizo en íntimo contacto con sus recuerdos: “Yo necesito despedirme, para poder dejarlo ir”. Un poco así es la vida, constantemente nos estamos despidiendo.

Los recuerdos como huellas de nuestra memoria corporal

¿Cómo empezó nuestra vida?; ¿Quiénes fueron las personas, situaciones o circunstancias que determinaron la primera etapa de nuestra existencia?; ¿Quién soy ahora, cómo estoy, qué siento, qué circunstancias han rodeado mi vida y cómo vivo ahora? Lo único que tengo es la memoria corporal que me recuerda lo que he vivido. Los recuerdos emergen cuando me pongo a pensar, a sentir, cuando huelo un olor conocido, o escucho un sonido, música, un sabor que me trae recuerdos, también cuando veo una foto, recuerdo un lugar o comparto la historia de mi vida.

La memoria corporal nos acompaña siempre, solo que cuando hacemos que llegue a nuestra conciencia emocional, emerge con más fuerza; entonces, es ese proceso, el que nos permite tomar distancia de lo vivido, procesarlo, comprenderlo y empezar a verlo de *otra* manera. La conciencia de nuestra memoria corporal es lo que nos permite ver todo el recorrido, no solo un pedazo, no solo la parte del sufrimiento, sino toda la vida desde los aprendizajes, desde el sentido de haber sobrevivido, desde el sentido de estar hoy aquí, en donde quiera que sea, en donde quiera que esté viviendo, aprendiendo a vivir de mejores maneras, sin hacernos daño. Ni permitirle a nadie que nos lo haga, ni hacérselo a nadie más.

La vida cotidiana de la mayoría de las personas está atravesada por “rituales de paso” que marcan el tránsito hacia distintas etapas de la vida de mujeres y hombres, dependiendo del tipo de sociedad en la que se haya nacido y crecido. Concretamente, en el caso de las sociedades con influencia judeocristiana, se trata del nacimiento, el bautizo, la comunión, el matrimonio, la separación de la casa de los padres, el nacimiento de los/las hijas, los funerales, entre otros.

En el caso de las mujeres, por lo general sus vidas siempre estuvieron determinadas por rituales que tuvieron que ver con su cuerpo y sexualidad. El paso de la niñez a la adolescencia, el noviazgo, el matrimonio, la separación, el cuidado de los hijos/as, la vuelta a otra unión, la vida en la familia de la suegra, etc. De modo dominante, tales rituales se encuentran en función de la vida de otras personas, casi siempre figuras masculinas, y por lo regular, su vida gira en torno a la vida de alguien más.

Sin embargo, muchas de estas mujeres pertenecen a generaciones en las que las madres “depositaron sus esperanzas” en la hija y eso les permitió estudiar o contar con mayores libertades. Algunas nombraron como “varonil” su formación pues ejercían libertades no tradicionales para las niñas y otras, en cambio, al haber aprendido a trabajar, se ocuparon mayoritariamente del cuidado y atención de los hijos pues los maridos, en general, no lo hacen.

Otras mujeres recuerdan con afecto y alegría sus trabajos, sus oficios, sus profesiones, lo que habían aprendido a hacer y disfrutaban, el compartir con la familia, las parejas, las amigas y amigos, la escuela, el haber sido abanderadas, las maestras afectuosas y solidarias, los viajes, los festejos, los eventos deportivos, también los recuerdos sobre enfermedades, el cuidado de la madre o la abuelita y el recuerdo de la rebeldía adolescente.

En el recuento de sus vidas, algunas mujeres subrayaron el sentido que tuvo para ellas hacerse independientes económicamente, seguir estudiando la secundaria e incluso la Universidad, las experiencias y aprendizajes en los trabajos, los motores fundamentales para seguir viviendo, que en varios casos son las hijas e hijos. Igualmente, el cuidado estricto que tuvieron en sus casas cuando

ya se habían desarrollado y las prohibiciones sobre el cuerpo, los novios, los movimientos, el no correr, no bailar; y también las transgresiones físicas y simbólicas de todo aquello.

Los embarazos precoces, los matrimonios jóvenes, las decisiones mejor pensadas en pareja, la madurez del crecimiento personal y el compartir la vida con amor. El no complicarse la vida -pues se confía en el otro/a-, el ser libre con una vida propia “a pesar de estar casada”, el compartir la vida con respeto y sin violencia.

Algunos relatos contaron la importancia de haber encontrado a connacionales en Ecuador y tener la posibilidad de desarrollar trabajo comunitario, convocar a celebraciones, navidades o preparar comidas colombianas. Para alguna mujer lideresa por ejemplo, el estar aprendiendo constantemente enriquece su acervo para contar con herramientas que le permiten seguir apoyando a mujeres colombianas de su localidad y convocar a otras mujeres para las actividades de formación.

En términos generales, las mujeres lideresas destacan haber luchado para salir adelante de manera independiente, tanto económica como afectivamente, resultado de lo cual cuentan con mejores condiciones para trabajar con otras mujeres. Quienes tienen pareja, desarrollan su actividad tratando de encontrar equilibrios o luchando contra los estereotipos asignados, los roles o las prohibiciones: “Tan solo porque somos mujeres”. Se trata de un reto cotidiano y complejo.

