

La olla de Saroma Yobaty



sisma
mujer

MISEREOR
IHR HILFSWERK

Memorias de un proceso
de acompañamiento psicosocial con
mujeres víctimas de violencia sexual

Elaborado por Carolina Morales Arias

La olla de Saroma Yobaty

Memorias de un proceso
de acompañamiento psicosocial
con mujeres víctimas de violencia sexual

Elaborado por Carolina Morales Arias



isbn: 978-958-8608-14-3

Corporación Sisma Mujer
Carrera 13 No. 33- 74 Of. 304, Bogotá, D C., Colombia
Tel. (571) 285 9319
Fax: (571) 288 6407
Bogotá, D C., Colombia
www.sismamujer.org

Coordinación de la publicación: Juliana Ospitia Rozo
Fotografías: Archivo Corporación Sisma Mujer
Corrección: Neira Loaiza
Diseño: Daniel Hincapié
Coordinación: Marta Rojas
Impresión: Ediciones Antropos Ltda.

La elaboración, edición e impresión de esta publicación ha sido financiada por la Obra Episcopal de la Iglesia Católica Alemana para la Cooperación al Desarrollo, Misereor. Las opiniones expuestas en este documento son responsabilidad exclusiva de la Corporación Sisma Mujer. Este documento no representa la opinión oficial de Misereor.

Bogotá, octubre de 2016



Presentación

Saroma Yobaty es un grupo de mujeres víctimas y sobrevivientes de violencia sexual tanto en el contexto del conflicto armado como en entornos cotidianos no atravesados por la guerra. Se formó en 2009 alrededor de un proceso de acompañamiento psicosocial colectivo que adelantó la Corporación Sisma Mujer entre 2009 y 2014. Su denominación resulta de la compilación de las letras iniciales de los nombres de sus doce integrantes. A lo largo del tiempo se han integrado unas mujeres, se han retirado otras y al final, como todo proceso social que pasa por distintos movimientos, se consolidó con doce mujeres, que viven en distintas regiones del país, en su mayoría como consecuencia del desplazamiento forzado.

Al inicio del proceso, el grupo se formó solamente con mujeres víctimas de violencia sexual en el contexto del conflicto armado, quienes habían sufrido diferentes vejámenes: violación, actos sexuales y esclavitud sexual. Es decir, las experiencias compartidas evidenciaron varias modalidades y grados de irrupción en sus cuerpos, de formas de horror y sevicia, de daños sobre su integridad y autonomía, perpetrados por actores armados en el marco de la guerra, en prácticas que distan mucho de ser accidentales o casuales.

En el camino, se decidió ampliar el grupo, acogiendo a mujeres que habían sido víctimas de violencia sexual en espacios familiares o comunitarios. Esto porque al compartir las historias de vida de las mujeres de Saroma Yobaty, se encontró que en su gran mayoría habían vivido violencias desde su infancia hasta el momento actual. De manera que los delitos sufridos en el contexto del conflicto armado se sumaban a las historias previas y posteriores de violencias, mol-

deando el sufrimiento emocional de maneras distintas y complejas, definiendo formas de ser y estar en el mundo con esa historia global de violencia y discriminación.

Así que centrarse exclusivamente en lo ocurrido en la guerra resultaba artificioso y no permitía abordar las necesidades reales de las mujeres. Tal procedimiento limitaba la comprensión de la condición estructural de discriminación y, en consecuencia, las dimensiones de los daños. Ese aprendizaje tuvo unos efectos valiosos en el abordaje institucional de la comprensión de las violencias contra las mujeres en la guerra y en espacios cotidianos, ya que no se puede sobrevalorar el sufrimiento en uno u otro contexto debido a que, en cada uno, los delitos tienen características que los hacen gravosos de maneras específicas.

Las mujeres de Saroma Yobaty compartieron sus experiencias a lo largo de cinco años, en encuentros realizados mensualmente, y cuyo propósito fue construir formas de bienestar emocional individual y colectivo. A ello se le llamó acompañamiento psicossocial, diseñado y orientado por la idea fundamental de que las conversaciones entre mujeres tienen un potencial sanador. Potencial que consiste en reconocer y sacar del silencio historias de dolor, resistencia y fortaleza, en favorecer la construcción de un lugar distinto en el mundo para las mujeres, soportado en principios de solidaridad, escucha mutua, comprensión y esperanza.

Las diferentes actividades de los encuentros se registraron en memorias, documentos escritos que daban cuenta de lo conversado, y a partir de los cuales se proponían nuevas reflexiones e ideas de lo que se había abordado, del proceso del grupo y de cada mujer. Esto permitió que el proceso tuviera un componente experiencial, que cada integrante vivió a su manera, y un componente de memoria “física”, que se fue constituyendo en un material que las mujeres encontraban valioso para ser compartido, ya que cada vez se iba asemejando más a un libro.

Justamente, fue así como surgió la propuesta de este libro, cuando una de las mujeres describió que si bien la memoria hablaba de ella, de su historia y de lo que para ella era importante que quedara registrado, también podía ser la historia de otra mujer víctima de violencia sexual. Observó además que, pasado el tiempo, las



memorias acumularían tantas hojas que valdría la pena publicarlas como libro.

Más adelante, con el orgullo de reconocer su proceso de sanación y ante la necesidad de contar con una herramienta para trabajar con mujeres, otra integrante empezó a compartir su paquete de memorias con un grupo de amigas también víctimas de violencia sexual. Ella sintió que podía ser valioso para su nuevo grupo “escuchar” las voces de las mujeres de Saroma Yobaty que habían pasado por experiencias similares, y que, al juntarse a conversar, abrían la puerta a historias más esperanzadoras y de recuperación.

Entonces, a medida que sucedían los encuentros, Saroma Yobaty corroboraba la necesidad, oportunidad, y para algunas el deber, de compartir con otras mujeres la experiencia del acompañamiento, en el sentido de llevar el mensaje de que “sí es posible salir adelante”, ya que ellas eran testimonio de esa recuperación. A su modo de ver, si ellas habían podido reconocerse como sobrevivientes, es decir, verse a sí mismas liberadas del dolor permanente, capaces de superar el silencio, la culpa y la vergüenza, podían (y debían) ayudar a otras mujeres a hacerlo.

La propuesta tenía dos líneas de acción: la primera, mediante la publicación del libro que sistematizara su experiencia y, la segunda, la formalización del grupo como organización para dedicarse al apoyo a las mujeres.

Si bien un libro es un material pedagógico común, llegar a la con-

clusión de este producto, y no de otro, también fue fruto de la reflexión colectiva. Además de la relativa fácil difusión, la idea de libro responde al valor que tiene la puesta por escrito de aprendizajes y transformaciones que son vitales y difíciles de poner en palabras, pero con la necesidad de poderlo hacer. Para las mujeres, históricamente desconocidas como actrices sociales en los ámbitos privados y en los públicos, un libro constituye la posibilidad de reconocer el valor de su propia vida y experiencia, en un material que goza de reconocimiento social en una sociedad en la que la escritura está más bien dirigida a los “que saben”.

La construcción de las ideas que orientan el libro y de los contenidos se hizo alrededor de la metáfora de la “olla”, de una “comida que estamos preparando”, que da nombre a esta publicación. Con esta metáfora se propició un ejercicio reflexivo del propio proceso vivido en clave de qué aprendizajes podrían ser útiles para mujeres víctimas de violencia sexual.

Saroma Yobaty identificó un conjunto de técnicas que en el trabajo de acompañamiento fueron valiosas para promover conversaciones, reflexiones y movimientos en la relación con su propio cuerpo y sus emociones. A esas técnicas se las llamó “herramientas”. Por supuesto, las herramientas en sí mismas y por sí solas no tienen una capacidad de transformación. Su uso y utilidad depende de la construcción de sentido y significado respecto de la experiencia vivida, de su capacidad de generar conversaciones colectivas de intercambio de ideas y emociones.

Una característica común de todas las herramientas que acá se proponen es su entrelazamiento con la sabiduría sanadora de las mujeres, con elementos culturales que favorecen el bienestar emocional y con las reflexiones que propone el conocimiento clínico y terapéutico. De este modo, se plantea un abordaje en el que la “ciencia” psicológica, la perspectiva psicosocial y la sabiduría de las mujeres se combinan al servicio de la construcción del bienestar emocional de las víctimas y sobrevivientes de la violencia sexual.

La selección de estas herramientas habla de los temas que para las mujeres fue relevante trabajar. Y esto traduce que son aspectos que otras mujeres también víctimas y sobrevivientes de violencia sexual comparten en su experiencia, y que pueden ser referen-

tes para la acción en el diseño e implementación de iniciativas de atención psicosocial.

En consecuencia, el texto está organizado alrededor de las herramientas, en relación con sus posibles usos en los escenarios de apoyo psicosocial, la manera como las mujeres describen su utilidad en función de los desafíos que viven para su recuperación emocional derivada de la experiencia de los delitos sexuales.

El objetivo de este libro es compartir, las experiencias y los aprendizajes construidos, con otras mujeres violentadas sexualmente que no tienen la oportunidad de contar con grupos de apoyo. Saroma Yobaty y la Corporación Sisma Mujer consideran que también puede ser un instrumento valioso para personas y organizaciones interesadas en el acompañamiento psicosocial a este tipo de víctimas. Creemos que éste es un aporte significativo para lo que significará la atención a víctimas en tiempos de post-conflicto, donde el abordaje de los efectos psicosociales tiene un papel central en la reconciliación y la construcción de la paz.

