COLECTIVA
ACTORAS
DE CAMBIO

CUERPO DE LA
LIBERTAD

ACTORAS DE CAMBIO

Sistematización de la

Metodología de formación sanación con mujeres sobrevivientes de violencia sexual y de la guerra en Guatemala

Guatemala | enero 2015

Para SANAR...
abrimos nuestros corazones
y nos liberamos de las heridas
que la guerra y la violación
sexual dejaron en nosotras.

Hablamos de nuestras historias,
de los crímenes sexuales,
de las atrocidades de la guerra,
del genocidio y entendemos por qué pasó.

Lloramos juntas,
dejamos todo el dolor en la tierra...

Quemamos todo lo que
ya no queríamos en nuestra vida...

Gritamos nuestra rabia.

Respiramos profundo,
recuperamos el aire de la vida.

Nos abrazamos para recuperar
la posibilidad de sentir.

De nuevo sentimos nuestro cuerpo
sin vergüenza, ni miedo, ni culpa,
despertando la memoria
de la libertad dormida.

Paso a paso
recuperamos nuestros poderes.

Sanando
con todos los sentidos despiertos.
Con los cuerpos floreciendo
como en una primavera del color.
Escuchando la voz de nuestros corazones

Recuperamos el espíritu de vida.

Estamos auto determinadas a vivir en paz,
con justicia, dignidad,
alegría y libertad.

De nuevo sentimos nuestro cuerpo sin vergüenza,
ni miedo, ni culpa, despertando la memoria
de la libertad dormida.

Paso a paso
recuperamos nuestros poderes.

Sanando
con todos los sentidos despiertos.
Con los cuerpos floreciendo
como en una primavera del color.
Escuchando la voz de nuestros corazones

Recuperamos el espíritu de vida.

Estamos auto determinadas a vivir en paz,
con justicia, dignidad,
alegría y libertad.

Sistematización de la

Metodología de formación sanación con mujeres sobrevivientes de violencia sexual y de la guerra en Guatemala

Guatemala | enero 2015

Sistematización de la

Metodología de formación sanación con mujeres sobrevivientes de violencia sexual y de la guerra en Guatemala

Guatemala | enero 2015

© colectiva actoras de cambio 2014

investigación y redacción liduvina méndez
revisión de redacción y edición tania palencia
diseño e ilustración laura sánchez cortés
impresión argrafic

Esta publicación ha sido posible gracias al apoyo de:

Esta publicación puede ser reproducida en parte o en totalidad, bajo éste o cualquier tipo de formato, a favor de nuestra vida y libertad como mujeres, aquí y en todo el plantea.

Presentación [p 08]

I Introducción [p 10]

II La propuesta política de Actoras de Cambio [p 16]

III Apuntes sobre las historias de vida de las mujeres mayas [p 36]

IV Guerra, violación y violencia sexual [p 46]

V La propuesta de formación sanación [p 64]

VI Principios de la metodología de formación sanación [p 110]

VII Los momentos de la metodología de formación sanación [p 124]

VIII La formación sanación desde los sentires y miradas de las mujeres sobrevivientes [p 140]

IX Valoraciones sobre el proceso de formación sanación [p 166]

Bibliografía [p 182]

Honramos la milenaria búsqueda
de libertad emprendida por las mujeres
en todos los rincones del planeta
con el convencimiento
de que otra vida es posible.

Nos arrancaron hasta el tallo
quedó nuestra raíz
volvimos a florecer.
Mujer de Chimaltenango

presentación

Actoras de Cambio concibe esta sistematización como una construcción colectiva de imaginarios y prácticas de liberación. Aquí sintetizamos nuestra experiencia que dio vida a una metodología de sanación de las graves heridas por violencia y violación sexual que la guerra provocó en mujeres mayas de Guatemala. Su publicación constituye un esfuerzo para visibilizar y honrar la resistencia, el coraje y la creatividad de las mujeres mayas que se atrevieron a romper el silencio y a recuperar sus vidas. Asimismo es un homenaje para honrar la milenaria búsqueda de libertad emprendida en todos los rincones del planeta por las mujeres, con el convencimiento de que otra vida es posible.

La sistematización enfoca los procesos de formación sanación que Actoras de Cambio comprendió como los espacios para la recuperación de las vidas, es decir, para reconocer el dolor, entender lo sucedido para trascenderlo y renovar las vidas con alegría, esperanza, creatividad, libertad y autonomía.

En esta construcción colectiva confluyen las historias de una gran diversidad de mujeres, con múltiples expresiones de vida, de opciones, de caminos, con vivencias y sueños compartidos. Encontramos causes comunes o que se fueron haciendo comunes por decisión propia al hacer confluir el pensamiento feminista con la cosmovisión maya y la psicología alternativa. Inventamos una metodología donde se sintetizaron, en una alquimia amorosa y rebelde, tanto conocimientos ancestrales de varias culturas milenarias, como conocimientos emancipatorios contemporáneos, todos formando parte de la vida de quienes participamos directa o indirectamente en la experiencia.

Reconocemos los movimientos sincronizados de la vida, la unidad con todo lo que existe y con la gran fuerza creadora de las mujeres, de la madre tierra, la naturaleza y el cosmos. Reconocemos y honramos el legado de saberes de las ancestras feministas, ancestras mayas y de los y las sanadoras, así como al espíritu creativo de miles de mujeres actuales que trascienden la resistencia para construir el mundo que queremos y deseamos las mujeres, sin violencia sexual, ni de ningún tipo; sin guerras, sin relaciones de poder, sin dominación, subordinación, ni opresiones. Valoramos el ahínco con el cual las mujeres han revitalizado su memoria para aprender y mejorar y buscan condiciones para vivir en armonía y equilibrio con todo lo que existe.

Es nuestro deseo que este trabajo sea útil para motivar otros despertares y creaciones. No hay caminos únicos, ni se vuelven a recorrer los mismos, no obstante, consideramos importante tener la memoria viva de lo que hemos vivido y hecho para dejar atrás la violencia sexual, como una historia fatal y triste, que no se repetirá mas en nuestras vidas.

I

introducción

La *Sistematización de la Metodología de Sanación con Mujeres Sobrevivientes de Violencia Sexual y de la Guerra en Guatemala* hace un recorrido general por las experiencias adquiridas desde 2006 hasta aprendizajes recientes del 2014. Han sido cerca de nueve años de retos, grandes debates, altos y bajos, pero sobre todo con un gran espíritu creativo y de responsabilidad personal y colectiva por parte del equipo de trabajo y de las mujeres sobrevivientes.

La construcción del proceso de formación sanación se realizó en un ambiente de alegría y confianza entre todas las participantes. Impulsamos una aventura basada en las responsabilidades personales y colectivas, en la autonomía y la libertad, y en un gran compromiso con las mujeres sobrevivientes de violencia sexual. La mayoría del equipo de Actoras de Cambio teníamos experiencias

compartidas con las mujeres sobrevivientes, habíamos vivido la guerra o la violación sexual, siendo críticas todas al patriarcado y al racismo.

Todas contábamos con experiencias de rebeldías, transgresiones, insubordinaciones, luchas y creaciones personales y colectivas para romper con la dominación, opresiones y subordinación, así como con el silencio alrededor de la violación sexual en nuestras vidas. Por eso, 25 años de silencio y estigmatización no fueron suficientes para terminar con el coraje de las mujeres sobrevivientes. Al encontrar el espacio seguro para hablar y sanar, lo hicieron, lo lograron y permanecen en los grupos recreando sus vidas.

Sistematizar un proceso tan complejo fue una tarea ardua. Algunos aspectos quedarán reflejados en el documento, otros solamente se nombrarán como parte de las vivencias íntimas y personales de cada una de las participantes, incluido el equipo.

La sanación marcó y revolucionó la vida de todas. El miedo se fue transformando en acción, en nuevas formas de vivir, de decidir y de construir la libertad y la autonomía. La vergüenza y la culpa por la violación sexual y por la estigmatización son ahora un recuerdo, así como un impulso para seguir transformando nuestras vidas y las vidas de las mujeres.

La vergüenza y la culpa de existir como mujeres se están trascendiendo mediante la recuperación de sí mismas, del poder que da romper el silencio, de hablar, de sentirse dignas de respeto porque, según palabras de las mujeres: *"no es poco lo que hemos vivido, no es poco lo que nos tiene hoy aquí, vivas".*

La sistematización da cuenta de los engranajes creados, recreados y descubiertos entre el feminismo, la cosmovisión maya, otras cosmovisiones orientales milenarias, la psicología alternativa y las metodologías educativas, especialmente la pedagogía feminista del autoconocimiento y de lo personal es político, así como de la educación popular.

Tales engranajes fueron el resultado de la variada composición del equipo encargado de la formación sanación. Conformamos un tejido multicolor de mujeres mayas, mestizas y de otros países: una francesa y una española. Feministas, la mayoría, autónomas y radicales; otras que aunque no se nombren feministas reconocen expresamente el pensamiento feminista por los significados que ha tenido en sus vidas y en su práctica política; mujeres mayas y mestizas, lideresas rurales y urbanas, lesbianas y heterosexuales, todas a favor de relaciones no racistas y en la búsqueda de alternativas frente a todas las opresiones, en nuestras vidas y en la vida de las otras.

La cosmovisión maya, reconocida y resignificada por las mujeres sobrevivientes, constituyó una fuente directa para repensar la vida desde otros paradigmas, desde un sistema cosmocéntrico de movimiento perpetuo, que plantea como principio la integralidad, armonía y el equilibrio con todo lo que existe. Tanto el feminismo como la cosmovisión maya, fueron claves en la sanación formación para romper parámetros androcéntricos y para generar una nueva interpretación, vivencia y propuesta de lo que es la espiritualidad de las mujeres, en dinámicas donde comenzamos 62 mujeres y ahora suman mas de trescientas.

La información de la presente sistematización fue recogida por una de las integrantes del equipo de formación sanación. En este esfuerzo, el equipo de trabajo participó casi en su totalidad, al igual que las mujeres sobrevivientes mam, chuj, q'eqchi' y kaqchikel de Huehuetenango, Chimaltenango y Alta Verapaz/Izabal. La sistematización recoge experiencias que van desde el 2006 hasta la actualidad, con énfasis entre el 2006-2012, período en el que logramos darle forma y madurez al proceso de formación sanación, así como elaborar los principales documentos pedagógicos del mismo. La sistematización también se nutre de la investigación *Tejidos que Lleva el Alma*, coordinada por Amandine Fulchiron, integrante de nuestro equipo y realizada en el marco del Consorcio *De Víctimas a Actoras de Cambio, La Lucha de las Mujeres por la Justicia.*

Para recoger la información se elaboraron instrumentos que permitieron la realización de tres grupos focales con las mujeres, uno por cada departamento, un grupo focal con el equipo de trabajo y 3 entrevistas individuales más.

TÉCNICA UTILIZADA	PARTICIPANTES	ÁREA
3 grupos focales con mujeres sobrevivientes	12 mujeres kaqchikel	Chimaltenango
	17 mujeres q´eqchi	Alta Verapaz e Izabal
	5 mujeres mam y 10 mujeres chuj	Huehuetenango
1 grupo focal con equipo	2 integrantes del equipo de formación sanación, una responsable de memoria histórica, coordinadora de investigación, y una antropóloga asistente investigación	Guatemala
3 entrevistas individuales	Encargada de formación sanación, quiché	Guatemala
	Promotora mam para Huehuetenango	Huehuetenango
	Promotora q´eqchi de Alta Verapaz e Izabal	Guatemala

La sistematización se inició en enero de 2009 con la elaboración del plan y el esquema de la misma. El primer borrador se concluyó en noviembre de 2009, no obstante, por el cúmulo de actividades, se detuvo su curso para continuarlo en 2013 y 2015, año este último en el que se actualiza y culmina su edición e impresión.

El presente documento está dividido en nueve capítulos. El segundo capítulo resume el surgimiento de Actoras de Cambio, así como las apuestas y el sentido político de la propuesta de sanación formación. También caracteriza los protagonismos que hemos estimulado desde las mujeres mayas sobrevivientes y sus redes, las promotoras traductoras y el equipo técnico de Actoras de Cambio, tanto como las dinámicas más comunes en nuestras relaciones mutuas.

El tercer capítulo sintetiza formas históricas y comunes de violencias contra las mujeres mayas, tales como la precariedad material, la falta y la negación del acceso a educarse formalmente, la sobreexplotación de su trabajo y todo un sistema de tabús y controles alrededor de sus cuerpos y sexualidad, confirmando el continuum de violencia contra las mujeres mayas y las marcas profundas de la violencia sexual sobre sus vidas.

El cuarto capítulo constituye un análisis de la violencia y la violación sexual durante la guerra interna. Aquí se muestra la perversidad patriarcal de la guerra y cómo estas violencias se vuelven complejos y poderosos mecanismos patriarcales para sostener la opresión y dominación sobre las mujeres y los pueblos mayas. Se muestra cómo se acude a estos crímenes en un continuum histórico que no empieza en las guerras, pero adquiere en estas su expresión mas extrema, convertida en una estrategia de destrucción masiva de las mujeres, y a través de ellas, de sus comunidades y de su cultura. En este capítulo se reflexiona sobre los graves impactos que la violencia y la violación sexual tuvieron en las mujeres mayas sobrevivientes.

En el quinto capítulo nos detenemos en la comprensión de las cuatro fuentes teóricas y paradigmáticas que han nutrido la propuesta de sanación formación: el feminismo, la cosmovisión maya, la recuperación de la memoria histórica y la aplicación de la psicología alternativa, compartiendo las experiencias sobre sus aplicaciones. A continuación, en el sexto capítulo, precisamos cuáles fueron los principios que articularon la metodología y las relaciones entre las mujeres sobrevivientes y las mujeres del equipo de Actoras de Cambio. Así, nos basamos en la construcción de confianzas mutuas, en el fomento de relaciones de respeto y de equidad, en procurar siempre desestructurar el racismo, así como el análisis de la particular opresión económica que en Guatemala impone el sistema patriarcal sobre las mujeres indígenas.

El séptimo capítulo destaca los seis momentos esenciales de la metodología: 1º. El inicio, que consiste en la integración energética; 2º. El desarrollo del tema preparado para el día; 3º. Los momentos alternados que son indispensables para sanar dolores y traumas que afloraban; 4º. Los momentos decisivos donde debe asegurarse la resignificación de la memoria y lo vivido; 5º. Los momentos especiales para reconocer y trabajar con las fortalezas y, por supuesto, el 6º. Que es el momento de cierre energético.

En el octavo capítulo presentamos las voces de las mujeres mayas sobrevivientes sobre sus propios cambios. Aquí encontraremos sus propias perspectivas acerca de cómo perdieron la vergüenza y la culpa, cómo rompieron el silencio, cómo fueron reconstruyendo su autoridad y sus liderazgos y se atrevieron a hacer las primeras denuncias públicas de la violación sexual. Para finalizar, el noveno capítulo es una breve síntesis de las valoraciones generales que hacen de todo el proceso, tanto el equipo de Actoras de Cambio como las mujeres mayas sobrevivientes.

Esperamos que la experiencia aquí recogida sea de utilidad para todas las mujeres y sirva también como una manifestación de nuestro profundo respeto y admiración a todas las mujeres mayas sobrevivientes que han participado y han comprobado que es posible florecer de nuevo.

II

La propuesta política de Actoras de Cambio

1. La historia de trabajo de Actoras de Cambio

La historia de **Actoras de Cambio** inició cuando dos feministas, Yolanda Aguilar y Amandine Fulchiron, se plantearon el desafío de abordar la violación sexual enfrentada por mujeres durante el conflicto armado interno de Guatemala. Su propósito estratégico fue contribuir a la democratización de esta nación rescatando la memoria histórica desde las mujeres sobrevivientes de la guerra. Esta meta también nació del compromiso de generar procesos sistemáticos de empoderamiento y sanación de las mujeres sobrevivientes, y de la resolución política de contribuir con ello a romper el silencio sobre los crímenes sexuales mantenidos en secreto por más de 25 años de guerra.

Varias organizaciones de mujeres y feministas compartían estos objetivos y unían esfuerzos en estas luchas. En el 2004, luego de un recorrido de conocimientos y negociaciones mutuas, fue conformado el Consorcio ***De Víctimas a Actoras de Cambio. La Lucha de las Mujeres por la Justicia***, precisamente por las dos feministas individuales antes mencionadas, la Unión Nacional de Mujeres

Guatemaltecas (UNAMG), la Asociación de Mujeres Ixqik y el Equipo Comunitario de Estudios y Atención Psicosocial (ECAP). Ixqik decidió no continuar debido a graves problemas de persecución y amenazas por el trabajo que realizaban.

El Consorcio ***De Víctimas a Actoras de Cambio. La Lucha de las Mujeres por la Justicia*** estuvo activo hasta mayo del año 2008, fecha en la que ocurren cambios de enfoques y prioridades. No obstante, el equipo técnico encargado de la formación, sanación y recuperación de la memoria histórica de las mujeres sobrevivientes, decide continuar el trabajo de manera independiente, constituyéndose en la ***Colectiva Actoras de Cambio***, la cual fue fundada en el 2008 por Amandine Fulchiron, Liduvina Méndez y Laura Montes. En 2009 adquiere la personería jurídica.

Como Colectiva Actoras de Cambio nos hemos fortalecido, combinando procesos de liberación y autonomía hacia adentro de nosotras mismas y hacia nuestros entornos sociales, en un esfuerzo constante por alcanzar nuestros sueños. Y así, desde 2009 nuestra propuesta política se viene especializando en rescatar la memoria histórica desde la perspectiva de las mujeres, en la contribución a procesos que hemos llamado de formación sanación y en la construcción de procesos alternativos de justicia desde la perspectiva de las mujeres.

La formación sanación la entendemos como caminos que facilitan reencuentros, a fin de que las mujeres nos responsabilicemos de nuestras vidas totalmente. Por tanto, la concebimos como un aporte a procesos donde las mujeres sobrevivientes construyan su autonomía, tomen decisiones, crean en ellas mismas; recuperen el amor por sí mismas y transformen mecanismos de subordinación en alternativas de liberación.

Este es un sueño en el que avanzamos, especialmente porque lo facilitó la metodología construida. Hemos contribuido a que las mujeres, solas o en compañía, construyan su libertad y desplieguen su creatividad, capacidades y habilidades para vivir con bienestar. Sin embargo, debido a que las decisiones siempre son una combinación entre lo personal y lo colectivo, sabemos también que, en los caminos hacia la liberación, nuestros retos aumentan, ya que los tejidos sociales, a la par que nos permiten sobrevivir, tienen controles sociales patriarcales muy duros de romper. Por ello, también hemos fortalecido nuestras ideas sobre las redes de mujeres como el caudal y sostenimiento de los cambios que se deciden hacer.

En estos esfuerzos todas las miembras de la Colectiva Actoras de Cambio se han involucrado. Los primeros procesos de formación sanación fueron impulsados por el equipo completo que conformó originalmente la Colectiva. También juntas iniciamos procesos de autoformación con el apoyo de facilitadoras externas, lo cual nos permitió fortalecer la metodología, las herramientas teóricas y las capacidades personales.

A su vez comenzamos a realizar intercambios de metodologías para afrontar la violencia sexual y, especialmente, a compartir y aplicar la metodología de la Colectiva. Emprendimos estos intercambios con las siguientes organizaciones: Mujeres de la Asociación Justicia y Reconciliación (AJR), Defensoría de Mujeres Ix de Nebaj, Mujeres de la Voz de la Resistencia de las Comunidades de Población en Resistencia (CPR) y organizaciones de mujeres de Huehuetenango. De este proceso nació la iniciativa de conformar dos grupos de formación sanación en Nebaj, Quiché, lo cual se concretó hasta en 2012 y continúan en la actualidad con redes de mujeres de la Defensoría Ix y de Mujeres Voz de la Resistencia.

Con el propósito de cumplir otro sueño, el de la no repetición de la guerra y de la violencia sexual, extendimos los procesos de formación sanación, en memoria histórica y violencia sexual, con maestras de educación básica de veintiún institutos públicos ubicados en cuatro departamentos del país: Huehuetenango, Quiché, Chimaltenango y Petén. En la actualidad ha aumentado el número de profesoras, institutos y

estudiantes participando y contamos con dos guías teóricas, cinco guías prácticas y un compendio de técnicas psicopedagógicas útiles tanto para el profesorado como para las y los estudiantes, que son aplicadas sistemáticamente en los institutos.

Nuestra experiencia se ha nutrido con la construcción de relaciones horizontales entre nosotras, estimulando en todas las integrantes la promoción de nuestras habilidades y creatividades en los ámbitos de nuestro quehacer. Hemos realizado nuevos aportes de pensamiento y práctica feminista en la sanación y en diversidad de caminos que nos facilitan descubrirnos y encaminarnos a la construcción de nuevas relaciones, entre todas y con todo, responsabilizándonos personal y colectivamente del cambio y de las acciones que queremos emprender juntas.

No somos una institución, somos un grupo, una colectiva integrada por feministas y abierta a alianzas con otras que reconocen el feminismo como un pensamiento político que les ha aportado a sus vidas y a la vida de las mujeres.

2. ¿Quiénes son las protagonistas del proceso de formación sanación?

De lo dicho se desprende que los avances hacia 'ser protagonistas' requieren una gran valentía, autodeterminación para cada cambio y transformación. Cada una de las mujeres involucradas lleva consigo una huella de sus aprendizajes y contribuciones. Cada una hemos tenido diferentes protagonismos, incluso han sido descubiertas cualidades de liderazgos y habilidades especiales, que antes no eran vistas o estaban en latencia. En todo caso, juntas hemos aprendido a re-conocernos, a pensar en colectivo y a impulsar transformaciones personales y sociales.

2.1 Las mujeres sobrevivientes

Las principales protagonistas son 62 mujeres mayas sobrevivientes de violación y otras formas de violencia sexual, quienes participaron en el proceso desde el año 2006: dicisiete chujes, siete mames, catorce kaqchiqueles y veinticuatro q'eqchi'es. Son campesinas y rurales y todas se atrevieron a romper el silencio, a reunirse una vez por mes para hablar de la violencia sexual, para sanar, reencontrarse, buscar y construir procesos de dignificación para que esta historia no se repita en la vida de sus hijas, sus nietas y de ninguna mujer.

Las otras grandes protagonistas son las mujeres que se han sumado a las redes a partir de 2009. El resultado de romper el silencio en espacios públicos, nacionales, regionales y comunitarios, a través de los festivales por la memoria de las mujeres, permitió a muchas sumarse y hablar de sus propias experiencias. En estos festivales las mujeres traspasaron miedos ancestrales e históricos y vencieron la política de terror que impuso el silencio a los pueblos indígenas y a las mujeres. Se perfilaron como mujeres que tienen la palabra, que no están demandando, sino colocándose en una postura autodeterminada a la no repetición de la violencia sexual y de la guerra en ninguna de sus expresiones. Como ellas mismas lo expresaron: *"ya no somos mujeres pashtuditas, que agachan la cabeza y se tapan la boca para hablar o reír, ahora somos mujeres grandes, que sabemos lo que hacemos y lo que queremos."*

Después del primer y segundo Festival Nacional por la Memoria de las Mujeres: Sobreviví, estoy aquí, estoy viva, celebrado en Huehuetenango en 2009 y *Yo Soy Voz de la Memoria y Cuerpo de la Libertad*, celebrado en Chimaltenango en 2011, las mujeres mam y chuj decidieron hablar en sus comunidades, dando otro paso excepcional en su proceso de reivindicarse como mujeres dignas y sobrevivientes de un crimen de guerra y de lesa humanidad, sobre todo para visibilizarse frente a sus comunidades como mujeres con derechos y con autoridad para acompañar a otras mujeres, de todas las edades, incluidas mujeres muy jóvenes, de 15 años en adelante. Todas se involucraron rompiendo el silencio y resignificando sus historias para recuperar sus vidas y empezar a experimentar otras formas de vivir sin violencia.

Las mujeres mam y chuj vienen participando tanto en actividades de denuncia pública como en actividades de formación y acción política adentro de sus comunidades; mientras que los grupos de mujeres q´eqchi' y kaqchiquel, siempre activas en las redes de denuncia como los festivales por la memoria, decidieron no involucrarse en procesos comunitarios de organización y formación.

Entre 2006 y 2014, las edades de las participantes variaron; empezamos en 2005 con mujeres mayores de 35 años y a partir de los festivales comunitarios en 2011 los grupos oscilan entre los 15 y los 70 años. La mayoría de mujeres mayores de 35 años son monolingües, sin acceso a la educación formal por lo que no leen, ni escriben. Muchas de las mujeres mayores son tejedoras, elaboran sus güipiles, cultivan la tierra, crían animales domésticos, son comerciantes, parteras o comadronas, curanderas algunas. La mayoría vive en situación de empobrecimiento, con sus hijas e hijos, algunas solas, otras con sus esposos, con nueras y yernos. Entre las jóvenes algunas son monolingües, otras entienden español pero no lo hablan. Hay varias mujeres jóvenes mam y chuj que son estudiantes de secundaria, básicos y otras pocas que son maestras, pero no tienen trabajo como tales.

La experiencia intergeneracional de estas mujeres protagonistas fue relevante para sus vidas. Tanto las mayores como las jóvenes se abrieron a diálogos sobre temáticas que antes eran innombrables, como la sexualidad, la violación, la violencia sexual y las relaciones entre madres e hijas. Juntas rieron, jugaron, atravesaron sus dolores y se conocieron profundamente.

De estas mutuas relaciones ocurrieron algunos conflictos, sobre todo cuando las jóvenes, que tienen más apertura para rebelarse o hacer las cosas de otras formas, les planteaban cambios rápidos a las adultas. Entre estas últimas, algunas toleraron la inquietud juvenil, otras lo sobrellevaron y fueron pocas las que se sintieron en oposición o criticaron. Con la metodología de Actoras de Cambio se facilitó tal diversidad, a fin de constatarla para evitar conflictos innecesarios. Las mujeres mayores generalmente terminaron flexibilizando su postura a favor de las jóvenes porque estuvieron abiertas a reconocer su miedo al cambio y a que se hicieran realidad *"las culpas y creencias con las que fuimos creadas"*, tal como lo dijeron.

En medio de la vivencia y la energía colectiva, algunas mujeres mayores se sintieron retadas por las jóvenes a hacer nuevas cosas, lo cual disfrutaron como oportunidades para hacer algo que siempre

quisieron hacer. Para las jóvenes también resultó un reto escuchar las historias de dolor de sus madres, permitiéndose la comprensión y la posibilidad de sanar juntas, enriquecerse de las experiencias ajenas y tener nuevos referentes para las experiencias propias.

2.2 Las promotoras traductoras

Las promotoras fueron y son otras protagonistas claves. Son lideresas mayas y activistas políticas en sus comunidades o grupos. Bilingües, integrantes o hijas de mujeres participantes de organizaciones de mujeres y/o con padres que están o estuvieron organizados. La mayoría son sobrevivientes de la guerra y sobrevivientes de violencia sexual. Son, además, traductoras y enlace entre las mujeres y el equipo de trabajo.

La composición, calidad de integración y funciones de las promotoras han variado con la experiencia de nuestro trabajo. Entre 2005 y 2009 participamos con grupos donde las promotoras traducían simultáneamente al español. Ahora bien, esos cinco años de práctica nos permitieron dar vida en 2010 a un grupo de promotoras con capacidades como facilitadoras de los pasos formativos, haciéndolo en sus propios idiomas. Reconocemos el importante protagonismo de las promotoras, mujeres mayas de los diferentes grupos lingüísticos que han sido el enlace con las mujeres mayas en dos vías, es decir, hacia adentro de los mismos grupos de mujeres, y hacia las mujeres mestizas y mayas que han integrado el equipo de trabajo.

En la actualidad, el grupo de promotoras es responsable del trabajo en Huehuetenango y es parte del equipo de la Colectiva. Está integrado por tres mujeres chuj y dos mujeres mam, tres de ellas menores de 28 años y dos mayores de 35. Las promotoras, junto con las sobrevivientes, desarrollan un trabajo impresionante con autonomía y creatividad, impulsando redes comunitarias de mujeres para afrontar la violencia sexual y cultivando liderazgos en varios aspectos de la vida comunitaria.

2.3 El equipo técnico responsable de la formación sanación

El equipo de formación sanación empezó con dos mujeres: Sara Álvarez y Liduvina Méndez, ambas con experiencia de trabajo con mujeres desde la propuesta feminista, con mujeres mayas y en procesos de formación y de sanación. Sin embargo, tal como ya se indicó, paulatinamente todo el equipo de Actoras de Cambio fue integrándose a la formación sanación, básicamente porque se decidió trabajar con todas las mujeres sobrevivientes, quienes vivían en regiones muy distantes entre sí y porque lo permitía el enfoque metodológico de la propuesta. De esa cuenta, además de las dos formadoras responsables y de las promotoras traductoras, también se involucraron tres de las integrantes del equipo de investigación: Amandine Fulchiron, francesa e investigadora principal del libro ***Tejidos que Lleva el Alma***; Angélica López, maya quiché e investigadora para la región de Huehuetenango y María José Pérez, antropóloga mestiza y asistente de investigación.

Desde 2011 hasta la actualidad, el equipo encargado de la formación sanación en Actoras de Cambio está integrado por ocho mujeres: cinco promotoras, tres chuj y dos mam a cargo de todos los procesos con cuatro grupos chuj y tres grupos mam. Cuatro integrantes más encargadas de formación sanación, memoria histórica y justicia alternativa. Encargadas del trabajo con profesorado y estudiantado, del fortalecimiento del equipo de Huehuetenango y otra a cargo del trabajo en el área ixil con la Defensoría de Mujeres Ix y Mujeres Voz de la Resistencia.

A lo largo de la historia de la Colectiva Actoras de Cambio hemos constatado grandes aprendizajes sobre el liderazgo personal y colectivo de este equipo de trabajo. Han surgido dificultades y conflictos, se han retirado unas colegas y participan otras. Pero, debe advertirse, que entre tanto formamos equipo, todas las mujeres participantes han dado importantes aportes a nuestra propuesta.

3. Integración y dinámicas del equipo de formación sanación

En el equipo de trabajo que construyó la propuesta de formación sanación confluyeron mujeres con una serie de fortalezas, capacidades y habilidades, personales y profesionales, las cuales fueron decisivas para concebir y aterrizar ideas claves. Las sinergias que se generaron lograron concretizar una propuesta metodológica para facilitar el proceso de empoderamiento y sanación de las sobrevivientes de violencia sexual.

De modo que un gran logro del equipo de formación sanación fue construir una intencionalidad política común con respecto a las mujeres sobrevivientes:

- El impulso de la transformación juntas, con ritmos, prioridades y énfasis diversos; y
- una construcción centrada en las mujeres sobrevivientes pero con efectos, también transformadores, en la vida de todas.

La postura política del equipo de trabajo consistió y consiste en verse a sí mismo como facilitador y promotor de los procesos, no como 'interventor en una problemática de las otras', sino como una actuancia en la construcción colectiva de alternativas para revertir la violencia sexual presente en la vida de todas las mujeres.

En la tabla siguiente se nombra a las mujeres que han integrado el equipo de trabajo a lo largo de la existencia de la Colectiva. Se resaltan algunas de sus fortalezas que nos permitieron arribar y continuar con la propuesta de formación sanación. Sus nombres se colocan en orden cronológico, empezando por quienes seguimos integrando la Colectiva.