Al llegar a un país distinto, las condiciones económicas y materiales nunca son fáciles, tampoco lo es la situación emocional. En este sentido, buscando superar tal adversidad, algunas de estas mujeres, con gran perseverancia, se han organizado en pequeños proyectos productivos, empresas o asociaciones de mujeres. De hecho, tales esfuerzos organizativos de pequeña escala no solo se expresaron para cubrir las necesidades de ingreso, sino también porque, al sentir la fuerza de la colectividad, se estrecharon las relaciones humanas y se fortalecieron la solidaridad y apoyo mutuos.

“Nadie sabía, lo más lindo fue eso, las máquinas se mantuvieron cerradas como unos 6 meses, porque cuando nacimos como organización, se fueron las que sabían y quedamos las que no sabíamos, hasta que un día empezamos; la presidenta reunió, no sabíamos ni enhebrar las máquinas, aunque empezamos de su bolsillo, buscó una señora que sabía, le pagamos 2 semanas, para que nos enseñara, y empezó a cortar, ahí cortábamos unos torcidos otros no, hasta que salió el primer pedido colombiano, querían unas camisetas y una compañera les dijo: cuántos quiere y ahí empezamos a coser, estuvieron las camisetas, se las mandó, encantados con su camisetas, de ahí fuimos empezando, otras lo hacían torcido... cada una día a día fue sacando ideas, si cortábamos una camiseta que va torcida, volvía y ya no salía así”.

“Sentirme útil es lo que necesito”

Es importante señalar que han surgido expresiones de mujeres que manifiestan lo difícil que es integrarse socialmente al país que las acoge en condiciones emocionales y materiales adversas. Algunas de ellas, que jugaron papeles activos en Colombia desde diferentes círculos sociales, al llegar a Ecuador y mantenerse en estados de carencia económica, social y emocional, no han encontrado fácilmente un espacio que les permitiera sentirse útiles en el contexto en que se desarrollan. Es

relevante observar que, en algunos casos, estas mujeres jugaban papeles de maternazgos²⁰ colectivos en relación con mujeres maltratadas, niños y niñas violados/as, huérfanos de la guerra, etc., y que, al llegar al nuevo entorno, no los juegan de la misma manera, sino fundamentalmente a través de sus familias.

“Yo le digo a mis compañeras que llegan por primera vez que es estupendo, algunas de ustedes saben cómo llegué aquí, llegué destruida pero ahora soy totalmente distinta porque mi alegría y mi espíritu paisa vuelven; entonces, ahora quisiera ayudar a alguien y tener algo por qué luchar. Ahora vivo sola, ya mis hijos hicieron sus vidas, mis nietos están con su madre, ahora yo estoy así, y quisiera hacer algo mas [...] que yo me sienta, que todo lo que yo tengo por dentro, ese amor, lo que tengo acá psicológicamente, lo que me enseñaron mis ancestros lo comparto, porque usted sabe, que una persona sino, se queda de brazos cruzados”.

Por eso, cada vez que las vuelvo a ver en cada Encuentro, tengo esta alegría que cuando me llega, pues cuando las vuelvo a ver es tan rico [...] lástima que sean tan corticos los encuentros”²¹.

Ahora bien, al compartir la experiencia de lo que significó el jugar roles protagónicos de apoyo social en Colombia, ello produce un tipo de admiración y respeto entre otras mujeres que requieren confianza y seguridad respecto a que pueden salir adelante. Esto genera buenos augurios y puede constituirse en un aliciente para nuevas redes sociales de mujeres que necesitan apoyos emocionales y se han empezado a organizar.

“Nosotras tenemos una asociación [...] y al escucharla hablar a usted, a mi me gustaría invitarla a pasar con nosotros una semana allá para que comparta su experiencia y vivencia; eso me ayudará a mí que estoy al frente de este grupo porque tenemos muchas mujeres maltratadas, violadas, sería maravilloso que comparta con nosotras. Tenemos un espacio que es como nuestro hogar, allí pasamos todas, porque todas tenemos dificultades, todas tenemos problemas, que le digo si me gustaría que se fuera con nosotras una semanita, y con su experiencia y sus conocimientos, nos ayudara a sacar ese proceso adelante. Nos ayudaría mucho su experiencia”.

Las condiciones en que la mayor parte de estas mujeres salieron de su país fueron muy desfavorables; algunas narraciones nombran los tentáculos del pulpo de la guerra hacia Ecuador; otras, al relatar la manera cómo llegaron a la frontera, recuerdan lo difícil que fue hacerlo, habiendo perdido todo, sin poder sacar nada del lugar que se dejaba atrás y huir pensando exclusivamente en salvar la vida. También las condiciones de la llegada a Ecuador fueron muy adversas: obtener una visa de refugiada ha tardado demasiado tiempo para algunas; para otras, lograr el apoyo de alguna institución ha sido agotador, y cuando finalmente se han obtenido los papeles, el acceso a derechos ciudadanos y la aceptación social aún involucra serias dificultades. “Es triste, es la vida que nos ha tocado”, manifestó una compañera al expresar sus recuerdos.