La complejidad y amplitud de este proceso de acompañamiento y de sistematización fue posible gracias al apoyo financiero de varias agencias de cooperación y de países que apoyan el trabajo de la Corporación Sisma Mujer. Entre ellas, destacamos y agradecemos a Castilla La Mancha¹, Embajada de Holanda, Checchi². De manera particular, Misereor³ ha apoyado el trabajo institucional para la representación judicial y el acompañamiento psicosocial a varias de las mujeres que hacen parte de Saroma Yobaty y aportó los recursos económicos para la realización de esta publicación, en el marco del proyecto “Estrategia integral para la justiciabilidad de la violencia sexual contra las mujeres en Colombia”.

1 Junta de Comunidades Castilla La Mancha, España.

2 La compañía y consultora Checchi, Inc. proporciona servicios de formación y de gestión para promover el desarrollo social y económico para ayudar a mejorar la vida de las personas en naciones en desarrollo y transición.

3 Misereor es la obra episcopal de la Iglesia católica alemana para la cooperación al desarrollo.



La olla: metáfora del acompañamiento psicosocial

“Una olla para que suelten su historia y les sea útil para el día de mañana.”

“Como muestra de lo luchadoras que son las mujeres.”

“Para defendernos, para recordarnos lo mucho que valemos.”

“Para que se den cuenta que tienen algo por dentro y se den cuenta de lo fuertes y grandes que son.”

La olla es el símbolo del ejercicio de reconstrucción de la experiencia de acompañamiento psicosocial vivido a lo largo de los cinco años que se cuentan en este libro. Es una manera de nombrar el proceso que crearon las integrantes de Saroma Yobaty.

La metáfora de la olla habla de la acción cotidiana de cocinar, de los distintos tiempos que tienen los alimentos para prepararse en una misma receta, de los sabores que se mezclan de manera armónica para producir un nuevo sabor que no es el mismo de ninguno de sus ingredientes pero conserva la esencia de cada uno.

Para Saroma Yobaty, la olla significa la manera de simbolizar eso que estas mujeres construyeron juntas, y que cada una guarda en su memoria con su propio recuerdo. Estos procesos colectivos se traducen en movimientos no uniformes sino variables en función de los cambios que hace cada una de sus integrantes, de las formas particulares de apropiar los procesos, de las posibilidades y limitaciones que impone el contexto. Entonces, la lectura de los resultados varía entre las percepciones de cada integrante, al tiempo que cuenta una historia común que integra un “nos” que

permite el encuentro y la construcción conjunta, que hace posible identificar un punto inicial de dolor y sufrimiento (el lugar de la víctima) y uno final de superación y ganas de ayudar a otras mujeres para animarlas a ver caminos de esperanza (el lugar de la sobreviviente).

La olla es capaz de contener los alimentos y servir de recipiente para su cocción: su forma ovalada y altura suficiente permite recibir todo cuanto allí se vierta o introduzca. Está hecha de un material que hace que no cambie de forma ni se dañe pese al calor, a la multiplicidad de ingredientes que recibe, a las distintas estufas por donde pasa, al peso que soporta, a las múltiples veces en que la comida se pega en el fondo y a las muchas lavadas. La metáfora de la olla hace referencia a la corroboración de que los seres humanos tienen la capacidad de afrontar los problemas y situaciones difíciles, y que en particular las mujeres han hecho procesos históricos de resistencia para superar condiciones de discriminación, a través del cuidado que transmite esperanza y fortaleza. Así que la olla es ese elemento cotidiano que recuerda que es posible continuar la vida aunque a veces sea necesario volver a empezar una y otra vez. Pero también, que aunque parezca que sí, la violencia sexual no lo define todo.

En ese sentido, el acompañamiento psicosocial (sea cual fuere la metodología que se implemente) tiene como principios fundamentales: su capacidad de recibir, acoger y contener la vida emocional de sus participantes; la disposición para construir relaciones de confianza entre las mujeres que han vivido experiencias similares, sabiendo que la palabra va a ser reconocida y no se dudará de lo ocurrido; la disponibilidad para recibir la diversidad de integrantes respetando sus tiempos, sus decisiones, sus formas de ver la vida.

Saroma Yobaty es enfática en reconocer que las mujeres víctimas de violencia sexual viven experiencias de distinta naturaleza, como todos los seres humanos. Que la recuperación no es lineal ni progresiva. Que el hecho de haber atravesado situaciones difíciles no hace que no sean normales ni mucho menos que estén locas o enfermas. Que a veces tienen crisis pero también momentos de alegría y gozo, que hacen parte de la vida, como ocurre con todas las personas.

Así como en la cocina cada vez la comida sabe distinto, a veces se quema, se ahúma, pero también queda exquisita, la olla simboliza que el proceso de recuperación emocional pasa por momentos que no siempre son fáciles ni gratos. Se trata de pasar por la rabia, por el miedo, reconocer las propias debilidades y confrontarse con el dolor. Entonces los encuentros no son siempre portadores de alegría, en ocasiones la intención es justamente de enfrentar aquello que hace daño. La diferencia está en que se enfrenta el dolor con la intención de transformarlo.

La olla como representación del alimento diario simboliza también que el acompañamiento psicosocial se realiza como reconstrucción de la violencia sexual sufrida para superar sus efectos emocionales, pero que ello se cruza con el curso que ha tomado la vida. Es decir, se trata de conversar acerca de la vida en general, en el momento presente, y a partir de éste, identificar sus conexiones con la violencia sufrida.

En este sentido, una de las integrantes de Saroma Yobaty expresa que *“una que ha vivido la problemática siente que no le pasa el tiempo. (...) Pasarán los días, pero sigue el tema ahí, que uno aprende a convivir, pero no a pasar el tiempo”*. Esto lo dice para explicar que cuando enfrentan situaciones difíciles o problemas, vuelve a la memoria la violencia sexual, bien mediante la experiencia emocional de sufrimiento, o bien instalando con fuerza la idea de que las mujeres víctimas cuentan con una especie de “mala suerte”, de “incapacidad” para vivir, que las llevaría al “fracaso” permanente.

Frente a esta idea, se explica que la violencia sexual no produce unos efectos genéricos que se apliquen, indistintamente, para todas las víctimas. Si bien las características de irrupción en la integridad sexual presenta sus especificidades, la manera como cada mujer afronta el hecho depende de una compleja interacción entre los aspectos personales, el entorno sociocultural, los contextos de relación social más cercanos, el momento de la vida y los cambios que suceden entre una etapa y otra. El acompañamiento psicosocial, por tanto, busca integrar la experiencia de la violencia sexual a la totalidad de la vida, y se ofrece como pretexto para revisar cómo se ha configurado la historia de dolores y sufrimientos en el entramado de la existencia para, desde ahí, engrosar la historia de fortaleza y recuperación.



Por otra parte, las ollas tienen muchos usos: cocinar remedios curativos, preparar manjares o hacer comidas que tengan muchos nutrientes. El uso que se haga no depende de la olla sino de quien cocina, de las propiedades de los ingredientes y su combinación y de que, desde el principio, se identifique qué es lo que se quiere hacer. De forma similar, el acompañamiento psicosocial no impone sus propósitos más específicos, ni decide el nombre de lo que le pasa a las mujeres desde categorías externas (así sean científicas). Por el contrario, se trata de que en la conversación y el intercambio, cada una, y como grupo, encuentre las formas de nombrar lo que siente y se abran las posibilidades para que las mujeres puedan escoger los caminos a seguir.

Lo que sí se plantea desde el comienzo es que se entiende que la violencia sexual es una expresión de contextos estructurales de discriminación contra las mujeres por el hecho de serlo, y algunas de ellas también en razón de su pertenencia étnica, condiciones económicas o por su papel como lideresas sociales y comunitarias. Por tanto, parte de lo que explica los efectos emocionales que deja la violencia sexual, tiene que ver con profundizar esa condición de discriminación, que se expresa en la imposibilidad del ejercicio de la autonomía y que la víctima no pueda vivir en condiciones de igualdad y de justicia.

La cocina es asimismo un pretexto para los vínculos sociales. Alrededor de la comida muchas familias se encuentran en el día a día, se hacen celebraciones y conmemoraciones de fechas que son relevantes para los grupos sociales. El acompañamiento psicosocial apunta, entonces, a crear lugares de encuentro entre mujeres, pero también a facilitar condiciones para que sus experiencias tengan cabida en espacios de relación más amplios y menos relevados a lo privado, y que ellas mismas puedan transformar su participación en la sociedad. Esto pasa por dos tipos de acciones: por una parte, hacia dentro del grupo, de preguntarse constantemente por los mandatos sociales, las premisas culturales que definen el “deber ser” de las mujeres y, por otra parte, qué tanto esas premisas están basadas en estereotipos de género o en ideas que no favorecen el ejercicio pleno de los derechos humanos de las mujeres.

Es así como las descripciones que hacen las mujeres de sí mismas, las explicaciones acerca de la violencia sexual sufrida, la manera como se configura el sufrimiento emocional y sus posibilidades de elaboración o recuperación tienen que ver con la manera como las sociedades conciben a las mujeres, las emociones que les son permitidas o negadas, las relaciones sociales que se les validan o no, las formas de ser que se esperan de ellas y las que se rechazan.