Actoras de Cambio: Integrantes del Equipo Técnico 2004-2014

NOMBRE	FORTALEZAS	IDENTIDAD ÉTNICA
Amandine Fulchiron 2004 a 2014	Feminista, con maestría en derechos humanos, con experiencia de trabajo con grupos de mujeres y derechos humanos. Co fundadora del Consorcio de Victimas a Sobrevivientes La lucha de las mujeres por la Justicia Co fundadora de la Colectiva Actoras de Cambio Coordinadora de la investigación "tejidos que lleva alma" e investigadora responsable de la región Alta Verapaz-Izabal 2005 a 2008 Encargada de Memoria Histórica	Origen Francés
Liduvina Méndez 2006 a la fecha	Feminista, psicóloga, con formación en psicología transpersonal, bioenergética, cosmovisión maya y con experiencia en metodología para procesos educativos, y de acompañamiento a mujeres sobrevivientes de violencia doméstica. Co fundadora de Colectiva Actoras de Cambio, Encargada de Formación sanación 2006 a 2012, encargada del proceso de formación sanación maestras y alumnado educación básica 2009 a la fecha. Encargada de la sistematización de la metodología de Actoras de Cambio 2009-2012	Mestiza

NOMBRE	FORTALEZAS	IDENTIDAD ÉTNICA
Josefa Sales 2009 a la fecha	Lideresa Mam, co fundadora de la organización de mujeres Rio Squizal, de San Sebastián H, Colotenango Huehuetenango. Promotora y traductora Mam	Maya Mam
Virginia Gálvez 2009 a la fecha	Psicóloga. Responsable del proceso de formación sanación con las mujeres maya-ixiles de Nebaj. De 2010 a 2011 formo parte del equipo de formación a profesoras.	Mestiza
Elsa Rabanales 2011 a la fecha	Lideresa Mam, Maestra de Educación Primaria Promotora y traductora Mam	Maya Mam
Isabel Domingo 2011 a la fecha	Lideresa Chuj integrante de la organización de mujeres Mamá Maquín Promotora y traductora chuj	Maya Chuj
María Domingo 2011 a la fecha, año 2012	Lideresa Chuj, Maestra de Educaciòn Primaria Promotora y traductora chuj	Maya Chuj
Brenda Méndez Junio 2014 a la fecha	Lideresa Chuj, Maestra de Educaciòn Primaria Promotora y traductora chuj	Maya Chuj
Camila Camarlengo Marzo 2014 a la fecha	Psicóloga. Co responsable del trabajo con profesoras y las y los estudiantes. Integrante del grupo Andamio teatro raro	Italiana
Iris Brito	Lideresa ixil. Maestra de Educación Primaria. Promotora y traductora ixil. Integrante de la Defensoría de Mujeres Ix.	Maya Ixil
Juana Cobo	Lideresa quiché. Maestra de Educación Primaria. Promotora y traductora ixil. Integrante de Mujeres Voz de la Resistencia.	Maya Quiché

NOMBRE	FORTALEZAS	IDENTIDAD ÉTNICA
Lidia Sagui 2009-2010	Lideresa q'eqchi'. Integrante de la Asociación de Mujeres Mayas Kaqla. Encargada de la formación sanación en el área del Polochic.	Maya q'eqchi'
Marta Miza 2010-2011	Encargada de la formación sanación en Chimaltenango	Maya kaqchiquel
Sara Alvarez Medrano 2006-2008	Terapeuta social, con experiencia en metodología para procesos educativos. Activista en organizaciones feministas y de derechos de las mujeres. Integrante del grupo de mujeres Mayas Kaqla. Encargada de la formación sanación y de los grupos de la región Alta Verapaz/Izabal y Huehuetenango, 2006 a 2008.	Maya quiché
Angélica López 2006-2012	Terapeuta social. Economista. Integrante del grupo de mujeres Mayas Kaqla. Investigadora para la región de Huehuetenango, 2006 a 2008. Encargada del trabajo en Huehuetenango, 2009 a 2012.	Maya quiché
Laura Montes 2008-2010	Abogada, encargada del trabajo en el Polochic entre 2008 y 2010.	Española
María José Pérez Sian 2006 a 2009	Antropóloga. Asistente de investigación y co responsable de la formación sanación en Alta Verapaz y Huehuetenango	Mestiza
Amalia Chub 2005-2008	Lideresa q´eqchi'. Integrante y activista de la organización comunitaria, con reconocimiento de las sobrevivientes de violencia sexual y sobreviviente de la guerra. Promotora y traductora q´eqchi'.	Maya q'eqchi'

NOMBRE	FORTALEZAS	IDENTIDAD ÉTNICA
Vilma Chub 2006-2008	Lideresa q´eqchi'. Integrante y activista de la organización comunitaria y de jóvenes en su localidad. Traductora q´eqchi'.	Maya q'eqchi'
Anastasia Velásquez 2005-2009	Lideresa quiché. Habla Mam, Q´eqchi' y Quiché. Fundadora de una organización de mujeres mam, Río Squizal. Sobreviviente de la guerra. Promotora y traductora mam.	Maya quiché
Carmelita Chonay 2006-2008	Con experiencia en organización comunitaria. Promotora y traductora kaqchiquel.	Maya kaqchiquel
Asunción Telón 2007-2008	Maestra de Educación Primaria. Con experiencia en organización comunitaria. Traductora kaqchiquel.	Maya kaqchiquel
Petrona Velásquez 2006 a 2008	Lideresa chuj. Integrante de la organización de mujeres Mamá Maquín. Promotora y traductora chuj.	Maya chuj

Todas las integrantes de la Colectiva participaron en momentos de formación sanación dirigidos a fortalecer sus capacidades, habilidades, destrezas para el trabajo directo con las sobrevivientes, para sanar las propias historias y vidas y para el abordaje de las relaciones de poder entre mujeres y entre mujeres mestizas y mayas.

Entre los aspectos relevantes en la dinámica del equipo mencionamos la búsqueda activa de mecanismos facilitadores y promotores de construcción colectiva y de relaciones desde la horizontalidad. Se trabajó alrededor de la creación de condiciones para el debate y la autonomía, para la elaboración de propuestas que permitieran la expansión y desarrollo de los poderes individuales, el manejo de las responsabilidades, que luego convergieron en el trabajo colectivo cotidiano.

El diálogo y debate sobre las relaciones de poder entre mujeres han sido una constante. Partimos de la conciencia del impacto de la cultura patriarcal en todas, con grados diferentes por nuestra diversidad: posición social como mujeres mestizas, extranjeras y mayas, profesionales, con mucha o poca escolaridad, diferente situación económica, variados orígenes, diversa posición política y mas. Este esfuerzo ha sido permanente y con base en la convicción de que nos hace mejores personas, libres del peso de la dominación, subordinación, racismo, opresión y cualquier creencia de superioridad o inferioridad.

En todo caso, constatamos que una de las dinámicas mas complejas que hemos vivido es la de articularnos en tanto mujeres mayas y mestizas. Para las promotoras y traductoras fue difícil participar fluidamente en los primeros espacios colectivos, especialmente en la expresión libre de sus ideas, visiones y propuestas. Frente al reto de facilitar la expresión de las promotoras, inicialmente se crearon espacios propios para ellas, previos a los colectivos en los que confluía todo el equipo. Este mecanismo mejoró la participación, pero no resolvió el problema. Mas adelante, en 2009, se buscó y avanzó en la construcción de relaciones horizontales entre todas, sin jerarquías, y con relaciones de poder transformadas, cuestionadas, criticadas, nombradas y visibilizadas. Para las mujeres mestizas y extranjeras los desafíos también fueron grandes. El principal reto consistió en aprender a escuchar y hacer silencios para dar espacio a las otras voces e ir construyendo juntas varios puentes entre indígenas y mestizas, con las extranjeras, entre quienes han estudiado y quienes tienen poca escolaridad, entre un idioma y otro; en fin, entre diferencias y diversidades.

Por tanto, han sido permanentes los esfuerzos en la construcción de relaciones que permitan puentes, escucha activa y expresión libre, autónoma y creativa, con responsabilidad, transformándonos, sanándonos y creando juntas posibilidades de relaciones personales y colectivas que permitan bienestar con una mirada de totalidad.

4. Las mujeres sobrevivientes y las relaciones con el equipo

Con las mujeres sobrevivientes se buscó generar y facilitar condiciones y procesos que propiciaran su constitución como sujetas políticas, como actoras del cambio desde sus ritmos, deseos, decisiones, necesidades e intereses, y que a la vez promovieran alianzas y complicidades entre todas.

Desde tal horizonte, la prioridad conjunta fue que las mujeres debíamos ser protagonistas de los cambios propios y de la propia vida, bajo la premisa de que solamente transforma lo que pasa por el cuerpo con conciencia. Esto fue y sigue siendo progresivo. En un primer momento logramos responder a lo que las sobrevivientes necesitaban: tener espacios para hablar y sanar la violación y violencia sexual.

Promovimos el encuentro entre lo propuesto desde el equipo y lo propuesto por las mujeres sobrevivientes. Así, decidieron involucrarse y asistir permanentemente durante más de dos años a todas las sesiones y actividades programadas y dispuestas desde sus motivaciones, intereses y expectativas, hasta lograr autonomía y protagonismo en los grupos. Logramos integrar las dos perspectivas en las sesiones de formación sanación y en los encuentros anuales de retroalimentación, consulta y toma de decisiones sobre el seguimiento.

En resumen podemos decir que logramos generar las condiciones para transformaciones diversas, personales y colectivas, así como crear los espacios centrados en las mujeres sobrevivientes. En la actualidad, como veremos a continuación, percibimos cambios muy positivos en las mujeres sobrevivientes, dirigidos a potenciar sus vidas y *"sus deseos de vivir sin violencia y hacer cosas que siempre soñaron hacer: como danzar, tocar marimba, cantar, disfrutar la vida"*, tal como lo afirmó una de ellas.

Actoras de com
Josefina toma
ria
2006 2011
Ahora me siento Feliz y libre
con mis compañeros

III

Apuntes sobre las historias de vida de las mujeres mayas sobrevivientes[1]

1. La pobreza y el trabajo en la niñez

Cuando las mujeres sobrevivientes hablan de sus vidas destacan las situaciones de aguda pobreza en la que han vivido. Entre los aspectos que las participantes destacaron con mas fuerza, fueron las grandes carencias y opresiones sufridas en su niñez, tales como: la falta de comida, vestuario, buenos tratos; la discriminación por ser mujeres, que consistió en la ausencia de posibilidades para la educación formal; la obligatoriedad de trabajar desde temprana edad, en la casa y en la milpa, ya que del trabajo de los y las integrantes de la familia dependía su subsistencia. Los siguientes relatos ilustran el impacto que estas carencias tuvieron en sus vidas:

1 Para profundizar en las historias de vida de las mujeres se recomienda leer la investigación Tejidos que Lleva el Alma. En esta sistematización solamente se exponen aspectos que nos permitan comprender mínimamente la vida de las mujeres.

"Cuando cumplí 5 años empezaba a cargar leña, también iba yo a buscar palmas para tejer petate. Llegaba yo a juntar esa verdura que se llama Santa Catarina, llegaba yo entre la montaña para buscar cosas para poder comer… crecí, nadie me compraba mi ropa. Cuando mi mamá encontraba retazos de ropa, ella lo costuraba para que yo lo pusiera. Lo importante para ella, es que estoy tapada… cuando recuerdo todo eso me da mucha tristeza, ¡por qué mi papá sólo se mantenía tomando licor!, no se fija de nuestra comida."

Mujer de Huehuetenango

Tejidos que Lleva el Alma, pág. 17 (borrador)

"Solo cuando era alumna quise hacer mi letra. Quiero entenderlo, quiero aprender a leer y a escribir. Tal vez sólo un año o seis meses fui a la escuela… mi familia sufría en la pobreza, por eso tuve que dejar la escuela para ir con mi mamá y mi papá, porque de una vez era tiempo de hambre cuando crecimos nosotros. Por eso, no aprendí a escribir, ni a leer."

Mujer de Huehuetenango

Tejidos que Lleva el alma, pág. 17 (borrador)

Las mujeres se incorporaron a muy temprana edad al trabajo, al cuidado de las y los hermanos pequeños, al trabajo doméstico en sus casas. Además ayudaban al padre en los cultivos, especialmente en ausencia de este para la temporada de trabajo en las fincas, cuando los hombres se iban de la comunidad por semanas y hasta meses. Muchas señalaron situaciones de maltrato en sus casas. Los castigos eran fuertes y las responsabilidades grandes. El siguiente es un relato crudo de la explotación en las fincas de agroexportación:

"Cuando nosotros teníamos ya como 9 ó 10 años, nos mandó otra vez mi mamá detrás de mi papá a trabajar. Solo así recomendados nos mandó a la Costa, cuando todavía están los algodones, cortar en la Costa, porque antes puro algodón sembraban. A centavo la libra, cuando yo me desperté a centavo la libra. Si hacés las 50 libras, ganás 50 len. Te dan 4 tortillas en la Costa y una cucharada de frijol… y sólo caldito, si tenés hambre remoja tu tortilla, y lo demás no se comía porque no está cocido. Lo dejamos debajo de los algodones. Sufrimos mucho, mucho, y así regresamos otra vez junto con mi papá."

Mujer de Chimaltenango

Tejidos que Lleva el Alma, pág. 14 (borrador)

2. La sexualidad de las mujeres vivida como ‘sustos’

El primer susto

La mayoría de mujeres resaltaron que, en la edad de los cambios físicos y emocionales de la pubertad, no tuvieron información sobre la menstruación. La primera menstruación representó un ‘susto’, es decir, miedo y sorpresa frente a un hecho para el cual no tenían ninguna explicación. Algunas acudieron a sus madres, quienes -en la mayoría de casos- no aclararon, pero les dieron la seguridad que era un hecho natural. Otras no se atrevieron a preguntar hasta llegar a comprender, por sus propios medios, lo que les sucedía.

El mensaje implícito y explícito fue ‘de esto no se habla’, remarcando la conducta de silencio y secreto alrededor de la sexualidad de las mujeres y vinculándola con el pecado y la vergüenza. Así lo recuerdan:

> “No se habla de eso, porque como nosotros antes, cuando mi papá, mi mamá, dicen ellos que es pecado. Eso no nos dicen a nosotras porque como el respeto… llegamos a 16 años miramos nuestra regla, pero eso sí a pura asustada. Yo en la Costa estoy en medio de la cuadrilla, cortando algodón cuando yo miré esa mi enfermedad, estoy yo lavando mi ropa cuando yo sentí que un ruido hizo y yo me asusté. Lo dejé allí la ropa, le fui a decir a mi mamá ¡mire es lo que me vino a mí, la sangre!, le decía a mi mamá. ¡Ah es que ya entraste a mujer! , pero ¿qué es, qué es la entrada a mujer?, saber…”
>
> **Mujer de Chimaltenango**
>
> **GM-CH-270906, pág. 45**

"Cuando le vino la menstruación ella le dijo a su mamá, y dice que su mamá le dijo: "no digás nada porque eso es pecado."

Mujer de Chimaltenango

GM-CH-K-27-09-06, pág. 46

El segundo susto

Para muchas mujeres otro susto fue el tener relaciones sexo genitales con sus convivientes. No estaban informadas, algunas no habían tenido contacto de ningún tipo con el esposo. Según las tradiciones, 'los novios' se veían hasta el momento de la pedida o en el momento de formalizar 'la entrega de la novia', especialmente para las mujeres de Huehuetenango y de la Región Polochic. Siendo muy jóvenes algunas de ellas, de 12 años en adelante, sus padres realizaban el arreglo del casamiento, incluyendo la elección de con quién se casaban.

La mujer del relato siguiente se rebeló a los mandatos paternos y encontró apoyo en otras mujeres de su familia, pero tuvo que buscar la manera de obtener ingresos para comprar su ropa y evitar que la entregaran a esa edad:

"Cuando cumplí 10 años, ya con un hombre feo me iba a entregar mi papá. Solo porque el señor dijo que me iba a comprar la ropa, ya mi papá hizo su trato con él."

Mujer de Huehuetenango

HU11-210606, pág.53

La mayoría de las mujeres que fueron obligadas a casarse o unirse a tan temprana edad, dijeron que esa situación significó para ellas *"mucho dolor"* y resaltaron que se sintieron abandonadas, dejadas a su suerte, especialmente por la madre, de quien esperaban apoyo. Para otras de las mujeres participantes, unirse o casarse representó, tal como ellas lo expresaron, una manera de escapar de la pobreza en su familia primaria y, en otros casos, del maltrato por parte de los padres. Fue un escape temporal y en muchos casos ilusorio, ya que frecuentemente encontraron violencia y pobreza en su nueva vida.

Si acontecimientos de este tipo se suman a los efectos de no sentirse personas con derecho a decidir sobre sus vidas y obligadas a aceptar obediencia ciega y servidumbre doméstica y sexual a un desconocido, muchas veces bastante mayor que ellas, se produce inevitablemente un trauma o susto que se perpetúa porque, además, la costumbre cultural no permite a las mujeres salida o rebelión. Se construye en ellas un estado de opresión que legitima la violación sexual y la apropiación de las mujeres.

Un tercer susto

El primer parto también representó otro hecho frente al cual estaban desinformadas. Las experiencias variaron de acuerdo con el conocimiento o desconocimiento que tenían de lo que estaba sucediendo. Las mujeres que desconocían lo que sucedía en los partos, lo supieron hasta el momento del nacimiento de su primera o primer hijo, generalmente asistidas por comadronas (sus madres, abuelas o mujeres parientes). Las mujeres que tenían conocimientos previos, en la mayoría de los casos los obtuvieron porque desde niñas fueron iniciadas como comadronas, ya que acompañaban a las abuelas o madres que también lo eran y porque, según su cultura, habían nacido con el don de serlo, lo cual era conocido por sus mentoras. A continuación dos relatos representativos de estas experiencias:

"Mi mamá no me dijo hay mirá vos te vas a acostar con el hombre y mas después vas a tener bebés. ¡Qué, olvídese, nada! Y cuando yo resulté así, ni mi mamá no me dijo ni cómo lo vas a hacer, saber… Y cuando yo estuve de muerte con mi niña y todo echando fuerza, saber qué es porque sólo así me dice ella, echá tu fuerza a esto, esto tu bebé va a nacer, sólo échale fuerza."

Mujer de Chimaltenango
GM-CH-270906, pág. 46

"Tenía 12 años cuando inicié a trabajar con eso, pero ahora llevo 30 años de ser partera. Mi abuelo fue el que enseñó muchas cosas. Les doy masajes a las mujeres y veo cómo están ellas con su matriz. Les examino… tantas cosas que yo hago y ayudo en muchas cosas. Las ayudo en el parto y les doy medicamentos con plantas naturales. Esto lo aprendí sola. Las ayudo con el trabajo de comadrona. Ellas son las que me buscan en mi casa, las que tienen necesidad. Pero no tengo ningún puesto. Nadie reconoce mi trabajo porque ellos no se dan cuenta si estoy haciendo un bien para la gente de mi comunidad, si hago un buen trabajo. Nadie me reconoce y casi no valoran mi trabajo."

Mujer de Huehuetenango
HU11- 70307, pág.

Tras analizar estas costumbres colectivas fue evidente el tabú que existe sobre la sexualidad de las mujeres. Tabú que es llevado al extremo en el caso del parto, ya que las mujeres desconocían hasta los aspectos mínimos relacionados con la reproducción biológica. El control social, que reproduce los mandatos sobre la conducta esperada para las mujeres, es drástico y nos evidenció cómo las mujeres hemos sido expropiadas de nuestros cuerpos y sexualidad.

3. La violencia, una profunda marca en la vida de las mujeres

Es muy común reparar en que las mujeres nacemos sin que nos deseen nuestras madres y padres. Cuando nacemos, en muchas ocasiones, nuestras madres sienten y piensan que venimos a sufrir igual que ellas. Por su parte, en la mayoría de los casos, nuestros padres, cuando no nos rechazan abiertamente, se sienten defraudados del nacimiento de una mujer. En esos sentimientos se reflejan los imaginarios patriarcales, ya que existe una sobrevaloración de lo masculino.

En la niñez para las mujeres existe un continuum de violencia, nuestras actividades son restringidas para el desarrollo de las 'cualidades femeninas', diseñadas social e históricamente. Toda nuestra vida transcurre de esa manera, con diferencias por la pertenencia a los distintos grupos sociales, pero con el marcador de la violencia sutil o grotesca en contra de las mujeres. En la juventud y adultez la tendencia violenta no desaparece, solamente cambia de formas, expresiones y actores.

Para las sobrevivientes, en la convivencia con las parejas, que frecuentemente empezó a muy temprana edad, fueron muy pocas las que sufrieron bajos niveles de violencia. La mayoría fueron sometidas a diversidad de formas de violencia por ser mujeres. Algunas optaron por dejar al esposo o conviviente, especialmente quienes encontraron apoyo en sus familias, pero la mayoría continuaron vidas de maltrato hasta que la guerra llegó y con ella la viudez, el genocidio y la violencia sexual en la dimensión militar.

IV

Guerra, violencia y violación sexual

La violencia y violación sexual durante la guerra marcó la separación entre un tiempo y otro, ya que tales agresiones tuvieron grandes y graves consecuencias en las vidas de las mujeres sobrevivientes. Por mas de 25 años guardaron su dolor como secreto. Una de las sobrevivientes de Chimaltenango compartió en un taller:

"Este secreto fue como cuando una deja cebollas en un frasco cerrado y después de tantos años una lo abre, poco a poco, muy despacio, porque eso apesta y hay que ir abriéndolo poco a poco hasta que ya se pueda abrir todo. Si uno lo abre de un solo, capaz que se muere del hedor…"

Algunas de las mujeres que quedaron viudas después de la guerra, decidieron no establecer nuevas relaciones conyugales. Otras se unieron para 'ayudarse'. Otras establecieron y negociaron otro tipo de relaciones laborales, de colaboración con familiares que estuvieron dispuestas y dispuestos a ayudarles. Otras ***"encontraron a alguien para tener compañía y para que la gente no siga hablando***."

La mayoría de mujeres que fueron violadas cuando eran niñas o jóvenes, se unieron o casaron al tener mayoría de edad, cumpliendo con el mandato social para las mujeres. Sus vidas, no obstante, han estado marcadas por el estigma

de la violación sexual, con lo cual se profundizó la subordinación y dominación por sus parejas. Se tenía la creencia generalizada de que 'se les ha hecho un favor al quererlas, unirse y sobre todo casarse con ellas'. La violación sexual era y ha sido el pretexto para ejercer y aumentar los niveles de violencia y abandono de las mujeres.

El abandono por parte de la pareja, de igual manera que para quienes no se unieron o casaron, representó para las mujeres un sentimiento profundo de fracaso, el cual asociaron a la violación, reforzando así la estigmatización de la comunidad, donde predominaba la idea de que 'son mujeres que no sirven, mujeres del ejército y de ser mujeres cualquiera'.

La violencia se expresó con mas fuerza en el caso de las mujeres que 'confesaron' a sus esposos que fueron violadas en la guerra, o cuando la comunidad conoció la violación y 'advirtió' al hombre que 'esa mujer no sirve'. El estigma sobre las mujeres se convirtió en una condena y tortura permanentes.

1. Los duelos causados por la guerra

Las mujeres dijeron que todos los dolores y sufrimientos que pasaron en la guerra son indescriptibles. Muchas se preguntaron una y otra vez, "¿por qué nos trataron peor que animales?", refiriéndose a ellas mismas y al resto de su familia y comunidades, recordando todos los horrores que vivieron y que se sintetizan en las palabras: feminicidio, genocidio y etnocidio.

Los problemas que más recordaban y pesaban en sus vidas eran:

- Asesinatos de sus hijos e hijas
- Muerte en las montañas de sus hijas e hijos recién nacidos, bebés o infantes
- Asesinatos de sus esposos
- Sacar adelante a los hijos, hijas, a ellas mismas, generalmente solas y en condiciones límite y extremas
- Las enfermedades permanentes de hijas, hijos y de ellas mismas
- Asesinatos de parientes cercanos como padres, madres, hermanos/as
- Secuestros y desapariciones de familiares
- Masacres
- Arrasamiento de aldeas
- La huida a la montaña y la sobrevivencia en la misma
- El desplazamiento y refugio a otros lugares
- La pérdida material de sus pertenencias
- El desarraigo
- La persecución y el miedo
- La violación y violencia sexual, que en muchos casos las y los hijos presenciaron
- Los embarazos forzosos

Colocar la violación y violencia sexual al final de la lista tiene la intención de reflejar que, en las primeras fases del proceso de sanación y empoderamiento con las mujeres sobrevivientes, ellas no las destacaron como delitos. Fue y es parte del proceso de sanación formación el nombrar esas violencias como un crimen y como una de las agresiones mas dañinas a sus vidas. En un primer momento solamente lo hablaban en espacios de mucha confianza y seguridad. A partir del 2009, durante el Festival realizado en Huehuetenango, las mujeres sobrevivientes de este departamento lo hablaron públicamente, llegando en la actualidad a expresarlo ante sus propias comunidades, recobrando plenamente la dignidad de lo que son, venciendo y transformando el estigma.

Por las creencias que existen en la sociedad alrededor de la violencia sexual, las víctimas y sobrevivientes son estigmatizadas como las culpables de la violación y de cualquier tipo de violencia. Esa culpabilidad es parte fundamental del paradigma patriarcal machista que, de esa manera, continua imponiendo silencio sobre todas las formas de violencia sexual.

El silencio frente a la violencia sexual es una tradición patriarcal muy fuerte. Es el único delito que se revierte en contra de las víctimas y sobrevivientes; son estas las que resultan culpables, no importa si la violación fue cometida por un pariente, por un conocido o, como en el caso de las mujeres sobrevivientes de violencia sexual en la guerra, por el ejército o por la guerrilla. El mandato del silencio tiene el sentido de una aparente protección de la víctima y sobreviviente. No obstante, su contenido real y por lo mismo mas fuerte, es el de preservar el 'derecho' de los hombres a violar y de garantizar la continuidad de la dominación de los hombres sobre las mujeres y sobre el mundo.

Sólo así se explica que el Programa Nacional de Resarcimiento, tanto como la mayoría de asociaciones de víctimas, continúen prefiriendo el silencio en vez de visibilizar esta problemática como una grave violación a derechos humanos. El silencio contribuye a reforzar la estigmatización sobre las víctimas y sobrevivientes, además de permitir su continuidad, inculpándolas, segregándolas o aparentando que la violación sexual no ha existido.

A pesar de los problemas que han afrontado las mujeres, todas han puesto de manifiesto una gran fortaleza para seguir vivas, inventando estrategias creativas para su sobrevivencia. Paradójicamente toda esa fuerza mostrada en sus vidas no es vista ni por ellas, ni por la sociedad, como logros, actos de gran inteligencia, coraje, resistencia y dignidad. Hemos aprendido que las mujeres no hacen esta relación por el dolor y el sufrimiento que está detrás de cada una. La sociedad no lo hace por el peso del machismo y del racismo.

2. La violencia sexual en la guerra

Podría afirmarse que Guatemala en su conjunto ha silenciado estos crímenes contra mujeres. En los dos informes de la verdad sobre la guerra interna, uno elaborado por la Arquidiócesis de Guatemala y otro por la Comisión para el Esclarecimiento Histórico (CEH), no se incluyeron instrumentos para recabar información sobre este crimen. No obstante, algunas víctimas directas o indirectas sí refirieron estos hechos. El informe Memorias del Silencio de la CEH tiene un capítulo dedicado a la violación sexual, donde se expone:

a. "Las mujeres indígenas fueron víctimas de violencia sexual en sus comunidades o en áreas de desplazamiento y refugio en el curso de masacres perpetradas por elementos del Ejército como práctica habitual durante los años 1981 y 1982. En este último año fue notoria la participación de PAC.

b. Las mujeres indígenas refugiadas en las montañas fueron víctimas de violaciones sexuales consumadas por elementos del ejército y PAC en el momento de su captura.

c. Las mujeres indígenas fueron víctimas de violaciones sexuales consumadas por elementos del ejército y PAC durante detenciones colectivas en edificios públicos y religiosos ocupados por los militares.

d. Las mujeres indígenas fueron víctimas de violaciones sexuales consumadas por elementos del ejército en comunidades donde se instalaron los destacamentos militares.

e. Las mujeres indígenas fueron víctimas de violaciones sexuales por elementos del ejército cuando realizaron cateos o allanamientos a sus casas. Los comisionados militares y los jefes de las PAC cometieron violaciones sexuales contra mujeres indígenas en sus propias comunidades.

f. *Se cometieron violaciones sexuales múltiples bajo uniones forzadas".*[2]

Otras formas de violencia sexual, propias de la política contrainsurgente del Estado, establecidas sobre la base de testimonios de las mujeres y recogidas en la investigación *Tejidos que Lleva el Alma* y en los talleres de formación sanación desarrollados por Actoras de Cambio, fueron las siguientes:

- El sometimiento y esclavitud sexual en destacamentos militares durante meses y años.
- Niñas que fueron sacadas de las escuelas para violarlas.
- Violaciones sexuales individuales y masivas.
- Violaciones sexuales múltiples y continuadas de las mujeres privadas de libertad en forma ilegal, en centros de detención de la policía o el ejército, como método de tortura para obtener información.
- Violaciones durante el secuestro de algún familiar.
- Mutilación de los órganos sexuales de las mujeres torturadas y violadas.

2 Informe Memoria del Silencio, Comisión para el Esclarecimiento Histórico. Págs. 28-29.

- Exposición pública de cuerpos femeninos mutilados o con signos de violación o empalamiento, como estrategia de tortura psicológica a los/as sobrevivientes de masacres.
- Actos humillantes y degradantes, tales como obligar a las mujeres a bailar o desfilar desnudas en público y ante los soldados que, en el mismo momento, habían matado al resto de su familia.
- Esclavitud sexual, teniéndolas en cautiverio para que hicieran las labores domésticas, además de violarlas continua y sistemáticamente.
- Embarazos forzosos que tuvieron como resultado hijas e hijos producto de la violación.
- Mujeres que se vieron obligadas a dar en adopción a los hijos o hijas o que se los quitaron sin su consentimiento.
- Uniones forzadas.

3. La violencia sexual como arma de guerra

La violencia sexual fue y es utilizada como un arma de guerra que busca afirmar la dominación sobre las mujeres, con la intención de desmoralizarlas, dejarlas sin aliento, aterrorizarlas, someterlas y humillarlas y, a través de ellas, dominar a toda la comunidad. Muchísimas mujeres (niñas, jóvenes, adultas y ancianas), fueron objeto de diferentes formas de violencia sexual, especialmente de violación sexual. En la mayoría de casos las violaciones fueron públicas, antes de realizar las masacres o cuando entraban a las casas en busca del esposo o hijo.

Con la violencia sexual el cuerpo de las mujeres se convierte en territorio de batalla. El agresor le disputa el territorio al enemigo y lo ocupa sometiendo a las mujeres. Esta ocupación es prolongada en el tiempo, ya que la violación deja marca para toda la vida en las mujeres agredidas. Y aunque de manera diferente, también daña a los hombres y a la comunidad.

Las mujeres violadas son expropiadas de sus cuerpos y de sus vidas. La agresión se revierte y son estigmatizadas y responsabilizadas por la violación. Bajo la mirada dominante del patriarcado y del machismo, ellas no son las víctimas, -entendiendo que se usa este término como sinónimo de mujer objeto de un crimen-. La perspectiva patriarcal y machista las ubica como: *"mujeres o caseras del ejército"*, *"las que se entregaron al ejército"*, *"las que les gusta hacer cosas con los hombres"*, *"las quita maridos"*. Con estas frases, que fluyeron y circularon adentro de las comunidades, se les cargó con la culpa y la vergüenza de la violación, dejando un daño permanente y sistemático. Se sabe que, mientras tanto, los criminales siguen libres y reforzados en su 'virilidad'.

Con la violencia sexual el cuerpo de las mujeres se convierte en territorio de batalla. (...) Esta ocupación es prolongada en el tiempo, ya que la violación deja marca para toda la vida...

Para la mayoría de hombres de las comunidades afectadas, la violencia sexual es una práctica que refuerza su hombría y forma parte de 'su relación con las mujeres'. En su imaginario, patriarcal y machista, 'es lo que buscan o les gusta a las mujeres'. Esta interpretación de la violencia sexual impide toda posibilidad de solidaridad con las sobrevivientes y facilita que toda la carga de la estigmatización recaiga sobre ellas. El cuerpo de las mujeres lo ven en términos de posesión, como el territorio del ejército, del agresor. Sucede algo similar con la comunidad, que las ve como extrañas, como un territorio ocupado.

Quienes violan están demostrando su poder sobre el cuerpo de las mujeres, que a la vez es el cuerpo que le 'pertenece' al esposo o conviviente y de alguna manera a la comunidad. De allí que la violencia sexual sea siempre una estrategia de guerra para romper el tejido social tradicional.

Si las relaciones entre hombres y mujeres fueran de equidad, el dolor de las sobrevivientes de violencia sexual sería atendido y abordado de otra manera; la gente, sean mujeres, hombres y comunidad, lo interpretarían como crimen y tortura. Se buscarían y encontrarían elementos de apoyo, contención y solidaridad para enfrentar las consecuencias de la misma. Pero debe advertirse que el tejido social, antes

de la guerra, ya era patriarcal y machista, puesto que la violencia sexual existía y también era silenciada, por lo que las mujeres sobrevivientes de violación sexual, enfrentaron un contexto propicio para callarse, mantener el silencio y el secreto a fin protegerse del repudio. De ahí lo perverso del mecanismo de estigmatización, ya que revierte la culpa en contra de las sobrevivientes o víctimas.

Por tanto, hemos corroborado y constatado que la reconstrucción del tejido social debe basarse en la recuperación de la sobreviviente, tanto como en la construcción de relaciones no patriarcales y machistas adentro de la comunidad para que contribuyan a erradicar las visiones y prácticas que naturalizan la violencia sexual en la vida de las mujeres.

4. Las consecuencias de la violencia sexual en la vida de las sobrevivientes

Cargando una construcción histórica social que impone opresión y racismo, las mujeres sobrevivientes enfrentaron la violación sexual como una experiencia que dividió sus vidas en un antes y un después, pero en todo caso y a pesar del fin de la guerra, esta experiencia no pudo ser procesada porque se convirtió en secreto y tortura permanente.

Con los aprendizajes mutuos construidos entre la Colectiva Actoras de Cambio y las mujeres sobrevivientes, se logró identificar graves consecuencias provocadas por este trauma. Podemos señalar las siguientes:

- La violencia sexual quedó como un secreto por más de 25 años, la gran mayoría de sobrevivientes no lo hablaron con nadie.
- Muchos sentimientos encontrados. Sienten que la violación sexual es un castigo por 'algo que no hicieron bien' y sienten que 'fue un pecado el que hicieron', como si el crimen involucrara su voluntad. Sienten como si 'hubieran cometido una falta en contra del conviviente'. Las sobrevivientes han vivido la violación con culpa y vergüenza, cargando con todas las repercusiones en sus vidas y en la vida de las familias y comunidades.
- Se sienten como que estuvieran sucias o manchadas. Existe un sentimiento generalizado de sentirse sucias, inservibles y sin valía. Llevando consigo mandatos patriarcales que conciben como buena la 'entrega sexual' al esposo o conviviente, y ven a la virginidad como un gran valor, las sobrevivientes sienten que todo su valor como mujeres está perdido. Afecta la dignidad de la sobreviviente porque siente que su vida no tiene ningún valor. Se sienten indignas y pecaminosas. Tienen vergüenza de sí mismas.
- La expropiación del cuerpo se expresa en el desinterés y en la creencia de que han perdido todo el valor de personas, que han perdido la dignidad. Existe una profunda pérdida de la confianza y del sentimiento de bienestar.
- La violación sexual les arrebató el poder a las mujeres, dejándolas en una situación en la que creen que no pueden defenderse o salir adelante en la vida, a pesar de que sus propias vidas evidencian su tenacidad para enfrentar esa y otras adversidades que han implicado violaciones a sus derechos para ellas, sus hijas e hijos.
- En la mayoría de casos se someten a relaciones de pareja violentas debido a procesos de desvalorización profundos y complejizados por la violación.
- Tristeza profunda parecida a un duelo o a la pérdida del espíritu o susto, como lo dice la tradición indígena y popular.
- Miedo y un sentimiento de estar amarradas. Es frecuente que se encierren y no quieran salir de sus casas.
- Pesadillas frecuentes. Recordar constantemente el evento de la violación, acompañado de irritabilidad. El recuerdo de lo que pasó *"da vueltas en la cabeza"*, en otros casos no recuerda nada, solamente tiene el malestar.