En otros casos, paradójicamente, los tristes recuerdos han permitido que se fortalezcan el carácter, la decisión de tomar riesgos, la confianza y la perseverancia para seguir viviendo. Así lo muestra el siguiente testimonio: “Bueno, desde hace tres meses a esta parte, una luz iluminó mi vida, me siento bien, en agosto cumplí 40 años pero siento como si hubiera cumplido 15 recién”.

20 Maternazgo es un concepto utilizado en el feminismo para nombrar un tipo de maternidad social que se le asigna a las mujeres como extensión de su maternidad biológica y como rol permitido. Se utiliza pues se considera que sus roles sociales se naturalizan como un tipo de ejercicio maternal.

21 Utilizamos comillas de algunos de los relatos compartidos durante el Cuarto Encuentro.

En algunas de las experiencias, las mujeres nombraron la necesidad de re encontrarse a sí mismas, de quitarse la rabia y hacer duelos de las separaciones dolorosas para ingresar en nuevas etapas y nuevos ciclos de vida. En varias ocasiones, a pesar de las diferencias entre mujeres, algunas de ellas reconocieron que construían un mismo camino.

“Siento nostalgia, mis mejores momentos se quedaron en Colombia”

Las mujeres más jóvenes, las que llegaron durante la niñez o la adolescencia a Ecuador, sienten que los mejores años de su vida se quedaron en el lugar querido, el de los recuerdos de la infancia y el de las fotos del álbum familiar. Las siguientes fotos, las de la computadora, pertenecen a la etapa de haber crecido en otra tierra, la ecuatoriana; pero además, hay etapas de las que, o bien no hay fotografías, o sencillamente se han borrado los recuerdos. Generalmente esas son las más difíciles, y en muchos casos, no se recuerdan.

Regularmente, las primeras fotos se quedaron entre las cosas queridas que se dejaron en Colombia, tales cosas no son indispensables cuando se trata de salvar la vida. Sin embargo, al tiempo de permanecer en otras latitudes, otra cultura y contexto, los recuerdos van siendo cada vez más necesarios para seguir viviendo y reconstruirse. De allí que algunas historias de vida nos cuentan que han logrado integrar lo colombiano y lo ecuatoriano en identidades que conviven, aunque no sin contradicción.

“Lo que uno ve es un cambio y pues para mí fue muy duro ya que tuve que madurar a la fuerza [...] Entonces, para que yo diga que soy colombiana de nacimiento, pero ecuatoriana de corazón, pues al fin estoy acá, gracias a dios ahí voy con mis hijos adelante, pero todavía no me termino de resignar porque siempre nos estrellamos con la gente de acá, entonces, es triste porque, por ejemplo, justos pagamos por pecadores, entonces dicen que las colombianas venimos a quitar los esposos y que veníamos a robar, de ahí que el cambio es brusco”.

“En Colombia uno tiene sus amistades, la familia, nos visitábamos, aquí no, aquí ya me dedico a mis hijos y a trabajar. Trabajo de lunes a sábado y no salgo de mi casa. Entonces, por eso me di esta oportunidad, no había podido venir las otras veces”.

Adicionalmente, lo que se observa es que algunas familias se han integrado a la nueva cultura: algunas mujeres han formado pareja en Ecuador con colombianos, mientras otras lo han hecho con hombres ecuatorianos. En términos laborales, gradualmente han ido encontrando formas de insertarse en el mercado, algunas desde pequeñas empresas artesanales.

Sin embargo, desde la diversidad de recuerdos, hay algunos que todavía duelen mucho. La importancia de reencontrarse con los hermanos y hermanas, con los hijos o hijas que se quedaron, el recuerdo de los padres y madres, abuelos y abuelas, de los cuales en muchas ocasiones no se pudieron despedir por la distancia del refugio y la imposibilidad del regreso. Con todo, se respiró la sensación compartida por varias mujeres respecto a que, al nombrar los recuerdos, “se puede recordar sin uno estar llorando, ya no vivir de los recuerdos, borrar de a poquito esa nostalgia y empezar a vivir el presente”.

Al mismo tiempo, es como si el despojo de la nostalgia produjera una suerte de vacío existencial. Con todo, una vez escuchadas varias de las historias, se empezó a generar la percepción de que es posible hacerlo, sin morir en el intento: “Agradezco mucho al grupo que me escuchó, y a ustedes que me están escuchando porque es bien rico sacarse cosas terribles que uno tiene en la cabeza y en el corazón, y que no se hablan con la familia. Como dice una compañera, uno en realidad puede recuperarse, por eso les agradezco mucho”.



El recuerdo de cada foto fue como un eco en el corazón

La resonancia que tuvo para la vida de cada mujer el compartir sus emociones, recuerdos e historias fue lo que a su vez les permitió sentirse acompañadas por las otras quienes escuchaban, guardaban silencio mientras otra compañera hablaba, o bien le permitían darse cuenta de cosas que no habían descubierto en su propia versión, sino hasta que lo oían en la vida de *otras*.

Por ello: “yo creo que además de haberles transmitido un poquito de mi vida, fue como un eco para la foto, sentí como un eco para el corazón, como ese eco que llegó hasta otra vez sentir y vivir ese momentito. Es ahora que comprendí que no somos muy diferentes, hemos chillado, hemos llorado, hemos reído, y realmente cada vez que nos conocemos mas, me doy cuenta que somos más iguales, o sea, tenemos una vida en común. Este descubrimiento me ha vuelto más humana y menos conformista”.