Ejemplos de esos estereotipos son las ideas que restringen las posibilidades de crecimiento y desarrollo de las mujeres al ejercicio de la maternidad y a la relación de pareja; la concepción según la cual las mujeres logran estar completas con la presencia de un compañero, y que la falta del mismo habla de una soledad indeseable; la creencia de que las mujeres víctimas de violencia sexual tuvieron conductas que propiciaron lo ocurrido; la idea de que el sufrimiento derivado de la violencia sexual hace que las mujeres sean “enfermas”, “locas”, “anormales” y nunca van a poder recuperarse.

Entonces, al reflexionar sobre esos estereotipos se abre la posibilidad de cuestionar mandatos sociales nocivos y de generar alternativas para que sean las mujeres quienes puedan establecer sus criterios, definir sus modos de estar en el mundo. En primer lugar, la generación de alternativas es un paso necesario para el ejercicio de la autonomía, y en consecuencia, vivir en la práctica

su condición de sujetas de derechos. En segundo lugar, se requieren acciones que faciliten el conocimiento público de la ocurrencia de la violencia sexual, la generación de condiciones y acompañamiento para la exigibilidad de los derechos a la verdad, la justicia y la reparación y la promoción de la transformación del rol de las mujeres en la sociedad. Dicho rol puede ser a nivel micro, como la negociación de las relaciones familiares, de pareja y sociales en condiciones de igualdad, o a nivel macro, como el ejercicio del liderazgo social, la defensa de los derechos humanos, la participación política, entre otros.

Por último, en esa línea, Saroma Yobaty hizo parte de las organizaciones consultadas por Amnistía Internacional en el seguimiento a la situación de las mujeres víctimas de violencia sexual en el país, ha realizado pronunciamientos en relación con el seguimiento a los Autos 092 de 2008¹ y 09 de 2015 de la Corte Constitucional², ha hecho parte de estudios nacionales de la violencia sexual y ha participado en la construcción de propuestas de medidas de reparación integral que han dado lugar a publicaciones institucionales. Además, la mayoría de sus integrantes ha denunciado penalmente los hechos sufridos, de cara a exigir sus derechos a la verdad, la justicia y la reparación. De hecho, en el grupo se considera la decisión de denuncia como un importante indicador de recuperación emocional, toda vez que representa la conciencia de exigir al Estado y a los agresores su responsabilidad por lo ocurrido.

1 Protección de los derechos fundamentales de las mujeres víctimas del desplazamiento forzado por causa del conflicto armado, en el marco de la superación del estado de cosas inconstitucional declarado en la sentencia T-025 de 2004.

2 Por medio del cual se hace seguimiento a la orden segunda y tercera del auto 092 de 2008, en lo concerniente al traslado de casos de violencia sexual a la Fiscalía General de la Nación, entre otros.



Memorias: la escritura como potenciadora del cambio

*“Las memorias son como un archivador.
En nuestras memorias se cuenta cómo las mujeres víctimas
de la violencia sexual por el conflicto armado logramos
la superación personal y ante la sociedad. ¿Cómo se logra?
No callando los hechos que nos pasan”.*

“En estas memorias se encuentran nuestras vivencias”.

“Muestran la superación personal ante la sociedad”.³

Las memorias surgieron con un doble propósito. Por un lado, registrar el proceso de acompañamiento psicosocial y lograr que las conversaciones tuvieran un espacio físico a través de un documento escrito. Por otro lado, generar un hilo que conectara cada encuentro con el anterior, llevando a nuevas reflexiones, preguntas, sensaciones, derivadas de los diálogos en cada encuentro, tanto para hablarle a cada integrante del grupo como para describir el proceso colectivo.

Cada encuentro inicia con la lectura de la memoria del encuentro anterior, de manera que se tejen las conversaciones de un mes a otro, con una versión enriquecida de los hechos sucedidos. De este modo, se fortalece el sentido de estar siendo escuchadas, se evidencian los resultados de la conversación en conclusiones y debates que se identifican en la lectura. Quizás lo más importante es el hecho de reconocer la sabiduría de las mujeres para agenciar sus procesos de construcción de bienestar emocional individual

³ Palabras de una de las integrantes de Saroma Yobaty.

y colectivo. Poner en un texto escrito lo que se habla es la posibilidad de transformar lo que en sociedades patriarcales se valora como “pérdida de tiempo”, “chisme”, “conversaciones superfluas”, “carreta” o “cháchara” cuando se habla de conversaciones entre mujeres. Visión que es frecuente también en grupos sociales, como las comunidades rurales, para los cuales la palabra no es el eje de su funcionamiento cotidiano sino la acción. Para éstas no es común la práctica de encontrarse sólo para hablar, ya que no es tan sencillo derivar de ahí acciones concretas o resultados evidentes físicamente. Por tanto, las memorias, como documento escrito, recuperan el conocimiento que se construye en las conversaciones y le dan su valor como saber valioso y significativo, a la vez que se constituyen en un producto concreto de lo hablado.

Uno de los principales efectos de la violencia sexual es que el sufrimiento que genera tiene una inmensa capacidad para instalarse en la vida de la mujer y dominar todos los campos, transformando la imagen de sí misma en una que sólo proporciona daño y dolor. Con la intención de desinstalar esa historia de daño permanente, las memorias de los encuentros de acompañamiento psicosocial tienen el efecto de ir dando cuenta progresivamente de la historia de recuperación y cambio de las mujeres. Al estar por escrito, es decir, visible en un documento, esa historia de cambio tiene un asidero tanto en las ideas como en una evidencia física, tan importante en un mundo en el que predomina el dato que se puede probar y que desconfía tanto de las voces de las mujeres.

Al pensar en esta herramienta, las mujeres de Saroma Yobaty identifican que es útil tanto para las mujeres víctimas como para quienes acompañan a otras mujeres. Para quienes realizan el acompañamiento psicosocial, las memorias favorecen la creatividad, ya que algunas memorias son cartas, otras usan el humor; pueden ser meramente descriptivas o dar respuestas a actividades desarrolladas en los encuentros, profundizar en algunas preguntas, hacer una lectura del proceso personal y, como grupo, transmitir emociones que quedan suspendidas en la conversación y de las que es necesario hablar.

El estilo tiene que ver con el gusto personal de quien las hace, y sus modalidades pueden variar según sea la misma facilitadora quien las escriba, o que se rote su responsabilidad para que las

mismas integrantes pasen por el proceso de reflexionar a través de la escritura.

Para las mujeres que hacen el acompañamiento psicosocial, las memorias también son una oportunidad para compartir sus hipótesis, ideas, percepciones, sentimientos acerca de la violencia sexual de género. Es imposible escribir sin lograr una conexión emocional con el texto, mucho más cuando se trata de un escrito dirigido a mujeres con quienes se comparte una apuesta por el bienestar emocional común. Así que las memorias facilitan esa conversación cuidadosa y respetuosa entre acompañantes y víctimas respecto de los cambios que operan en ambas, producto de los encuentros.

En este sentido, las memorias constituyen una manera de cuidar la relación de acompañamiento, de superar lógicas, que todavía son muy comunes en el trabajo social, de pensar que sólo quien facilita un encuentro tiene el conocimiento verdadero. En la discusión que se genera a partir de la lectura de las memorias son las mujeres quienes pueden decir si la manera como la acompañante entiende y recoge lo conversado corresponde a lo que el grupo piensa y siente. Y esto significa que quien acompaña tiene el papel de escuchar, comprender y proponer visiones alternativas que cada quien acogerá, modificará o no le encontrará sentido, según su modo de ver el mundo y a sí misma.

Para quien acompaña, es también una forma de cuidado emocional, ya que, al tener la tranquilidad de poder hablar de lo que piensa y siente, contribuye al proceso, haciéndose parte del mismo en calidad de igual y no de la experta que “todo lo sabe”. Además, no queda la sensación de no haber compartido lo que se pensaba, porque se puede plasmar todo en la memoria.

En el proceso de Saroma Yobaty, un tema recurrente de conversación fue el afrontamiento de las crisis, vistas como momentos en los cuales las mujeres víctimas de violencia sexual perciben que pierden el control sobre la vida, se valoran incapaces para afrontar dificultades y se sienten invadidas de emociones de ansiedad, rabia, miedo, impotencia y frustración. Las mujeres del grupo describen que la aparición de crisis es común en personas que han sido violentadas sexualmente, ya que se pierden los referentes de seguridad en sí mismas y en el mundo, se disminuye la capacidad

de autodeterminación por la dificultad para confiar en sí mismas y se percibe el mundo como amenazante. En uno de los encuentros en los que se profundizó al respecto, la memoria se construyó a partir de la personificación de la Crisis, quien hizo una carta a las mujeres acerca de sí misma y lo que significó que se hablara del tema. Al leerla, las mujeres se sintieron interpeladas por la Crisis, desde el lugar de control y dominio que ahora ellas tenían sobre sus vidas, haciendo de la Crisis un personaje con el cual podían conversar, reconociendo que su influencia es relativa y no definitiva e, incluso, valorando las oportunidades que brinda.