- Algunas veces las sobrevivientes sienten deseos de morir o matarse.
- Tienen mucho temor de empezar a relacionarse con las demás personas, especialmente con los hombres.
- Se siente que no merece nada y por esa razón, muchas veces, permite abusos de otras personas, especialmente si son hombres.
- Embarazos como consecuencia de la violación. Sufrir junto a la hija o hijo el estigma de ser hijo o hija resultado de una violación.
- Muy frecuentemente los convivientes de las sobrevivientes de violación sexual aumentan los niveles de violencia de todo tipo, incluyendo la violencia sexual como castigo.
- Las sobrevivientes de violación sexual frecuentemente son segregadas, excluidas o rechazadas. Y la familia, comunidad y sociedad no proveen o facilitan elementos o recursos que las apoyen para enfrentar las consecuencias y efectos de la violación sexual.
- Las víctimas y sobrevivientes fueron y siguen siendo estigmatizadas por sus familias, comunidades y sociedad, culpabilizándolas por la violación sexual sin visibilizar que esta es un crimen cometido en contra de las mujeres.

- El dolor de que muchos de sus hijos e hijas fueron testigos de la violación sexual y nunca lo han abordado con ellos.[3]

Como se observa, a través de la culpa y la vergüenza se indujo en las mujeres sobrevivientes a soportar y callar las violencias ejercidas en su contra. La culpa y la vergüenza están instaladas en la cultura patriarcal, por lo que sirvieron como mecanismos para mantener su sometimiento. Y son mecanismos sociales internalizados que funcionan como autocensura y autocastigo para asegurar que cada quien cumpla el rol que la sociedad le ha asignado.

Las mujeres que dejan de sentir vergüenza y culpa son catalogadas como 'mujeres malas, desvergonzadas y prostituidas'. Las mujeres se culpan a sí mismas y entre ellas cuando rompen los esquemas. La culpa y la vergüenza son fundamentales para sostener el patriarcado en los cuerpos/vidas de las mujeres, es decir, su opresión, y obligan a las mujeres que rompen con los roles impuestos a retornar a su sitio subordinado.

En las sociedades patriarcales, los mandatos para que las mujeres tengan vergüenza de sí mismas constituyen una larga cadena:

Vergüenza de:

- Haber nacido mujeres
- Sentirse menos por ser mujer
- De ser mujeres, débiles, emocionales, irracionales, no pensantes…

3 La Colectiva Actoras de Cambio no ha trabajo esta situación con las hijas e hijos de las sobrevivientes.

- De ser mujeres indígenas
- De sus cuerpos, de sus genitales, calificados como: feos, sucios, hediondos, provocadores, pecaminosos…
- Hablar, expresar ideas y opiniones con libertad por el temor a ser calificadas de tontas
- De gritar, de reírse
- De sentir placer y de su sexualidad
- De caminar por las calles y hablar libremente con quien le plazca
- Muchos otros

Nacer con cuerpos de mujeres significa aprender a tener vergüenza de sí mismas. Significa que cualquier cosa que sobrepase los restringidos límites permitidos para las mujeres se convierta en la sospecha absoluta de ser malas mujeres, generando culpa como una forma de control social.

Vencer y transformar la culpa y la vergüenza, entonces, se convierte en un reto emancipatorio, pues en ellas están imbricadas las cadenas y mecanismos de sometimiento y de pérdida del poder y del valor de las mujeres. En la investigación ***Tejidos que Lleva el Alma***, se señalan hallazgos relacionados que citamos literalmente a continuación:

> "Un hallazgo importante de esta investigación es que, de manera paradoxal, el contexto de guerra viene a aumentar la sospecha social de consentimiento alrededor de las mujeres que fueron violentadas. La violación sexual es vista como un intercambio que las mujeres hubieran elegido para quedarse vivas. Se elude de esta manera la gravedad del crimen de la violación sexual como una estrategia de destrucción masiva de las mujeres, y a través de ellas, de sus comunidades y de su cultura. Se justifica la violación como una decisión propia de las mujeres dirigida a salvarse. Se la considera como un trueque para poder sobrevivir a través del uso de su cuerpo. Esta argumentación social obvia, evidentemente, el contexto de guerra en el que se dieron las violaciones sexuales, y la cantidad de mujeres que fueron masacradas después de haber sido violadas.

Se oculta el hecho de que no tenían otra opción. Así, aparte de la culpabilización social por haberlo “consentido”, las sobrevivientes de violación sexual en las guerras tienen que cargar con la culpabilización de haber sobrevivido en condiciones que se consideran como moralmente sancionables.

Otro hallazgo importante que se deriva de los discursos de las mujeres, es que estas creencias no son solamente ideas de “los otros” sobre la violación. Son esquemas de referencias que también comparten las mujeres que fueron violadas, y que están incorporadas en su visión del mundo.”

La culpa y la vergüenza para las mujeres sobrevivientes, en sus experiencias de vida, tomó forma de pecado, de castigo de Dios, de infidelidad al esposo, de mujer que ya no servía, de mujer sucia, en resumen, de mujer indigna; mensajes estos que fueron repetidos en la mente de las mujeres por 25 años o mas y que fueron reforzados por sus comunidades y por la sociedad.

5. El continuum de la violencia sexual

La violencia sexual en la vida de las mujeres es parte de la historia social desde los inicios del patriarcado. Es un mecanismo complejo y con mucho poder para el sostenimiento de la opresión y dominación sobre las mujeres. Y se acude a ella para el sometimiento de los pueblos a través del cuerpo de las mujeres. La violencia sexual no empieza en las guerras, los hombres la han empleado siempre para perpetuar su dominación, mientras las guerras constituyen los momentos extremos de las disputas patriarcales y, por tanto, la violencia sexual llega a magnitudes perversas. No obstante, se nos ha hecho creer que la violencia es natural y la sociedad (dominada por el terror patriarcal) no reacciona oponiéndose a esta, sino por el contrario, la refuerza y justifica.

Partimos de que todo proceso de formación sanación de mujeres sobrevivientes de violencia sexual debe acudir a un análisis de todos los aspectos relacionados con su vida e historia, a fin de desenmarañar el entramado de las relaciones de dominación, opresión y subordinación, construidas y aprendidas desde el nacimiento y de las cuales es consecuencia principal la expropiación de sus cuerpos y sus vidas.

Así, deben ser estudiados los comportamientos reproducidos social y culturalmente, asignados de manera diferenciada para mujeres y hombres, y detenerse en aquellas prácticas que mas dañan a las mujeres, dejándolas en graves condiciones de desventaja, desigualdad, opresión, dominación y sometimiento. Factores, todos, que están en la base de la violación sexual y de la violencia sexual en todas sus expresiones y manifestaciones. Factores que a la vez se constituyen en garantes del sistema de dominación de los hombres sobre las mujeres.

Para las mujeres, en general, y para las mujeres indígenas, en particular, la violencia sexual está presente en la familia, la casa, la comunidad, los espacios laborales, religiosos, las escuelas, en todos los ámbitos de la sociedad, a través de una diversidad de expresiones como: el incesto, el abuso sexual, el estupro, la violación sexual, la explotación sexual, el acoso y hostigamiento sexual, el maltrato, la agresión física, verbal y psicológica, y otras.

Y otra evidencia de tal continuum se puede observar incluso después de firmada la paz. Es el caso de las mujeres sobrevivientes que se atrevieron a romper el silencio y denunciaron la violación sexual ante el Programa Nacional de Resarcimiento (PNR). Al otorgarles el PNR la indemnización económica correspondiente a este delito, fueron acusadas por hombres y mujeres de sus comunidades de recibir dinero por 'entregarse al ejército', a las patrullas de autodefensa o a los comisionados militares. De nuevo colocando la violación como un acto que las mujeres 'quisieron'.

Otra manifestación del continuum es la situación de muchas de las viudas que reiniciaron vida conyugal, quienes frecuentemente fueron o son física y sexualmente violentadas por sus parejas, lo cual implica profundización de las heridas dejadas por la violación en la guerra y por las agresiones y abusos de las que fueron objeto antes de la guerra. Tal realidad obstaculiza la sanación y empoderamiento de las mismas.

Reafirmamos de tal modo que muchas mujeres siguen viviendo la violación sexual en secreto, la que sucedió en la guerra, antes de la guerra y después de la guerra. Sabiendo, por experiencias propias y de otras, que si hablan nadie les creerá. Las inculparán y la sociedad no reaccionará para ponerle fin.

Todo lo dicho forma parte del círculo de sometimiento de las mujeres, que paraliza y subordina. La historia se repite una y otra vez, de allí la importancia de colocar la violación sexual en el ámbito público, politizar el problema y nombrarla como crimen, para que se vuelva algo inaceptable e intolerable en la sociedad.

V

La propuesta de formación sanación

1. ¿Por qué formación sanación con las sobrevivientes?

Desde los orígenes del Consorcio ***De Víctimas a Actoras de Cambio***, una de las feministas fundadoras colocó la necesidad de realizar procesos de sanación con las sobrevivientes, lo cual quedó plasmado en nuestros objetivos. No obstante, fue hasta el 2006 cuando en la Colectiva Actoras de Cambio se impulsa esta propuesta tal como se presenta en esta sistematización. La propuesta fue el resultado de la combinación de sueños: por un lado el anhelo de las sobrevivientes de encontrar un espacio para obtener justicia por lo sucedido y para liberarse del dolor y, por el otro, el anhelo de las mujeres que apostamos a ver la sanación como un acto de justicia en sí mismo.

La iniciativa partió de compartir nuestras diversas experiencias: unas, basadas en trabajar propiamente con mujeres sobrevivientes de violencia en sus diferentes expresiones, y otras vinculadas con la formación y organización de mujeres mayas, incluyendo las mujeres mayas que retornaron del exilio impuesto. Otras fuentes de nuestra propuesta fueron las experiencias profesionales que

había en el equipo constituido, además de las experiencias personales de cada una para liberarse de la opresión sexual y reapropiarse de su cuerpo y de su vida. Tales factores hicieron posible una buena empatía para el acercamiento y las interpretaciones del equipo acerca de las necesidades de las mujeres mayas sobrevivientes.

El proceso se planteó como una propuesta que permitiera abordar, personal y colectivamente, las causas y consecuencias de la violencia sexual en el marco de la guerra y de la vida de las mujeres, con el propósito de que las sobrevivientes recuperaran el poder sobre sí mismas, transformaran sus creencias sobre la violación sexual y de esa manera contribuir a su dignificación.

El feminismo, la cosmovisión maya, los aportes de otras cosmovisiones milenarias, la experiencia en procesos de educación popular, educativos y formativos, así como la experiencia en procesos de sanación y de psicología alternativa, con y como mujeres mayas y feministas tuvieron una importancia fundamental en la construcción de la propuesta de formación sanación, convirtiéndose en el marco teórico y de acción política. De igual manera contribuyó el análisis del racismo y la aplicación de un método para su deconstrucción.

Uno de los retos de la formación sanación fue lograr el vínculo e interrelación entre la formación política y los procesos de sanación personal y colectiva, *"... el tema de no solo hacer la sanación... sino vincularlo con temas de reflexión política, de historia, de contextos, de mujeres y derechos humanos..."* (Entrevista a Sara Álvarez, 2009. Pág. 2). Se propuso, además, que las sobrevivientes fueran construyendo espacios de organización y acción política con vistas a fortalecer sus capacidades como sujetas políticas y actoras de cambio.

"Era la primera vez que yo iba a intencionar un proceso de formación vinculado con la sanación.
Por eso es que también le pusimos así, porque no solo iba a ser colocar en un espacio la reflexión del tema sino, además, ayudar a que las mujeres tocaran sus emociones, cuestionar con el cuerpo..."

Entrevista a Sara Álvarez, 2009. Pág. 3

2. ¿Cómo se construyó la propuesta?

La propuesta concibió la formación tomando como base el pensamiento feminista y su llamado a la transformación del poder y la construcción de la emancipación, la libertad y la autonomía. Incluimos enfoques feministas como: el análisis de las relaciones de poder, la autoconciencia, el análisis de lo personal y lo colectivo como expresiones políticas, la sexualidad, el trabajo con el cuerpo, el análisis profundo de la violencia, de la subordinación; nuestra historia como mujeres, las relaciones entre nosotras, lo cual incluyó el racismo. Desde esta perspectiva, la formación no implicó hablar de feminismo con los grupos. Pusimos en práctica pensamientos, políticas y conocimientos feministas para el abordaje de lo que nos sucede a las mujeres y las posibilidades que tenemos para transformar la vida con creatividad.

"No he encontrado otra propuesta que se llame formación sanación. Para mí se llamaba así porque integraba nuestras diferentes visiones y nuestros diferentes enfoques. Una perspectiva más dirigida a la formación con la expectativa de la formación política. Y la otra parte, de sanación, reconociendo que en el tema de violencia sexual, no podemos emprender ninguna acción política sin hacer la acción política de sanarnos y de vernos hacia dentro de cada una de nosotras."

Liduvina Méndez

Grupo focal equipo, 2009. Pág. 3

Ahora bien, le llamamos formación sanación por el vínculo entre ambos procesos. La formación se combinó con la sanación, entendida esta última como el proceso en el que las mujeres fueron retomando la responsabilidad de su propia mejoría. Así se concibió una estrategia para identificar y comprender las emociones, sentimientos, pensamientos predominantes, traumas o sustos generados alrededor de la experiencia de violencia sexual y de la guerra, integrándolos al análisis y crítica de la construcción histórica de ser mujeres y mujeres mayas.

La propuesta de formación sanación fue el resultado de una fusión entre las expectativas e intencionalidades del equipo, con las necesidades e intereses implícitos y explícitos por parte de las mujeres sobrevivientes de violencia sexual.

La formación sanación no fue desarrollada como un camino planeado en el que se estableciera el inicio y el fin, ni siquiera en el proyecto para su financiación. Todo el tiempo se planteó como un proceso donde sí existía claridad estratégica acerca de a dónde llegar con las mujeres: a su vida, a su dignificación, a la liberación de la culpa, de la vergüenza, del terror, a la recuperación del poder sobre sus vidas y a su sanación.

"Lo que pasa con la sanación es que no se puede poner 'de aquí a cinco meses vamos a ver tres temas, cinco talleres, etc.', sino que apachás muchos botones y van surgiendo emociones y vivencias que te van llevando por un lado. Creo que ese es uno de sus aportes, en vez de ser uno de sus problemas, porque podemos ver más allá de lo que queremos ver y escuchar más allá de lo que queremos escuchar. Y también fue llevándonos por caminos que ni siquiera nosotras pensábamos en el equipo."

María José Pérez

Grupo focal equipo, 2009. Pág. 3

No fue planteado como un tallerismo cerrado, en el que había que tocar toda la temática preparada para cada sesión de trabajo. La sesión de trabajo se preparaba con anticipación, pero era la dinámica del grupo de mujeres la que marcaba su desarrollo. Esto fue parte de la metodología empleada, la flexibilidad para lograr esa interrelación con las mujeres. La interacción era y es lo importante.

La formación sanación partió entonces de una visión y propuesta que integró lo físico, emocional, mental y espiritual, como parte de la unicidad del cuerpo y de la totalidad de lo que somos. Esta manera de entender la vida viene de las cosmovisiones milenarias, de la física cuántica, de postulados planteados por las nuevas corrientes psicológicas y del feminismo, especialmente del feminismo holístico.

El equipo venía de experiencias de formación y sanación diversas, de experiencias terapéuticas con mujeres, niñas, jóvenes y adultas, sobrevivientes de violencia doméstica, violación e incesto; y con mujeres mayas y rurales en aprendizajes de liberación y deconstrucción de las opresiones. Habíamos experimentado metodologías que ponían especial énfasis en el análisis y reflexión política, que *"pasaran por el cuerpo de las mujeres"* y que no fueran solamente un ejercicio de conocimiento teórico.

"Fue todo un aprendizaje, también fue un descubrimiento de lo que efectivamente era necesario hacer y la necesidad de empezar a deconstruir lo que tenemos puesto en el cuerpo y mentalidades, a partir de otras metodologías no basadas sobre el discurso de los derechos. Además, partir de las historias emocionales de las mujeres, no solo desde el discurso."

Amandine Fulchiron

Grupo focal equipo, 2009. Pág. 1

Confluyeron varias experiencias personales y a la vez colectivas. Esta simbiosis coincide con un fuerte intercambio que ocurría en Guatemala entre organizaciones feministas y de mujeres, el cual venía desde finales de los años ochenta, y consistía en conocer y aplicar metodologías de sanación y de psicología alternativa, como el Pathwork, la bioenergética, la psicología transpersonal, el trabajo con chakras y mas.

Todas estas metodologías también tenían vínculos teóricos fuertes con cosmovisiones milenarias, como las orientales y asiáticas. Además se coincidió con el acercamiento de varias organizaciones de mujeres a la cosmovisión maya, cultivada durante siglos en la resistencia por los pueblos indígenas. También se vivía un momento de revaloración y resignificación de la cultura maya.

Precisamente las dos responsables del equipo de formación sanación llegaron a Actoras de Cambio de esas experiencias que ocurrían en el país. Es necesario destacar que fueron de mucha importancia los aportes de la Asociación de Mujeres Indígenas Kaqla, por intermedio de dos mujeres mayas que estaban en el equipo, una de ellas encargada del proceso formativo y, otra, como investigadora en Huehuetenango en *Tejidos que Lleva el Alma* y posterior encargada del proceso de formación sanación en ese departamento.

"Para mí la propuesta de sanación tiene una gran dosis de feminismo, una gran dosis también de toda la cosmovisión maya, que son construcciones que se van dando en Guatemala con quien quiere hacerlo. Con quien quiere entrarle al tema de racismo, con quien quiere entrarle a lo que nos pasa a las mujeres, y en esa gran confluencia entendernos a nosotras mismas como seres integrales."

Liduvina Méndez

Grupo focal equipo, 2009. Pág. 2

La intencionalidad inicial de la formación sanación fue el empoderamiento de las mujeres. Paulatinamente en el equipo consensuamos que este empoderamiento se conceptualiza como la posibilidad de recuperar el poder sobre sí mismas, desde la decisión, autoresponsabilidad, corresponsabilidad y responsabilidad de transformar las consecuencias de la violencia sexual en oportunidades para construir una nueva vida personal y colectiva con bienestar, reconocimiento de sí mismas y de las otras y los otros.

El equipo se auxilió de las herramientas y conocimientos que despertaran toda la capacidad de volver a sentirse vivas, libres, emancipadas y constructoras de nuevas posibilidades y oportunidades para sí mismas, para con las otras y con todo lo que existe.

Se trató, por tanto, de una síntesis de las experiencias de quienes conformábamos el equipo, confluyendo el feminismo desde una diversidad de corrientes, desde el feminismo de la diferencia, el feminismo radical, el feminismo autónomo; la educación popular, la cosmovisión maya, cosmovisiones del oriente y de Asia, la psicología alternativa, así como las experiencias de vida y organizativas de cada una: como mujeres mayas, mestizas, lesbianas, feministas, extranjeras, sobrevivientes de la guerra, de violencia sexual y otras.

"Pienso que fue la sanación lo que más aportó en el acompañamiento a las mujeres. Creo que es una experiencia liberadora porque se construye desde las experiencias, desde las vivencias, y que permite aportar desde cada una de las mujeres y de nosotras para poder vivirnos. No solo pensar sino también sentir por qué estamos viviendo."

María José Pérez

Grupo focal equipo, 2009. Pág. 2

La confluencia del equipo también fue política. Se coincidía en la búsqueda de la libertad y emancipación de las mujeres, en la búsqueda de alternativas frente a las relaciones racistas y en la búsqueda de crear una nueva sociedad para la vida sin violencia, sin guerras, sin víctimas, desde nuevos paradigmas; no androcéntricos, no patriarcales, no racistas, no clasistas.

A partir de todas estas experiencias surgió la propuesta de formación sanación, la cual se fue mejorando, ampliándose a través del contacto directo y del trabajo colectivo realizado con las mujeres mayas sobrevivientes, quienes también trajeron consigo su experiencia de vida; no solamente el dolor de la violencia sexual, si no todos los recursos maravillosos, que desde la adversidad y resistencia fueron capaces de generar.

"… una apuesta en el sentido de que sí hubo posibilidad de reflexionar juntas. Yo desde la sanación podía aportar poco, pero sí podía hacerlo desde las reflexiones feministas sobre nuestras vidas como mujeres. Creo que hubo posibilidad de construirlo juntas desde los diversos enfoques que tenía cada una."

Amandine Fulchiron

Grupo focal equipo, 2009. Pág. 1

3. ¿De dónde partimos para la elaboración de la propuesta metodológica?

3.1 El feminismo

La Colectiva Actoras de Cambio está inspirada en el feminismo, en ese gran movimiento ascendente y trascendente que construye la libertad y emancipación de las mujeres y de toda la sociedad al proponer alternativas para construir culturas sin relaciones de dominación, sin opresiones ni subordinación.

Los aportes del feminismo han sido y son fundamentales para la propuesta. No podremos nombrar a todas las feministas que nos han proporcionado estos saberes, pero sí queremos nombrar especialmente a las feministas y al feminismo latinoamericano, al feminismo negro, post colonial, radical, autónomo, y de la

"Donde sí creo que fue una construcción colectiva es donde abordamos la violación sexual... Hicimos como seis talleres alrededor de las opresiones en general y en un momento dado empezamos a decir: le estamos dando vueltas y las mujeres están aquí por una razón concreta y lo tenemos que desatar, es trabajar la violación sexual y a partir de allí trabajar muchas cosas. Pero tenemos que desatar primero los nudos alrededor de todo lo que implicó la violación sexual para estas mujeres… Fue una discusión muy fuerte, colectiva, que para eso íbamos a trabajar. Allí sí creo que la visión feminista permitió entrarle también de frente al asunto de la violación sexual."

Amandine Fulchiron

Grupo focal equipo, 2009. Pág. 4

diferencia. El pensamiento y conocimiento feminista han nutrido la experiencia personal y colectiva del equipo y del trabajo desarrollado. También nos ha permitido y facilitado herramientas, categorías de análisis y métodos para entender, nombrar y afrontar la violencia sexual en todas sus manifestaciones y, particularmente, la violación sexual, la cual -como ya hemos dicho- es considerada como uno de los mecanismos mas poderosos para el sometimiento de las mujeres y la reproducción de las relaciones patriarcales y machistas.

El trabajo que se realizó para desenmarañar y comprender las causas, efectos y consecuencias de la violencia sexual estuvo fundamentado en el feminismo, de ahí surgieron las ideas para detenerse en el cuerpo y la sexualidad, la desestructuración de la culpa, el miedo, la vergüenza y la estigmatización que se hace de las mujeres sobrevivientes de violación sexual, en la guerra y en el continuum. El feminismo, con los aportes para la liberación y emancipación de las mujeres y partiendo de la experiencia propia de las mujeres, ha logrado aportar al conocimiento de las claves para afrontar la violencia sexual.

Entre las categorías de la propuesta feminista que sobresalieron para el abordaje de la violencia y violación sexual podemos nombrar las siguientes:

Lo personal es político

Tema central de la propuesta de formación sanación fue abordar los significados individuales de la dominación, subordinación, opresión, control sobre las mujeres y, particularmente, los significados de la violación sexual en los cuerpos y en la integralidad de la persona, tomando en cuenta la historia personal como una de las variables importantes, para luego hacer el vínculo con la historia colectiva como mujeres.

El análisis y reflexión de lo personal fue muy importante para las alternativas construidas hacia recuperar el poder sobre sí mismas, todas con ritmos, opciones y decisiones diversas y que, paralelamente, se interrelacionaron con los ritmos, opciones y decisiones colectivas de los grupos.

Con este concepto, el feminismo nos aporta abundantes elementos para el análisis y comprensión sobre cómo en nuestros cuerpos y vidas se expresa y repite sistémicamente la política patriarcal y autoritaria, visibilizando los mecanismos y recursos de dominación que se reproducen en las relaciones sociales, personales, colectivas, culturales, históricas y sociales.

Desde el análisis de lo personal como expresión de lo político, se explica la relación de la política de afuera hacia adentro y viceversa. Esta categoría da pautas centrales para la desestructuración de la subordinación que reproducimos las mujeres y la dominación que reproducen los hombres. De ahí la potencia de la idea *"lo personal también es político"* para la transformación, pues cuando somos conscientes y desestructuramos las creencias y comportamientos que nos subordinan, la dominación y opresión dejan de ser el referente, se rompen y, paso a paso, se abren caminos para la libertad y emancipación. Arrancamos uno de los eslabones del sistema de dominación porque construimos desde la libertad y la autonomía.

Para las sobrevivientes fue y es central saber y comprender cómo las relaciones patriarcales están en el centro de la violación sexual. Las mujeres llegaron a decir: *"nos violan por las construcciones machistas, perversas y distorsionadas de lo que somos las mujeres"*, *"nos violan en tiempos de guerra y en tiempos de paz para quitarnos la fuerza de vivir y así mantener la dominación, la opresión y la subordinación"*. El análisis de lo personal como político nos facilitó descubrir esas relaciones complejas y perversas que nos limitan en la cotidianidad. Cuando dejan de ser parte de nuestro imaginario podemos construir otras relaciones que no solo ayudan a defendernos y resistir, sino a crear nuevas formas y relaciones, a fortalecer poderes y a la creación de nuevos poderes y nuevas relaciones.

El análisis de lo personal como una construcción política permitió también la toma de conciencia de la vida concreta, en este planeta y en este país; con un cuerpo, en el que está impresa la historia personal y a la vez la historia social y cultural.

Desde lo personal se fortaleció el impulso de la responsabilidad individual sobre sus vidas y sobre su bienestar, estimulando la recuperación de sus poderes, saberes, fortalezas y recursos para la sanación y autoafirmación. Se vivieron procesos en los que cada una, respaldada por el grupo, se hizo consciente de su fuerza y generó nuevas posibilidades para la construcción de libertad con creatividad, innovación y confianza.

Por otra parte, se abordó la relación de lo personal con lo público, entendiéndola como la posibilidad de la acción política personal, pero sobre todo colectiva y organizada para la transformación de las relaciones sociales de opresión, dominación y subordinación. Se buscó que las mujeres emprendieran de manera autónoma y colectiva procesos que, desde el poder del grupo, contribuyeran a la no repetición de la violencia sexual.

Como Colectiva observamos que la organización de los grupos fue un proceso que se desarrolló sin que existiera un factor externo que lo impulsara. Fue un gran aprendizaje estimular condiciones que respondieran

a las dinámicas internas de los grupos formados, motivadas por factores múltiples, como los vínculos geográficos, identitarios, la pertenencia a comunidades cercanas, así como la complicidad generada alrededor de ser mujeres mayas sobrevivientes y tener la misma condición.

Los grupos que se organizaron desde el inicio, lo hicieron con sus propios recursos y aún permanecen unidos. Son motivadores de otras formas organizativas entre ellas y con otras, tal es el caso de las mujeres chuj, mam y q'eqchi'. Los grupos como el de Chimaltenango, cuyas integrantes vivían en comunidades alejadas entre sí, se organizaron pero en distintas organizaciones, de acuerdo con sus necesidades e intereses y con las opciones que les ofrecían. Actoras de Cambio contribuyó a la organización de las mujeres con un acompañamiento orientado a la recuperación y construcción de sus poderes y fomentando la solidaridad, sororidad y complicidad entre ellas.

Con la experiencia alrededor de la organización se confirmó que tanto las personas como los grupos cambian, según se hagan responsables de tales cambios. También se confirmó que el poder del grupo debe evaluarse, entre otros aspectos, en razón de cómo se toman las decisiones. Así, un grupo es más solidario en la medida que toma decisiones autónomas en función de la vida de las mujeres que lo integran.

La autoconciencia

Los procesos de autoconciencia fueron ideados por feministas en los años sesenta para reunirse entre mujeres y hablar, sentir, explicarse y transformar juntas la condición de las mujeres, tomando en cuenta todos los aspectos de sus vidas. A lo largo de la historia se han organizado una gran cantidad de mujeres alrededor de estos grupos de autoconciencia. Reunirse para hablar de sus vidas y de cómo transformarlas a través de compartir las experiencias sigue siendo creativo, innovador y sanador para las mujeres, razón

por la que fueron calificados como terapéuticos, no obstante que su carácter es mas que todo político, ya que tienden a estimular actos sociales contra las opresiones.

Los procesos de autoconciencia son constantes en la propuesta de formación sanación. Posibilitaron la creación e intercambio de saberes, conocimientos y vivencias que integran lo personal, colectivo y social, entre mujeres. Se orientaron para generar conciencia profunda de la violencia sexual, de sus mecanismos, conexiones y de lo que provocaron en las mujeres sobrevivientes directas o indirectas. A la vez permitieron la transformación de la situación y condición de las mujeres, construyendo libertad, autonomía y recuperando los poderes para la vida. En estos procesos ha sido frecuente el uso de la introspección y la comprensión de las historias personales, así como del análisis de las estructuras, mecanismos y controles sociales que sostienen la subordinación y la opresión en sus diferentes manifestaciones, como mujeres y como indígenas.

Dado que la violación sexual expropia los cuerpos de las mujeres, en los procesos de autoconciencia se hizo y se hace énfasis en la comprensión de los significados que esos esquemas de dominio tienen en los cuerpos de las mujeres. Al recuperar el cuerpo se recupera la vida y la libertad. De esa cuenta los procesos de autoconciencia fueron centrales para la recuperación del poder sobre sí mismas. Fueron catalizadores de iniciativas para reiniciar la vida desde la toma de decisiones, autónomas y libres.

La reapropiación del cuerpo y la sexualidad

El feminismo también profundiza en la expropiación del cuerpo y la sexualidad de las mujeres. La expropiación del cuerpo de las mujeres tiene múltiples expresiones. Una de ellas es su segregación al ámbito doméstico como garante de la reproducción de la fuerza de trabajo para el capital, además de que socialmente ese aporte es invisibilizado. El imaginario patriarcal genera la ficción de que la mujer

"Creo que sentir que podés querer a tu cuerpo, vivir tu cuerpo de otra forma que no es desde el dolor ayudó muchísimo. Pienso que la sanación no es simple, nosotras lo que hicimos fue inducir esos procesos… desde el feminismo lo tocamos, pero hacerlo real, concreto, a través del baile, de masajes, a través de hablar de sexualidad, dibujar el cuerpo, eso permitió desatar muchos de los nudos que están alrededor del cuerpo y la sexualidad."

María José Pérez

Grupo focal equipo, 2009. Pág. 4 y 6

'es mantenida' por el conviviente-trabajador, lo cual no solo es falso sino en realidad sirve para legitimar el dominio y la subordinación. Mediante la maternidad obligatoria también las mujeres han garantizado nuevos trabajadores para el capital.

Por otra parte, se niega y sataniza su cuerpo y su sexualidad y se estipulan controles sociales que dejan limitados espacios para su expresión. La alegría, la libertad de elegir y decidir, el placer, el conocimiento sobre el cuerpo y la sexualidad están proscritos.

El terror es otro mecanismo de primer orden para la perpetuación de la expropiación de las vidas -cuerpo y sexualidad- de las mujeres, el cual es impuesto mediante todas las formas y expresiones de violencia sexual y de violencia en contra de las mujeres. El feminismo ha profundizado en el estudio de la violencia sexual como factor clave para generar en las mujeres sentimientos profundos de desvalorización y vergüenza de su existencia. La vergüenza de vivir, sumada a la vergüenza y culpa de la violación sexual, se convierten en algo devastador, colocando a las mujeres en una desventaja aún mayor, frente a ellas mismas y frente a la pareja, familia y sociedad en general.

"A mí me impresionó cómo no había nombre para la violación sexual. No se nombraba y si se nombraba era para decir 'me duele mucho porque me entregué a otros hombres'. Cuando en los esquemas mentales no hay palabras ni referencias para describir lo que a ti te ha sucedido y lo que has sentido en tu cuerpo, se vuelve una necesidad hacer hablar tu cuerpo y encontrar palabras a partir de lo que sientes y no a partir de los esquemas mentales que tienes y de lo que el resto del mundo te está diciendo lo que es. De allí la importancia de hacer hablar tu propio cuerpo, para hacer hablar a tus propias palabras sobre lo que te pasa y no en función de cosas que te son impuestas."