Precisamente de eso se trata hacer duelos. Durante toda la vida, nos movemos en diferentes tiempos y espacios pero, de modo paradójico, no internalizamos el recorrido pues no nos detenemos a reflexionar sobre lo sucedido para incorporar aprendizajes respecto a quiénes éramos y quiénes

somos ahora, y respecto a todo aquello que no queremos repetir y que, por lo tanto, necesitamos cambiar. En este sentido, cuando hablamos de duelos pensamos no solamente en quienes se han ido o ya no están, sino sobre todo en aquello que permanece con nosotros y que, en cambio, queremos desechar.

En virtud de lo anterior es que las fotos y los recuerdos nos impactan fuertemente; porque a través de ellos observamos el tránsito de la vida y advertimos algunos cambios, tomando conciencia de quiénes fuimos y quiénes somos al presente. Para lograrlo, siempre es necesario detenerse y realizar una escucha de doble vía: escucharnos a nosotros mismos y ser escuchados por *otras*.

En dicho proceso resulta fundamental recordar que hay situaciones específicas de la vida de las que decididamente podemos aprender y reflexionar, para decretar que nunca más queremos volver a ellas. El ejercicio de la distancia es clave en dicho camino pues a partir de dicha práctica, podemos empezar a desapegarnos de aquello que ha pasado, para empezar a *ser* de manera diferente.

Recordar para olvidar. Aprender a despedirnos del recuerdo doloroso

De modo predominante, cuando sanamos aprendemos a respetarnos a nosotros mismos para poder respetar a los otros. Un ejemplo claro es el siguiente: una persona no puede hablar en contra de la violencia si la ejerce de alguna manera, si no puede luchar para prevenirla, o bien, si permite que sea ejercida en su contra. De modo que, invariablemente, necesitamos recordar, procesar y desapegarnos, para luego olvidar. Si no recuerdo, no puedo olvidarlo. En este sentido, vale subrayar que no es lo mismo guardar en el silencio que traer a mi memoria el recuerdo para despedirlo.

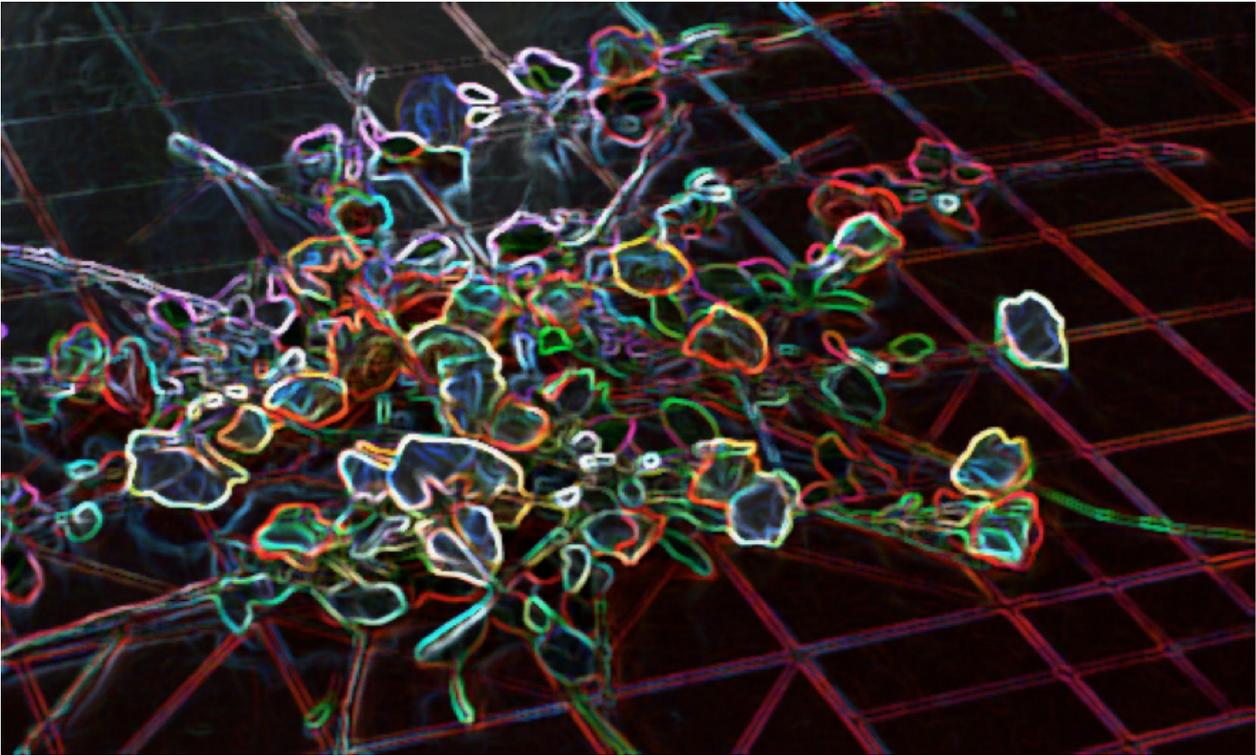
El proceso marca un relacionamiento simbólico distinto, emocionalmente distante, hasta que me puedo distanciar de lo doloroso que fue. Es increíble esa capacidad que tenemos. Esto es lo que ha sido nombrado como resiliencia. De esa manera, nos vamos quedando como livianas y más sensibles a construir nuevas formas positivas de vivir.