Esta memoria, que fue la carta personificada por la Crisis, puede ser una herramienta útil para las mujeres que están leyendo este libro y quieran tener una relación más directa con esa situación, razón que nos lleva a incluirla a continuación:

Señoras

GRUPO SAROMA YOBATY

Ciudad

Estimadas mujeres:

Agradezco a ustedes la oportunidad de ser escuchada por medio de esta vía. No he tenido días fáciles luego del día que se reunieron a hablar de mí. Siento que me han puesto en evidencia, dejando mi alma al descubierto. Les sonará contradictorio, pero yo, que soy la Crisis, estoy en crisis. Es como si la pobreza estuviera pobre o la tristeza triste o la rabia, furiosa.

Esta crisis en la que estoy me está mostrando partes de mí que yo no conocía, otras sí las sé y las domino muy bien. Mi crisis consiste en que me he dado cuenta de cosas que no conocía de mí. Que puedo ser tan buena amiga como la peor de las enemigas y que precisamente mi problema es ese: que no hay un punto medio para mí, estoy en los extremos, sin poderme estabilizar.

Así que he decidido terminar de confesarme con ustedes, para ver si me pongo pies y cabeza. Me tomo este atrevimiento porque ese día que se pusieron a hablar de mí, me quitaron parte del poder que ejercía sobre ustedes. Entonces ya sé que no las puedo seguir atormentando porque me cogieron por mi lado débil, el de entenderme. Yo, que me les aparecía como una vieja loca despeinada, y ustedes, con toda la calma, me desenredaron el pelo y hasta me pusieron

labial para verme más bonita. Me descubrieron: no soy un monstruo, no soy un fantasma, no soy la locura ni soy una enfermedad incurable. Soy una más de las presencias de este mundo, como lo son los problemas, o la esperanza, o la alegría, o la riqueza, o la pobreza, o la desigualdad. Una más, ni la peor ni la más mala.

Debo confesarles que desde pequeña me ha gustado pensar que soy mala, como una bruja que llega a todos los lugares a causar daño y a provocar sufrimiento. Me encantaba tocarlo todo y desordenarlo. Desbaratar familias, tocar el corazón de las personas y volverlo pedacitos, meterme en la cabeza de las personas y volver su mente un rompecabezas al que le hiciera falta una ficha.

Pensaba que tenía poderes extraordinarios que me permitían hacer eso. El poder de leer y cambiar el pensamiento, el poder de hacer sentir a las personas como los seres más chiquitos e insignificantes, el poder de crear confusión, el poder de congelar el pasado y el de retroceder a las personas a los episodios más difíciles de sus vidas para que no salgan de allí, el poder de hacer sentir loca a la gente, el poder de robar la seguridad e instalar la desconfianza en uno mismo.

Para ello, me he valido de varias estrategias. Una de las más efectivas es la de no permitir a las personas tener una vida estable: es decir, generando cambios de temperamento frecuentes, depresión, malgenio y angustia, impotencia, búsqueda de otras emociones en otras cosas, desespero. Hacer pasar de una emoción a otra con mucha facilidad y frecuencia, hace que la gente sienta que no tiene control sobre su vida. Así, la que dominaba era yo.

Otra de mis estrategias era la de hacer creer a las personas que no son normales, que tienen algo extraño, anormal. Que las situaciones de la vida las tienen que afrontar con toda la sensatez y calma y que no se pueden permitir el descontrol. Que venga lo que venga, hay que manejarlo muy bien, con la cabeza fría. No importa lo que sea, que hay que aprender a vivir en el mundo que a uno le tocó y adaptarse a él.

De esa manera, lograba hacer creer a las personas que ellas eran el problema. Que si vivían situaciones difíciles, el problema no eran esas situaciones sino las personas, por sufrir. Que quién les mandaba a sentirse traumatizadas, que los problemas cogen es a los débiles. Que luego de vivir una situación extrema, los efectos son para siempre y los traumas se quedan con uno por el resto de sus días. Que por más que pase el tiempo y uno haga esfuerzos, ya no se puede

volver a ser normal, uno queda con un rayón o con un defecto que lo marcará definitivamente y le impedirá sentirse pleno del todo.

Así, a las víctimas, no les quedaba más que ser y vivir como víctimas para siempre. Y eso significa que el problema de la violencia sexual es de las que han sido agredidas. Quién les manda a pasar por ahí. Quién les manda a no superarse. Quién les mandó a afectarse. De esta manera, podía entrar más fácil a sus vidas, a través de sus heridas. Jamás las invitaría a pensar en las situaciones que generaron el sufrimiento, ni a cuestionarlas. Mucho menos a decir que el problema no eran ustedes, sino el hecho que se ejerciera la violencia. Todavía menos me convenía que ustedes lograsen salir adelante, yo necesitaba que sintieran que su dolor sería para siempre, que nada bueno puede resultar de un hecho doloroso, que ya no podrían recobrar la fe en el mundo ni en ustedes mismas.

Mi voz era otra de mis mejores estrategias: hablaba fuerte y contundente, convincente, autoritaria. O si no, recuerden lo que he causado en ustedes cuando les hablo. “¿Qué le pasa? ¿Otra vez con esa debilidad?”, “Sería bueno un traguito”, “¿Suicídate!”, “Eres débil, muy débil”, “Te crees mucho y no sos nada”, “Todo esto es por tu culpa”. Mi voz tenía la capacidad de convencerte. Enviaba estos mensajes con personas capaces de quebrar la paciencia o de conmover el corazón hasta hacer creer que todo lo que yo decía era cierto.

He sido capaz de involucrarme en las fechas especiales. Era hábil para hacerme invitar a los cumpleaños, a la Navidad y el Año Nuevo, a la conmemoración de los hechos de violencia. Ahí llegué cumplidamente para acompañar con mi nostalgia y mi incertidumbre.

Todo estaba bien así. Ustedes y yo éramos grandes amigas y cómplices. Era chévere que me dejaran acompañarlas. Pasábamos días tan agradables... Cuando ustedes tenían miedo de volver a entrar en el fondo del hoyo, fui su fiel compañera. Les dije que eso podía pasar, que siempre podían pasar cosas peores de las que ya vivieron. Que se prepararan. Que la depresión podría llegar. Pero que yo estaría ahí, siempre junto a ustedes. No las abandonaría.

Sin embargo, me traicionaron. Les ofrecí un amor eterno y ustedes me lo devolvieron con infidelidades. Yo pensé que yo era el fin del mundo. Y sin embargo, ahora ustedes han salido con el cuento de que en parte, soy un mal necesario. Han dicho que las crisis como yo, son parte de la vida. Así dejé de ser el fin del mundo y pasé a ser sólo un tris del mundo. Yo pensé que era eterna, y ustedes

me han confinado a existir por tiempo limitado, diciendo que las crisis como yo, son temporales. Que nada hay definitivo en la vida, ni siquiera los efectos de los hechos más extremos.

Yo pensé que tenía su pensamiento dominado y que ya siendo víctimas, habíamos ganado la guerra porque ustedes no darían la pelea, sólo se quedarían calladas, a su suerte, a su mala suerte. Pero según ustedes, no todo se perdió. Por el contrario, hay mucho ganado, que hubieran preferido aprender de otro modo, pero las circunstancias hicieron que aprendieran de los hechos difíciles: la capacidad de decisión propia, de amar y de salir adelante, de ser luchadoras, de odiar los atropellos, de estar en tranquilidad, ser emprendedoras y exploradoras. Mirar los problemas desde el punto de vista concreto, saber cómo solucionar una situación, en el hogar y en el trabajo. Ser berracas. Fueron capaces de generar habilidades especiales que ojalá todos los seres humanos tuvieran. Es decir, se hicieron más normales al darse cuenta de que es el mundo el que está patas arriba y no ustedes.

Les dije que no cuestionaran nada, que dejaran el mundo así como estaba. Y otra vez me salieron al paso, diciendo que no es natural que a las mujeres les toque vivir situaciones de discriminación ni de violencia. Y aún más, crearon ustedes mismas un mundo libre de violencia, al menos entre ustedes. Porque cuando se encuentran, lo que prima es la solidaridad, el apoyo mutuo, la colaboración, la escucha y la convicción en que ustedes podían cambiar, ser mujeres renovadas, parecidas a lo que han soñado para ustedes. Les dio por creer en la palabra de alguien, y al volver a creer perdí mi fuerza, porque yo las necesitaba solas y aisladas.

Es cierto, no todas las mujeres son como ustedes. Otras han optado por estar de mi lado. Muchas no han tenido la oportunidad de contar con un contexto favorable para pensar distinto a mí. Otras no han podido elegir otro modo de vivir que no sea conmigo. Otras más, han encontrado que la manera de sobrevivir es sufriendo una crisis tras otra, aunque no siempre les gusta pero no saben cómo más hacer.

Por favor, no escriban el libro. Y si lo hacen, quiten algunas partes: nada de decir que las mujeres víctimas de violencia sexual no están locas. Ni se les ocurra mencionar que son normales los efectos de la violencia, y que el problema en realidad es el contexto que la promueve. Les suplico que jamás mencionen que las crisis no son perdurables, ni definitivas. Y les imploro, no vayan a confesar que luego de un tiempo, es posible salir más fortalecida.