Amandine Fulchiron

Grupo focal equipo, 2009. Pág. 5 y 6

De modo que los mecanismos patriarcales combinan el terror directo contra los cuerpos de las mujeres con un dominio cultural para despojarlas de su libertad y autonomía. A las mujeres se nos educa para sentir que nuestros cuerpos son malos, sucios y que no nos pertenecen porque no somos nosotras quienes decidimos sobre nuestras vidas. Desde pequeñas el sentido de libertad sobre nuestros cuerpos es confiscado. Son otros quienes deciden sobre nosotras. Por medio de la cultura y de las construcciones históricas sociales se establece lo que haremos y seremos, restringiendo nuestra vida a tres expresiones básicas: como hijas, madres y esposas.

La sexualidad y el cuerpo son temas de los que no se habla, son prohibidos socialmente. Para el feminismo, no obstante, son temas fundamentales que sirven para desentrañar, comprender y romper las cadenas patriarcales. De ese modo le dimos una particular importancia al cuerpo y a la sexualidad en la formación sanación.

Al principio las mujeres mayas sobrevivientes no tenían la costumbre de hablar sobre su sexualidad y su cuerpo. El cuerpo era negado, no se le conocía, ni nombraba, ni se tocaba. Acercarse a su cuerpo, conocerlo mas, redescubrirlo, fue un proceso de reapropiación de su propia sexualidad y hasta de sus vidas.

"…ahora para ellas tocar el cuerpo ya no se trata de un pecado, ya no pensaron eso. Me recuerdo mucho que ellas mencionaron que tocar el cuerpo para ellas era un pecado, pero ahora ya no. Por ejemplo, nos costó un montón para cuando nosotras hicimos la atención médica la primera vez, allí dijeron 'que pecado si nos van a mirar nuestras vaginas, es que nadie puede tocar'. Después de eso se animaron a hacerse el Papanicolaou y dicen que ahora cada año se quieren hacer el Papanicolaou para saber. Ahora cada quien se va a un centro de salud. Creo que sí ha funcionado."

Amalia Chub

Grupo focal equipo, 2009. Pág. 4

Retomar el cuerpo y la sexualidad significó entonces romper una a una las estructuras personales que sostienen la expropiación, transgrediendo así lo establecido. Significó, además, poner la prioridad y la importancia en lo que significa la existencia.

La reapropiación del cuerpo también significó la revalorización de la sexualidad, un nuevo comienzo en el proceso de construcción de la vida con gozo y con placer, con conciencia de la importancia del bienestar de sí mismas. Por ejemplo, con la danza, el juego, los masajes, los ejercicios bioenergéticos, las mujeres aprendieron a disfrutar el cuerpo, a perder la vergüenza del mismo, rompiendo el silencio sobre aspectos tan naturales, pero tan ajenos como es el movimiento corporal, como nombrar cada parte del cuerpo y vivirla sin culpa, o por lo menos con conciencia de que la culpa, aunque la sientan, es un mecanismo para mantener el sometimiento y dominación de las mujeres. Implicó un cambio sustantivo.

¿Realmente se podía construir otra vida más después de lo que vivía?

Se podría decir que de la capacitación que tuvimos logré avanzar un poco más en mi vida, descubrí muchas cosas que no pensaba, si realmente se podía construir otra vida más después de lo que vivía. Al verlo así, soy una de las que sí les costó un poquito adaptarse a las primeras capacitaciones, por ejemplo, hablar sobre la sexualidad o hablar sobre el cuerpo.

Me costó mucho aceptar porque sentía que ese punto era muy difícil para mi cultura, para mi persona, para mi pasado, para mis experiencias... Pero a través del tiempo, ahora sería como el producto. Ahora, por ejemplo, ya no estoy pensando que tengo vergüenza por algo que haga. Bailo y canto en mi casa y antes no lo hacía porque me daba vergüenza ante mis hijos. A veces mi hijo me sacaba a bailar cuando había música y le decía: 'no, me tenés que respetar, no me gusta jugar'. Pero ahora yo misma lo saco a él a bailar, o sea que me ha ayudado bastante. Y no solamente para mí y para mi cuerpo, sino que he aprendido otras cosas más.

Siento que ahora estoy más activa con mis compañeras, por ejemplo, ya bromeo. Ahora hago cosas más concretas, les digo 'hagamos tal cosa, hagamos este ejercicio'. Entonces ha ayudado bastante y como digo es un proceso que cuesta aceptar sobre la sexualidad, principalmente. Yo no hablaba en las reuniones con las compañeras porque eso es muy difícil en nuestra cultura…"

Anastacia Velazquez

Grupo focal equipo, 2009. Pág. 1

Espiritualidad y erotismo

En este campo también hay aportes feministas, ante todo porque promueve una nueva manera de interpretar y construir la vida. Libera el espíritu de las mujeres, el cual ha estado atado y subyugado por las religiones, la culpa, el miedo, el terror que por siglos han afianzado y perpetuado su dominación. Reivindica el espíritu como celebración de la vida y no como jerarquía y fidelidad, tal como lo imponen las iglesias.

Profundizamos en estudiar las creencias y prácticas religiosas patriarcales, basadas en la superioridad y dominio de unos sobre otras y otros. Rompimos con esta manera monocultural de entender la espiritualidad. Y caminamos hacia miradas interdisciplinarias, holistas, que nos permitieran una apertura a todas las fuentes que reconocen y respetan la vida y la interdependencia de todas las cosas. Así, entendimos la espiritualidad como una fuerza para trascender, tender puentes y cultivar una vida que no esté fragmentada.

Además de lo anterior se transgrede y transforma la concepción de lo sagrado: lo sagrado es todo porque todo es parte de la vida. Es una condición de la humanidad, de la naturaleza y de todo lo que existe en este universo y en el cosmos; la vida cobra otro sentido y otro significado, nos responsabilizamos de nuestra vida personal y colectiva, del planeta y del cosmos.

Por otra parte, el pensamiento feminista facilita, promueve y posibilita la recuperación del espíritu de libertad, de gozo y placer por la existencia, a la vez que promueve nuevas formas de relacionarse con el mundo, con el cuerpo y entre nosotras.

Al abordar la violencia sexual desde el cuerpo, inevitablemente se tocaron las emociones sobre la sexualidad. Abordar nuestra sensibilidad corporal y sexual fue otra herramienta importante en la sanación. Como señaló Amandine Fulchiron, *"al trabajar el cuerpo desde las emociones, también estábamos construyendo una*

"Nuestra intención era tocar la sexualidad, pero no desde el dolor sino de la alegría, de la ternura, desde la compasión, desde todos esos espacios que nunca se han trabajado. Y eso era erotismo."

María José Pérez

Grupo focal equipo, 2009. Pág. 9

propuesta que llegaba hasta hacer del erotismo una propuesta de sanación. Nunca nos lo planteamos tal cual, pero el hecho de estar transformándonos desde el cuerpo, la posibilidad de abrirnos, la posibilidad de sentirnos, la posibilidad de tocarnos, la posibilidad de estar de nuevo en armonía con tu propio cuerpo, era un acontecimiento liberador trascendental." De allí que abordar el erotismo fue un resultado inequívoco de trabajar el cuerpo y la sexualidad con un enfoque espiritual liberador.

3.2 Recuperando la cosmovisión maya

La cosmovisión maya es la práctica de un sistema de valores que relaciona y explica al ser humano, la naturaleza, el tiempo, la vida y las cosas como una totalidad de relaciones que definen las características esenciales de un sistema vivo: el cosmos. El cosmos es todo lo que vivimos.[4]

4 Ver https://imapermacultura.wordpress.com/2012/08/08/20-nawales-20-energias/

> "Para mí fue todo un aprendizaje maravilloso, eran herramientas potentes todo el trabajo a partir de la naturaleza, lo simbólico, cómo podes hacer rituales que realmente logran sanar y trabajar las emociones que tienes. Para mí fue como un descubrimiento y creo que ahora podría plantear que hay toda una parte de sanación a través de la espiritualidad. Para mí haberlo dicho cinco años atrás me hubiera costado bastante, porque además en los espacios feministas es un tabú. Tenemos que discutir más eso de qué es la espiritualidad sin vincularlo a la religión. Me parece que el proceso no fue enfocado desde allí, pero que sí utilizó muchas de esas herramientas."
>
> **Amandine Fulchiron**
>
> **Grupo focal equipo, 2009. Pág. 4**

Esta visión llenó nuestro espíritu y dio plenitud a nuestro bienestar corporal, por cuanto todas las cosas se observaron como un conjunto y ese conjunto se encuentra inscrito en otros mayores, espaciales y temporales. El hecho de que las mujeres redescubrieran o recuperaran imaginarios de la cosmovisión maya significó romper con el mandato dominante de lo sagrado y la espiritualidad.

Acercarse a la cosmovisión maya significó vencer el miedo y la culpa de descubrir el tabú. La cosmovisión maya ha sido satanizada por siglos y quienes la conservaron y practican fueron y son acusadas/os de brujería o herejía, negando la historia y cultura de una gran civilización que sigue aportando conocimiento a la humanidad.

Perder el miedo y volver la mirada a prácticas ancestrales y visiones del mundo diferentes a las impuestas, pasó por autoanálisis y reflexión colectiva, provocando el despertar de identidades negadas o envilecidas por la cultura racista y patriarcal, tanto por las sobrevivientes como para las mujeres del equipo. Recuperar la cosmovisión maya aportó a las sobrevivientes un gran y maravilloso recurso para la sanación.

Precisamente Amalia Chub comenta que ahora las mujeres piden acercarse a las expresiones espirituales de la cosmovisión maya: "*tenemos que llevar el proceso que hemos empezado, compramos las velas y cada vez que tienen un dolor o lo que sientan, por ejemplo, pasamos las velas por todo nuestro cuerpo y al terminar quemamos la vela. Sí ha funcionado con las mujeres, ellas no se sienten culpables, ya no se sienten con vergüenza, ni con pena. Miro que las mujeres se sienten mas activas y empoderadas ahora, ya no es igual como antes.*"

El calendario maya Tzolkin

El Calendario Maya, especialmente el calendario Tzolkin (260 días, trece meses de 20 días cada uno) fue un gran recurso para la recuperación de la manera de entender el mundo desde las mujeres mayas. El calendario se abordó a partir de retomar las 20 energías, días o nawales contenidas en el mismo.[5]

Nuestro acercamiento al Tzolkin en la propuesta de sanación formación fue para potenciar los recursos colectivos y personales útiles al autoconocimiento de las mujeres, así como para ampliar y resignificar su visión sobre lo que es la vida, desde la expresión individual hasta su interrelación con todo lo que existe.

El calendario maya se retomó para realizar actividades de integración energética, que consistían en acciones grupales que despertaran la autoconciencia y conciencia colectiva, motivando valores que contribuyeran a mejorar la vida, a sacar el dolor y a recuperar la armonía y el equilibrio, a prepararse para abrir el corazón; en resumen, que se pudiera despertar la capacidad de sanación y de nuevos aprendizajes.

5 Las 20 energías que rigen la vida en todas sus manifestaciones. "Se trata de nuestro regalo de nacimiento, la energía que el Universo nos otorga a modo de bienvenida en cada ciclo de nuestra existencia." Ver https://imapermacultura.wordpress.com/2012/08/08/20-nawales-20-energias/

Tomado de espiritualidadmaya.blogspot.com

De tal manera se procedió a iniciar las sesiones de trabajo con ejercicios energéticos para promover el movimiento, la reflexión, nombrando la energía o nawal del día. Nos propusimos reflexionar sobre el significado del nawal y de su relación con la naturaleza o la vida, estimulando la interpretación y el conocimiento de cada una de las participantes.

Cuando se iniciaron las actividades de integración energética, el equipo tenía dudas sobre las reacciones de los grupos de mujeres sobrevivientes. No obstante, al mirar retrospectivamente se coincide en que fue de una alegría y despertar inusitado. Las facilitadoras jugaron y juegan un papel decisivo para esta reflexión, ya que como parte de la integración energética se crea un espacio para tomar contacto con el interior de cada una para resignificar la vida desde las necesidades, intereses y expectativas propias.

Cuando las mujeres hablan de la cosmovisión maya muy frecuentemente aluden a quemar velas, debido a que tradicionalmente es la frase que se le ha dado a esta práctica. Muy rara vez se refieren a la cosmovisión maya. Lo mas cercano a su cotidianidad y prácticas es 'quemar velas'. Ahora bien, las mujeres que no habían perdido contacto completo con la cosmovisión maya y de alguna manera estaban familiarizadas con la misma a través de practicarla, ya sea en espacios personales, familiares o

"Yo estaba valorando el tema de la cosmovisión maya y no desde una cuestión de que yo quiero por conocimiento, sino que lo estaba viviendo, lo estaba experimentando con gozo, el reencontrarme con algunos elementos como la espiritualidad, le estaba encontrando sentido en mi vida… entonces no era paja decirles a ellas vivamos nuestra identidad o nuestra cosmovisión, sino yo misma estaba viviéndolo con ellas, el tema de colocar las velas, los comales, invocar a las energías del sol y la tierra…"

Sara Álvarez

Grupo focal equipo, 2009. Pág. 6

comunitarios, como es el caso de muchas mujeres de Huehuetenango y de Alta Verapaz/Izabal, el hecho de incorporar el acercamiento a los nawales significó celebración y conexión inmediata. Unas y otras trajeron sus experiencias y las integramos a las propuestas de las facilitadoras, que también estaban en procesos propios de revalorización de los aportes desde su cultura.

Quienes habían dejado de practicar la cosmovisión maya, como es el caso de muchas de las mujeres de Chimaltenango, aunque al principio mostraron un poco de resistencia, luego de la primera vivencia, la recuperaron como una práctica que siguen manteniendo a la fecha, celebrándola como un nuevo descubrimiento y una herencia ancestral, y teniendo conciencia que la habían desechado o dejado atrás, principalmente por su pertenencia a grupos religiosos en los que era prohibida y satanizada.

Las mujeres de las tres regiones que no conservaban las prácticas ceremoniales alrededor de la celebración y contacto con las energías del día y de la vida, muy pronto trajeron a su memoria formas aprendidas en la relación con abuelas o abuelos, que se habían quedado perdidas en su memoria. Empezaron a soplar, a sacudir las manos y a dar vueltas alrededor de las velas y las flores, a usar las velas y las plantas como medio para tomar contacto con su cuerpo, con los dolores y con la posibilidad de sanarse.

"Ahora que seguimos a los antepasados nos sentimos bien porque uno siente la confianza. Esto era desconocido porque pensábamos que era brujería, y puede ser que seguimos pensando eso o que todas esas cosas quedaron escondidas, o puede ser que pensemos que eso nos identifica con que somos indígena o maya."

Grupo focal Chimaltenango, 2009. Pág. 2

La reivindicación de las y los ancestros

Por medio de la revalorización de la cosmovisión maya y particularmente del calendario maya las mujeres reivindicaron a sus ancestras y ancestros, que son sus raíces. De esa cuenta se reivindicaron a sí mismas, lo que contribuyó para que se posicionaran desde la valorización de sí mismas y de sus orígenes.

La vivencia de la discriminación se transformó y se revirtió. La discriminación dejó de intimidarles y dejaron de vivirla como refuerzo de la inferioridad. Se validaron a sí mismas y legitimaron su autoridad. La discriminación se transformó en una ignorancia, equivocación y abuso de quienes discriminan.

Reconocer su origen maya vinculado a una gran civilización que les dejó una herencia cultural como la cosmovisión maya, las llenó de asombro, orgullo, autovalía. Tal reencuentro con sus orígenes fue como despertar de una pesadilla en la que recurrentemente les dijeron: *"ustedes, los indios, y las indias peor aún, son tontas, ignorantes, de malas costumbres, sucias, no trabajan... son menos que personas..."* Este mismo imaginario que sostuvo el genocidio en la guerra y que sostiene el racismo colonial, se desconfiguró al entender su historia, al reconocer a sus ancestras y ancestros como seres dignos.

Los sentimientos relacionados con la pregunta *¿qué hay de mal en mí como indígena?* se desvanecieron al trabajar las creencias, imaginarios, emociones y sentimientos ligados a que lo 'indígena es malo'.

La reivindicación de los y las ancestras fortaleció también su identidad como parte de los pueblos originarios. No obstante, cuestionaron prácticas patriarcales y machistas presentes en la vivencia cotidiana de las mujeres en general y de las mujeres mayas, que contribuyen a su subordinación y opresión, tal es el caso de la división sexual del trabajo que valoriza el trabajo de los hombres y desvaloriza el trabajo de las mujeres. Otros ejemplos son: la mínima o ausente oportunidad de educación formal para las mujeres, la entrega en matrimonio sin su consentimiento, a muy temprana edad y a cambio de dinero o pertenencias.

La identidad maya como fuente de dignidad

Para las mujeres mayas fue muy importante la revalorización de su cultura, ya que a la vez que se afianzaba su identidad cultural igualmente se afianzaba su dignidad. El racismo sistémico que existe en Guatemala ha intentado negar y eliminar su cultura en tanto su derecho y su manera de entender el mundo. Para el sistema patriarcal guatemalteco la cultura de los pueblos indígenas es, sobre todo, un folclor. Uno de los efectos de este dominio es que los mensajes racistas de inferioridad han sido interiorizados por las mujeres y les provocan vergüenza de su existencia. De esa cuenta, los procesos de revalorización por ser mujeres mayas y parte de sus pueblos se convierten en una prioridad para la recuperación del poder sobre sí mismas y como integrantes de sus pueblos.

Ser mujer maya tiene muchas implicaciones para sus vidas, por lo que es de vital importancia la descolonización de su cuerpo, pensamiento y espíritu; mediante el trabajo con las creencias y los traumas históricos, así como a través de la deconstrucción del patriarcado y del machismo, directamente operando

opresiones contra los pueblos originarios, ya que implican a su vez formas particulares de dominio sobre las mujeres mayas, las cuales refuerzan la interiorización de la subordinación a los mandatos de lo masculino y criollo dominante.

Las opresiones son varias, pero los recursos liberadores con los que cuentan también son diversos, así que, una vez retomados, redescubiertos y puestos a disposición de sus poderes, se pueden transformar en ventajas frente a las opresiones, mediante procesos de autoconciencia que socavan esos mecanismos.

En el proceso de formación sanación se buscó permanentemente la transformación de las opresiones y la revalorización de los aspectos liberadores de la cultura indígena que reforzaban su autonomía como mujeres y como pueblos. Desde estas dos vertientes, las mujeres redescubrieron habilidades y capacidades y afianzaron su identidad étnico cultural.

Este proceso también se reflejó en las mujeres mestizas, quienes reconocimos con mayor profundidad las raíces mayas compartidas, tanto como muchos operativos de superioridad internalizados, los cuales facilitaron el tránsito para sanar el racismo y para fortalecer los recursos ancestrales como una oportunidad para todas.

Las mestizas y extranjeras del equipo de trabajo expresaron reconocimiento y apertura para aprender de la cosmovisión maya, del calendario maya, de las mujeres y los pueblos mayas y así construir juntas un nuevo conocimiento y una nueva práctica que interrelaciona dinámicamente los conocimientos ancestrales mayas con el feminismo y con la psicología energética y alternativa.

"La idea predominante del espíritu o de lo espiritual es como que está afuera de nuestro cuerpo. Sin embargo, en las expresiones que ustedes han tenido y que yo también así lo veo, este cuerpo es la base de mi espíritu, que tiene interconexiones con todo lo demás que existe, que es el espíritu gigante o el espíritu grande o el espíritu de la vida, que no es solo lo humano sino también es la naturaleza, los minerales, los elementos, el sol, todo lo que existe. Y entonces, sin necesidad de hacer un ejercicio de teorización que parta de nuestra cabeza, lo espiritual es la vivencia de volver a tomar contacto con nuestro cuerpo, con nuestra esencia, con nuestro ser y con toda la simbología que también tenemos detrás…"

Liduvina Méndez

Grupo focal equipo, 2009. Pág. 7

La resignificación de la espiritualidad

La espiritualidad era un tema desconocido para la mayoría de integrantes del equipo. No era una palabra identificada como cercana, al contrario, existía un tabú alrededor de la misma por considerarla emparentada con las religiones. De allí que el proceso personal y colectivo para retomar la espiritualidad ha sido lento.

Desde el equipo se significó la espiritualidad como una parte intrínseca de la persona, como una condición de la vida que está relacionada con la expresión integral de lo que las personas somos, pues la vemos vinculada a nuestros cuerpos, a la materia, a la expresión biológica, mental, emocional y energética.

La espiritualidad fue entendida como una condición humana relacionada con la historia de vida, individual y colectiva, ancestral, histórica y que puede ser consciente o no, pero que está presente en nuestras vidas. De esa cuenta no depende de una práctica o creencia religiosa o divina, si no de la manera particular de interrelacionarse con todo: consigo misma y con todo lo que existe. Es la energía, la síntesis del ser en relación con la totalidad.

"El cuerpo y la espiritualidad se relacionan, porque esa es como la constante, la vinculación cuerpo-imaginario-espiritualidad, no lo podés disociar. Y eso fue difícil de poder construir para el equipo, pero la intencionalidad era esa: no dividir."

María José Pérez

Grupo focal equipo, 2009. Pág. 6

Esta particular manera de comprender la espiritualidad explica cómo un grupo de mujeres feministas, ninguna practicante religiosa, incluidas las ateas, lograron encontrar confluencias y conexiones energéticas y filosóficas para integrarlas a la sanación, a la cosmovisión maya y a otros elementos espirituales de otras culturas milenarias.

La espiritualidad muchas veces no se vive conscientemente. No es imprescindible vivirla conscientemente, sin embargo, reconocerla como parte del proceso de vida de todo lo que existe puede aportar otras formas de entender la vida como una totalidad en sincronía, en donde lo energético tiene un peso sustancial. La espiritualidad puede traducirse de manera muy simple en la manera particular de hacer y significar la vida, que no es lineal; es circular, es movimiento dialéctico e interrelacionado con los cuerpos, historias y la vida misma, lo cual es muy amplio por la inmensa diversidad de la misma.

En la espiritualidad confluye todo el ser de la persona y su historia colectiva, ancestral, como habitante del planeta en interrelación con todo lo que existe y se expresa en los significados que cada una le otorgue a la vida y a todo lo que existe. De esa cuenta el espíritu es una expresión que incluye el cuerpo, la materia.

Para poner un ejemplo del espíritu de una persona se puede traer a la memoria una persona querida que no está presente, pero que puede evocarse por el aroma del café, por la forma de caminar, por sus gestos o por gustos artísticos y también por sus enojos u otros aspectos que pueden parecernos no agradables; ese es el espíritu único de esa persona. Sin embargo, la manera como cada quien lo significa es parte del espíritu de quien evoca y, de ese modo, se mezclan o interrelacionan, y este puede ser otro ejemplo sencillo de sincronicidad.

La espiritualidad, tal como se entiende en esta propuesta de formación sanación, no está referida a la creencia en un dios o en dioses y diosas. La cultura patriarcal ha obligado a que esa creencia prevalezca. Por tal razón, cuando se habla de espiritualidad se piensa en lo etéreo, en lo sublime, en lo divino y se deja por fuera una expresión tan terrenal como es el cuerpo, al cual se le estigmatiza por su carácter de temporal.

Muchas de las religiones toman el cuerpo y especialmente el de las mujeres, como un sinónimo de pecado, de impureza y lo satanizan. Desde nuestra propuesta la relación es inversa: el cuerpo es la expresión de nuestra vida y, por lo mismo, se reivindica como una creación maravillosa. Nuestros cuerpos son parte integral de la espiritualidad, en ellos creamos y recreamos el espíritu y la vida.

Al trabajar la espiritualidad desde la formación sanación se buscaba resignificar el cuerpo o lo que es lo mismo, resignificar la vida de las mujeres, construyendo la libertad, el gozo, el placer, la autovaloración, el orgullo de ser mujer, el contacto y relación con la naturaleza y con todo lo que existe, así como la reivindicación del cuerpo como otra expresión mas de lo espiritual. Con esa perspectiva realizamos actividades de integración energética, a partir de despertar el cuerpo con movimientos, danzas, ejercicios, masajes y mensajes, motivando los significados escritos en los párrafos anteriores.

Por otra parte, logramos integración entre esta manera de entender la espiritualidad con algunos de los aspectos de la cosmovisión maya, lo cual fue posible porque ambos enfoques están relacionados con la vida: la respiración, el aire, el sol, la luna, el fuego, el agua, el movimiento, la energía, los puntos cardinales, la tierra y muchos conocimientos (herencia de los y las antepasadas), que explican la vida como algo en permanente movimiento y cambio, la oportunidad cotidiana de aprender, descubrir y reencontrar una diversidad de caminos y posibilidades para el bienestar, la armonía, el equilibrio personal, en sintonía con todo lo que existe en la tierra y en el cosmos.

Concebimos, por tanto, que sanarse es recuperar la armonía y equilibrio en los aspectos relacionados con la vida personal, colectiva y social. Para las sobrevivientes significó reconocerse, valorizarse, colocarse en un lugar diferente que les facilitó sentirse protagónicas y desestructurar paso a paso el sentirse víctimas e inferiores.

La afirmación de que la espiritualidad es el resultado dinámico de la existencia del cuerpo, en este planeta y en el cosmos, con una historia personal y colectiva, ancestral, histórica, también fue validada en el equipo de trabajo. Los significados y experiencias sobre la espiritualidad fueron y son diversos, pero esta manera de verla y vivirla fluyó en el equipo de trabajo, logrando vivencias y reflexiones profundas que movieron los paradigmas construidos. Significó, asimismo, una valoración y revalorización de aportes de la cultura maya, como el calendario maya, las energías de los elementos que conforman la vida, personal, colectiva, planetaria y cosmogónica, que a la vez, se constituyó en un elemento fuerte de apoyo para la deconstrucción del racismo en las vidas de todas.

"…lo que siento es que el cuerpo no miente. Hay un libro que se llama así, entonces trabajar desde el cuerpo te permite conectar con el 'yo' de verdad, con las energías vitales que tienes adentro y desvestirte de todos esos mandatos, ojos y miradas sociales a las que tienes que responder. Y el trabajo del cuerpo te permite centrarte desde lo que tú eres y lo que realmente sientes y lo que realmente quieres y, desde allí, encontrar energías para seguir viviendo. Yo lo vinculo desde allí…"

Amandine Fulchiron

Grupo focal equipo, 2009. Pág. 6

3.3 La memoria histórica: nombrar la historia con sus propias palabras

Para Actoras de Cambio la memoria histórica es la posibilidad de que las mujeres podamos entender y resignificar nuestras vidas para sanarlas, transformarlas y visibilizar todas las fortalezas y recursos con los que contamos hacia la construcción de nuevas relaciones sociales, de nuevas vidas basadas en la libertad y emancipación. Hacer memoria es desestructurar los mecanismos históricos que sostienen la violencia, las relaciones de poder, la dominación y subordinación.[6]

Nombrar la historia con las propias palabras de las mujeres, desde sus vivencias, sentires e interpretaciones, significó integrar, desentrañar y deconstruir las miradas y perspectivas creadas desde los imaginarios sociales dominantes. Significó reconocer otras miradas de la realidad, otras interpretaciones de lo sucedido en la guerra. Hablar por primera vez de la violación sexual y de otros dolores causados en y por la guerra significó un gran dolor para las mujeres y a la vez una gran oportunidad para transformarlos en vida.

6 En la investigación Tejidos que Lleva el Alma se encuentra una visión amplia sobre la memoria histórica. En este documento solamente se abarca lo correspondiente a la memoria histórica en el proceso de formación sanación.

La memoria histórica se construyó integrando las historias personales con las historias colectivas y ancestrales. Este proceso permitió conocer que la violación sexual fue una agresión cometida en su mayoría, por soldados, patrulleros de autodefensa civil y comisionados militares, como estrategia contrainsurgente y en contra de mujeres mayas, como parte de una política genocida, etnocida y feminicida. Permitió además comprender en profundidad, en la medida de lo posible, los orígenes racistas de odios perversos y la saña indescriptible e innombrable en las situaciones de terror, dolor y sufrimiento causados. Todo lo cual no puede describirse solamente con palabras.

Varias mujeres, especialmente del área de Huehuetenango, son sobrevivientes de violación sexual, también por parte de la guerrilla, en algunos casos de manera reiterada y aprovechando la confianza otorgada por ellas, así como el poder y autoridad otorgado por su familia o la comunidad. Hechos que solamente con el análisis del patriarcado pueden contar con luces para su comprensión y para su desestructuración. Para las mujeres romper el silencio sobre estas violaciones no fue fácil, ya que existía un 'sentido de lealtad patriarcal y político' hacia 'sus compañeros', similar a los sentimientos provocados por el incesto y el estupro.

Y así, haciendo memoria histórica, la violencia sexual, particularmente la violación sexual, según las mujeres, tiene una historia larga: en la invasión española, en sus casas, con sus parejas, con los patronos de fincas y de casas. Las mujeres, sin distinción de edades, han sido objeto de la violencia sexual.

La violencia sexual tiene tantas formas que en el proceso de formación sanación no se terminó de nombrarlas y de resignificarlas. La prioridad estuvo en la violencia sexual cometida en la guerra, aunque entre los aprendizajes construidos juntas, mujeres sobrevivientes y equipo, se destacó la comprensión de la misma como parte de un continuum en la vida de las mujeres.

Al resignificar la violencia sexual se rompieron tabús, mitos, profundos silencios, culpas, vergüenzas, explicaciones que solamente profundizaban el dolor, sin entender lo sucedido. Una de las mujeres se explicaba la violencia sexual y todo lo que pasó en la guerra de la siguiente manera:

"Como nosotros, en el tiempo de la guerra, vivíamos y trabajábamos en fincas, el trabajo era sin descanso, de domingo a domingo, yo creo que como nosotros no íbamos a misa, por eso nos pasó todo lo que nos pasó, fue un castigo… Ahora que yo puedo siempre voy a la iglesia los domingos… ojalá, pido que esto no le pase a mis hijas, a mis nietas…"

Para otra sobreviviente, lo sentía y vivía como ***"entregarse al ejército"***, apreciación que le generaba culpa y reproche por ***"no haber hecho nada para huir"*** o la llevaba a repetirse frases como: ***"mejor hubiera sido morirme"***. Otras lo vivieron por años como ***"un pecado que cometimos",*** incriminándose la responsabilidad de lo vivido.

Resignificar la historia y construir la memoria histórica desde las mujeres también tuvo como impacto el empezar a romper con el estigma de la violencia sexual que recayó completamente en las mujeres sobrevivientes, y que también estaba en su cuerpo íntegro, viviéndolo y sobreviviéndolo de muy diversas maneras, tradicionalmente en silencio. Las mujeres fueron estigmatizadas como ***"mujeres malas que se dejaron violar por el ejército"***. En las comunidades eran nombradas como ***"las mujeres de los ejércitos"***, y como las ***"malas mujeres que quitan maridos"***.

Primero se rompió la propia estigmatización y, posteriormente, las sobrevivientes tuvieron la fuerza de hablar con sus parientes, comunidad y sociedad, con esta última en actos públicos celebrados por las sobrevivientes chuj, mam, q'eqchi' y kaqchiquel, especialmente en el marco de los Festivales por la Memoria.

"El cuerpo y la espiritualidad se relacionan, porque esa es como la constante, la vinculación cuerpo-imaginario-espiritualidad, no lo podés disociar. Y eso fue difícil de poder construir para el equipo, pero la intencionalidad era esa: no dividir."

María José Pérez

Grupo focal equipo, 2009. Pág. 6

Memoria histórica y justicia

Al abordar la memoria histórica también se trabajó lo relacionado con la justicia para las mujeres, logrando construir, personal y colectivamente, una mirada más amplia sobre lo que significa justicia orientada a su dignificación.

Una de las intencionalidades iniciales fue el impulso de procesos de justicia transicionales en contra de violadores durante la guerra. Pero luego de un proceso de consulta y reflexión entre las mujeres y el equipo de formación sanación, se reorientaron los enfoques y se caminó hacia resignificación de la justicia misma. Constatar que en Guatemala hasta el momento todo ha quedado en la impunidad y de que el sistema de justicia recurrentemente revictimiza a las sobrevivientes de violencia, fue otro factor para no continuar en la línea de la justicia transicional.

Así, procedimos a interiorizar los significados profundos de lo que es la justicia para ellas, desde sus experiencias y vivencias. A continuación se describen, en resumen, las visiones sobre los significados de justicia para las mujeres:

- Especialmente para las mujeres q'eqchi', la justicia significaba cárcel o castigo para los culpables directos o intelectuales, especialmente para los gobiernos de esa época, entre 1980 y 1983.

- Para todas el sentido de la justicia era mas amplio, para algunas no necesariamente pasaba por la justicia formal, sino la relacionaban con medidas que mejoraran sus condiciones de vida, ampliando oportunidades y acceso a la educación, salud, mejores condiciones económicas, acceso a la tierra, resarcimiento integral y mas.

- Justicia significaba que la sociedad se enterara de las violaciones sexuales y de la necesidad de romper el silencio sobre las mismas y sobre todas las formas de violencia sexual sufridas. Que la sociedad se comprometiera a que nunca más haya violencia sexual, ni en la guerra, ni en la continuidad de la vida de las mujeres y de todas las personas. Todas coincidieron en colocar el énfasis en que el Estado, gobiernos y sociedad garanticen que la violación sexual no se repita, ni en la guerra, ni en tiempos de paz, ni en la vida de ninguna mujer.

- La mayoría coincidían en el interés porque el Estado reconociera su responsabilidad en la violencia y violación sexual, especialmente que se pronunciara frente a la violencia sexual como un crimen de lesa humanidad, como tortura.