Poco a poco, durante el trabajo de los recuerdos fueron apareciendo claves para comprender los procesos de vida de cada una. Por ejemplo:

- a. Extrañamiento al hacer el recorrido. De pronto surgieron evidencias de cómo se había vivido de manera fragmentada, emociones y expresiones, lo mental y lo emocional por separado; los deseos encajonados y los mandatos presentes; las rebeldías entendidas como rupturas del orden establecido.
- b. Sensación de totalidad. Al poder ir tomando distancia de la propia historia, las mujeres participantes fueron sintiendo que su vida se iba integrando de alguna manera, como que se podían articular las partes hasta entonces separadas y el rompecabezas empezaba a tomar forma de otra manera. Quedaba una sensación de ordenamiento de la propia vida.
- c. El hacer duelos es un camino directo para el auto-conocimiento. En ese sentido, la escucha de otras es tanto como escucharse a sí misma. El tema de la escucha es fuerte, porque efectivamente, cuando yo escucho a otras, me escucho a mí, aunque no tenga

las mismas historias. Nos ayuda a cerrar ciclos, lo que contribuye a cicatrizar y sanar heridas,

- d. Cada una encuentra su camino, su propia voz. Tal parece que al darnos cuenta, simplemente nos damos permiso, nos reconocemos en las que realmente deseamos ser.



Salir de los laberintos de la vida

La mayor parte de nosotras fuimos creadas por mujeres u hombres que a su vez fueron creados bajo patrones de conducta aprendidos en escenarios de amor y desamor. Sin embargo, en el camino, con los cambios transcurridos, las mujeres que participaban del proceso, reflexionaron después de haber atravesado sus propios laberintos.

- ❑ Yo me di cuenta que en mi vida había muchos laberintos, con el paso de los años ese laberinto se hace cada vez mas grande. Estoy buscando la salida de ese laberinto, aprendí que cuando uno piensa en el laberinto, siente miedo y nervios. Como positivo, aprendí que los laberintos siempre tienen una entrada pero también una salida.
- ❑ De este taller me llevo algo muy importante, que uno en la vida tiene muchos obstáculos y problemas de los cuales parece que a veces nunca se va a salir, como que no tiene fin, que cuando se cae no se puede volver a parar, pero a pesar de ello debemos tener esa valentía, animo y mirar siempre adelante.

- ❑ Yo he aprendido en los encuentros que cuando son cosas duras debemos hablar y hablar de los problemas, si uno se lo guarda y lo calla, es peor. Es bueno volver a recordar, cuando hice el ejercicio del laberinto, me di cuenta que ya pase y estoy enfrentando, pero cuando lo recorrí, sentí que lo enfrenté, enfrentar mi temores me pone cada día mejor.
- ❑ Estoy agradecida con todas ustedes, por el apoyo y la solidaridad, salí como de una cárcel, me sentía presa en mi propia casa, aquí me siento libre, estaba en un mundo de obscuridad y ahora me voy con mucha claridad de lo que tengo que hacer, para hacer las cosas, estoy muy contenta de todo lo que he aprendido. Cuando hice el ejercicio del laberinto sentí miedo y sentí que me perdí, me angustie, pero salí, sé que tiene una entrada y una salida.
- ❑ Hubo un momento en el laberinto que me perdí, y claro una reacciona, hubo un momento que no sabía si estaba yendo para adelante o para atrás, y esa es la vida de uno, todos los días, así hay una situación no sabe que decidir, sigo?, me estanco?, que hago?. Pero logré salir.

En términos generales, puede decirse que cuando estamos atravesando por situaciones laberínticas en nuestras vidas, encontramos entrecruces, y no solo se evidencia que lo de afuera está en nosotras, sino también que lo de adentro corresponde al orden del afuera. Ésta es la razón que determina que podemos cambiar lo que podemos, lo que realmente podemos cambiar es lo que está en nosotras y lo que depende de nosotras, y como muchas cosas dependen de nosotras -las decisiones que hemos aprendido a tomar afuera, en este caso no nos sirven-, sino las que vamos a aprender a tomar desde adentro hacia afuera, pues esas son las decisiones que transforman el mundo, al mismo tiempo que nos transforman a nosotras.



El sentido de la Justicia Integral

“Cada una de nosotras necesitamos empezar a representarnos, las que hemos descubierto quiénes somos, no las que nos han dicho que tenemos que ser, y eso implica decisiones pequeñas y decisiones más importantes, o más grandes. Cuando contemos nuestra historia, ya no va a ser desde el miedo, sino desde la seguridad de lo que quiero construir en mi vida ahora”

Durante los últimos talleres, abordamos el tema acerca de cómo salir de guiones aprehendidos, cómo reconocer de manera concreta el espacio personal de cada una y los poderes de todas. Para llegar a este punto, previamente fue necesario hacer un camino de conciencia emocional pues no todas las mujeres que iniciaron el proceso, lo concluyeron: generalmente en cada sesión había mujeres que se sumaban por primera vez, algunas se ausentaban por un tiempo para luego regresar, mientras que otras, por diferentes circunstancias, ya no regresaron.