Si lo hacen, es posible que ya no las visite con tanta frecuencia. Les parecerá que pueden vivir sin mí. Creerán que los problemas son naturales, y que es de humanos aprender a manejarlos. Diferenciarán entre una crisis como yo y un problema común, con lo cual perderé importancia y protagonismo. Recordarán sus objetivos en la vida y pensarán en el futuro. Yo las invito a vivir en la comodidad del pasado; es mejor malo conocido que bueno por conocer, ¿no? Crecerán, porque sabrán que hay etapas de la vida que traen pequeñas crisis que hacen parte de vivir, no de sufrir. Me respetarán por lo que hice en el pasado con sus vidas, cuando las puse en el límite entre la vida y la muerte, pero ese respeto ya no será de miedo sino de admiración porque fueron capaces de vencerme. Pensarán más en ustedes y en lo que quieren ser, porque yo no podré dominar sus vidas ni les podré decir más que no son nadie, no me van a creer cuando les diga que ustedes son sólo un manojo de problemas que andan por ahí sin saber cómo resolverse. Por el contrario, sabrán que ustedes, ni nadie, es un problema, sólo que a las personas les suceden situaciones que por momentos no saben cómo manejar, pero que no duran toda la vida y que tienen formas de afrontarse.

En todo caso, sepan que estoy acá, siempre dispuesta a acompañarles cada vez. Sólo peguen un grito o quédense muy calladas y a solas, que allí llegaré, fiel y leal. Estaré cerca de sus quebrantos de salud, me sentaré juiciosa a vigilar su soledad, me colaré entre sus problemas de plata, pelearé contra los hombres para que ninguno se meta con ustedes y seré la “otra” que se meta en sus relaciones.

Si no me ven, entenderé que tienen otras gafas para ver el mundo. Y ante eso, mi ceguera me hará pasar a su historia no como un drama sino como una oportunidad. De nuevo, ustedes en el centro como protagonistas de su vida. Y yo, una más.

Me despido de ustedes, esperando noticias tuyas.

La Crisis



Títeres, pinturas y otras expresiones artísticas

*“Me tocaron los títeres. Hice un demonio.
Es una herramienta para sacar temores, rabias, tristezas etc.,
el títere es una manera de desahogarse donde los protagonistas
somos nosotras mismas, y la historia se puede contar
con esto sacando las propias falencias y fortalezas.
Se puede contar con el títere esa historia para que salga todo eso
y para darse cuenta que de pronto algo no es tan malo
para la vida. Al contarlo se puede tomar conciencia”.*

Para quien ha sufrido un delito sexual no es fácil nombrar aquello que se siente, entre otras razones porque se ven a sí mismas, y por parte de otras personas, como mujeres “dañadas”, locas o enfermas mentales, sienten como si la violencia sexual se expresara o “notara” en el rostro, y tienen fuertes sentimientos de vergüenza y temor de ser culpabilizadas. En un contexto social y cultural de negación de la voz de las mujeres, de justificación de las violencias y de imposición de silencio por cuenta de las amenazas, la no credibilidad o la exigencia de dejar pasar porque hay que seguir cuidando de la familia, las emociones y su expresión pasan a un segundo plano.

Sin embargo, no por callarla, la experiencia de sufrimiento desaparece. Por tanto, se hace necesario desplegar estrategias para nombrar el dolor, la rabia, la vergüenza, la culpa, la impotencia y las emociones asociadas a la violencia vivida. Además de nombrarlas, se trata también de ubicarlas por fuera de la identidad (como si fueran características de su forma de ser) de las mujeres que las sienten, es decir como emociones que han surgido, pero que

tienen la posibilidad de transformarse conforme el bienestar emocional va teniendo lugar.

Al interior de Saroma Yobaty se ha hablado bastante acerca de cómo cuando se habla de que la violencia es una expresión de poder, y que la violencia sexual profundiza la discriminación contra las mujeres, se está haciendo referencia a que el sufrimiento es una de las formas como se mantiene el dominio sobre la vida de las mujeres. Cuando una mujer es agredida sexualmente, se le está imponiendo el miedo, la rabia, la culpa. Y al sentirse de esa manera, se profundiza la idea de que las mujeres deben callarse, hay una tendencia a mantenerse aisladas, se pierde el sentido de la vida y, en consecuencia, las ganas de salir adelante. Esto es evidente en el caso de las lideresas y defensoras de derechos humanos, a quienes se agrede sexualmente con el fin de desincentivarlas para su trabajo social y comunitario, y hacerlas sentir culpables por su labor.

Por consiguiente, cuando a través de las expresiones artísticas las mujeres pueden poner por fuera de ellas aquello que sienten, empiezan a dar pasos para transformar ese dominio y control sobre sus vidas. Esto sucede porque cuando la mujer violentada está en capacidad de estar frente a frente con aquello que le duele, inmediatamente se está poniendo en un lugar de control: escoge los materiales, las formas, el tamaño, el diseño para hablar de sus sentimientos. Al verla por fuera suyo, se da cuenta que en su interior también hay otras emociones, pensamientos, fortalezas y con esto, la relación con el dolor empieza a cambiar o a verlo con más relatividad.

El uso de las distintas expresiones artísticas, cuya definición depende de los conocimientos y habilidades de quien facilita los encuentros y de los gustos y afinidades de las mujeres, favorece entonces “hablar” de aquello que parece innombrable: por prohibido, por negado o porque está inscrito en una memoria menos racional y más emotiva y corporal. Favorece la combinación de distintos modos de lenguaje, de manera que permite elaborar las experiencias dolorosas en los niveles simbólicos y profundos, donde el lenguaje hablado es insuficiente e innecesario. Además, facilita la conexión de las dimensiones de la emoción, la acción y el pensamiento, integrando lo que se siente, lo que se hace y



las explicaciones o el marco de comprensión de lo ocurrido. Esta conexión permite la construcción de un significado nuevo (menos doloroso y que no culpabilice a la víctima) de la experiencia vivida y abre paso a la identificación de lo que es necesario abordar en el proceso de recuperación.

La creatividad y el uso del humor son dos elementos culturales que los colombianos han asumido como recursos para afrontar las situaciones más difíciles. Mediante las expresiones artísticas, es posible hablar de lo doloroso de manera no tan “dolorosa” y si más creativa, lo que ayuda a rescatar los elementos de la cultura que son fortaleza para enfrentar los problemas.

La creatividad y el humor generan una relación de distancia y diferenciación con la emoción en la que la protagonista y la emoción son personajes distintos. Es decir, no se trata de ser una “mujer deprimida” como si la depresión fuera una característica de personalidad de la mujer víctima, sino que si se personifica a la depresión como un títere o se la dibuja o se hace de ella un personaje de una obra de teatro, se trata de la depresión como una situación que acompaña en algunos momentos a la mujer. Entonces se vuelve importante mantener esa diferencia en el modo de hablar sobre lo que se siente, de modo que las mujeres puedan quitarse los

rótulos que las definen como sufrientes, enfermas, afectadas, etc. Las mujeres de Saroma Yobaty, por ejemplo, empezaron a hablar de la Crisis como un personaje que en ocasiones llegaba a ellas, en lugar de ver la crisis como una característica de su forma de ser.

En conclusión, el uso de actividades artísticas permite la construcción de una relación de acompañamiento respetuosa con los tiempos y ritmos de las mujeres, que no siempre tienen la disposición inicial de compartir sus vidas mediante la palabra hablada. Es común que sólo pasado un tiempo después de haber ingresado a un grupo de acompañamiento psicosocial, las mujeres se animen a contar lo vivido. De hecho, este acto es valorado como un indicador de recuperación y no como la condición previa para iniciar el proceso. Por ello, es recomendable favorecer otros modos de expresión, en los que cada mujer pueda identificar los límites de lo que quiere compartir con las demás y de qué modo hacerlo, y que su proceso de acompañamiento privilegie, por ejemplo, la escucha de las otras mujeres, la observación del grupo y de sí misma, o el trabajo simbólico personal.

En fin, cuando los procesos de acompañamiento se dan en contextos de riesgo por la cercanía con las dinámicas del conflicto armado, las expresiones artísticas ayudan a sostener “conversaciones protegidas”, en tanto que favorecen diálogos sobre el uso de metáforas que evitan hablar de temas que podrían resultar generadores de riesgo si se expresan explícitamente. Igualmente, facilitan que los grupos puedan ajustar las conversaciones en relación con el riesgo percibido creando un espacio de cuidado mutuo, en el que se mantiene la posibilidad de reunirse, pese a que las condiciones de la guerra tengan la intención de impedirlo.



Diplomas / certificados: documentos que reconocen y celebran los cambios

“Los certificados y diplomas son una herramienta que usamos cada vez que tenemos una meta, un logro emocional, cada vez que denunciamos cada proceso de nuestra vida y crecemos. Es un regalo que nos damos a nosotras mismas como proceso de superación a toda clase de violencias hacia nosotras... Sirven para cerrar etapas de la vida... Para certificar que culminamos un proceso.”

En un proceso de acompañamiento psicosocial, así como quedan inscritos en la memoria los hechos de violencia, también ingresan a la historia contada los hechos de recuperación, en los que las mujeres recobran el control sobre sus cuerpos y vida, conquistando su autonomía. Los agresores las hacen víctimas, pero es la fuerza de las mujeres la que las hace sobrevivientes. Esta consigna tiene un potencial sanador muy importante porque ubica a las mujeres en su capacidad de agencia, les deja ver que la dignidad hace parte de sus valores más profundos y propios y favorece el reconocimiento de que la violencia no las destruyó completamente.