- Que se tomaran medidas reales para erradicar la violación, la violencia sexual y todas las formas de violencia. Que la guerra y la violencia sexual no se repitiera NUNCA MAS.

- Para la mayoría de las mujeres el resarcimiento integral fue considerado muy importante, por esa razón se les acompañó en la denuncia y demanda de resarcimiento económico, colocando los esfuerzos en evitar una nueva revictimización para las mismas. La mayor parte de las 62 sobrevivientes fue resarcida económicamente. Ahora bien, el resarcimiento en las condiciones en las que se dio no les significó gran avance frente al daño ocasionado. Fue tomado como un mínimo reconocimiento de parte del Estado sobre su responsabilidad de lo que les pasó.

- Que las nuevas generaciones sepan lo que les sucedió para que no se repita.

- Para las sobrevivientes fue fundamental "***sembrar justicia"*** y uno de los aspectos relevantes fue entender las relaciones entre racismo y genocidio, para desestructurarlas completamente en la sociedad. Para ellas fue muy difícil llegar a comprender *"¿por qué nos trataron como animales, por qué nos trataron con tanto odio?"*

- Destacaron la necesidad de tener acceso a la tierra, de recuperar sus bienes perdidos y expropiados en la guerra.

- Que sus hijos-hijas, especialmente las y los que fueron resultado de violaciones, tuvieran acceso a la tierra ya que no eran reconocidos por las familias para heredarlos.

3.4 Psicología alternativa: energía, trabajo psicocorporal y psicoemocional

La formación sanación tampoco fue concebida como psicoterapia tradicional. El proceso de formación sanación fue una trayectoria de corresponsabilidad, desde la alianza política, y de acompañamiento en el despertar mutuo, en espiral. De tal suerte, la sanación se construyó también desde nuestra diversidad, con creatividad e innovación, fundándose desde las experiencias feministas, de mujeres mayas y mestizas, formadas en una variedad de disciplinas científicas, en la que tuvo fuerza la psicología alternativa.

Es llamada psicología alternativa porque ofrece una visión, principios y bases que divergen de la psicología y psiquiatría tradicionales. La psicología alternativa deja tras de sí los conceptos de salud mental, salud/enfermedad y, sobre todo, comprende la dinámica de las personas y sociedades desde visiones integrales y multidisciplinarias. Esta psicología no es lineal, ni pretende ser la verdad absoluta, sin embargo, para el equipo de trabajo de Actoras de Cambio ha sido, junto al feminismo y la cosmovisión maya, la oportunidad para sanar la violencia sexual y las consecuencias de la guerra y del patriarcado. La psicología alternativa se expresa en diversas corrientes, entre las cuales destacamos: la psicología transpersonal, psicología budista, psicología jungiana, Gestalt, psicología energética, psicocorporal y psicoemocional.

Estas expresiones tienen relación con filosofías, herramientas, experiencias y vivencias de cosmovisiones ancestrales, cosmocéntricas, que plantean la unidad en la totalidad, la sincronía con todo lo que existe: no hay seres superiores e inferiores, todo lo existente en el planeta viene de la misma fuente. Plantean que somos energía, seres integrales, que no existe separación entre cuerpo, mente y espíritu, que todo es movido por la energía.

"Mucho trabajo con colores, usamos estiramientos, yo creo que fue el conjunto de todo, yo no podría decir esta herramienta funcionó más que otra… el tema de que pudieran dibujar porque eran monolingües y sin posibilidades de poder leer y escribir, pero expresaron sus dibujos de muchas formas, utilizando la plasticina. Creo que eso fue muy, muy, muy importante para todo el proceso de reflexión con ellas mismas, el hecho de poder descansar, de permitirse, creo que todas esas herramientas en su conjunto, en distintos momentos hicieron que el proceso funcionara. Son herramientas que yo seguiría utilizando hoy, definitivamente, claro cada vez con más asertividad y con más capacidad para poder enlazar una cosa con otra, temas tras temas. Valen la pena para estos procesos de traumas como es la violencia sexual o la opresión de mujeres e indígenas."

Sara Álvarez

Grupo focal equipo, 2009. Pág. 8

La psicología alternativa también plantea que cada persona tiene su propia capacidad y forma de sanarse. Sostiene que las 'enfermedades' psicológicas o psiquiátricas son un mito que tiende a separar a las personas de la posibilidad de sanarse con los recursos propios. Tiene puntos comunes con la física cuántica y existe una tendencia bastante generalizada a nombrarla como sanación. Con este planteamiento los procesos de conciencia profunda son base para el autoconocimiento y autodescubrimiento para el cambio y la transformación.

La sanación, como ya se expresó, tuvo como marco un enfoque holístico, una visión de totalidad e integralidad que está contenida en el cuerpo, que es con el que se existe. Desde este enfoque el cuerpo es uno, no hay separación entre cuerpo, mente y espíritu, tal como lo establece el patriarcado y la cultura e ideología dominantes, con el fin de disociarnos. El cuerpo es la unidad en la que está contenida la totalidad de lo que existe, y a su vez, esta unidad es parte de la totalidad. Hay conexiones dialécticas entre todo lo que existe, lo cual se nombra como sincronicidad.

Este enfoque o manera de entender la vida disiente de la visión de que lo central es 'el hombre', como el representante máximo de la humanidad y como el centro del universo. Disiente también del enfoque lineal y recupera la posibilidad de generar una nueva mirada de la vida, que recupera principios tales como el movimiento perpetuo, la transformación permanente y constante y, uno de los mas importantes para este proceso, el principio de que la sanación y sus diversas veredas forman y son parte de cada persona y que solamente hace falta despertarlas y acompañarlas, lo cual tendrá un efecto en la totalidad.

La sanación se apoyó en la psicología alternativa porque se coincidió con que es un proceso de despertar de la conciencia corporal, de saberes y poderes personales y colectivos. Es la recuperación del equilibrio, de la armonía consigo misma y con todo lo que existe. Es la recuperación del centro, como afirmó una integrante del equipo:

"Está toda la somatización de los dolores en los cuerpos y de dolores históricos que están vinculados de cómo percibes tu mundo y el mundo de las mujeres, de la naturaleza, del hombre, todos los mundos en los que nos desenvolvemos. Y por eso es tan importante encontrar tu centro. En todo ese caos que puede haber a tu alrededor si no encuentras tu centro, si no ves que no estás loca, o no te piensas en tu espiritualidad… te perdés. En estas nuevas propuestas, creo que allí es donde se vincula todo. Creo que empezamos a perder los miedos, el miedo a la oscuridad, el miedo a la muerte y eso es vivir."

María José Pérez

Grupo focal equipo, 2009. Pág. 6

La sanación se orientó al cuerpo íntegro, que está desarmonizado, que guarda memorias sensoriales y energéticas que rompieron su equilibrio. La potencialidad y responsabilidad de la sanación está en la persona, quien tiene ritmos, intereses, necesidades, dolores y prioridades, así como recursos o inteligencias construidas a lo largo de su historia personal y colectiva. La sanación es un poder personal; cada quien tiene sus dinámicas para lograrlo, con tiempos diversos y formas propias de hacerlo. No obstante, todos estos poderes han sido negados por la cultura patriarcal dominante que despoja de creatividades y reprime, especialmente las libertades de ser y decidir para las mujeres. El patriarcado, el racismo, la propiedad privada han enmarcado todo, han sacralizado la dominación y satanizado la liberación.

Quienes acompañamos el proceso de sanación hicimos el papel de levantar las alfombras para que cada quien viera el polvo y se sintiera apoyada para limpiarlo o transformarlo mediante herramientas diversas facilitadas por el equipo. Y en esa búsqueda de formas alternativas para recuperar el equilibrio y la armonía se usaron una gran variedad de técnicas y herramientas, como los masajes, la danza, el equilibrio energético, el uso de recursos de la cultura indígena y de otras culturas.

Entre las técnicas y herramientas utilizadas destacan las siguientes:

- **Técnicas de respiración.** Fundamentales para recuperar la memoria de que se está viva, lo cual repercute en la búsqueda de sanación y en la recuperación de la fuerza vital y la resignificación de la interrelación con el planeta, el cosmos y particularmente con el elemento aire. Estas técnicas se basaron en conocimientos diversos que tienen sus orígenes en Asia, India y la cosmovisión maya; tales como el yoga, diferentes tipos de meditación, el trabajo con chakras, el uso de plantas, aromas y más.

- **Técnicas energéticas.** El trabajo con la energía posibilitó despertar la conciencia sobre que las personas somos energía y la importancia de su equilibrio, recuperarlo o construirlo. A lo largo de

"Yo siento que el baile fue muy importante, tuvo que ver con todo el tema de la expresión del cuerpo, de permitirse mover, de poder oxigenarse, de ver que podían disfrutar juntas, bueno un montón de cosas. El otro tema fue el de los masajes, creo que fue una cosa que funcionó mucho porque no solo era de descargar, de desbloquear corporalmente, sino que dentro de ellas mismas se solidarizaran, se ayudaran unas a las otras, de llevar las herramientas para su casa, de saber que sus conocimientos de masaje los valoraran y retomaran; el hecho de usar yerbas, flores y darse cuenta de que ellas... varias decían: yo ahora pongo flores en mi casa, yo ahora hago tal cosa."

Sara Álvarez

Grupo focal equipo, 2009. Pág. 8

la experiencia de sanación con energía, tanto el equipo como las mujeres participantes, hemos descubierto las amplias capacidades para sanar con su uso. Acudimos a entretejer diversas herramientas: la conexión con las energías de cada día y con sus propios nawales, la conexión con la tierra como la madre transformadora, con el agua para fluir sin estancarse, con el fuego con su poder transformador y purificador, y con el aire como posibilitador de vida. Todo en sincronía para el equilibrio energético, que involucra lo biológico, físico y emocional.

En el marco de lo energético también nos auxiliamos en la psicología energética, en la teoría de los chakras, el Reiki, la aromaterapia, la cosmovisión maya, el Healing Touch, la Terapia Integrativa Avanzada (AIT) y las Técnicas de Liberación Emocional (EFT, Emotional Freedom Techniques); la bioenergética, acupuntura con los dedos (digitopuntura), diversos tipos de masaje, ejercicios del chi kung, la reflexología, meditación, yoga, biodanza, arte, autohipnosis. Todo lo que ayudara a descubrirnos y a sanarnos.

Todos los recursos mencionados facilitaron tocar los dolores profundos para abordarlos y descubrir sus potencialidades para la vida. Además sirvieron como aprendizajes multiplicados para compartir y sanar otras historias personales y colectivas.

- **Técnicas de introspección, visualización y procesamiento de los dolores**. Como autohipnosis, el dibujo, la relajación, que permitieron a las mujeres usar sus propios recursos para la sanación.

- **Técnicas para la recuperación del cuerpo**. Acudiendo al dibujo, a nombrar, tocar, resignificar, trabajar la vergüenza y la culpa por medio de danza, ejercicios psicocorporales, la respiración, hablar y reintegrar las vivencias desde otros códigos.

Hablar de la historia personal y colectiva, permitirse llorar, identificar en que parte del cuerpo se sentían los dolores. Reconstruir la historia, colocarle nuevos códigos mediante nuevas interpretaciones y recreación de las historias, en función de lo que sentían y no en función de lo que les han dicho otros y otras.

También se usaron técnicas propias de la cultura maya como soplar, sacudir las manos en el fuego, usar el fuego para limpiar y purificar, las flores, las velas, el pino, estar en contacto con el suelo y la tierra, quemar velas, el uso de plantas.

> "La parte de la sexualidad, esto de ir tocando cada parte, de ir ubicando para qué sirve, yo siento que metodológicamente es una de las cosas que más he disfrutado y que más asertividad he encontrado en el proceso para retomar el cuerpo en su integralidad."
>
> **Sara Álvarez**
>
> **Grupo focal equipo, 2009. Pág. 13**

- **Técnicas para trabajar el cuerpo y la sexualidad**. El baile, la autohipnosis, el relato de las historias personales, el trabajo sobre el miedo, la culpa, la vergüenza, reconciliarse con el cuerpo y la sexualidad; el masaje, nombrar y reconciliarse con los órganos genitales, comprender los mecanismos de control social. Los imaginarios, las historias de vergüenza y culpa.

El feminismo fue el eje alrededor del cual se filtraban y fusionaban todo los enfoques aquí descritos. El centro de todas las acciones estuvo orientado a la liberación, la reapropiación del cuerpo y la emancipación de las participantes, básicamente de los efectos de la violación sexual, pero también para la transformación de la dominación y opresiones como mujeres mayas. Para el proceso de formación, el equipo se auxilió en la educación popular y en los procesos de autoconciencia planteados por el feminismo.

VI

Principios de la metodología de formación sanación

Hemos señalado que en el sustrato de nuestra metodología de formación sanación se edificó un enfoque integral u holístico y que con ello rompimos el esquema tradicional y hegemónico de entender a la persona como una suma de partes desconectadas entre sí. La metodología *"ubicó el cuerpo y la sexualidad de las mujeres al centro como un territorio de poder, y como el espacio vital que les fue arrebatado con la intención de someterlas como mujeres mayas. Superar las consecuencias de la violación o curarse del susto, como lo plantean las mujeres, supuso re-integrar todas las esferas de su vida: apropiarse de su cuerpo como un espacio que valora, rompiendo con la idea de pecado y de suciedad, re-integrar su espíritu, y reconstruir un lugar en este mundo, un lugar que fuera nombrado y construido por ellas a partir de nuevos referentes, y no un destino definido por la estigmatización proyectada por otros"* (Fulchiron: 2009:2).

Debimos entonces construir caminos que permitieran a las mujeres nuevas condiciones para recuperar y redefinir el poder sobre sí mismas, además de facilitar la construcción consciente de identidades, libertades y alegrías propias, junto con una diversidad de acciones y experiencias personales y colectivas orientadas a sentirse bien y a propiciar la creación de proyectos de vida decididos por ellas, desde sus posibilidades, ritmos, prioridades y autonomía.

Las mujeres estuvieron dispuestas a participar desde el interés especial de lograr justicia, romper el silencio, vencer las consecuencias y efectos de la violencia sexual, encontrarse con otras mujeres para hablar sobre lo sucedido en la guerra, buscar opciones para recuperar su bienestar garantizando relaciones horizontales y condiciones de no repetición de las violencias.

Siendo así, decidimos que teníamos que crear puntos de partida como criterios o principios rectores de nuestras dinámicas. Los puntos de partida finalmente configurados fueron los siguientes:

"Como antes sufrimos mucho no tenía confianza, ya que los problemas que vivimos fue muy duro. Todas las que estamos acá hemos construido confianza y cuando no he participado, solo yo sabía lo que hemos vivido. En otros grupos que no vivieron la violencia he participado, es diferente porque la experiencia no es igual. En este grupo sé que sufrimos casi lo mismo y eso me ha ayudado a tenernos confianza."
Grupo focal Chimaltenango, 2009. Pág. 7

1. Confianza, equidad y responsabilidad compartidas

El reto de integrar los intereses y expectativas de las sobrevivientes con las expectativas del equipo de Actoras de Cambio estuvo marcado por un proceso continuo de construcción de confianzas mutuas, el cual se mantiene hasta la fecha.

Construir confianza fue un principio metodológico porque se partió de la convicción de que se involucrarían las vidas de cada una y, tal realidad, ameritaba partir de un profundo respeto mutuo, sabiendo que cada quien, tanto sobrevivientes como integrantes del equipo, se enfrentarían a cambios y aprendizajes personales, en espacios y momentos propios y diferenciados.

"Este grupo nos ayudó para que nosotras sacáramos lo que llevábamos dentro."
Grupo focal q'eqchi', 2009. Pág. 1

El equipo de trabajo todo el tiempo contó con espacios propios para trabajar sus procesos particulares. El hecho de tener como denominador común el conocimiento de la violencia sexual generó empatías y comunidades, así como una disposición al reconocimiento de los saberes de cada una. De esa cuenta, a la par de formarse y sanarse unas, también lo hacían las otras, aunque esto no significaba que se realizara en los mismos espacios y momentos.

Según la promotora mam, la confianza se alimentó siempre porque compartimos los mismos dolores: *"el dolor que te pasó a ti, me pasó a mí, le pasó a la chuj, le pasó a la mam, o sea mi idea son las mujeres… no estamos viendo si es católica, evangélica, del partido x, sino que hay un motivo por el cual vamos a luchar las mujeres… sea gringa, sacerdota, monjita, todas estamos involucradas."*

Otro principio metodológico fue garantizar la construcción de relaciones fuera de los paradigmas de poder, tanto del equipo hacia las mujeres, entre el equipo y entre las mujeres. Permanentemente se intentó fortalecer vínculos desde la equidad y la alianza política. Entre las herramientas que hemos utilizado para tal principio destacan: la construcción de la sororidad, la desestructuración de la víctima y la ruptura de los mecanismos y creencias racistas. Aplicamos el debate, la crítica, las lecturas y el análisis de las relaciones

de poder entre mujeres, nombrando la competencia, la misoginia, el autoritarismo y otras muchas expresiones patriarcales. Colocamos discusiones y debates sobre las dependencias, el asistencialismo, el racismo y se fomentó la toma de decisiones individuales y colectivas, en ambos espacios, con las mujeres sobrevivientes y con el equipo.

Otro principio de la metodología consistió en la valoración y aplicación de la responsabilidad compartida y colectiva del proceso en general. Fuimos conscientes de intencionar el rompimiento del paradigma asistencialista y racista. Procuramos activamente la construcción de relaciones basadas en la igualdad y la equidad, reconociendo las diferencias, las autonomías y decisiones diversas, así como los ritmos y poderes personales y colectivos.

Algunas responsabilidades recayeron en el equipo, tal es el caso de la orientación y construcción general de la propuesta, que fue construida desde la escucha y apertura para entender lo explícito e implícito en la dinámica de la relación con las mujeres sobrevivientes. El equipo se posicionó desde el acompañamiento, la complicidad y la alianza, sobre todo basada en el cuestionamiento y en el esfuerzo por romper y transformar las relaciones de poder dominantes, autoritarias, asistencialistas y jerárquicas.

Lo central fue siempre la dignificación de las sobrevivientes, por lo que otra de las intencionalidades permanentes y constantes consistió en que las mujeres participantes se constituyeran en sujetas de su proceso, como protagonistas del mismo, en alianza con las integrantes y con el equipo en su conjunto.

El tema del racismo fue nodal puesto que las mujeres sobrevivientes eran todas mayas, relacionándose con un equipo que incluía mujeres mayas, mestizas, una española y una francesa. Cada una con vivencias y experiencias diferentes, pero todas de alguna manera y con diferentes niveles de profundidad, trabajamos y reconocimos el propio racismo aprendido, así como sus efectos y consecuencias en las vidas de todas, unas

"Ustedes son como nuestras hermanas, como nuestra familia… estábamos encerradas y amarradas, pero gracias a Dios porque cuando ustedes llegaron nos invitaron a salir de la oscuridad, le agradezco a Dios, a todas ustedes [dice los nombres de todas] porque llegaron a nuestras casas... Ellas visitaron nuestras casas los terrenos donde nace el agua. Por eso a mis hijos les digo que vean las fotos porque el día que yo muera van a tener recuerdos, ya que en estos espacios hemos aprendido mucho sobre todo a valorarnos, ellas han luchado a sacarme de la tristeza, nos han ayudado a salir del miedo…"

Grupo focal Chimaltenango, 2009. Pág. 1

desde la opresión y otras desde la dominación. El reconocimiento de las relaciones racistas fue el primer paso para deconstruirlo y transformarlo. Descubrimos además que el racismo está en la vida y experiencia de todas.

Un dilema y una discusión que fue y es vigente dentro de la Colectiva Actoras de Cambio, la cual va sin duda alguna mas allá de un problema metodológico, es construir y/o fortalecer los aprendizajes acerca de cómo potenciar las maneras de trabajar y relacionarnos desde equipos de mujeres mayas y mestizas o de mujeres mestizas con mujeres mayas.

Como bien señaló la encargada de la formación sanación, Sara Álvarez, lo mas importante fue construir un marco de confianza basado en el reconocimiento y la voluntad de romper y transformar paradigmas expresados en relaciones racistas y discriminatorias, como la base para generar relaciones paritarias y como un acto profundamente educativo y de intercambios basados en el respeto entre todas las mujeres sobrevivientes y el equipo de trabajo. Las reflexiones de Sara Álvarez nos confirman la actualidad de profundizar en esta experiencia:

"… antes cuando yo no asistía a las reuniones y estaba tan triste y desesperada, ahora… me ayudaron a salir adelante, aquí yo vengo a desahogarme y a expresar todo el dolor que tengo y me hace sentir muy bien y me escuchan."
Grupo focal mam, 2009. Pág. 2

"...yo sigo pensando que es mucho mejor que mujeres indígenas sean las que vean a las otras mujeres indígenas, para que el vínculo sea muy cercano… al inicio sobre todo, que hay poco contacto, que no hay conocimiento, que se creen vínculos de grupo, que acerquen un poco, étnicos. Pero sí creo importante que ellas vayan viendo como nosotras estamos construyendo en paridad con las mujeres mestizas y que no lo oigan solo en el discurso, sino nos vean trabajando y construyendo cosas juntas, porque hay una escisión sumamente grave de pensar que las otras, las ladinas son ellas y que entonces nosotras nos tenemos que resguardar en el tema de mujeres indígenas…"

En todo caso, lo importante e interesante de estas experiencias fue que, luego de poco mas de dos años de experiencia colectiva, siguen creándose y recreándose los lazos de trabajo, construyendo horizontalidad y respeto profundo a las diferencias étnico culturales y, aunque no todo el equipo original sigue trabajando cotidianamente en el proceso, hay vínculos políticos sistemáticos en los que se conserva el debate y la construcción colectiva.

2. Las mujeres mayas rurales empobrecidas: al centro del proceso

Una cuestión ineludible de nuestra propuesta fue el abordaje de la interrelación entre lo étnico cultural, género, ruralidad y situación de empobrecimiento, constante en la vida de las mujeres sobrevivientes y, a su vez, nudo del entramado de opresiones sobre sus vidas. Tal es el peso de esta realidad que, independientemente de que se promoviera o no, siempre estuvo presente y siempre afloró en la experiencia de formación sanación.

Por tanto, como ya hemos señalado, la violencia sexual debió ser afrontada acudiendo a una interpretación integral de todas las problemáticas con las que estuviera vinculada. Así, considerándolo un eje metodológico, la violencia sexual se interrelacionó con la historia de las mujeres, prestándole atención a la situación de violencia sexual, a la violación en la guerra, a la situación de empobrecimiento, la discriminación como mujeres y también como mujeres mayas y pueblos indígenas. La alternativa que proporcionó el equipo frente a las opresiones fue el análisis, la reflexión y el trabajo con el cuerpo, identificando las implicaciones de las mismas en la vida, armonía y bienestar de las mujeres.

Reconocer las expresiones de la opresión económica

La situación de empobrecimiento es una constante en la vida de las sobrevivientes, por lo que sus manifestaciones y consecuencias son fuertes y permanentes. La extrema pobreza les significó grandes

dolores por el hambre, la carencia de ropa, calzado, vivienda y más. La pobreza y las situaciones límite, para ellas y para sus hijas e hijos, se agudizaron en la guerra y continúan en la postguerra.

En los tiempos de la guerra las mujeres generaron una gran cantidad de estrategias que les permitieron enfrentar su precariedad en condiciones inimaginables, así como satisfacer, en mayor o menor medida según fuera el caso, las necesidades de sus hijas e hijos. Posteriormente algunas de las mujeres, muy pocas, obtuvieron becas de estudio para sus hijas e hijos. La mayoría realizó muchos esfuerzos para obtener ingresos, generalmente con gran inteligencia, a pesar de estar en condición de desarraigo, analfabetismo y sin acceso a empleos y capacitación laboral y en un contexto de fuerte discriminación por ser mujeres indígenas.

En el proceso de formación sanación el abordaje de la situación de empobrecimiento fue, por lo tanto, fundamental. El análisis se realizó desde la resignificación de la historia de la opresión económica, del racismo, de las creencias e imaginarios que sostienen la opresión. De ahí que consideramos indispensable profundizar en esos imaginarios. Por ejemplo, se trabajó con la pregunta: ¿cómo resuena en los imaginarios, emociones, biología, frases como las siguientes: *"los indios son brutos"*, *"los indios son haraganes, no les gusta trabajar"*?

Al hablar y reconocer sus propias historias, las mujeres tanto como el equipo, establecimos lo absurdo de estas creencias, ya que las mujeres mayas han utilizado al límite todos sus recursos para poder sobrevivir. El proceso de formación sanación influyó para: 1º. Corroborar que la opresión económica roba y desvaloriza el trabajo de las mujeres mayas y de sus pueblos; pero a su vez 2º. Corroborar que la opresión económica va acompañada de violencias ideológicas que también dañan profundamente, drenando su confianza en sí mismas, la autovaloración y amor propio.

Se reforzó entonces la convicción de que la pobreza es un problema estructural histórico en Guatemala, que requiere medidas y cambios estructurales que la burguesía guatemalteca no está dispuesta a hacer. En tal contexto, las mujeres estuvieron conscientes de que la participación en la formación sanación no les resolvería problemas económicos o las situaciones de empobrecimiento y, no obstante, poco a poco el mismo espacio de sanación formación les ayudó a encontrar soluciones creativas frente a algunos problemas económicos, visualizando pequeñas y nuevas opciones para poner en marcha.

Por eso mismo se dispusieron muchos momentos para motivarlas a nuevas búsquedas y creación de otras estrategias para contribuir a mejorar su situación económica. Algunas establecieron nuevas relaciones con grupos organizados, otras empezaron a comerciar activamente vendiendo en los mercados con una actitud diferente, de mayor confianza y autovaloración para la negociación; tejiendo, capacitándose como comadronas, cultivando la tierra, revalorizando sus conocimientos sobre las plantas, el trabajo con la energía, organizándose y otras diversas actividades.

Muchas mujeres que ya eran comadronas, sobadoras o hueseras (mujeres que arreglan los huesos, hacen masajes, trabajan con piedras calientes, plantas y el temascal) reconocieron el gran valor de su trabajo y recuperaron el orgullo por el mismo. Y aunque como parte de su cosmovisión no reciben pago por este trabajo, sino donaciones voluntarias de las personas atendidas, fueron mas reconocidas y buscadas por sus comunidades.

En la actualidad, durante las reuniones, algunas veces realizan intercambios de sus productos aprovechando la oportunidad de juntarse, vendiendo lo que cosechan. Otra de las alternativas para enfrentar la pobreza consistió en la consecución de nuevas y variadas fuentes de ingreso, así como su participación en organizaciones campesinas. Algunas de ellas participan en proyectos productivos que otras organizaciones ofrecen en sus comunidades. Para otras mujeres, las experiencias en proyectos productivos no han sido beneficiosas de acuerdo con lo expresado por ellas.

Dedicamos una sesión de trabajo con todas las mujeres para evaluar la alternativa de proyectos productivos. Recogimos sus experiencias al respecto y la conclusión generalizada fue que cuando estos proyectos se hacen colectivamente no funcionan, algunas personas trabajan, pero otras no cumplen con sus responsabilidades. Cuando los proyectos son individuales pueden funcionar mejor dependiendo del tipo de proyecto que sea. Afirmaron que su experiencia con crianza de gallinas y cerdos no ha sido buena, menos aun cuando se trata de microcréditos. Dijeron que no era posible hacer microempresas con tan poco dinero y que lo mas frecuente es que estos créditos los usen para cubrir el estudio de algún hijo o hija, pero para pagarlos tienen que vender alguna propiedad o utensilios personales y de trabajo. La opinión común fue que lo que sí les beneficiaría sería: tener tierra, becas para sus hijas e hijos y trabajos bien pagados.

Al valorar el espacio creado conjuntamente, una de las sobrevivientes de Chimaltenango expresó: "*aquí no recibimos nada, pero encontramos un lugar en donde nos refrescamos el corazón, perdemos el miedo y podemos ir a dónde sea, a las municipalidades, a los mercados, donde sea…*". Un aprendizaje altamente valorado por todas fue el saberse con capacidades, seguir construyendo estrategias de vida, incluidas las económicas, y buscando dejar tras de sí el conformismo, de que 'su vida es así'.

También fortalecieron su conocimiento y posición política al reconocer que el Estado de Guatemala no solo es responsable directo de sus exclusiones, sino pretende empeorar sus vidas al introducir en sus territorios mega proyectos, como la minería que no les deja ningún beneficio y, por el contrario, quiere robarles de nuevo sus territorios. Una mujer joven al respecto expresó: *"con la invasión española nos sacaron de nuestras tierras, nos llevaron a las montañas y los cerros y ahora quieren sacarnos de nuestros lugares porque hay ríos que dan luz a otros y a nosotros nos dejan sin nada; porque hay minerales y nos quieren sacar de nuestras tierras…"*

"… yo si siento que el hecho de que las mujeres vieran a otra mujer indígena trabajar con ellas, les dio otra conexión… en el equipo varias veces lo dijimos verdad, que no era lo mismo ver a otras mujeres indígenas co facilitando, que solo ver a mujeres mestizas que nos vienen a hablar de lo que nos pasó. Yo creo que eso fue importante para el proceso…"

Sara Álvarez

Grupo focal equipo, 2009. Pág. 18

Opresión étnica cultural y racismo

La metodología tomó en cuenta que se trataba de un equipo que acompañaba a mujeres mayas que vivían otra opresión brutal: el racismo. Se partió, por tanto, de situar en primer plano el respeto, comprensión y traducción de sus códigos culturales, visiones del mundo, saberes y conocimientos propios a su contexto e historia étnica. El criterio fue dialogar con ellas a partir de sus saberes y trabajar juntas. El hecho de que en el equipo hubiera otras mujeres mayas, como promotoras y facilitadoras, quienes mantenían relaciones con mujeres mestizas y extranjeras, fue muy importante para generar confianza, certeza de cambio y deseos de nuevas posibilidades de erradicación paulatina del racismo.

También fue fundamental la revalorización de la cultura indígena, costumbres, creencias, tradiciones para la vida, la relación con la naturaleza y el cosmos para lograr el bienestar de manera integral. La cosmovisión maya ya era reconocida y formaba parte de la práctica de vida de tres de las mujeres mayas integrantes del equipo, una por su vivencia comunitaria y dos por su decisión de profundizar en la misma revalorizando su identidad maya.

> "Siento que esa es la liga que nosotros hemos dejado atrás y no sé por qué. Pero a mí me gusta escuchar cuando dicen que esto es el nawal, que esto son las otras estaciones del tiempo. Y me llama mucho la atención, pero no sé describir por qué será, pero sí me encanta y me llama la atención todo eso."
>
> **Promotora mam, entrevista personal**

Dos de las mestizas integrantes del equipo también tenían acercamientos a la cosmovisión maya, como parte del trabajo personal y de su formación. Mientras la mujer francesa se abrió a esta visión del mundo y le permitió conectarse con sabidurías ancestrales escondidas por la iglesia y ciencia europeas, según sus propias palabras. Para todas las mujeres del equipo entrar en contacto con la cosmovisión maya representó un cambio que se logró por medio de su apertura a cosas desconocidas u olvidadas.

La mayoría de mujeres sobrevivientes, a pesar de la deslegitimización histórica del conocimiento y sabiduría mayas, mostraron apertura hacia la realización de rituales. En la práctica despertó la conciencia de todo ese saber que estaba dormido: "empezamos a recordar lo que se nos había *olvidado", "empezamos a usar todos los colores, antes sólo usábamos el amarillo y el blanco, que son los que se usan en la iglesia católica".* Algunas mujeres sí tenían prácticas ancestrales como parte de su cotidianidad, especialmente las mujeres chuj y q'eqchi, por lo que retomarlas en los espacios de sanación formación significó la legitimización y revalorización de su persona, de sus ideas y de sus saberes como mujeres mayas.

VII

Los momentos de la metodología de formación sanación

1. Integración energética: Primer momento en las sesiones de trabajo

La integración energética es el momento de encuentro entre todas con el cual se busca centrar la atención en la formación sanación. Consiste en evocar y reunir la energía contenida en la vida, desde esa visión integradora entre la persona, el colectivo, la naturaleza, el planeta y el cosmos. Está compuesta de ejercicios energéticos que involucran el contacto del cuerpo con la tierra y con lo que está alrededor. Es colocarse aquí y ahora en equilibrio, con atención en sí mismas.

En esta integración tienen un papel importante la música, los olores, las flores, el pino y las velas. Se nombra la energía del día vinculada a los nawales y se reflexiona sobre sus significados. El punto de partida es su significado en la vida cotidiana de todas. Se realizan también ejercicios psicocorporales, alternados con baile y respiración y ejercicios para armonizar la energía y para despertar el cuerpo.