Sin embargo, más allá de las contingencias, todas dejaron sus reflexiones y aportes. Algunas se retiraron pues sabemos que no se sintieron cómodas trabajando en ese momento desde sus emociones; lo respetamos y esperamos poder reencontrarnos alguna vez. Asimismo, las niñas y niños que acudieron de modo sistemático a los talleres, le aportaron al grupo la conciencia de que era necesario trabajar con sus historias, sus duelos y sus heridas.

En este punto, buscamos destacar un aspecto fundamental que quedó plenamente ratificado a lo largo del proceso y tiene que ver con que todas estas mujeres -con sus familias, historias, recuerdos y poderes- merecen ser respetadas, escuchadas y acompañadas desde la integridad, pues se trata de una conquista que han obtenido a pulso y no una gracia que los demás les otorgan.

Ellas aprendieron a respetarse más, a escucharse más, a acompañarse entre ellas y allí retomaron sus propios poderes, los individuales y los colectivos. Porque esta es una forma de hacerse justicia.

Su principal fortaleza no se basa ahora en lo que solicitan, sino en lo que están dispuestas a conseguir. Por ellas, y porque tienen derecho a ello, porque cada vez están más seguras de su propia legitimidad.

El espacio personal y las relaciones que establecemos

El reconocimiento fundamental de que cada mujer posee un espacio personal a partir del cual puede aprender a poner límites, comporta una consecuencia medular: es posible decidir autónomamente quién ingresa y quién no en la propia vida, lo mismo vale frente a situaciones dolorosas o peligrosas para la vida de las mujeres.

En este sentido, al reconocer que podemos cicatrizar las heridas y sanarlas, estamos construyendo al mismo tiempo la certeza de que es posible ponerle un alto a los abusos, al maltrato, a la discriminación y a la violencia, tanto en la vida de cada mujer cuanto a nivel colectivo. Las reflexiones fueron en la línea de los tipos de relaciones que establecemos que, en muchos casos, son de maltrato o de desigualdad respecto al rol que normalmente se desempeñan como mujeres.

Es precisamente aquello que se experimentó en el hogar lo que determina muchas veces la convicción de que no se desea repetir tales patrones de violencia -y aunque muchas veces sí se repiten-, es al tomar conciencia de ello, que se empieza a jugar un rol activo para salir de la violencia y no reproducirla. Se trata de camino empedrado que requiere reparaciones.

“No necesitas golpear, no necesitar gritar, no necesitar insultar, empezó así... yo justo había entrado a la universidad, estudie trabajo social por la necesidad de transformar eso, yo creía ahí que todos los conocimientos me tenían que servir para transformar eso, y entro un conflicto con mi mamá, y mi mamá a resistirse, bueno ella me dijo si usted lo sabe hacer mejor que yo... terminé siendo oficialmente la mamá de mis hermanos menores y yo bueno, digamos no quería.

Paso de un momento a otro, yo iba a los colegios de los hermanos recibía los reportes las libretas, las calificaciones había un problema y de cosas que mi mamá nunca se entero fui la cómplice de mis hermanos siempre, pero definitivamente eso marco mi vida, porque, luego yo me case tuve una relación de pareja, pero yo seguía siendo la mamá de mis hermanos... yo trataba de hacer mi propia familia, pero si alguno tenía un problema, el día, la hora de la semana que fuera, si era de madrugada yo salía corriendo.

Pero ahora al fin me detuve, -como dijimos en este taller-, para parar un poco y ver para atrás, y sobre todo sentir lo que estaba sintiendo. Necesito empezar a soltar pues no ha sido fácil”

Aquí es precisamente en donde se puede reconocer con más claridad el vínculo entre lo personal, lo relacional y por supuesto, lo sociocultural. Pues no hay nada que se haga en la vida de una persona que no esté vinculado con su entorno y como hemos dicho anteriormente, lo aprendido social y culturalmente es lo que hemos internalizado en nuestros cuerpos. En tal sentido, si cada mujer asume como justicia su derecho a tener derechos, su derecho a ser respetada, su derecho a sanar sus historias dolorosas, en esa medida realizará un acto de justicia consigo misma y a través de ella, con otras mujeres.

Se trata entonces de un compromiso personal y de una responsabilidad colectiva, pues los cambios en las personas se reflejan en la energía colectiva casi de manera automática. Ello quedó demostrado en el ambiente que se fue generando colectivamente dependiendo de las emociones que las mujeres fueron sintiendo y expresando en los distintos talleres. Las niñas y los niños iban percibiendo esa energía y expresándola de diversas formas. Ejemplo cuando las mujeres estaban

especialmente tensas, las y los niños se expresaban de maneras similares. En los últimos talleres, lo que se pudo sentir fue un ambiente de mucha más armonía y alegría. Y no estamos hablando de un simple estado de ánimo, sino de un estado de mayor bienestar construido de manera colectiva.