Por el contrario, las historias de las mujeres víctimas de violencia sexual están llenas de episodios de fortaleza, de esperanza, de fe, de dignidad. Acompañar a las mujeres significa encontrar con ellas los principios vitales que las mantuvieron vivas y dignas, a pesar y en medio del horror. Así, se pueden recuperar historias de los hechos que no son sólo el relato de qué y cómo hicieron daño los agresores, sino qué y cómo hicieron ellas para mantenerse firmes. Ejemplos de ello es la defensa verbal que hicieron las mujeres para tratar de evitar lo ocurrido o para no dejarse amedrentar, la conexión con sen-

timientos de rabia que les facilitó no ceder a la intención de insulto de los agresores, la posibilidad de negarse a prácticas que hubieran hecho más humillante lo ocurrido, o la decisión de privilegiar el cuidado de los suyos y entonces actuar de la manera como considerarían su vida e integridad estaría en “menor riesgo”.

Esas historias también necesitan gozar de reconocimiento, de modo que no sólo se cuente el delito y el daño, puesto que desde ahí no es posible conectarse con la posibilidad de sanar y seguir adelante. Merece reconocimiento la identificación de cómo se han mantenido vivas a pesar de describir que la vida después de la violencia sexual fue una desgracia; es decir, en los casos de mayor expresión de dolor y sufrimiento, cabe la pregunta de cómo se mantienen vivas y tratando de estar lo mejor posible. Ahí está la clave para empezar a construir un escenario emocional distinto.

Para esto, son útiles las distintas formas de reconocimiento, que pueden ser diplomas, certificados, cartas, postales, mensajes. Hacerlo de esta manera, y no de otras más informales, tiene el sentido de hacer uso del valor social del diploma. En las sociedades occidentales, las relaciones de poder-saber están inscritas en la formación académica, por cuanto se considera el desarrollo intelectual como un indicador de ascenso y reconocimiento social, que culturalmente se denomina “ser alguien en la vida”. Por esto, el ubicar los logros emocionales en un formato que representa ese “ser alguien”, otorga un mayor valor a los cambios psicológicos, les proporciona una existencia en el ámbito social, en tanto hay un alguien externo capaz de verlos y darles mérito.

De otra parte, este tipo de herramienta también favorece conectar el ámbito de exigibilidad de derechos con el proceso de recuperación emocional, por cuanto, a través de documentos de reconocimiento se vincula el bienestar emocional con la garantía de derechos. Es así como durante el proceso de acompañamiento psicosocial se realizaron documentos trabajados simbólicamente en los que se incorporaron los principios de la Convención Bellem do Pará⁴, para hablar de la apuesta de las mujeres por ejer-

4 Convención interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer, en donde se reconoce que la violencia contra la mujer constituye una violación de los derechos humanos y las liberta-

cer su derecho a una vida libre de violencias. El reconocimiento social da asimismo un marco de derechos a las conversaciones sobre la recuperación emocional, lo que quiere decir que ubica el problema de la violencia sexual como violación a los Derechos Humanos y no como asunto privado y de la esfera íntima de las víctimas, permitiendo a las mujeres una mayor apropiación del marco normativo que las protege, para potenciar sus acciones de exigibilidad.

Ejemplo de ello es el siguiente “Juramento de Lealtad Propia y Solidaridad Colectiva” que hizo parte de la ceremonia de cierre del proceso de acompañamiento y fue entregado por escrito a cada una:

Graduandas:

¿Juran seguir trabajando para ejercer sus derechos a la integridad, la libertad, a la dignidad y la de otras mujeres, a la protección de la ley, a estar libres de toda forma de discriminación, y a ser valoradas y educadas libres de patrones de comportamiento y prácticas sociales y culturales basadas en conceptos de inferioridad o subordinación, conforme a la Convención Belen do Pará? Sí, lo juro.

¿Juran seguir construyendo posibilidades y escenarios reales de bienestar emocional para cada una, para las compañeras del grupo, personas cercanas a ustedes y otras mujeres que requieran de su fortaleza y apoyo? Sí, lo juro.

¿Juran hacer lo posible por vivir libres de la influencia del miedo, enfrentar con valentía las pesadillas, hacerse amigas de la impotencia, recordar a cada momento sus capacidades y cerrar el capítulo del sufrimiento para abrir el de la esperanza? Sí, lo juro.

Si así lo hicieréis, que Dios y Diosas, la patria y el mundo de las mujeres os lo premien, y si no, que él y ellas os lo demanden.

En este marco, las decisiones de denuncia penal y las acciones de participación en las diligencias y audiencias judiciales (testimonios, decisiones de asistencia o no a las audiencias en función de las necesidades de cada proceso personal emocional) y la partici-

des fundamentales y limita total o parcialmente a la mujer el reconocimiento, goce y ejercicio de tales derechos y libertades.

pación en escenarios de incidencia o de seguimiento a la situación de derechos humanos de las mujeres se consideran indicadores de bienestar emocional en los que el reconocimiento a través de certificados es altamente valorado. Son indicadores de bienestar emocional cuando esas acciones están mediadas por la decisión libre y autónoma de las mujeres, cuando se emprenden por una conciencia de derechos, cuando responden a un interés de agenciar procesos personales o sociales para transitar de la identidad de víctima sufriente hacia una actividad social de transformación. Hacerlos visibles mediante formas de reconocimiento, aporta al engrosamiento de la historia de capacidad, fortaleza y agencia propia.



Es importante que se tenga en cuenta que los certificados o diplomas deben responder a un reconocimiento genuino del logro, es decir, que tenga significado para la mujer y que responda a una valoración estética o armónica con su proceso individual o el de los grupos. Los reconocimientos genéricos, es decir, que se hacen de manera uniforme para todas las personas sin que ello haga parte de un proceso en curso, pueden tener un efecto contrario. Las mujeres pueden sentir que se trata de una herramienta no pensada para

ellas sino para mostrar un resultado ajeno a lo que ellas han vivido y hecho por estar mejor. Finalmente, es necesario observar la dimensión política y ética de la implementación de estas herramientas, que en ocasiones nombra como logro o cambio lo que el acompañante quiere que sea (o necesita reportar) y no lo que las personas en realidad han vivido. Por ejemplo, en el uso de conceptos como el de “sobreviviente”, que si bien en perspectiva psicosocial tiene una amplia aceptación, si no se cruza con la dimensión política y jurídica, se corre el riesgo de desincentivar los procesos de exigibilidad de derechos, o hacerse parte de programas que favorezcan el “perdón y olvido” en nombre de la recuperación o la sanación.





Rituales

“El fuego es una herramienta poderosa.

- 1. Elabora una lista de sucesos, personas, actitudes etc. que quieras eliminar de tu vida;*
- 2. Quémala con la convicción que puede salir de tu vida;*
- 3. Este es un medio para dejar ir de forma física todo lo que no necesitas y no te aporta positivamente a tu vida”.*

Los hechos como la violencia sexual tienen un efecto desestabilizador de la totalidad de la vida. En parte, porque las experiencias traumáticas son difíciles de comprender racionalmente, y en términos emocionales traen consigo un desborde por la intensidad y masividad del daño. Ello ayuda a entender la dimensión del daño producido, que se da a nivel individual, en la esfera de las relaciones y en el ámbito de la participación.

De alguna manera, lo que las mujeres describen como afectación emocional a través del listado de síntomas que hacen de lo que sienten o de cómo cambiaron sus vidas, corresponde a una forma ritualizada de afrontar la experiencia vivida. Es decir, una misma manera repetida una y otra vez de enfrentar lo sucedido, por ejemplo, a través del llanto frecuente, de la narración sostenida de los hechos, la constante llegada a la conclusión de que la vida no tiene sentido, o las acciones repetidas de autoagresión a distintos niveles.

El acompañamiento psicosocial está dirigido a reconocer las afectaciones, cambios o impactos derivados de la violencia sexual, y a construir caminos para elaborar e integrar la experiencia vivida a

la totalidad de la historia de la vida (en otras palabras, transformar la evocación de lo vivido en un recuerdo no dañino). Para ello, los rituales son una herramienta útil, ya que fortalecen la incorporación de cambios, logros o momentos importantes a la historia de vida.

Dado el alto contenido simbólico que tienen los rituales, la identificación de esos logros o cambios mediante esta herramienta se constituye en hechos que generan recordación en la vida de las mujeres. Con ello se cumple el propósito de engrosar la historia de vida, reconociendo los procesos de recuperación que las mujeres agencian y sus historias de fortaleza y resistencia, lo cual les llevará a asumirse como sobrevivientes. Entonces, así como se recuerda con precisión la fecha y detalles de los hechos de violencia, mediante los rituales se crea el hecho memorable de su realización en el marco de la recuperación: “el día que me despedí del miedo”, “el día que recuperé la alegría”, “el día que hicimos la actividad para recordarnos que somos más fuertes de lo que creemos”.

Los rituales movilizan un aspecto que es muy importante en la vida de las mujeres, como es la dimensión espiritual, esto es, el sentido de trascendencia, la fe. De modo que su realización ayuda a integrar esa dimensión en el proceso de recuperación. En ocasiones, esta dimensión también se rompe con la violencia sexual o se crean conexiones dañinas con creencias espirituales, cuando éstas legitiman estereotipos de género que profundizan la culpa-



bilización de las mujeres o les imponen el silencio de lo vivido. En este sentido, para que el uso de rituales tenga un efecto terapéutico se requiere, en primer lugar, que armonicen con las ideas pertenecientes a la dimensión espiritual de las mujeres. En segundo lugar, que los elementos y acciones que los constituyan tengan sentido para las mujeres; es decir, que se construyan en un ejercicio de validación del significado que tendrán.