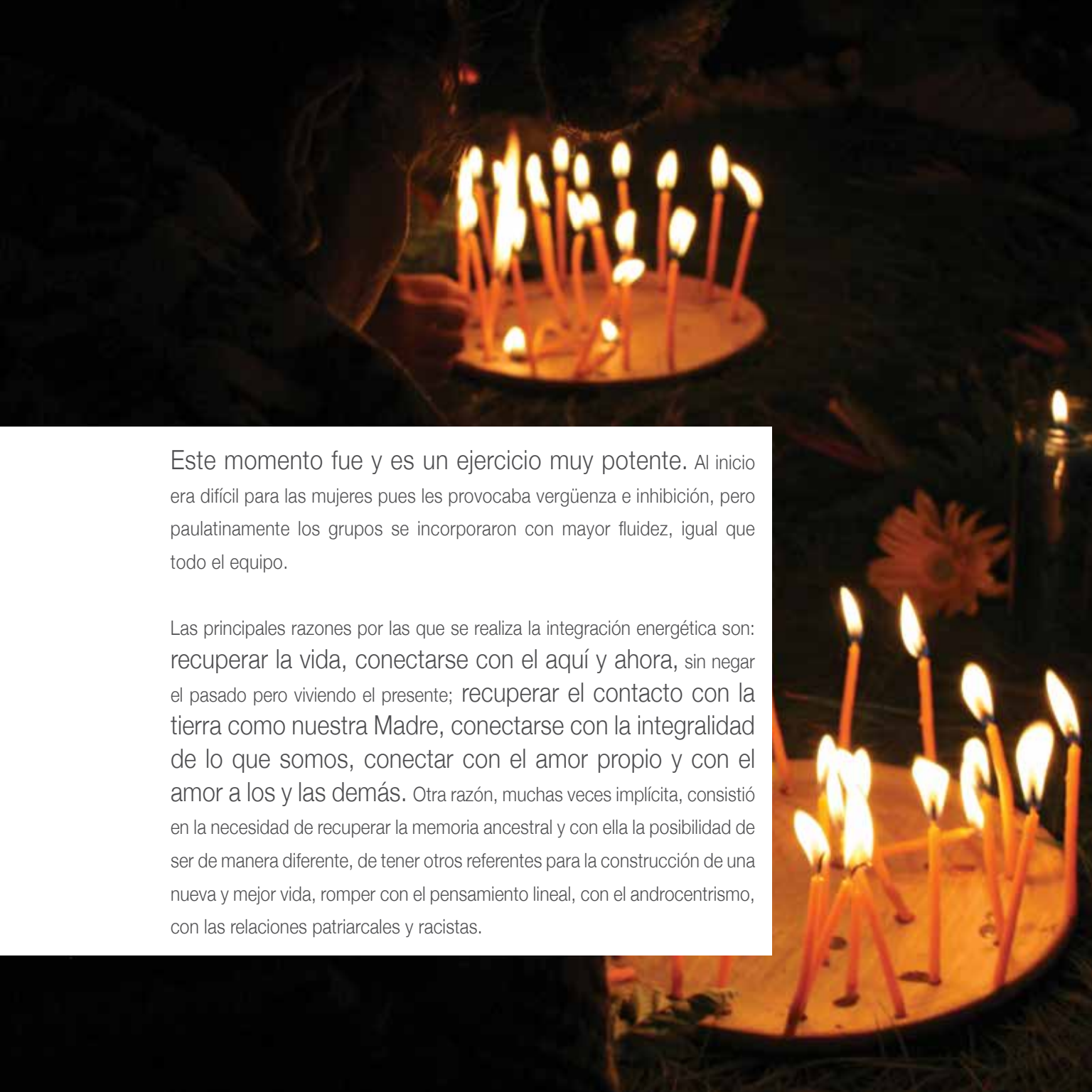
Acostumbramos a encender velas, colocándolas según la tradición maya: la roja donde nace el sol, que simboliza el fuego, lo espiritual y todo lo que el sol representa en la vida del planeta y del universo; la negra o morada que simboliza la tierra, lo físico, el ocaso, el descanso, la recuperación de la fuerza para un nuevo día, la preparación para encontrar la vida, la luz, el movimiento y la transformación; la blanca que simboliza el aire, la mente, el viento, la transparencia, lo que no se ve; la amarilla que simboliza el agua, lo emocional, la fluidez; la azul y la verde, en el centro, que simbolizan el corazón de la tierra y el corazón del cosmos. Se colocan flores de los mismos colores, con incienso y velas pequeñas para irlas usando durante la sesión como parte de la sanación.

Todo lo dicho constituye el altar maya. Al principio del proceso era construido por el equipo facilitador, posteriormente las mujeres se integraron espontáneamente a su elaboración, tal como se ve en la imagen.

Este momento revaloriza el conocimiento y prácticas indígenas, además de generar un valor sanador y de aportar o despertar una nueva visión de lo que es la vida, donde no es el hombre el centro del universo y en donde el equilibrio y la armonía se encuentran en reconocer la sincronía de todo lo que existe, incluidas cada persona.

La integración energética es un ejercicio de espiritualidad que promueve la toma de conciencia de la vida como algo maravilloso, con toda la posibilidad de transformación. Generalmente se hace en círculo por toda la simbología que representa, tanto desde la perspectiva feminista como de la cultura maya. Se usaron petates para sentarse y para tener los pies descalzos a fin de estar en contacto con la tierra. Su significado milenario y ancestral refiere a que la tierra nos sostiene, somos sus hijas.

Generalmente, al terminar el ritual, se propone un saludo viéndose a los ojos y conectando las miradas con sentimientos de amor a sí mismas y de gratitud por la presencia de la otra en el grupo y en nuestra vida.



Este momento fue y es un ejercicio muy potente. Al inicio era difícil para las mujeres pues les provocaba vergüenza e inhibición, pero paulatinamente los grupos se incorporaron con mayor fluidez, igual que todo el equipo.

Las principales razones por las que se realiza la integración energética son: recuperar la vida, conectarse con el aquí y ahora, sin negar el pasado pero viviendo el presente; recuperar el contacto con la tierra como nuestra Madre, conectarse con la integralidad de lo que somos, conectar con el amor propio y con el amor a los y las demás. Otra razón, muchas veces implícita, consistió en la necesidad de recuperar la memoria ancestral y con ella la posibilidad de ser de manera diferente, de tener otros referentes para la construcción de una nueva y mejor vida, romper con el pensamiento lineal, con el androcentrismo, con las relaciones patriarcales y racistas.

2. Segundo momento: Desarrollo del tema preparado para el día

Este fue el tiempo dedicado a desarrollar el o los temas decididos para la sesión. La temática era preparada con técnicas múltiples con el fin de identificar las relaciones existentes entre la historia personal y la historia colectiva y social. La intencionalidad no fue magistral. No nos propusimos hacer un proceso exclusivamente mental para la deconstrucción de la historia, sino llevar los saberes hacia la interiorización personal para reconocer qué partes del cuerpo estaban afectadas por los hechos y cómo estos despiertan emociones o sensaciones dolorosas.

Los temas fueron seleccionados como resultado de largas discusiones y debates en el equipo, basándonos en lo observado con las mujeres sobrevivientes. La fuente principal para la selección fue un diagnóstico realizado con cada grupo de mujeres sobrevivientes, el cual se retroalimentó con las evaluaciones y sesiones de planificación, así como con los resultados de la investigación ***Tejidos que Lleva el Alma***, que se realizaba paralelamente.

A pesar de las diferencias entre los grupos de mujeres, los ejes temáticos fueron los mismos: la violencia y violación sexual, cuerpo y sexualidad, justicia e internalización de las opresiones, memoria histórica, los traumas de la guerra, las formas para trabajar los traumas, los recursos con los que contamos para sanar. Hemos dividido la experiencia en dos períodos; el primero, de 2005 al 2008 y el segundo, de 2009 a 2014. En el primer período trabajamos con mujeres sobrevivientes chuj, mam, q'eqchi' y kaqchiquel. En el segundo período trabajamos además con mujeres lideresas ixiles y quichés. En 2009 también iniciamos un proceso formativo con maestras de educación básica de Peten, Chimaltenango, Quiché y Huehuetenango.

En estos años de experiencia (2005-2014) hemos realizado diversos ajustes temáticos, ya sea para reordenar, para profundizar o para innovar. Dichos ajustes también se debieron a que el proceso de sanación formación se ha vuelto complejo, ya que empezamos a realizar encuentros simultáneos o paralelos con grupos antiguos y con grupos nuevos. Resaltamos aquí que uno de los grandes aportes de los dos grupos nuevos del año 2007 (uno en Chimaltenango y otro en Alta Verapaz/Izabal) fue que se empezó con la historia de la violación sexual, tal como ellas lo querían, con lo cual fue aún mejor ubicar tales atrocidades cuando se analizaron los sistemas de opresión.

A continuación presentamos un cuadro con los ejes temáticos y los subtemas principales abordados del año 2005 al año 2008. En la última columna se integran temas iniciados en 2009. No todos han sido trabajados en el orden que a continuación se presenta y quedan fuera otros que fueron sugeridos y tratados de manera ***ad hoc*** con cada grupo.

INTERNALIZACIÓN DE LAS OPRESIONES	VIOLENCIA Y VIOLACIÓN SEXUAL
Sistemas opresivos clase, etnia y género. La raíz, la causa y las consecuencias de los mismos en las vidas de las mujeres mayas.	Historia del conflicto armado.
Identificación de las expresiones de discriminación. Opresiones de las mujeres indígenas.	Violencia sexual en la guerra: cómo nos afectó y afecta en la vida cotidiana.
Historia individual y colectiva de las opresiones.	Sanando algunas consecuencias de la guerra, el genocidio y los duelos.
Identificación de fortalezas individuales y colectivas, como mujeres y como mayas para enfrentar las opresiones.	Sanando las consecuencias de la violación sexual: la culpa y la vergüenza.
Análisis de la historia de construcción y socialización de la opresión étnico-cultural y de género.	Entendiendo la violencia sexual como arma de guerra y sometimiento para las mujeres.
Socialización de la construcción de las desigualdades.	Decodificando los imaginarios en nosotras para sanar y para no reproducir la estigmatización en nosotras y en otras.
	Rompiendo la estigmatización sobre las mujeres violadas y ubicando la responsabilidad sobre los agresores.
	Deconstrucción de los imaginarios sociales en torno a las mujeres violadas y la violación sexual.
	Visibilizar y analizar el continuum de la violencia sexual en la vida de las mujeres, en la pareja, en la escuela y demás.
	Sanando tramas históricas de violencia sexual con las mujeres indígenas.
	Buscando herramientas para luchar contra la violencia sexual.
	Resignificando la historia y la violencia sexual y comprendiendo la guerra para que no se repita.

CUERPO Y SEXUALIDAD	JUSTICIA	ALGUNOS OTROS TEMAS SUGERIDOS Y ABORDADOS A PARTIR DE 2009
Recuperando el conocimiento de nuestro cuerpo.	Construcción individual y colectiva de lo que es la justicia para las mujeres mayas sobrevivientes de violación sexual.	Recuperar espacios de goce y disfrute. El teatro como herramienta de memoria y sanación.
Trabajando y resignificando cada parte del cuerpo.	El resarcimiento y la violación sexual: ¿qué es resarcimiento para nosotras?	Autodefensa.
Sanando nuestro cuerpo con colores y centros de energía. Chakras.	La garantía de no repetición.	Alianzas entre mujeres.
Recuperando la sabiduría y el poder de nuestro cuerpo.		¿Qué reproduzco yo de lo que he aprendido y que me hace daño? Hacer consciente la reproducción de las creencias, normas sexuales, y castigos hacia hijos e hijas. Sexualidad violenta fomentada y permitida para los niños. Represión y castigo de la sexualidad de las niñas.
Identificando la vergüenza, la culpa y miedo alrededor del cuerpo de las mujeres como medio de control y sometimiento de las mujeres por parte de los hombres y de la sociedad.		¿Cómo sembrar otra historia diferente? ¿Cómo educar de manera diferente? ¿Qué he hecho yo para romper la cadena? Maternidad, virginidad.
Análisis de la historia alrededor de nuestro cuerpo.		Construyendo nuevas maneras de relacionarnos, mas conscientes de nosotras, de nuestra vida, de nuestra historia.
Resignificar la historia aprendida alrededor de nuestro cuerpo, desestructurarla para no repetirla con nuestras hijas e hijos.		Métodos de anticoncepción.
Resignificando las ideas que tenemos sobre lo que es pecado y no es pecado.		Las redes de mujeres. Autoridad de las mujeres.
Sanado emociones.		Formas de justicia alternativa para las mujeres.
Recuperar la capacidad de sentir placer.		La creación colectiva en teatro.
Apropiándonos de nuestro cuerpo.		Haciendo un trabajo más profundo con la victima.
Integralidad y dignidad del cuerpo y la vida de las mujeres indígenas.		Fortalecimiento de herramientras para la sanación: AIT, EFT.
Recuperando el poder y la sabiduría de nuestro cuerpo.		
Red de la vida.		
Cómo vivimos los vínculos afectivos las mujeres.		
Construyendo nuevas maneras de relacionarnos, mas conscientes de nosotras, de nuestra vida, de nuestra historia, con nuestro cuerpo y sexualidad.		

3. Momentos alternados: Sanando dolores y traumas que afloraban

Con los dolores que afloraban se realizó trabajo de sanación, el cual consistió en la aplicación de técnicas diversas, según fuera la situación, todas con el fin de liberar los sentimientos. Por ejemplo, procuramos identificar en qué chakra o parte del cuerpo se sentía el dolor y estimulamos prácticas de respiración, especialmente concentrándonos en la exhalación para sacar el dolor soplando hacia la tierra, hacia una vela o inflando algún globo, enviándolo a la tierra para su transformación. Otras veces propiciamos dibujos o escrituras sobre las tristezas o dolores para luego quemarlos o tirarlos, con ejercicios que incluían visualización y movimiento para dejarlos atrás o en algún otro lugar en donde pudiera ser transformado en vida.

El dolor también se dejaba en las flores y las velas del altar. Se hizo limpia con plantas usadas tradicionalmente: como los siete montes, la ruda, el romero, el eucalipto e incienso. Cuando se trató de duelos se hacía con recursos culturales propios, como la quema de velas, honrar su memoria y reconocer su espíritu en el propio cuerpo y encontrarle un lugar, que frecuentemente fue ubicado por ellas como: ***"dejarle un lugar en el corazón"***. Cuando una mujer quería hablar se escuchaba su relato, también se respetaba el silencio, pero se motivaba la expresión para tener la oportunidad de transformar el dolor. Otras técnicas usadas fueron: la silla vacía, ejercicios bioenergéticas, la danza, masajes, autohipnosis para tomar contacto con el interior, movimientos psicocorporales y la actuación para identificar y sacar emociones y sentimientos.

Durante los ejercicios algunas sobrevivientes resolvieron la angustia de la desaparición y el no haber podido enterrar a sus muertos, comunicándose con ellos durante la autohipnosis o meditaciones. Por ejemplo, una mujer en uno de estos ejercicios expresó: *"me dijo* (refiriéndose a su esposo) *que está contento, que está descansando, que no sufre porque no lo enterramos."*

Hubo un trabajo permanente con el cuerpo: físico, mental, emocional y espiritual. Para sacar la voz, vencer el miedo, la culpa, la vergüenza hicimos ejercicios bioenergéticos, meditación activa, danza, pintura, trabajo con chakras, yoga, masajes. Utilizamos también la dígitopuntura y la sanación con el fuego, a través de los altares mayas. Constantemente se mantuvo la búsqueda de formas y técnicas que acortaran el proceso de traspasar el dolor, tanto en lo individual como en lo colectivo.

La mayoría del equipo sigue capacitándose y formándose en otras técnicas. Es así como introducimos la Terapia Integrativa Avanzada (AIT) y las Técnicas de Liberación Emocional (EFT, Emotional Freedom Techniques), la biodanza y otros métodos de la psicología energética.

El AIT es una terapia que parte de la integralidad de la persona: mente, cuerpo, emociones y sistema energético o energía. Trabaja con las creencias positivas y negativas, imágenes, sensaciones y emociones que perduran luego de los traumas o expresiones de malestar por vivencias dolorosas. Parte de conocimientos milenarios a nuestro entender, ya que trabaja con meridianos ampliamente estudiados por la medicina china y con los chakras ampliamente estudiados por la medicina hindú. Es utilizada por terapeutas y por personas que trabajan en su autoconocimiento. Es una propuesta de Asha Clinton, Pdh.

El EFT es una técnica que también involucra cuerpo, mente y sistema energético. Se basa en la premisa que cada malestar físico o emocional tiene su contraparte en el sistema energético. Se basa en balancear los meridianos dando pequeños golpecitos con los dedos de las manos en puntos específicos para desbloquear los meridianos. Puede ser aplicada por terapeutas o como una herramienta de autoayuda. Su creador es Gary Craig.

Ambas terapias tienen antecedentes en la medicina china y una larga historia de aplicación de los conocimientos básicos de la kinesiología aplicada, la cual fue creada desde 1964 por el quiropráctico Dr. George Goodheart. Por otra parte, ambas terapias son de fácil aprendizaje y sus resultados sanadores han sido muy efectivos para trabajar creencias y traumas. También se han usado para instalar creencias positivas.

Posterior a los ejercicios orientados a sanar el dolor y el trauma, facilitamos espacios para integrar y procesar lo vivido, para entenderlo, mediante el análisis. Con la autohipnosis o las visualizaciones frecuentemente se integró la experiencia como aprendizaje. Y se terminaba de limpiar el dolor buscando en el interior de cada quien las fortalezas para integrarlas como experiencia, buscando los propios recursos de sanación. También se utilizaron hierbas para armonizar, como la lavanda y albahaca.

4. Momento decisivo: Resignificando para el cambio

Resignificar la historia de lo vivido es fundamental para la desestructuración de creencias y es lo que le da sentido a la ***formación*** en la propuesta de formación sanación. Se trata de momentos para construir pensamiento, personal y colectivo. Esta fase es fundamental para integrar las experiencias y vivencias de manera integral.

Al procesar lo vivido se orienta la resignificación mediante la comprensión histórica, proveyendo, facilitando y construyendo nuevos contenidos, emociones y sensaciones, cambiando los códigos de lo aprendido porque se toma conciencia de que 'lo anterior' no nos sirve. Tomemos como ejemplo el análisis de la violación sexual: Muchas mujeres se consideraban 'pecadoras' porque otro hombre, que no era el marido 'las había tomado'. Ellas se sentían culpables del crimen del que fueron objeto. Muchas de ellas confesaron ante el cura que eran pecadoras. Esta creencia era reforzada por la pareja, la familia, la comunidad, pues -como ya dijimos- la mayoría eran llamadas 'mujeres que se entregaron a los ejércitos'. Para desestructurar la culpa y la vergüenza fue fundamental resignificar los hechos, lo cual no pasa solamente por el ejercicio de decir: 'ustedes son sobrevivientes', 'ustedes fueron víctimas de un crimen'; pasa porque las mujeres realmente lo crean y vayan descubriendo que la violación sexual es un ejercicio de poder sobre nuestros cuerpos y que los hombres la usan para someternos, para que tengamos miedo. Significa entender por qué somos violadas en tiempos de guerra y en tiempos de paz, con el fin de aportar a la transformación de las vidas propias, de las demás y de la sociedad.

Las mujeres, por experiencia propia, saben que la violencia sexual daña íntegramente su cuerpo, no solamente la mente; queda en la memoria corporal energética y se suma a la memoria colectiva de todas las mujeres y de la sociedad. El daño tiene un hilo que se convierte en tejido colectivo, por esa razón es necesario hacer un nuevo tejido en el que queden claros los mecanismos de dominación sobre las mujeres a través de la violación sexual y, sobre todo, que se vea la posibilidad de vivir desde la libertad.

Para hacer el nuevo tejido es necesario trabajar la memoria colectiva. De allí la importancia de su abordaje y de cambiar las bases de la cultura dominante en nuestras vidas, en las vidas de las otras y de la sociedad en su conjunto. No se trata solamente de un cambio de discurso: es cambiar con todo el cuerpo la interpretación y vivencia de la memoria. Esta es la forma como el trabajo con la memoria puede transformar y crear nuevos referentes que permitan encontrarle un nuevo sentido a lo ocurrido, fuera de la culpa impuesta, desde sus propias palabras y experiencias.

Para trabajar con el pensamiento realizamos trabajos en grupos utilizando la pedagogía feminista, que parte de la autoconciencia de la cotidianidad. Estimulamos el paso de los conceptos por los cuerpos. Utilizamos además algunos aspectos de la metodología de educación popular, la cual permitió ponderar los saberes de las mujeres retroalimentándolos con los conocimientos feministas.

5. Momentos especiales: Reconociendo fortalezas y nuevas posibilidades

En el proceso se dio mucha importancia a que las mujeres revalorizaran su vida y vieran otros aspectos de la misma, tal el caso de las fortalezas y recursos utilizados hasta este momento de sus vidas para sobrevivir, para estar vivas, ellas y sus hijas e hijos, quienes se quedaron bajo su responsabilidad desde muy pequeños, algunos recién nacidos.

Estas fortalezas y recursos no los sentían como parte de sus vidas, no eran conscientes de ello. Frecuentemente al preguntarles por las cosas que las tenían vivas hasta la fecha, solamente pensaban en Dios, como un factor externo que les ayudó a sobrevivir. Fue posterior y paralelamente a tomar conciencia de todo lo que hicieron para sobrevivir y estar vivas, cuando empezaron el proceso de valorizarse y reconocer todas las fuerzas que pusieron a disposición de sus vidas y de las vidas de sus hijas, hijos y familia, tanto en los años supremos de la guerra como posterior a ella.

En cada sesión se motivó el reconocimiento de las fortalezas y recursos que les habían permitido sobrevivir y salir adelante frente a tanto sufrimiento y dolor, no obstante, fue bastante tiempo después cuando empezaron a sorprenderse de sus propias cualidades, a valorarlas y a reivindicarlas. Al dar este paso se evidencia notablemente el proceso de autoafirmación y sanación de las mismas.

6. Momento de cierre energético

En cada sesión se hizo el esfuerzo de cumplir con todos los pasos diseñados, pero en algunas sesiones predominó uno u otro momento, sobre todo por las condiciones y diferencias entre regiones o bien por la duración de las mismas. No obstante, el cierre energético nunca faltó. Este momento consistió en cerrar lo abierto durante las sesiones. Su objetivo es en volver a encontrar el equilibrio y la armonía, asegurar que la energía siguiera fluyendo y que los dolores y traumas se integraran a la experiencia desde una perspectiva de fortaleza y certeza de las capacidades creativas para vivir.

El cierre se realizaba por medio de diversas técnicas que contribuyeran al equilibrio y la armonía, todo lo que evocara o despertara alegría y ganas de vivir, como la danza, el movimiento, el masaje, la meditación, autohipnosis, uniendo energías alrededor de la unidad, la esperanza, el amor, la paz.

Durante el cierre se volvía a concentrar la energía alrededor del altar maya, a cerrar la energía y el corazón a las heridas abiertas durante la sesión. Se nombraban y revitalizaban las fortalezas y los recursos propios descubiertos, así como la certeza de que somos mucho más que sufrimiento. Se promovía el cierre cuando el grupo había trabajado todo lo aflorado durante la sesión. En síntesis, el cierre posibilitaba que las mujeres regresaran a sus casas fortalecidas, armonizadas y confiadas de sus posibilidades para seguir adelante.

VIII

La formación sanacion desde las miradas de las mujeres sobrevivi

1. La confianza y los nuevos despertares

Las sobrevivientes se incorporaron a los grupos con rapidez, indudablemente la presión del silencio por mas de 25 años pesaba sobre sus vidas. Vieron una oportunidad para ***"desahogarse"***, tal como ellas lo plantearon. Y se incorporaron de manera permanente. Las deserciones fueron mínimas, se dieron por enfermedad, limitaciones para movilizarse y en algunos casos por muerte. Participaron en la investigación, en la formación sanación y su relación con el equipo les posibilitó encontrarse en confianza y seguridad.

La primera sesión de trabajo con los grupos fue muy importante porque desde ese encuentro se comenzó a romper los miedos, a reconstruir confianzas mutuas, y a recuperar y redescubrir lo negado por siglos: su cultura maya. La presencia de velas, flores, pino e incienso; la motivación a sentir el agua, el fuego, el viento y la tierra, y el acercamiento a las energías de los 13 números y los 20 nawales, fueron todos elementos vitales que nos ayudaron a creer y participar en cambiarnos.

"¡Qué! ¡Si éramos nosotras las que teníamos esos pensamientos de no decir lo que nos sucede o nos sucedió, que nadie supiera los sufrimientos que hemos pasado!
Ahora conozco quién soy, en dónde he puesto o dejado mis dolores, mis traumas. Antes las mujeres ocultaban su sexualidad, no decía lo que les pasaba, nadie quería que supiera lo que sufrían, no querían ponerse al descubierto ante las demás y, como aquí hemos estado entre mujeres, hemos dicho lo que nos sucedió.
Aquí se nos preguntó dónde nos dolía, empezamos a decir lo que nos sucedió, a desahogarnos, nosotras mismas iniciamos a explorarnos del cómo es nuestra sexualidad, ahora me doy cuenta que tenemos derechos, que no estamos desamparadas, que somos mujeres que hemos sido víctimas de tantos sufrimientos."
Grupo focal q´eqchi´, 2009. Pág. 3

Las sobrevivientes retomaron la confianza en los poderes de sanación del fuego, del soplo, de sacudir las manos y dar golpecitos por todo el cuerpo para limpiarlo y sanarlo. Volvieron a tener confianza en estos poderes a pesar de la estigmatización y satanización que la cultura dominante impuso, especialmente a través de las religiones, de las cuales la mayoría de mujeres eran practicantes. También redescubrieron el baile y la danza, rompiendo el silencio del cuerpo y de la sexualidad, abriéndose al placer y al gozo.

Las siguientes sesiones ayudaron a sanar las heridas, que eran profundas. Al referirse a la experiencia de formación sanación las mujeres expresaron que han sentido muchos avances en sus vidas. Reconocieron y apreciaron la posibilidad de hablar de la violencia sexual; de aprender a trabajar las emociones, como el miedo y la desvalorización; y de fortalecer sus ánimos en búsqueda de seguridad, libertad y confianza en ellas mismas.

La formación sanación fue como un despertar a la vida, tener nuevos aprendizajes, así como encontrar la posibilidad de un lugar seguro en el que podían expresarse sin temor. Al espacio de formación sanación las mujeres lo nombraron y también lo pintaron como un lugar *"fresco en donde el corazón encuentra tranquilidad."*

"Antes estábamos enfermas, pensábamos tal vez no es bueno que diga lo que me pasa, lo que me pasó, decíamos. Pero ustedes nos dijeron que nos desahogáramos. Tal vez yo no quería poner al descubierto lo que me pasó, antes las mujeres no decían lo que les pasaba. Ahí sentí que salió mi vergüenza, ahí empezamos a sacar todo el dolor que nos pasó."
Grupo focal q´eqchí´, 2009. Pág. 3

Compartimos en estas páginas algunas de sus voces literales para reflejar mejor el sentimiento de transitar juntas hacia la confianza mutua, a sentirse en comunidad, con ánimos de seguir adelante y en paz:

"Yo me siento muy bien y feliz porque a partir del 2006 hemos aprendido que al salir nos olvidamos nuestras preocupaciones. Antes estábamos encerradas, no teníamos idea de buscar lugares frescos para salir de nuestro dolor, como que estuviéramos amarradas y, sobre todo, el miedo…, porque hoy podemos hablar de lo que nos pasó, pero antes, cuando salimos sentíamos mucha inseguridad y un miedo que cuando caminamos sentimos que alguien nos sigue con malas intenciones. Estábamos encerradas y amarradas, pero gracias a Dios porque cuando ustedes llegaron nos invitaron a salir de la oscuridad…"
Grupo focal Chimaltenango, 2009. Pág. 5.

"Bueno, antes yo me sentía sola, no sabía dónde ir a desahogarme. A mí me llegó a mejorar cuando entré a las organizaciones. Allí sentí yo alivio, paz, porque antes yo en mi casa sola no salía, me sentía triste, desanimada. Ahora cuando llegan a decirme que mañana o tal día hay reunión, yo me siento feliz, contenta porque me gusta estar compartiendo con las demás sobre mi pasado. Sencillamente me siento satisfecha con todo lo que hago."
Grupo focal Chimaltenango, 2009. Pág. 7

"Para mi es importante para evaluar cómo estamos ahora, porque hoy sentimos que venimos a respirar tranquilas. Acá en el grupo hemos construido confianza en nosotras, venimos a contar lo que nos pasó, y eso aquí se queda."
Grupo focal Chimaltenango, 2009. Pág. 7

"Yo estoy contenta porque cuando nos pasó lo de la violencia a nadie le conté, hasta que me invitaron, me dio muchísima alegría. Recuerdo cuando hablamos por primera vez, me dolió mucho hasta como la segunda vez, tercera y cuarta vez me sentí mejor porque cuando hablo de la violencia hasta el cuerpo me duele, cuando llego en la casa me preguntan qué vienen a aprender, les cuento a mis hijas, ellas me animan a seguir, es por eso cuando regreso me voy con mucha alegría."
Grupo focal Chimaltenango, 2009. Pág. 4

“Ahora nos sentimos ya curadas, nos daba vergüenza de decir lo que nos pasaba o lo que nos pasó en el pasado, ahora estamos sanadas… Cuando nos juntaron nos daba vergüenza, miedo. Yo decía que tal vez no era bueno que dijera lo que me había pasado y que las demás conocieran nuestro pasado… nuestras madres no querían sacar a luz lo que les afectaba o molestaba internamente, sino que se cerraban a lo que les sucedía, viviendo como si no pasa nada, si lo hacían era ponerse al descubierto ante los demás.”

Grupo focal q’eqchi’, 2009. Pág. 3

“Mi vida quedó blanca, canto, rezo a Dios. Parecemos flores, nos cuidamos porque lo que sufrimos no es culpa de nosotras. Yo voy a fortalecerme, ahí me di cuenta que tenemos derecho. Ahora salimos, escuchamos, caminamos solas, compartimos con las demás mujeres.”

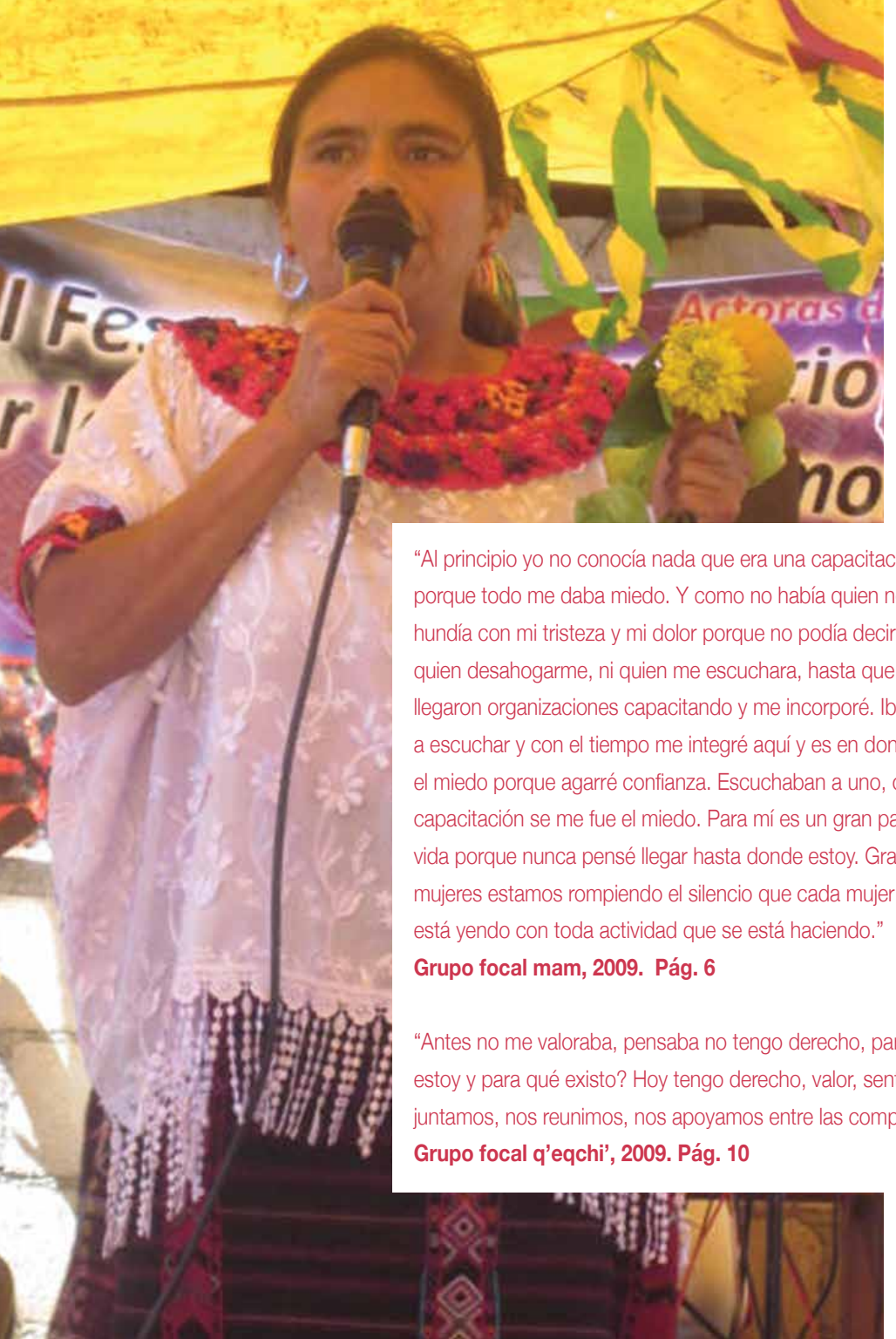
Grupo focal q’eqchi’, 2009. Pág. 9

“Ahora ya no hay vergüenza. Antes sí… doña M, yo pensé que ella nunca iba poder hablar ante el público, ella tenía temor y era muy tímida para hablar, pero ahora ya veo que se anima a platicar frente al público. Sí habla en su casa [hablando de antes] pero cuando uno le hablaba no contestaba por timidez, se tapaba la boca con su toallita para hablar y agachada…”

Grupo focal q’eqchi’, 2009. Pág. 1

“Este grupo nos ayudó para que nosotras sacáramos lo que llevábamos dentro, hacíamos los ejercicios que nos decían. En este grupo que se nos quitó el miedo, los temores. Si no estuviéramos en el grupo tuviéramos los mismos miedos, temores. En cambio aquí, esto fue lo que nos ayudó.”