“Ustedes lo pueden notar, este sentido de más tranquilidad, más serenidad, que estamos sintiendo, es lo que quisiéramos que todas las mujeres del mundo tuvieran, pero como eso no lo podemos lograr, ojalá pudiéramos conseguir que el trabajo individual de cada una fuera trasladado a una propuesta colectiva. Yo creo que es muy lindo lo que hemos construido juntas, lo que sentimos acá. Nuestros recorridos son mucho más que un episodio traumático, son mucho más que eso, es la lucha contra la dureza, la lucha contra nuestras caparazones, es la mujer que ve así altiva a la humanidad sin opresión sin violencia”

Existen formas de vida alternativas que son parte de lo que quisimos construir en este proceso de sanación. Como una propuesta que contribuya a transformar a las personas, el entorno más cercano y los medios sociales en los que estas mujeres se desenvuelven. Es parte de la acción reparadora que todas las mujeres participantes necesitaban, es parte de la construcción de procesos de justicia integral que aún requieren seguirse construyendo.

Seguir subiendo escalones

“Necesitamos tener una memoria construida para que otras mujeres sepan que es posible salir del hoyo realmente, salir de las dificultades, salir del trauma, a pesar de lo vivido, a pesar de las historias de cada una y las historias de todas”

Como hemos señalado, el proceso inició hace dos años, cuando a partir de la propuesta de Asylum Access empezaba a vislumbrarse como necesario, darle un carácter más contundente a la denuncia de las distintas formas de violencia que se ejercían contra las mujeres colombianas refugiadas en Ecuador, y empezaba a ser fundamental, entrelazar sus procesos para sanar con los procesos de judicialización que se llevaban adelante y el acompañamiento que se desarrollaba con varias de las protagonistas.

Dos años después, no solo se ha desarrollado un proceso generador de nuevas energías y esperanzas, sino que varias mujeres que se fueron involucrando gradualmente, actualmente forman parte de un trabajo colectivo fortalecido. Hay que decir que las mujeres que se mantuvieron a lo largo de todo el proceso juegan papeles cada vez más protagónicos, con mayores niveles de conciencia sobre su sanación personal como parte de la transformación colectiva.

En este sentido, es necesario reconocer que iniciamos sin una dirección clara de hacia dónde dirigir el proceso, y luego desarrollamos una conceptualización en base a lo que observamos en cada uno de los talleres, nos propusimos realizar una investigación que articulara los procesos

de sanación, las historias de vida y la propuesta jurídica; realizamos esta sistematización sobre el proceso y ha continuado el acompañamiento legal a las personas que lo requieren.

Ciertamente, no todo salió como lo esperábamos y, en efecto, aún debemos avanzar en muchos aspectos; sin embargo, el logro fundamental ha sido sin lugar a dudas, que las mujeres -en sintonía con los equipos- hayan logrado crear un espacio de confianza para hablar acerca de lo que sentían, pensaban, necesitaban, querían nombrar y se proponían.

Al proceso como conjunto totalizador, Karina Sarmiento lo denominó de “múltiples escalones”, de la escalera que debemos escalar.

“Es necesario levantar la voz para decir lo que está sucediendo, esto se los digo no por esperar que de alguna forma se lo repare y menos del Estado, sino por dos razones: la primera, por decir que es lo que está pasando que es lo que las mujeres estamos viviendo, por lo menos puedes decir; la segunda, para prevenir hay muchas niñas y niños que son indefensos, eso pasa en todas las escuelas en todo momento. Decir lo que está pasando es avanzar un paso. Necesitamos caminar por todos los escalones de la escalera para poder llegar a instancias internacionales y denunciar lo que pasa”.

En la misma línea de las consideraciones previas, Karin Eder, ex coordinadora del Consejo Noruego para Refugiados durante el último taller del que participó, expresó:



“Estoy muy contenta y muy emocionada no solo de estos días, de estos meses juntas; les puedo decir que el compromiso es ese en el que hemos avanzado hasta ahora y lo vamos a seguir construyendo, la idea es seguir apoyándolas en su propuesta que implica romper el silencio; en este

sentido en lo que podamos estar, vamos estar, para que así sea, a través de la sanación, a través de lo legal, a través de estar juntas”. Ese fue sin lugar a dudas el gran paso colectivo que dimos todas como colectivo.

La paz se construye desde la vida cotidiana

Durante uno de los Encuentros se realizó una manta que simbolizó el mensaje que se quería transmitir desde las mujeres diversas que participaron en todo el proceso. Las voces de todas y de cada una son la representación de los poderes, la valentía, el coraje y la fuerza que cada mujer ha tenido para seguir viviendo desde la dignidad y la necesidad de construir la paz en sus vidas y en su país.

“Como una forma de levantar la voz, para ponernos de acuerdo acerca de cuál es la expresión de las mujeres colombianas refugiadas en Ecuador. Por lo que pasa en Colombia, nada de lo que estamos haciendo es alejado de lo que queremos todas conseguir, que son la paz y la justicia, que es el respeto humano básico de cada una de nosotras y de las personas que están en Colombia”.

“Como todas hemos visto aquí, el resultado es que la paz se construye en muchos niveles y desde distintos lugares y formas; todo lo que hacemos aquí también significa construir la paz, aunque parezca difícil, esto es lo que queremos dar a conocer a toda la gente, que se entere que trabajamos por ello”.