Las mujeres de Saroma Yobaty identificaron que uno de los cambios importantes que trajo la violencia sexual sobre ellas es que se perdió la alegría de las celebraciones, ya que cada una daba lugar al recuerdo de los hechos violentos, con la tristeza y dolor correspondientes. Especialmente, las celebraciones asociadas a los tiempos de cambio (fines de año, cumpleaños). Además de la reexperimentación y recuerdo repetido de los hechos y los tiempos de crisis comunes a esas fechas, la ruptura de los referentes culturales de festejo y encuentro social, profundizó el aislamiento social.

Por ello, el proceso de acompañamiento psicosocial incorporó la celebración de fechas especiales y relevantes socialmente, mediante los rituales que se practican en esas fechas: día de la madre, día del amor y la amistad, navidad y fin de año, cumpleaños. También se celebraron los aniversarios de la conformación del grupo, lo que se configuró como fecha significativa, un motivo más para celebrar la vida, haciendo del dolor una oportunidad para conocerse y seguir juntas la vida. Esto permitió recuperar el significado festivo y de celebración de las fechas que los eventos violentos modificaron, al tiempo que hizo, de los encuentros entre mujeres, espacios creativos, donde también hubo lugar para la diversión, el festejo y el goce.

Por último, las celebraciones mediante rituales pueden ser usadas para extraer de ellas sus significados de unión, relación social, festejo y placer, a la vez que facilitan variaciones respecto de cuestionamientos que hagan sobre estereotipos de género que reproduzcan. En este sentido, son una oportunidad para reflexionar sobre el significado y el papel de las madres en la sociedad, de modo que la celebración de su día no sea necesariamente en torno al sacrificio y el “ser para otros”, sino del reconocimiento del valor del cuidado y la capacidad de las mujeres para crecer junto con sus familias.



Velas y camisetas: construcción de objetos que ayudan al cambio

“Las velas se utilizan para sacar lo malo que llevamos dentro y la ira que vence la razón, también sirven como terapia de relajamiento y dejan atrás todo lo que nos pesa y lo que atormenta, cuando las decoras y quemas sientes que todo eso que te atormenta se fue, hazlo que eso te hace sentir bien...”

“Una camiseta... cada una le puso un mensaje de parte de cada una. Era una voz de aliento lo que iba en ese mensaje.

Le debía servir para coger fuerzas cuando estuviera en crisis.

Las camisetas las utilizamos para dar una voz de aliento a mujeres que puedan estar en crisis, que le lleguen al alma estos mensajes y le den fuerzas para seguir adelante. Eso me sirvió en una oportunidad en que estaba a punto de estar en crisis, recordar que no estaba sola y que estaban todas ahí así no estuvieran en físico...

Me la pongo cuando estoy triste, salgo con ella a la calle, compré marcadores y he resaltado los mensajes.... La uso en situaciones deprimidas. La palabra seguridad no la tenía. En ese tiempo no tenía. La guardé un tiempo pero luego vino la crisis más dura, y en esa crisis fue muy importante tenerla a la vista la camiseta. Contar con la camiseta es contar con todo el grupo”

La sola conversación a veces es insuficiente cuando se está en condiciones de muchas necesidades, problemas, soledad. Las mujeres suelen manifestar que si bien les gusta contar con un acompañamiento terapéutico, éste se queda corto porque se quedan “sin herramientas” durante el resto del tiempo. Frases como “lo que hablamos en el taller es muy bonito, pero no sé cómo aplicarlo cuando llego a mi casa”, son representativas de esta visión.

Además, los procesos terapéuticos tradicionales están anclados con mucha fuerza en la palabra. Para culturas en las que tienen más predominio las acciones, como lo son las campesinas o ribereñas, surge la necesidad de que lo conversado y abordado en la palabra se concrete en cosas, evidencias físicas, sobre las que tengan un referente más directo de acción, a través de la identificación del uso que les pueden dar.

Por tanto, una herramienta útil en el acompañamiento psicosocial es la elaboración de objetos con fines de recuperación emocional, que operan en varios sentidos. En primer lugar, los objetos se constituyen en una especie de recordatorios del proceso de cambio que está en curso. En segundo lugar, permiten fortalecer la percepción de experticia de las mujeres sobre cómo agenciar su propia vida, lo que se refleja en su propósito de que “cuando me sienta así, voy a hacer esto, que ya lo he hecho antes y me ha servido”, de modo que se genera una relación de control sobre los problemas y se previene la sensación de desbordamiento o incapacidad de afrontamiento. En tercer lugar, los objetos traen la “voz” de las mujeres del grupo, de la acompañante y de otras personas significativas, en momentos en que la propia es “débil”.

Contar con un objeto que representa fortaleza en un momento en el que se percibe que no se tiene, y que ha sido construido con otras, es una manera de depositar temporalmente la fuerza en otro elemento, mientras se reconoce que no se cuenta con los recursos personales para enfrentar la situación. El simple reconocimiento ya favorece ampliar el panorama, por cuanto se identifica que lo que se ha hecho hasta el momento ya no funciona, y entonces será necesario desplegar otras acciones nuevas o diferentes. El objeto cumple el papel de “intermediario” entre el “darse por vencida” o “declararse sin capacidad de resolver el problema” y la convicción de que hay otras maneras de enfrentar la situación. Aunque suena contradictorio, depositar la fortaleza en un objeto externo, es ya una manera de retomar el control sobre la situación.

En la experiencia de Saroma Yobaty, la creación de objetos tuvo un papel importante en el afrontamiento de crisis o manejo de situaciones difíciles que dieron lugar a conductas de autoagresión, las cuales pusieron en riesgo la vida de varias integrantes del grupo



en distintas oportunidades, identificándose que estaban convirtiéndose en una práctica recurrente.

Como herramienta para el afrontamiento de crisis se diseñaron camisetas en las cuales cada integrante del grupo escribiría a sus compañeras el mensaje que quisiera escuchar de ellas en los días de crisis. Mediante un ritual se hizo el ejercicio de escribir los mensajes en cada camiseta, usando la metáfora de que al hacerlo, todas juntas, alrededor de un círculo, tales mensajes cobraban “vida” por cuanto adquirirían sentido y fuerza, sólo con el hecho de ser leídos. Posteriormente, se indicó a las mujeres que podían usar la camiseta en las situaciones de crisis, ojalá vistiéndolas, pero también ubicándolas en lugares visibles en sus viviendas, para recordar la voz de las compañeras.

Pasado el tiempo, las mujeres aún manifiestan usar la camiseta con dicho propósito, en virtud de que les proporciona la sensación de seguridad y compañía. Tal sensación crea la condición para que la crisis no tenga el carácter devastador de otros tiempos; por el contrario, se vive con la seguridad de que será temporal y que es posible atravesarla.

El uso de objetos puede hacerse tanto individual como colectivamente. Es así como, en un momento de tristeza compartida por un grupo, se puede crear un objeto que pueda usarse cuando el grupo no esté reunido, de manera que se genera la sensación de comunicación y apoyo mutuo entre las integrantes, a pesar de la distancia física. En efecto, en una oportunidad, en Saroma Yobaty se decoraron velas alrededor de la pregunta de lo que cada una quería quemar o dejar ir de sus vidas, con ocasión del inicio de la temporada de Navidad. Dado que pronto se celebraría el día de las velitas⁵, las mujeres acordaron que en ese día, a una hora determinada, cada una encendería su vela con la intención de dejar ir aquello de lo que emocionalmente se despediría ese año. Es de resaltar el efecto que esta herramienta tuvo, en el sentido de que las mujeres siguieron trabajando en sus procesos de cambio por fuera del espacio del encuentro del grupo. Al mismo tiempo, le dieron un significado alternativo a la fecha religiosa/festiva nacional, y, en ese tránsito, se sintieron acompañadas por sus compañeras, reconociendo que hay muchas formas de apoyarse aun en la distancia física.

Por último, los objetos se ofrecen como posibilidad de enseñar a otras mujeres lo que sirve a uno mismo. Ejemplo de ello es la realización de cuentos o cartas sobre cómo se puede afrontar una situación particular. Si esta herramienta se utiliza para acompañar a otras mujeres, se constituye en un recurso valioso para la generación de formas de recuperación emocional particulares y propias de las mujeres, sobre la base de su propia experiencia, tan valiosa que es susceptible de ser compartida con otras.

5 En Colombia, en la tradición católica, el día de las velitas es el día en que la Virgen María pasa por las casas y entra donde encuentra velas encendidas, como símbolo de protección.



Masajes y actividades de reconocimiento y de contacto corporal

“Los masajes son un estimulante para relajar el cuerpo e identificar dónde tenemos dolores, y los puntos fuertes y débiles, para sentirse relajados, para liberarse de problemas... Los masajes que hicimos fueron importantes porque permitieron una sanación con el cuerpo cuando había cierta dificultad en que alguien le tocara su cuerpo. La sensación de aceptar el cuerpo fue totalmente diferente... Fue inolvidable el día de los masajes. Vencí el temor de que me tocaran y tocar, fue agradable volver a sentir que me consentían”.