Grupo focal q’eqchi’, 2009. Pág. 1



"Al principio yo no conocía nada que era una capacitación, yo no salía para nada porque todo me daba miedo. Y como no había quien nos orientara, yo sola me hundía con mi tristeza y mi dolor porque no podía decirlo a nadie, no tenía con quien desahogarme, ni quien me escuchara, hasta que llego un tiempo que llegaron organizaciones capacitando y me incorporé. Iba a las capacitaciones a escuchar y con el tiempo me integré aquí y es en donde empecé a quitarme el miedo porque agarré confianza. Escuchaban a uno, cuando yo entré a esta capacitación se me fue el miedo. Para mí es un gran paso que he dado en mi vida porque nunca pensé llegar hasta donde estoy. Gracias con la ayuda de las mujeres estamos rompiendo el silencio que cada mujer lleva. Ahora todo dolor se está yendo con toda actividad que se está haciendo."

Grupo focal mam, 2009. Pág. 6

"Antes no me valoraba, pensaba no tengo derecho, para nada sirvo, ¿para qué estoy y para qué existo? Hoy tengo derecho, valor, sentimos que valemos… nos juntamos, nos reunimos, nos apoyamos entre las compañeras."

Grupo focal q'eqchi', 2009. Pág. 10

2. Recuperar la voz: Rompiendo el silencio

Como ya hemos compartido en páginas anteriores, la violación sexual era comúnmente nombrada como *"lo que nos pasó"*. Se sentía la carga de la culpa, la vergüenza y el pecado. Los sentimientos de suciedad, el sentimiento de sentirse pecadoras y la desvalorización eran profundos. Las emociones de dolor, rabia y miedo estaban presentes. Todo esto se manifestaba en los cuerpos de las mujeres, quienes muy frecuentemente estaban cabizbajas, con las voces apagadas, las miradas distantes y con miedo a tomar contacto. Todas colocaron su fuerza en la transformación y el cambio. Todas se propusieron romper el silencio, vencer el miedo de hablar de lo sucedido, remontar 25 años de silencio, de secreto y sobre todo de cargar la culpa y la vergüenza de la violación.

"En mi caso yo asisto a cualquier organización y yo sí hablo, informo a los demás sobre esto. A mis hijos los oriento, los capacito sobre esto para que tengan alguna idea, pero es mejor capacitar a los jóvenes sobre la violencia sexual, y cuando estoy en las organizaciones informo lo que pasa. Gracias a las organizaciones que nos escuchen. Pero también es importante que el gobierno nos escuche para que tome conciencia de lo que pasó.

Grupo focal mam, 2009. Pág. 6

La transformación de esos paradigmas y creencias ha sido notoria. Ahora las mujeres expresan que las críticas ya no les duelen, que ya no las escuchan, que sienten que ya tienen un lugar en sus casas, comunidades y son reconocidas como lideresas. En la siguiente expresión de una mujer q'eqchi', se recoge el pensamiento de la mayoría de mujeres:

"Antes, las de la comunidad nos juzgaban y si nosotras lo escuchábamos nos dolía, agachábamos la cabeza. Hoy solo las escuchamos ya que no tenemos la culpa. Ahora ya no nos importa lo que digan. Ahora solo aceptamos, como no tenemos de qué avergonzarnos, no tenemos por qué bajar la cabeza, hablamos bien sabiendo que nada estamos haciendo."

Grupo focal q´eqchi', 2009. Pág. 12

En el proceso de formación sanación fue necesario: ahondar en las historias personales y colectivas de la violación sexual, identificando los nudos de sufrimiento que quedaron atrapados en los cuerpos de las mujeres.

Al romper el silencio, en un ambiente de confianza y seguridad, las mujeres reconocieron que ese mandato patriarcal que las obligaba a callar no las protegía, sino que perpetuaba la agresión. La posibilidad de hablar significó un paso muy importante. Podemos asegurar que la mayoría de mujeres siente haber sanado la culpa, la vergüenza y el miedo. Estos terrores pudieron transformarse gracias a la fuerza propia de ellas, quienes valientemente atravesaron la barrera de la amenaza común: *"si hablan de la guerra y de todo lo que les pasó, vamos a regresar a matarlas"*. Vencieron también el secreto de la violación con sus familias, especialmente con los convivientes y desarmaron el estigma de mujer mala, que no sirve. Ahora se ven como mujeres valientes, capaces de salir adelante.

En la actualidad están dispuestas a hablar de esta historia ya no solo entre ellas, sino con mujeres de sus comunidades. Acompañan a otras sobrevivientes, incluso de otras comunidades, y están impulsando redes de apoyo que les faciliten prevenir y erradicar la violencia sexual. En muchos casos se han convertido en mujeres que tienen autoridad reconocida para mediar, acompañar y proponer soluciones a problemas de violencia en contra de las mujeres y en otros casos. Por primera vez las mujeres están proponiendo otras formas de resolución de conflictos desde sus necesidades e intereses, lo cual es un aprendizaje nuevo para ellas y para las comunidades.

Las mujeres están convencidas de la necesidad de que se sepa lo que les pasó en la guerra, porque no quieren que se repita, ni en sus vidas, ni en la vida de sus hijas, nietas y ninguna mujer. Para muchas de las sobrevivientes, empezar a hablar con otras y otros ha sido muy importante, como una reivindicación para que ya no vuelva a suceder y para que comprendan lo doloroso que es la violación sexual y la guerra. Buscan que sea una enseñanza para la sociedad y un mecanismo de dignificación para ellas. Lo ven también como una forma de que el o los gobiernos reconozcan su responsabilidad en todo lo que vivieron. Romper el silencio fue para todas las mujeres liberarse de un gran peso.

La culpa y la vergüenza después del trabajo juntas se han quedado atrás. La estigmatización incorporada se fue derrumbando y transitando hacia una nueva interpretación sobre la violación y violencia sexual, reconociendo y enfatizando en la responsabilidad de los violadores y del Estado. Algunas de sus valoraciones:

> "…hoy en día casi muchas mujeres se están metiendo a las organizaciones, se les está quitando el miedo y con el tiempo nosotras las mujeres saldremos adelante y tendremos muchos conocimientos para poder enfrentar las cosas que pudieran suceder y ayudar a las demás a que rompan el silencio que llevan, porque no solo en un lugar pasó lo que pasó."
>
> **Grupo focal mam, 2009. Pág. 8**

"Las críticas que nos hacían nos dolían mucho, la gente nos critica porque lo que nos pasó fue con voluntad, y, hoy sabemos que no fue así… hemos aprendido a valorarnos."
Grupo focal Chimaltenango, 2009. Pág. 6

"Dibujé una casa y una flor, se parece a lo que estamos viviendo. La flor me inspira tranquilidad, hoy me siento tranquila, he logrado liberarme del miedo. Siento una tranquilidad en mi corazón cada vez que participo en estos espacios… es aquí donde aprendemos paso a paso, vamos saliendo adelante."
Grupo focal Chimaltenango, 2009. Pág. 10

"También pienso que las mujeres ya no piensan que la violación fue culpa de ellas, si no que dicen 'nos hicieron, nos hicieron', entonces siento que a través de eso ya se está cambiando mucho."
Promotora q'eqchi', 2009. Pág. 5

3. Recuperar el poder sobre el cuerpo

Recuperar el cuerpo de manera integral significó volver a retomar contacto consigo mismas, revalorándose. Fue dejar atrás lo mancillado y empezar a socavar el poder que los otros instalaron sobre los cuerpos, convirtiéndolos en territorios propios, libres, individuales y colectivos de las mujeres.

La recuperación del poder de las mujeres sobre sus cuerpos se realizó mediante el conocimiento, la conciencia, autoconciencia, el despertar y la desestructuración del miedo, la culpa, la vergüenza, así como el rescate paulatino de la libertad, la insubordinación, el gozo y placer por vivir. Los bailes, la respiración, los ejercicios bioenergéticos y psicocorporales, les permitieron volver a tomar contacto con sus vidas, las cuales estaban, en muchos casos, como entumecidas o tiesas, además de atrapadas por el miedo y la vergüenza.

"Antes cuando no estábamos en las organizaciones teníamos mucho miedo porque decían que era malo hablar de eso, pero poco a poco el miedo se nos fue y ahora yo no tengo miedo, puedo hablar de relaciones sexuales, de las partes de mi cuerpo y estas capacitaciones me han servido mucho para salir adelante y ya no tener más vergüenza."
Grupo focal mam, 2009. Pág. 3

Volver a nombrar el útero, la vagina, fue realmente transgresor para la vida de las mujeres. Cuando empezó la formación sanación y se les pedía a las mujeres que pusieran sus manos sobre el abdomen, sobre el vientre, debajo del ombligo, se reían sin parar, se tapaban la boca, se tocaban con miedo y vergüenza. Este comportamiento casi desapareció con el transcurso del tiempo, volvieron a conocer su cuerpo a relacionarse con confianza y sin temor con él, dejó de vivirse como un pecado.

Al referirse a los cambios que se han ido manifestando en sus cuerpos, las mujeres lo expresan de la siguiente manera:

"Respecto al ejercicio, conocer a mi cuerpo, antes con un poco que me duele mi cuerpo. Hace 3 años yo me puse mala y ya no podía caminar, y cuando venimos acá nos orientaron hacer ejercicio. Los movimientos de huesos me ayudaron mucho porque me levantaba temprano para hacerlo. Es importante sacar lo que sentimos en el cuerpo, cuando bailamos me he dado cuenta que me ha ayudado. Muchos dicen que es pecado, pero en realidad no es así… y sé que poco a poco vamos a aprender."
Grupo focal Chimaltenango, 2009. Pág. 3

"A mí me ayudo, hoy no me duelen mucho mis huesos, nos enseñaron a detener el útero y sí me ha ayudado hacer masajes, hacer ejercicio, aprender a respirar y sacar tiempo para nosotras nos ha ayudado."

Grupo focal Chimaltenango. 2009, pág. 3

"Me gusta bastante lo que hicimos, ahora ya me gusta, me hizo feliz, ya no me da pena ahora, ya nos podemos tocar sin pena. Ya no me da vergüenza, antes me daba miedo. A mí me gustó el baile, el juego, antes me daba miedo. Ahora me gusta porque en ningún lugar he visto estos tipos de ejercicios."

Grupo focal q'eqchi', 2009. Pág. 1

"Pues para mí está bien que hagamos cualquier tipo de actividades porque esto nos hace perder el miedo, la vergüenza. Al principio nosotras sentíamos miedo, decía uno: ¿qué dirán los demás?, pero gracias a esta organización nosotras estamos perdiendo el miedo la vergüenza que nos ha venido aferrando desde hace mucho tiempo."

Grupo focal mam, 2009. Pág. 2

"0jalá que la guerra ya no vuelva nuevamente porque es muy doloroso todo. Pero tenemos que orientar a los jóvenes para que ayuden a sacar adelante a nuestra comunidad y luchar por la paz para que no haya guerra y que haya democracia.
Grupo focal mam. 2009, pág. 4

4. La organización como fuente de dignificación y derechos

Una de las estrategias y recursos de las mujeres para recuperar su dignidad fue su participación organizada, ya que esta les facilitaba reconocimiento social, no como sobrevivientes de violencia sexual, sino como ciudadanas luchando por sus reivindicaciones sociales y sus derechos.

Muchas de las mujeres participantes en los grupos formaron o forman parte de la Coordinadora Nacional de Viudas de Guatemala (CONAVIGUA), una organización de mujeres mayas que muy valientemente mantiene una lucha por la verdad y la justicia, y que logró terminar con el reclutamiento forzoso de jóvenes indígenas que eran obligados a prestar el servicio militar. Otras mujeres, especialmente las chuj, formaban

parte de la Asociación de Mujeres Mama Maquín, también histórica organización de mujeres indígenas que se fundó en el refugio en México, y que acompañó y fue parte del retorno y de la construcción de nuevos poblados.

Otras mujeres formaban parte de diversas asociaciones de víctimas que se constituyeron después de los Acuerdos de Paz, especialmente para la demanda de reparación y resarcimiento. Otras eran parte de comités de desarrollo rural y otros grupos locales. La mayoría de jóvenes no participaban en ninguna organización.

Originalmente muchas estaban integradas como participantes, ya que de alguna manera participar les daba la oportunidad de reivindicarse como sobrevivientes de la guerra, aunque no hablaran de la violencia sexual, ya que ninguna de las organizaciones en las que participaban lo hizo, en éstas también se guardaba el secreto de la violación sexual.

En la actualidad los liderazgos de todas están potenciados. Ahora las mujeres sobrevivientes no solo participan desde su posicionamiento como sobrevivientes de guerra, sino se sienten mujeres con derechos. En la formación sanación no se capacitó a las mujeres en sus derechos como tradicionalmente se hace, la intencionalidad fue despertar la alegría y la satisfacción de cambiar o transformar sus vidas; que tuvieran la posibilidad, desde sus ritmos y decisiones personales y colectivas, de vivir los derechos y convertirlos en parte de su vida. Hoy se sienten con derecho a participar, a expresarse de diferentes formas y también en diferentes niveles, unas participaron mas rápido que otras, pero todas tienen avances importantes. En los grupos focales expresaron:

“Bueno, cuando empezó la guerra fue muy duro, muy doloroso para nosotras porque lo vimos, lo vivimos. Pero ahora vamos a contar cómo fue, para que las señoritas jóvenes sepan cómo sucedió y qué pasó durante el conflicto armado interno. Cuando los soldados llegaron a las comunidades llevaban arma, bombas, dispuestos a matar, violar, torturar y agarrar gente para obligarlos a ser soldados y matar a su propia gente. Fueron tiempos de dolor, de tristezas y quisiéramos que nunca volviera a pasar nuevamente. Pero ahora es tiempo de decir y no esconder todo lo que pasó. La guerra fue como historia en la vida que tenemos grabado en la mente y esto no se olvida, está grabado porque lo vivimos. Ahora recordamos y contamos todo lo que pasó desde esa vez. Nosotros tenemos mucho miedo como ir a denunciar, pero hay solución. Nosotras las mujeres tenemos que organizarnos mas, que se escuche nuestra voz porque nosotras tenemos nuestros derechos y somos libres con lo que queramos hacer en nuestra vida. Estamos contando esto para que los jóvenes sepan y se den cuenta que sí hubo guerra. Y es tiempo de organizarnos mas y enfrentar nuestros derechos como mujeres luchadoras que somos. Ya es tiempo de decir basta, y que se siga uniendo mas nuestra fuerzas y nuestras luchas.”

Grupo focal mam, 2009. Pág. 3

“Hasta nuestros esposos dicen que para todo hay que pedir permiso y ellos no piden permiso y por qué nosotras no podemos salir sin permiso para algo que nos va servir para la vida y para nuestras hijas y nietas, para que lo que a nosotras nos pasó ya no se vuelve a repetir. Y esta historia se queda para nuestras nietas que no han nacido.”

Grupo focal Chimaltenango, 2009. Pág. 6

"Yo siento que todas somos iguales, iguales pensamientos, somos iguales de mujeres, en derechos, no nos avergonzamos entre nosotras. Nos dimos cuenta que no hay por qué tener miedo. Es por eso que no tenemos por qué avergonzarnos. Nos dimos cuenta que todas somos mujeres, aunque distintos trajes, idiomas, vestuarios, pero los sufrimientos son compartidos y no tenemos por qué sentirnos mal."

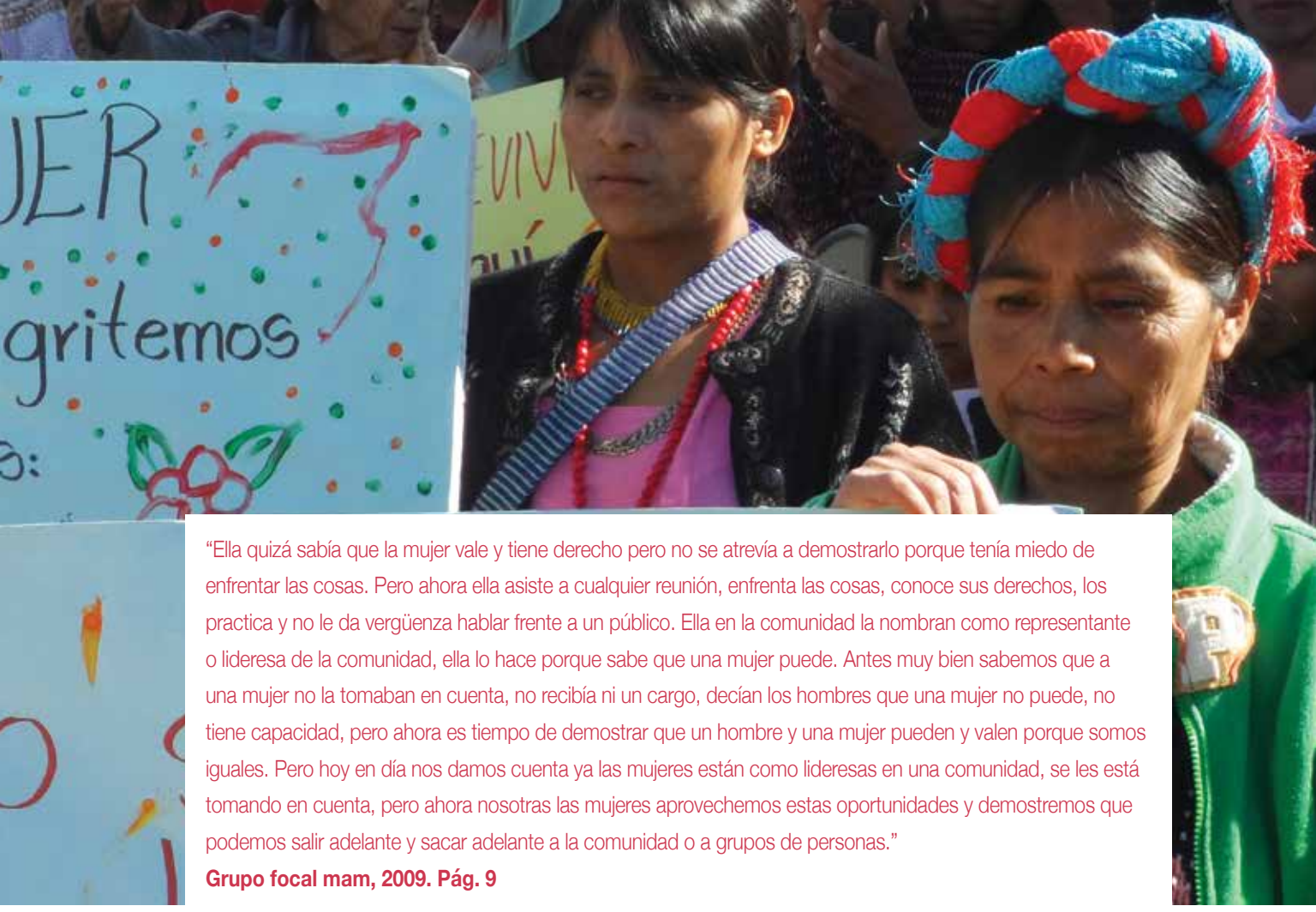
Grupo focal q'eqchi', 2009. Pág. 2

"También los comunitarios van escuchando en la radio que nosotras las mujeres tenemos derechos. Antes le decían a mi esposo por qué la mandás, tu mujer tiene un hombre adelante y uno atrás. Dicen: de plano te engaña, tal vez fue a buscar a otro hombre, yo no lo aguantaría, dicen. Pero en las reuniones de fortalecimiento nos dicen 'no les hagan caso', pero al ver que participamos no dicen nada."

Grupo focal q'eqchi', 2009. Pág. 14

"Poco a poco yo me sentí en confianza y empecé a contar mi historia, y ahora me siento más desahogada y ya no tengo mucha tristeza, lo que me ayudó fueron las organizaciones con consejos, a través del apoyo de las mujeres yo cambié, ahora ya me siento feliz, sé mis derechos como mujer y quiero enfrentar las cosas."

Grupo focal mam, 2009. Pág. 13



"Ella quizá sabía que la mujer vale y tiene derecho pero no se atrevía a demostrarlo porque tenía miedo de enfrentar las cosas. Pero ahora ella asiste a cualquier reunión, enfrenta las cosas, conoce sus derechos, los practica y no le da vergüenza hablar frente a un público. Ella en la comunidad la nombran como representante o lideresa de la comunidad, ella lo hace porque sabe que una mujer puede. Antes muy bien sabemos que a una mujer no la tomaban en cuenta, no recibía ni un cargo, decían los hombres que una mujer no puede, no tiene capacidad, pero ahora es tiempo de demostrar que un hombre y una mujer pueden y valen porque somos iguales. Pero hoy en día nos damos cuenta ya las mujeres están como lideresas en una comunidad, se les está tomando en cuenta, pero ahora nosotras las mujeres aprovechemos estas oportunidades y demostremos que podemos salir adelante y sacar adelante a la comunidad o a grupos de personas."

Grupo focal mam, 2009. Pág. 9

"Cuando uno sabe sus derechos no es difícil ir a demandar al culpable, pero yo veo a muchas mujeres en la comunidad que cuando pasa algo grave no van con las autoridades para resolver el caso, así lo dejan, no tienen el valor de enfrentar las cosas, quizá les tienen miedo a las consecuencias, porque ellos nunca reciben orientación de una organización."

Grupo focal mam, 2009. Pág. 9

"…a mi hijo lo querían violar, yo pensé que eso pasaba sólo a las mujeres… y lo que hice, después de tres días lo denuncié y eso ayudó. Que después de un año en el proceso tuvieron que pagar una multa y eso ayudó a que nunca más sucede en la comunidad. Y la verdad es muy difícil porque los hombres no aceptan cuando uno les hace justicia y por eso no es nada fácil. Cuando le hacen justicia nos da satisfacción y eso me ayudó a quitar el miedo."
Grupo focal Chimaltenango. 2009, pág. 8 y 9

"Yo de mi parte salgo a las reuniones. Aviso cuando regreso y qué hora aunque mi esposo no está tan de acuerdo, pero yo le he dicho: si me da o no permiso yo me voy porque es algo que a mí me gusta hacer. Yo como mujer tengo mis derechos, no puedo estar encerrada toda la vida en la casa, tengo libertad de salir, pero tomando en cuenta el respeto y él ya no me dice nada y yo salgo. Pero muchas veces surgen problemas y pues yo le digo lo que una mujer es capaz de hacer sin el hombre o con el hombre. Yo no me dejo de mi esposo, pero tampoco me paso, si no quiero llevar una relación igual, sin racismo, se quiere una igualdad en la pareja para una buena relación."
Grupo focal mam, 2009. Pág. 10

5. Más libertad, más dueñas de sí mismas

Recuperar el poder sobre sus vidas está relacionado con la pérdida del miedo, con la confianza en sí mismas, en sus capacidades y posibilidades para expresarse, ya sea en el ámbito privado o en el público. Incluso en el ámbito de la pareja varias mujeres han establecido nuevas reglas en sus relaciones, otras han roto relaciones violentas.

Todavía hay pocas mujeres sobrevivientes que continúan en contextos de pareja donde predomina la violencia, pero estas se encuentran en un proceso de búsqueda de nuevas alternativas para sus vidas. Todas hemos aprendido que no es fácil dar el salto para romper las relaciones violentas. Se requiere un proceso sostenido de empoderamiento, sanación y construcción de otras alternativas viables para la vida. Prácticamente se requiere una transformación profunda de todos los paradigmas que acompañan a la feminidad oprimida y subordinada.

En el ámbito de la participación pública, ahora las sobrevivientes participan en espacios de y para ellas y en otros mixtos, en donde confluyen para demandas colectivas vinculadas con derechos de los pueblos indígenas y/o derechos de las y los sobrevivientes, así como para mejorar sus condiciones de vida como campesinas y para el acceso a la tierra.

Varias mujeres se han pronunciado frente a una diversidad de hechos, personales o de otras mujeres. La acción política, individual, pero especialmente colectiva, frente a los hechos de violencia sexual es sumamente compleja para las mujeres en general, pero particular y especialmente para las sobrevivientes,

quienes reviven el daño y de nuevo experimentan la vulnerabilidad, puesto que en su contexto esta violencia se continua permitiendo y reproduciendo.

Al vencer el miedo las mujeres han podido actuar, aunque para muchas es todavía un reto porque el secreto no se ha roto con sus parejas o convivientes, y es uno de los factores que las inhibe y ata. Quienes no se pronuncian frente a estos hechos en sus comunidades, no lo hacen porque temen represalias y porque sus contextos sociales muestran un aumento de hechos por la violencia y la impunidad.

En todo caso, los empoderamientos son notorios, tal como a continuación se observa:

> "Ahora no pensamos en nada, no nos da miedo, qué es lo que queremos lo decimos. Si hay algo que no nos parece se lo decimos a nuestra pareja, para eso me estoy preparando."
> **Grupo focal q'eqchi', 2009. Pág. 4**

> "Y otra cosa me pasó por un comisionado militar, llegó a media noche para acostar conmigo y logré denunciarlo en la comunidad y si vuelve hacer otra vez lo voy a demandar. Le pedí a la autoridad que reuniera a toda la gente para hablar de él, y lo hice, él se llenó de vergüenza y eso me da mucha satisfacción por la lucha por la justicia y hoy siento mas valor en mi vida…"
> **Grupo focal Chimaltenango, 2009. Pág. 8 y 9**

> "Las mujeres participamos con comités de escuelas, de lugar, en reuniones, allí me doy cuenta que ya no tenemos vergüenza, miedo… estamos aprendiendo, ahora tenemos participación, nos relacionamos con los hombres, discutimos, tomamos decisiones, allí notamos nuestro cambio."
> **Grupo focal q'eqchi', 2009. Pág. 9 y 10**

"Antes me daba vergüenza, ahora ya no. Con el proceso de fortalecimiento se me ha quitado el miedo, la vergüenza. Nosotras platicamos de nuestros dolores, nuestras experiencias aquí en el grupo. Si yo no hubiera entrado en el grupo estuviera con los mismos dolores. Ahora ya no tenemos vergüenza, aquí se me salió la vergüenza, ya puedo ir a donde yo quiera."

Grupo focal q'eqchi', 2009. Pág. 9 y 10

"…yo participo para explicar, resolver conflictos en mi comunidad… Hoy tengo derecho, valor, sentimos que valemos. No estábamos tomadas en cuenta por las autoridades de la comunidad, tal vez al crear un comité ya me toman en cuenta, ahora tomamos decisiones conjuntas con hombres y mujeres."

Grupo focal q'eqchi', 2009. Pág. 9 y 10

"Nuestra participación ya no va a ser para calentar sillas, si no va a ser consciente de nuestras necesidades y participar, por eso en ni comunidad me reconocen mi lucha. Me siento contenta porque he dado ejemplo, de 46 años logré sacar mi sexto grado, todas tenemos derecho y podemos salir adelante."

Grupo focal Chimaltenango, 2009. Pág. 9

"…nosotras las mujeres tenemos que organizarnos mas, que se escuche nuestra voz porque nosotras tenemos nuestros derechos y somos libres con lo que queramos hacer en nuestra vida…"

Grupo focal Chimaltenango, 2009. Pág. 4

6. Denuncia pública de la violación sexual

Como hemos señalado, ha sido muy liberador para las sobrevivientes el hablar de la violación sexual, tanto entre ellas como con el equipo. Saben por experiencia propia que hablar con otros les ha significado nuevos dolores y revictimización. Por tanto, no ha sido un proceso fácil, pero una vez empezaron a romper el silencio fueron experimentando sus beneficios, personales y colectivos.

Romper el silencio en otros espacios, especialmente los públicos, fue y ha sido una dificultad mayor. Sin embargo, han vencido y trascendido tal desafío y actualmente son mujeres, especialmente las mam, chuj e ixiles, quienes 'dicen su verdad', públicamente, en espacios nacionales, internacionales, locales y regionales. Estos dos últimos espacios (locales y regionales) han sido los mas difíciles por el dolor que causa la estigmatización en sus propias comunidades y porque es mayor el temor a las ofensas y repercusiones en la cotidianidad.

Ahora bien, en la actualidad han remontado los retos mediante la construcción de redes locales. Las mujeres mam y chuj tienen como principal objetivo asegurar la existencia de ***"territorios libres de violencia sexual"***, lucha que ha implicado acción política directa para deconstruir los orígenes de un crimen del cual son sobrevivientes.

La primera experiencia de denuncia pública fue realizada por la mayoría de las mujeres participantes. Decidieron por sí mismas colocar la denuncia en el Programa Nacional de Resarcimiento. Esperaban que se supiera lo que les había pasado, que el Estado reconociera su responsabilidad e iniciara acciones que

contribuyeran a su dignificación y a que no se repitiera la violación sexual en ninguna forma. Para ellas esto significaba justicia.

La respuesta encontrada en el PNR fue de obstáculos, no obstante, ellas se pronunciaron cuando fueron revictimizadas y exigieron un trato digno, postura que fue apoyada por el equipo de Actoras de Cambio y por unas y unos pocos trabajadores del PNR.

Hemos dicho ya que el PNR las indemnizó económicamente por la violación sexual sin que mediara ninguna acción pública que rompiera con el estigma, lo cual ocasionó un nuevo periodo de revictimización, porque fueron acusadas en muchas de sus comunidades de *"recibir dinero por algo que ellas buscaron" "por sus culos"* o *"por ser mujer de los ejércitos"*. El ambiente de críticas se despertó de nuevo. Aunque las mujeres pasaron por momentos difíciles lo superaron y enfrentaron.

Otra experiencia de denuncia pública fue realizada durante el Primer Festival *Mujeres y Guerra. Sobreviví, Estoy Aquí y Estoy Viva*. Este Festival fue celebrado en noviembre de 2008 en Huehuetenango. En esa ocasión mujeres sobrevivientes de Huehuetenango, Chimaltenango y de Alta Verapaz/Izabal denunciaron públicamente la violación sexual de la que fueron objeto. En el festival coparticiparon más de 10 organizaciones locales, nacionales y algunas internacionales, así como mujeres y hombres jóvenes que participaron en los concursos de dibujos, poesía y cuentos, los cuales fueron organizados para involucrar e iniciar el diálogo con las juventudes sobre lo sucedido a las mujeres en la guerra.

Esa fue la primera vez en la que las mujeres rompieron el silencio frente al público, lo cual marco un nuevo ciclo para ellas y para Actoras de Cambio, pues esto posibilitó su paso a la acción política adentro de sus comunidades, así como el paso a la gestión de su autonomía. Luego de este festival aumentaron sus acciones y pronunciamientos frente a la violencia sexual, en la guerra y en el continuum de la vida de las mujeres.

IX

Valoraciones sobre el proceso de sanación formación

1. Valoraciones de las mujeres sobrevivientes

Valoraciones de las mujeres q´eqchi':

- Me gusta bastante lo que hicimos, me hizo feliz.
- Ya no me da pena tocar y conocer mi cuerpo.
- Ya no me da vergüenza de mi cuerpo, antes me daba miedo. Ya me siento en confianza, feliz.
- A mí me gustó el baile, el juego, antes me daba miedo.
- Antes me daba miedo hacer este tipo de ejercicios. Al contrario, ahora me gusta.
- Estos son ejercicios para despertar el análisis, antes yo no los practicaba.
- Ahora ya no hay vergüenza. Antes sí, yo no podía dirigir al grupo, ahora ya puedo juntar a mi gente, me daba un poco de pena, tenía miedo de dirigir.
- Si nosotros no hubiéramos participado en el grupo ahora estuviéramos con miedo, con temores, estaríamos igual que antes en nuestra conducta y forma de ser.
- Ahora nos sentimos ya curadas, nos daba vergüenza de decir lo que nos pasaba, o lo que nos pasó en el pasado. Ahora estamos sanadas, nos han apoyado para estar sanas.
- Las mujeres participamos con comités de escuelas, de lugar, en reuniones, allí me doy cuenta que ya no tenemos vergüenza, miedo.