“Lo que queremos expresar aquí es que es hora de romper las cadenas, y de que haya paz. Este dibujo representa a una persona a la que le han quitado su derecho a expresarse sobre lo que siente, eso es lo que quisimos plasmar, ese es el mensaje que queremos dar. Ahí están las manos de todas la que estamos unidas y juntas queriendo liberarnos de esas cadenas, de eso que no nos ha dejado ser libres y que todas andamos buscando”.

“Es importante romper fronteras, porque nuestro corazón ha estado super dolido por lo que nos ha hecho nuestro propio país, y queremos romper ese silencio, otra mirada, y tener frutos y progresar, nosotras somos mujeres, queremos seguir, protestar, queremos dejar el silencio atrás y no ahogarnos con eso, tenemos que seguir viviendo, somos mujeres y seguiremos adelante”.

“Colocamos nuestras manos ahí, porque significa mucho para nosotros, nos llevamos eso, mas que pintarlo, nos hemos unido con el propósito de ayudarnos, y así como lo hacemos nosotros, que nuestra vida sea más digna”.

“Es difícil porque mi familia está allá, pero está también el mensaje de los corazones unidos entre sí, porque yo digo que el mensaje de la paz y todo eso, debemos construirlo de persona a persona, pienso que muchas personas no hablamos por temor, pero es necesario empezar a sacarle esos miedos, por decir yo tengo una amiga que está peor que yo, en peores condiciones, más que hacer, uno protesta pero deberíamos de corazón a corazón, salir de estos problemas, como hicimos nosotras”.

“Es lo que todos queremos, romper esas cadenas, ese silencio que nos está haciendo daño, necesitamos buscar una mejor vida, estos son los pasos que estamos dando para romper todo esto.”

“Este es un árbol, digamos que es Colombia, son diferentes ramas, diferentes departamentos, y todos hemos caminado, otros se paran allá, otros acá, hasta lo que llegamos aquí, y estamos felices, representan el miedo, o lo feliz y lo tranquilo que estamos aquí en el Ecuador, estos somos nosotros los inmigrantes, que vinimos de diferentes partes, de diferentes ramas, eso es lo que yo interpreto, y el ojo, el ojito la mirada, Colombia y su gente, queremos vivirnos por la paz”.

“Yo hice mi pequeño corazón, hice un corazón chiquito a lo mejor con la esperanza, el verde es como significado de esperanza, y el amarillo es un gran sol, que quiero que tenga un gran eco. Creo en un solo corazón porque de alguna forma, cada una de nosotras tiene un solo corazón, pero somos muchos corazones cuando nos unimos y ya todas lo han dicho, adentro este corazón tiene la ilusión de que ese gran eco, un día, salga, pero no va a ser posible si cada una de nosotras no hacemos un trabajo. Ya esto es una diferencia porque son grandes pasos, han puesto muchas huellas, muchas manos donde estamos trabajando, y algún día va a ser diferente, no esperaremos mucho de los otros sino de una misma”.

Que las palabras y los actos de estas mujeres sirvan a otras para seguir caminando. La Paz se construye desde los cimientos de la vida cotidiana, como estas protagonistas han empezado a hacer.

Bibliografía

Aguilar, Yolanda

2011 Recuperar la historia desde un lugar digno. Guatemala. Inédito, 2011.

Aguilar, Yolanda; Fulchiron, Amandine

2005 El carácter sexual de la cultura de violencia contra las mujeres. En: las violencias en Guatemala. Algunas perspectivas. Unesco. Colección Cultura de Paz, No. 10. Guatemala.

Arntz William, Chasse Betsy y Marck Vicente

Video ¿Y tu que sabés? Descubre las infinitas posibilidades de cambiar tu realidad cotidiana.

Consejo Noruego para Refugiados

Escrito en el Cuerpo: rompiendo el silencio y construyendo Justicia Integral: Memoria de Mujeres colombianas sobrevivientes de violencia sexual en situación de refugio en Ecuador. Propuesta de Investigación realizada por Montserrat Buxan y Miriam Perez.

Consortio Actoras de Cambio

2009 Presentación Tejidos que lleva el alma. F&G Editores. Guatemala.

Maturana, Humberto

2011 Escuela Matriztica de Santiago. ¡Queremos mejor educación!. 3 de Agosto. <https://mail.google.com/mail/?hl=es&tab=wm#inbox/13194e5b3e3b0dd9>

Memorias del Primero al Sexto Encuentros de Sanación

2011 Quito, 2009

Mujeres de Negro de Serbia

2007 Memoria del Taller de Terapia de Reencuentro, impartido en Belgrado, por Yolanda Aguilar.

Pisano, Margarita

2001 El triunfo de la masculinidad. Surada ediciones, Chile.

Sanz, Fina

2007 La Fotobiografía. Imágenes e historias del pasado para vivir con plenitud el presente. Ed. Kairos. Barcelona.

Sanz Fina

2002 Los laberintos de la Vida Cotidiana. Editorial Kairos. España.

Shinoda Bolen, Jean

2004 Las Brujas no se quejan. Editorial Kairos, España. 2004.