- Antes me daba vergüenza, ahora ya no. Con el proceso de fortalecimiento se me ha quitado el miedo, la vergüenza. Nosotras platicamos de nuestros dolores, nuestras experiencias aquí en el grupo. Si yo no hubiera entrado en el grupo estuviera con los mismos dolores.
- Ahora ya no tenemos vergüenza, aquí se me salió la vergüenza ya puedo ir a donde yo quiera.
- No hay dolor en mi corazón. Ahora siento superación en mi vida
- Todavía tenemos miedo de hablarlo en nuestra comunidad. Ellos saben lo que nos pasó, no a detalle, si lo llegan a saber lo publicarían, se reirían, no lo comprenderían.
- Me da miedo contar lo que pasó, pienso que tal vez voy a decir algo que no está bien y me atrapen en el camino, tengo temor de andar en el camino ya que a muchos vigilan en el camino, para amenazarnos en el camino, temor de decir algo incorrecto.
- Ahora parecemos semillas, aquí nos encontramos, yo me comparo los conocimientos con estas semillas y reparto con mi comunidad. Mis hijos van detrás de mí, enseñándoles buenos ejemplos, así pensamos por eso así hicimos el dibujo, yo participo para explicar, resolver conflictos, en mi comunidad. Yo no repartí a mis hijos, viven conmigo, en las reuniones nos alegramos, allí salen mis miedos.
- Antes estaba muy enferma porque vimos asesinatos, asesinaron a mi esposo, estaba como embriagada con mis hijos, ahora quemamos las velas, porque es pilar fuerza del grupo. Le digo a Dios lo que me sucede.
- Yo quemo mis velas con entusiasmo, soy pura vela, nuestra luz, nuestra vida. Se lleva nuestros dolores es un medio para sanarnos.
- Relaciono mi vida con velas, la luz es un medio a decir a Dios lo que me pasa y al quemar las velas me siento bien, quemar las velas me ayuda, Rezo de madrugada me ha ayudado bastante, he superado mis traumas.
- Yo voy a fortalecerme, ahí me di cuenta que tenemos derecho. Ahora salimos, escuchamos, caminamos solas, compartimos con las demás mujeres.
- Compartimos lo escuchado porque sabemos que no estamos haciendo nada malo, debemos salir adelante es nuestro derecho.

- Hoy tengo derecho, valor, sentimos que valemos.
- Antes cuando crecí no sabíamos, pero ahora sabemos que tenemos derecho, aprendemos como tratar y criar a nuestros hijos. Antes no nos recibían, o nos discriminaban en el bus, ahora ya no vemos que nos discriminen Y si lo hacen nosotros les tendríamos que decir que todas somos iguales, y que no nos pueden hacer de menos.
- Antes las de la comunidad nos juzgaban y si nosotras lo escuchábamos nos dolía, agachábamos la cabeza. Hoy solo las escuchamos ya que no tenemos la culpa, ahora ya no nos importa lo que digan. Ahora solo aceptamos, como no tenemos de que avergonzarnos no tenemos por qué bajar la cabeza, hablamos bien sabiendo que nada estamos haciendo.
- Si algo nos dicen no les ponemos importancia, si lo escuchamos solo lo oímos, como no estamos haciendo nada no tememos, le decimos la verdad a nuestra comunidad. No debemos llorar porque para eso nos estamos fortaleciéndonos.
- Ahora yo sirvo a mi comunidad, no sé si lo dicen o no, los señores me llaman a asistir a sus esposas, llegan a visitarme porque saben que sirvo a la comunidad.
- Antes hacían esos comentarios; ahora ven que estamos levantándonos estamos participando en las reuniones.
- Yo no escucho nada, vivo tranquila, no nos peleamos con nuestros vecinos, antes sí hacían críticas como lo manifiesta la compañera, ahora no he escuchado nada.
- Nos dejaron de juzgar por ver que somos perseverantes, se aburrieron de juzgar, como estoy llegando a participar y no estoy ofendiendo o haciendo daño a nadie, no me dicen nada.
- Ahora hay leyes, derechos para las mujeres, niños, jóvenes ahora ya se mantienen en las reuniones que realizamos con los COCODES.

Valoraciones de las mujeres kaqchiquel:

- Aquí conocemos el significado y el lugar que les corresponde cada vela y color, todo el significado.
- Yo me siento muy bien y feliz porque a partir del 2006 hemos aprendido que al salir nos olvidamos de nuestras preocupaciones, antes estábamos encerradas, no teníamos idea de buscar lugares frescos para salir de nuestro dolor, como que estuviéramos amarradas y sobre todo el miedo, porque hoy podemos hablar de lo que nos pasó.
- Cuando ustedes llegaron nos invitaron a salir de la oscuridad.
- En estos espacios hemos aprendido mucho sobre todo a valorarnos. Han luchado a sacarme de la tristeza, eso nos han ayudado a salir del miedo.
- Hoy yo puedo llegar en cualquier lugar a reclamar justicia, voy a la municipalidad y no me da miedo, ando en el mercado con mucha seguridad y confianza.
- Ya tengo valor para hablar, de opinar, de participar, hoy conocemos los colores de las velas y no decir que solo los brujos usan los diferentes colores.

- Nos han enseñado y que nosotros podemos usar las velas en nuestras casas, hoy estamos despiertos, somos como los niños que poco a poco y por grados hoy estamos aprendiendo paso a paso.
- Se ha sembrado la raíz y hoy estamos cosechando, por la violencia estamos acá y porque nos ha golpeado mucho y hoy estamos cosechando, acá como hermanas de sangre y porque Dios nos quiere por eso estamos acá.
- Entre nosotros, en las comunidades, cuando escuchan lo que a uno le pasa, lo ven de otra manera y lo miran diferente a uno, o empiezan a criticarnos.
- Me siento satisfecha y siento que vengo a tomar un vaso de fresco. Y sé que vengo a respirar aire puro y gracias por todo.
- Para mi es importante conocer el significado, nuestros antepasados sí lo hacían, pero nosotras ya no le dimos importancia. Pero hoy es importante que nosotras valoremos nuestras costumbres y yo me siento satisfecha porque estamos acá.
- Antes estábamos en la oscuridad, pero gracias a Dios que las compañeras nos buscaron, llegaron a visitarnos, a través de un familiar pude integrarme en este espacio, con la participación en la organización hemos logrado salir de la oscuridad, si no fuera por ellas estuviera en la casa.
- Hoy hemos aprendido que tenemos derechos, hemos recobrado nuestro valor y empezamos a hablar.
- El cuerpo se cansa mucho. Ustedes nos han enseñado a hacer tiempo para descansar.
- Desde el 2007 me siento feliz, y me duele mucho recordar lo que nos pasó, me duele porque es una experiencia muy dura porque yo sigo teniendo problemas con mi esposo.
- El ejercicio es bueno para el cuerpo. El ejercicio es bueno y yo estoy enseñando a mi hija. Tiene dolor de cabeza le enseño lo que nos han dicho y ella se ha curado.
- Ya me he enfermado mucho de los nervios, ya me ha caído tres veces derrame y gracias a Dios con mis velas me he podido salir adelante.
- Estoy representado mi tranquilidad, me siento contenta por estar acá reunidas, siento como que es un vaso de fresco que estoy tomando cuándo salgo, porque cuando salgo siento

que respiro aire puro, por eso hago el esfuerzo de sacar todo el dolor de mi corazón.

- Hoy me siento tranquila, he logrado liberarme del miedo, siento una tranquilidad en mi corazón cada vez que participo en estos espacios, y gracias por estar todas acá reunidas.
- Dibujé a una mujer ya que nos representa a nosotras las mujeres presentes acá. Yo dibujé un corazón porque a mí me duele el corazón y lo que está en mi corazón nunca se me va quitar. Y por donde quiera que vayamos nunca se nos va quitar el dolor de corazón, el dolor no se olvida y nunca se terminara, aunque vayamos en cualquier lugar.
- Antes cuando no había participado en el proceso estaba como marchita, hoy ya hice cambios en mi vida, soy diferente.
- Cuando no había participado había mucha tristeza en mí, hoy me siento diferente porque sé que hay cambios en mi vida.
- Me dio alegría participar en este grupo porque había mucha tristeza y hasta la fecha mantiene esa alegría.
- Poco a poco se me está saliendo el miedo y estoy aprendiendo a volar.
- Al estar aquí se me olvida el dolor y aprendo a sacar poco a poco ese dolor, por eso gracias y sé que estoy aprendiendo mucho, porque se me va olvidando poco a poco el dolor.
- Cuando inicié a participar en este proceso aprendí a viajar y venir hasta acá y sé que hoy estoy aprendiendo hacer unas letras, porque antes no sabía nada y hoy me siento satisfecha, he logrado sacar la tristeza.
- Todos los problemas que hemos vivido y a veces no es fácil contar lo que a uno le pasó. Y acá hemos salido poco a poco, hemos salido de nuestros problemas y eso nos ha gustado porque nos ayuda a nosotras.
- A pesar que estoy enferma poco a poco he salido adelante.
- Participar en este proceso me ha ayudado a olvidar la tristeza.
- El amanecer me inspira mucha paz y sé que también me inspira frescura, porque es muy bonito.
- Lo que espero es que cada vez que vengamos nos desahoguemos. Estoy contenta y en el sufrimiento que vivimos que poco a poco lo podamos sacar.

- Aún no nos sentimos libres de hablar con otras mujeres porque nos critican por eso. Creo que estamos trabajando en secreto, hay algunas que participaron pero solo es para escuchar y divulgarlos y luego hablan de nosotras.
- Nosotras, las que estamos acá, somos especiales, porque en la aldea empiezan a criticarnos y no nos ayudan a tener confianza y se ríen de nosotras y nos ven como persona cualquiera. En ese caso sí lo hablamos con nuestras hijas para que esto ya no suceda.
- En la comunidad hay otras compañeras, pero no tienen valor de hablar del tema. En el caso del resarcimiento sí lo contaron, pero no quieren seguir hablando del tema.
- En ese caso si ya sabemos que es importante denunciarlos y hay lugares a donde puedan acudir las personas. El problema es que cuando uno anima a denunciar es bien difícil porque en algunos casos se recibe amenaza y ese problema no ayuda a hablar del tema o denunciarlo.
- Nuestra participación ya no va ser para calentar sillas, si no ser consciente de nuestras necesidades y participar, por eso en mi comunidad me reconocen mi lucha.

Valoraciones de las mujeres mam:

- Esto nos hace perder el miedo, la vergüenza, que nos ha venido aferrando desde hace mucho tiempo. Antes cuando yo no asistía a la reuniones yo estaba tan triste tan desesperada.
- Aquí yo vengo a desahogarme y a expresar todo el dolor que tengo y me hace sentir muy bien y me escuchan.
- Gracias a esta organización nosotras como mujeres estamos luchando para salir adelante y que nuestra voz se escuche y ya no guardar el silencio toda la vida. Es un gran paso que estamos dando para salir adelante y no quedarnos con las manos cruzadas.
- Los hombres se dice que tienen el poder que la mujer no vale para nada, que la mujer no tiene derecho y es como una cadena que se ha venido creciendo hasta ahora, pero es tiempo que nosotras las mujeres luchemos y enfrentemos las cosas.
- Ahora no tengo miedo de hablar de relaciones sexuales, de las partes de mi cuerpo y estas capacitaciones me han servido mucho para salir adelante y ya no tener más vergüenza.

- Aquí cambió nuestra vida y somos un poco alegres y contentas, ahora me siento muy bien entre compañeras. Es tiempo de sacar todo lo malo que sentimos y es tiempo de ser libres, contentas, alegres. Hay que disfrutar de la vida tan maravillosa que Dios nos ha dado.
- Con el tiempo la violencia es demasiada, porque en cualquier lugar que vayás no respetan a las mujeres, pero bien sabemos que ahora nosotras las mujeres tenemos derecho y no quedarnos de manos cruzadas, pues ir a demandarlos y que la ley, con la única diferencia que ya no son los soldados ni la guerrilla, pero ellos dejaron el ejemplo a los jóvenes, todo lo que se está viviendo es origen de la guerra.
- Nosotras estamos muy orgullosas por las compañeras de la organización, este es un ejemplo para la nueva juventud, aquí nosotras dejamos todo dolor, todo sufrimiento, cuando se hacen ejercicios nuestro cuerpo se relaja y todo, las flores o ceremonias que se hacen es porque tiene un significado muy importante, porque es cierto que todo tiene vida.
- Yo pienso que todo lo que hacemos aquí no es por gusto, hay un por qué y tiene un significado, por ejemplo, cuando colocamos las candelas, las flores y lo demás. Tiene un significado y hay que respetar.
- Se nos fue el miedo, cada vez que veníamos a estas reuniones hacíamos ejercicios de relajamiento, masajes, actividad ceremonial. Yo sé que estas actividades no las hacemos por gusto si no que tienen un propósito. Una de las actividades que a mí mas me relaja son los masajes, y con eso yo siento que el dolor se nos va, en este taller yo me siento mas satisfecha porque no es igual a los que he asistido. No solo los ejercicios que hacemos han cambiado nuestra vida, si no la razón principal son las orientaciones, los consejos que nos han impartido, eso nos ha dado fuerza para quitarnos todo el miedo, y también nos ha dado fuerza para seguir adelante. Porque ahora muy bien sabemos que nosotras las mujeres tenemos derecho, no somos menos que otro y que todos y todas somos iguales.
- Cambié, ahora ya me siento feliz, sé mis derechos como mujer y quiero enfrentar las cosas.

- Empezamos a despertar y a conocer nuestros derechos y a ponerlos en práctica, ahora no tan fácil nos pueden dominar o nos pueden mentir.
- Sabemos que nosotras las mujeres somos iguales que los hombres, no debemos de dejarnos de los hombres y tampoco pasarnos más. Todo tiene que ser nivelado, igual por eso muchas veces se habla de equidad de género hombres y mujeres iguales, aunque hoy en día existe mucho racismo, aún hay desigualdad, porque dicen que la mujer no vale, ella es para la cocina, que los hombres se pueden defender más y todo eso hace que las mujeres se humillen. Pero ahora nosotras pues pongamos en práctica todo lo que aprendemos, que seamos las primeras en poner el ejemplo a las demás personas de la comunidad, que los hombres se den cuenta que una mujer vale y puede hacer las cosas.
- Pues yo quisiera que todos los que hacen un mal, pues meterlo a una prisión o ponerlos en castigo. Eso se debería hacer pero como no se hace es una lástima, por eso los que lo hacen no les importa. De todos modos -dicen- no nos pasa nada, nos da lo mismo si lo hacemos o no lo hacemos, entonces los violadores, delincuentes o secuestradores no temen a las leyes, pero ahora queremos que todo esto cambie y que haya proceso, castigo para todo.
- Frente a la violación sexual, lo que se podría hacer es que las mujeres se apoyen más, que haya una unión y conformar una organización de mujeres con un cuerpo grande para que las mujeres actúen, porque nos damos cuenta que los hombres no les importa lo que a una mujer le pase, para resolver todo este problema. Es solamente que las mujeres actúen, hacer organizaciones de mujeres como de hombres. Si en caso los hombres no hacen nada pues pasarlos en mano de las mujeres y empezar el proceso, para que el o la persona reciba el castigo que se merece. Esto podría ser una gran ventaja para las mujeres, quizá así los hombres pues empiezan a respetar a las mujeres, porque si no actuamos hoy, nunca actuaremos y toda la vida se estarán aprovechando de uno. Pero esto solo se logrará con la ayuda de las mujeres y poniendo un granito de arena para tener una buena organización de mujeres.

- Hay cambio, en mi caso yo vengo a conocer a capacitarme, entonces eso les digo a mis hijos, a mi esposo, les doy consejos, porque yo no solo vengo a perder mi tiempo, yo vengo a aprender y lo practico en mi casa. Yo he visto cambios en mi familia, ahora ya son menos los problemas porque mi esposo ya se dio cuenta que yo vengo por algo importante que me ayudará en la vida, ahora él no me dice mayor cosa, está de acuerdo con lo que yo hago. Ya no me regaña cuando llego, en lugar de eso el me pregunta qué es lo que aprendí, qué fue lo que me dijeron, él ahora me apoya, yo he sentido un cambio en toda mi familia. Y mis hijos también me apoyan, me dicen mama vaya a las reuniones, algo estás aprendiendo, vaya, yo voy a ver la casa, no se preocupe, yo ya me puedo cuidar, a ver qué día regresa, me dicen ellos. Yo me siento muy bien cuando me dicen eso porque digo por algo estoy asistiendo a reuniones y aconsejo a mis hijos: me dan mi derecho como mujer en mi familia.

2. Valoraciones del equipo de Actoras de Cambio

- Las mujeres sobrevivientes lograron dar el paso de sobrevivientes a actoras: recuperaron el poder sobre sus vidas.
- Recuperaron su dignificación mediante la resignificación de su vida, de su historia y de la historia colectiva de las mujeres mayas.
- Han tomado distancia con respecto a sus historias de violación sexual, saben que lo vivido dejó huellas en sus cuerpos, pero éstas ya no están abiertas.

- Reconocen que lo que les sucedió fue un crimen de lesa humanidad y ahora son capaces de contar su historia denunciando la violación sexual como un crimen, para que no se repita, ni en sus vidas, ni en la vida de otras. Al contar sus historias contribuyen para que otras tengan la fuerza de hablar, de romper el silencio y recuperar sus vidas.
- Trascendieron su propia sanación y están dispuestas a contribuir con otras mujeres para que la violencia sexual no se repita, ni en sus vidas, ni en la vida de las otras.
- Iniciaron y llevan un proceso para desinstalar el terror que provocó la guerra, la violencia sexual y el genocidio. Rompieron así el estigma y con él la culpa y la vergüenza. Desmantelar esos mecanismos es uno de los logros mas grandes de todo el proceso.
- Uno de los aspectos muy valorados por las mujeres y por el equipo consiste en las posibilidades que tuvieron de recuperar la alegría y las ganas de vivir, de bailar, de participar, de hablar, de reírse y tener la energía de trasladarlo a su familia y a su comunidad.
- Tienen cambios en la expresión corporal: brillo en sus ojos, ya no están agachadas, hablan sin taparse la boca como antes lo hacían, muestran sus risas y aumentaron sus expresiones de afecto.

- Las mujeres saben que su grupo tiene un gran poder y por esa razón se han apropiado del mismo, participan siempre, no hay deserciones y se apoyan entre ellas.
- Las mujeres tienen interés porque sus hijas, nietas y nueras tengan procesos similares a los de ellas como parte de romper la historia de violencia en contra de las mujeres. Quieren que sus hijas trabajen su cuerpo, su sexualidad, que planifiquen su familia.
- Muchas de las mujeres que ya tenían algún tipo de liderazgo se sienten ahora con mas confianza en ellas mismas, han mejorado sus capacidades y habilidades, unas como comadronas, otras como lideresas en sus comunidades, hablan con las autoridades, exigen el cumplimiento de sus derechos.
- Las mujeres se sienten con mucha fuerza y autodeterminación, plantean que aunque el acompañamiento de Actoras de Cambio termine, ellas seguirán en sus organizaciones y grupos. Las mujeres q´eqchi´ plantearon que ellas seguirán organizadas y pondrán de nombre a su organización *Mujeres con Vida Nueva*.
- Son mujeres fortalecidas con capacidad de imaginarse en otros espacios, de pensar qué es lo que quieren para otras y no solo para ellas.
- Se reconocen como indígenas y se sienten orgullosas de serlo. Sienten que ya no las pueden discriminar y, si lo hicieran, se sienten con la fuerza de hablar y explicar que la discriminación *"es una equivocación"*.
- El proceso fue construido por mujeres mayas, mestizas y extranjeras, relacionándose con horizontalidad, lo cual se reflejó siempre y fue una contribución para romper las relaciones racistas y para alimentar relaciones entre mujeres desde otros valores, como la igualdad.
- Lograr el engranaje entre feminismo, cosmovisión maya y psicología alternativa fue un gran aporte para el proceso y una evidencia del trabajo multidisciplinario, el cual además reconoce y valora los diferentes poderes de las integrantes del mismo.

3. Retos y desafíos observados por el equipo de Actoras de Cambio

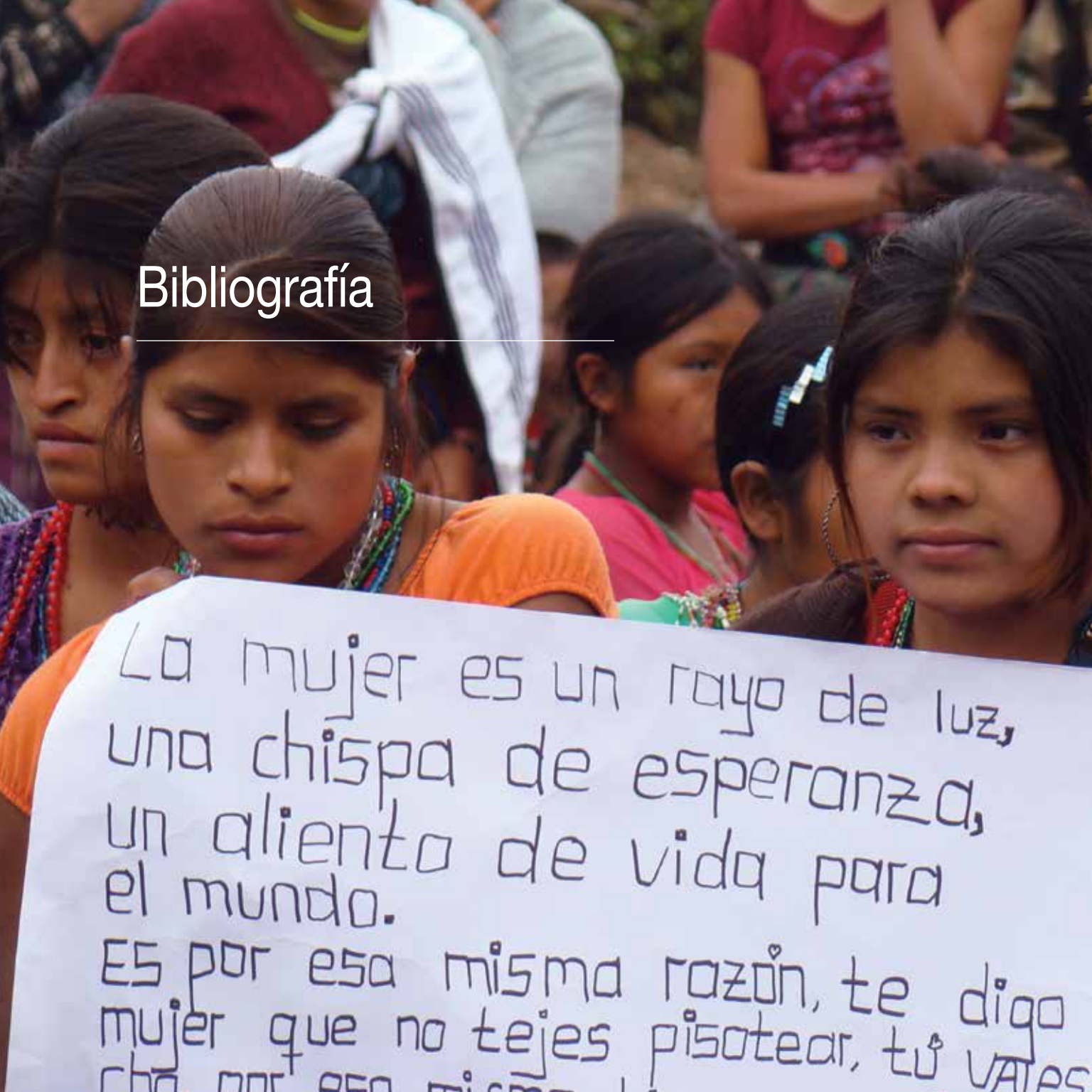
- El contexto en Guatemala es sumamente complejo, en cuanto a la represión de las personas que trabajan en derechos humanos y sobre todo quienes están vinculados a procesos de justicia y verdad, lo cual tiene repercusiones en el trabajo que se realiza con las sobrevivientes, puesto que se genera un ambiente de amenazas, lo cual repercute en que el miedo vuelva a estar presente en la vida de las mujeres, que temen que la violación vuelva a repetirse.
- Todos los territorios donde las mujeres viven están amenazados por la política extractivista y las grandes hidroeléctricas que destruyen los recursos naturales.
- La militarización que se agudiza para proteger los intereses transnacionales y de las grandes empresas, que promueven la violación de derechos y de los cuerpos y territorios de las mujeres.
- Al interior de la Colectiva Actoras de Cambio continúa siendo un reto permanente la creación y sostenimiento de relaciones

autónomas y horizontales dentro del equipo de trabajo y en la relación con las mujeres sobrevivientes; que van abonando a la construcción de relaciones equitativas y fuera del paradigma patriarcal.

- Es un desafío que las mujeres sobrevivientes sean actoras políticas sobre todo por los contextos y predominio del machismo en las relaciones sociales. Las mujeres tienen que estar fortalecidas personal y colectivamente para sostener su organización y acción. Implica además invertir esfuerzos sostenidos en su seguridad.
- La impunidad estatal y sobre todo judicial sigue siendo un desafío, ya que en el caso de la violencia sexual es la víctima quien tiene que demostrar su inocencia en el crimen, a pesar de ser ella la denunciante. Del acusado ya presumen su inocencia.
- A pesar de los avances de las mujeres de las redes, el silencio de muchas otras continúa en las comunidades y dentro de las familias, sobre todo si el agresor es parte de ellas.
- Otro desafío consiste en la necesidad de construir redes de apoyo para fortalecer y generar mejores condiciones de seguridad y contribuir a que no se repita más la violencia sexual.
- El estigma sobre las sobrevivientes de violación sexual es tan grande que implica la necesidad de promover acciones tendientes a transformar el imaginario social.

- Un desafío más consiste en la necesidad de articular el trabajo de todas las organizaciones de mujeres, feministas, de jóvenes y de niñez para romper todas las formas de violencia sexual.
- Otro desafío observado corresponde a la necesidad de continuar y mejorar todo lo aprendido colectivamente con respecto a la generación de espacios autónomos que posibiliten cambios cuando sean necesarios y no comprometan sus acciones en función de objetivos institucionales que en muchos casos pueden estar descontextualizados.
- La necesidad de tener más contacto con las comunidades para fortalecer los vínculos entre todas y tener una mejor interpretación y traducción de lo que sucede en las mismas.
- Continuar con procesos de sanación para el equipo que ahonden en la deconstrucción de la feminidad aprendida para trascenderla en las expresiones de poder, el racismo, así como sanar lo que queda de la violación sexual y la guerra en la vida de todas.
- Formar a otras mujeres para seguir construyendo y enriqueciendo la propuesta y las posibilidades para el abordaje de la violación sexual.
- Realizar intercambios con otras que también están haciendo procesos de sanación o están acompañando a mujeres sobrevivientes de violación con el propósito de fortalecer ambas experiencias.
- Fortalecer las capacidades locales de las mujeres con el fin de fortalecer las redes de mujeres.
- La red es el recurso principal de las mujeres para autodefenderse de todas las manifestaciones de la violencia en su contra, es un desafío cómo hacer para que no se debiliten en sus acciones.

Bibliografía



Barrios, Carlos. ***Ch´umilal Wuj, El Libro del destino***, Editorial Cholsamaj, Guatemala, segunda edición, 2004.

Bass, Ellen y Davis, Laura. ***El coraje de sanar. Guía para las mujeres supervivientes de abusos sexuales en la infancia***. Ediciones Urano, Barcelona, 1995.

Clinton, Asha. ***Manual de AIT Básico. Terapia Integrativa Avanzada.*** Traducido al español en Guatemala por Ruth Córdova. Publicado por Advanced Integrative Theraphy, LLC, 2006.

Informe ***Guatemala: Memoria del Silencio.*** Comisión para el Esclarecimiento Histórico (CEH). (http://shr.aaas.org/guatemala/ceh/mds/spanish/toc.html)

Informe ***Guatemala: Nunca Mas.*** Proyecto Interdiocesano de la Iglesia Católica Recuperación de la Memoria Histórica (REMIH). (http://www.derechoshumanos.net/lesahumanidad/informes/guatemala/informeREMHI-Tomo1.htm)

Fulchiron, Amandine (coord.), Paz, Olga Alicia, López, Angélica. ***Tejidos que lleva el alma, Memoria de las mujeres mayas sobrevivientes de violación sexual durante el conflicto armado interno***. F&G Editores, Guatemala, Noviembre, 2009.

Fulchiron, Amandine. ***La denuncia de la violencia sexual cometida durante la guerra en Guatemala, ¿un camino hacia la negociación de un nuevo contrato sexual?*** Ponencia elaborada para el Congreso de LASA, Guatemala, 2006.

Holthuis, Kristin. ***Manual EFT Nivel 1 y Nivel 2. Fundamentos de EFT. Técnicas de Liberación Emocional***. Costa Rica, 2014.

Lorde, Audre. ***Las herramientas del amo nunca desmontan la casa del amo***, en La hermana, la extranjera. Horas y horas, Madrid, 2003.

MacKinnon, Catherine. ***Hacia una teoría feminista del Estado***. Colección Feminismos. Ediciones Cátedra, Madrid, 1989.

Mathes Cane, Patricia. ***Trauma: Sanación y Transformación. Despertando un nuevo Corazón con prácticas de cuerpo-mente-espíritu.*** Capacitar, Managua, 5ta. Edición, 2004.

Méndez, Liduvina. ***Módulo: Entendiendo la Violencia Sexual en la Guerra y en la cotidianidad de la Vida de las Mujeres***. Guatemala, 2007.

Millet, Kate. ***La política sexual***. Aguilar, México, 1969.

Pisano, Margarita. ***El triunfo de la masculinidad***. Chile, 2004.

Pop, Amanda. ***Racismo y machismo: deshilando la opresión***, en Morna Macleod y Luisa Cabrera (comp.), Identidad: Rostros sin máscara, Guatemala, 2000.

Sebastian, Ulla. ***El arte de crecer con alegría***. Ediciones Luciérnaga, España, 1999.

¿Quiénes somos?

Actoras de Cambio es una colectiva feminista que nació en 2004 en Guatemala. Su fundación es el resultado de la puesta en común de sueños de mujeres, feministas y lesbianas de diferentes culturas: mayas, mestizas y francesa.

Su filosofía radica en la idea de que es posible reconstruirse después de haber vivido el horror, y que es posible crear un mundo justo, de respeto, y libertad para las mujeres, donde la violación sexual, la guerra y el racismo ya no sean tolerados ni considerados como algo normal.

Nuestros principios

Los principios de respeto, de justicia, de igualdad, libertad, solidaridad, y autonomía orientan nuestro trabajo, las relaciones que establecemos con las mujeres que acompañamos, y las relaciones que creamos entre nosotras en **Actoras**. Cuestionamos de manera permanente nuestra forma de actuar para que estos principios no se queden en enunciados de buenas intenciones sino que sean una práctica real en nuestras relaciones cotidianas.

Nuestra organización

Actoras se propone tener un funcionamiento horizontal, basado en responsabilidades claramente definidas y no sobre puestos jerárquicos. Las decisiones tanto estratégicas como operacionales se toman en reunión de equipo, donde todas las mujeres que son parte de **Actoras** participan. Conscientes de que las jerarquías no se definen únicamente a partir de estructuras, desarrollamos espacios bimensuales para abordar y desarticular las relaciones de poder y conflictos que se crean a lo largo del trabajo en equipo.

Nuestras acciones

Impulsamos un proceso político y social de largo plazo para romper el silencio, la culpa, y realizar un trabajo de memoria y sanación entorno a los crímenes sexuales cometidos sistemáticamente contra mujeres mayas durante la guerra. Al reapropiarnos juntas de nuestra voz, nuestro cuerpo, nuestra historia y la confianza en la vida, afirmamos nuestra humanidad, nuestra dignidad, y recuperamos nuestra legitimidad. Las redes de solidaridad y defensa que hemos tejido entre sobrevivientes permiten involucrarnos en acciones colectivas dirigidas a erradicar la violación sexual y transformar las condiciones de las mujeres en el territorio en el que vivimos; ya no como víctimas, sino como actoras de cambio.

En este marco

- Impulsamos redes de sanación, toma de conciencia, apoyo mutuo, y de defensa con más de 300 mujeres mayas sobrevivientes de violación sexual;
- publicamos un libro[1] que aporta a la historia de Guatemala desde la mirada y experiencia de las mujeres mayas sobrevivientes de violación sexual en la guerra;
- organizamos festivales por la memoria que articulan diferentes espacios-tiempos: artísticos, académicos, foros, mesas redondas, y testimonios;
- desarrollamos una formación con maestras y alumnas/os de institutos básicos, para abordar la historia de la guerra y desarticular las mentalidades y prácticas sociales que sostienen la violación sexual. En este marco, se elaboraron 7 guías metodológicas.

[1] Amandine Fulchiron (coord.), Olga Alicia Paz, Angélica Lopez, Tejidos que lleva el alma. Memoria de las mujeres mayas sobrevivientes de violación sexual durante el conflicto armado, F&G Editores, Guatemala, 2009.

La justicia, tal y como la entendemos, va mucho más allá de la sanción penal en contra del agresor. Para nosotras, se articula alrededor de cuatro ejes fundamentales:

- que la violación sexual sea reconocida como un crimen
- que la vergüenza social recaiga sobre el violador, y no sobre las mujeres
- que las mujeres puedan encontrar el apoyo social necesario para reconstruir sus vidas, y la posibilidad de ser mujer sin miedos ni culpas
- garantizar la erradicación de la violación sexual a partir de la transformación de las estructuras sociales y relaciones de poder entre hombres y mujeres

Actoras de Cambio realiza esta sistematización como un esfuerzo para darnos esperanzas a las mujeres que hemos sobrevivido a la violación y violencia sexual en todas sus expresiones. La historia construida juntas nos permite asegurar que hay otras vidas posibles después de pasar por la dolorosa experiencia de sobrevivir a crímenes sexuales. Hay caminos personales y colectivos para sanarse, volver a florecer y recuperar la vida.

Logramos recoger en esta sistematización, una pequeña parte, de toda la enorme sabiduría, coraje, valentía, conocimiento, amor que en este proceso creativo hemos puesto todas las que hemos participado, especialmente las maravillosas mujeres que nos honraron con permitirnos acompañarles durante todos estos años. Los frutos que cada una recogemos de esa experiencia son invaluables. Regresamos a la vida juntas, florecimos, estamos aquí con voz, memoria y con cuerpo de libertad.