El cuerpo habla a través de múltiples formas: usa las palabras, tiene movimientos, combina sabores, deja instaladas sensaciones, dice cosas con los sueños y las memorias, inunda con los olores. El cuerpo tiene ritmo, ¿dónde tiene el ritmo cada mujer de Saroma Yobaty? ¿Hay sitios del cuerpo cuyo ritmo ha variado? ¿Hay lugares en los que no sentimos movimiento? El cuerpo se transforma. Sus cambios dejan huellas que nos ayudan a recordar lo que fuimos, lo que ahora somos, lo que se queda con nosotras.

El recorrido por el cuerpo es una manera de hablar de quién es cada una, ya que la vida pasa a través de la piel y los huesos, y en ellos se queda. Lo que hacen las palabras es organizar la vida en forma de una historia que tenga sentido y pueda ser compartida. Cuando se viven situaciones que ponen la vida en el límite, que superan las propias capacidades para soportarlas, esa historia es difícil de reconstruir porque se inunda de sufrimiento y parece que toda la vida se resume en ese momento. Las experiencias positivas, gratas o de crecimiento que antecedieron, se terminan ahí

y en adelante todo está atravesado por el dolor, haciendo que el futuro no exista y el presente sea una obligación.

La vivencia de la violencia sexual tiende a afectar la relación de las mujeres con su cuerpo. Esto se expresa en las sensaciones de suciedad, de daño, de vergüenza de mostrarse, en la afectación de la imagen corporal, en la tendencia a las autolesiones, en la dificultad para experimentar sensaciones de placer y gozo, y en las limitaciones para ejercer de manera libre y tranquila la sexualidad.

De ahí que, en los procesos de acompañamiento psicosocial con mujeres víctimas de violencia sexual, resulte crucial el reconocimiento y la creación de nuevas relaciones con el propio cuerpo. Esto es posible mediante distintas metodologías, entre ellas los masajes, el baile, las actividades de relajación corporal, el yoga y todas aquellas prácticas que conectan lo que en nuestra sociedad llamamos “mente-cuerpo”.

Además, este tipo de técnicas tiene que ver con prácticas sanadoras antiguísimas y parte de todas las culturas. El contacto humano es un componente fundamental de la formación de vínculos y, por tanto, del desarrollo socioafectivo. Las mamás sanan a sus hijos sobando su cuerpo a veces intuitivamente; los abrazos tienen un poder de contención que las palabras no abarcan y cada vez más se tiene conocimiento de los beneficios sanadores de la danza (que en muchas culturas hace parte de rituales tanto de curación como de conexión con lo sagrado). Es así que, si bien es importante tener un adecuado conocimiento de estas técnicas para hacer uso de ellas de manera responsable y cualificada, también es necesario contar, confiar y aprender de los conocimientos sanadores de las mujeres.

A través de estas prácticas, surge la posibilidad de reconstruir la propia historia, de dar valor a la totalidad de la vida, de reconocer que cada mujer es más que la afectación que dejaron las situaciones extremas, de recuperar el orgullo de lo que cada una es y ha sido, aun en los momentos más difíciles. Cuando las mujeres son capaces de mirar su vida y encuentran que tiene sentido, que han podido enfrentar y afrontar las experiencias que han pasado, se dan cuenta, entonces, que están en el camino de la recuperación o la sanación.

Sin embargo, en este camino no todo puede ser contado. Hay una memoria del cuerpo que no es posible que pase por las palabras porque no cabe en ellas. Esa memoria está puesta en el centro del alma, en las cicatrices que no se ven con los ojos pero que siente el corazón, en las cosas que escapan a cualquier comprensión. De ahí, el valor de recorrer el territorio del cuerpo a través del lenguaje corporal. Para los cristianos, Dios nos modeló con arcilla que luego sopló para darle vida. Para los indígenas de varias etnias, venimos de la madre tierra y somos una representación a escala del Universo y sus componentes. Así pues, dado que estamos en ese camino de contarnos nuevamente quiénes somos y para dónde vamos, esta vez la arcilla estuvo en nuestras manos y esta vez fuimos nosotras quienes nos moldeamos, rastreando entre nuestras cicatrices y huellas para seguir organizando, seguir construyendo el sentido de estar aquí y ahora.

En efecto, entre las integrantes de Saroma Yobaty surgieron memorias de cicatrices amables como las de los episodios de la infancia, cicatrices que no siempre se recuerdan cómo aparecieron. También cicatrices que es preferible no mirar, pero que toca aprender a vivir con ellas: las de cirugías que recuerdan accidentes o enfermedades, las de la estética y la vergüenza de la adolescencia, las de la maternidad. Hay otra clase de cicatrices, que son las que las culturas se inventan y las familias encarnan, como la vergüenza de ser voluptuosa. Y, por supuesto, las cicatrices que deja en el cuerpo la violencia sexual.

Algunas mujeres describen que la recuperación emocional se parece al proceso de cicatrización. Así, cuando reconocen el proceso que han desarrollado para dar lugar a su bienestar emocional, describen lo vivido como tener cicatrices que han ido sanando. Hoy ya no sangran ni se infectan, hoy ya no pican ni queman. Hoy son cicatrices que dan testimonio de lo que cada una ha vivido, que las experiencias las han atravesado en todo el cuerpo pero que las han sanado y hasta les han puesto colores. Metafóricamente, significa describirse, no ya como una mujer hecha de retazos de heridas, sino como una mujer que en sus cicatrices reconoce y celebra que ha vivido, sobrevivido y vuelto a vivir.



Epílogo

La despedida

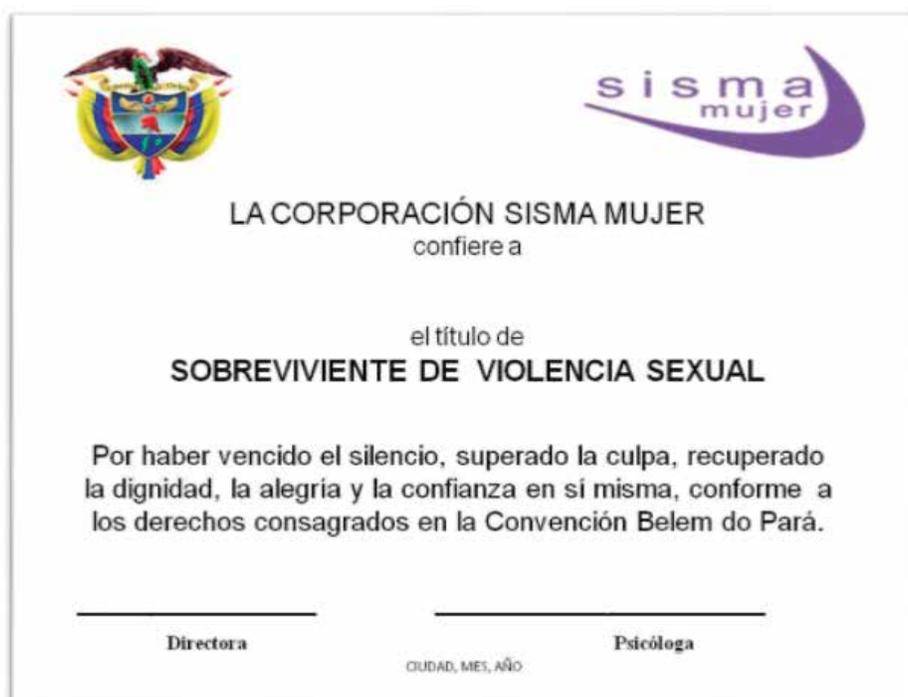
Luego de cinco años, el proceso de acompañamiento terminó, como todo proceso humano y vivo, que tiene un inicio y un final. Saroma Yobaty registró su personería jurídica, con la idea de ser una organización autónoma, orientada a apoyar a mujeres víctimas de violencias y constituir una fuente de sostenibilidad económica para sus integrantes, que les permita trabajar en esta causa con recursos suficientes para su subsistencia y para el trabajo social. En ese camino de seguir “solas”, como le llaman las mujeres a no reunirse por la convocatoria de Sisma Mujer sino por su propia voluntad, enfrentaron y aún hoy lo hacen, distintos obstáculos.

Como todo proceso social, cada vez que cambia, sus integrantes replantean también su sentido de continuar o no allí. De modo que, si la organización subsiste, será con un grupo más reducido que el que terminó el proceso de acompañamiento psicosocial y se harán nuevos acuerdos de funcionamiento.

De cara a los objetivos del acompañamiento psicosocial, previstos desde el inicio, la misión está cumplida. Existe una red de apoyo mutuo que en este momento se sostiene gracias al mundo globalizado y las redes sociales. Las mujeres de Saroma Yobaty tienen un grupo de conversación por redes sociales, mediante el cual se mantienen en contacto a diario. En varias oportunidades, el grupo ha servido como fuente de apoyo económico, moral, material y social ante dificultades de sus integrantes. Sisma Mujer sigue representando judicialmente algu-

nos de los casos, y todas tienen la conciencia que el avance en el suyo propio representa la oportunidad para el acceso a la justicia de las demás.

El cierre del proceso de acompañamiento procuró ser respetuoso con lo doloroso de dar por terminado un proceso que fue intenso emocionalmente y con la periodicidad que tenía. Por ello, se realizó una ceremonia de graduación simbólica, en la que participaron todas las personas que hicieron parte de este proceso o lo acompañaron en momentos puntuales. De igual manera, algunos familiares y personas cercanas a cada una de las integrantes de Saroma Yobaty, que compartieron la celebración, de este grupo de mujeres, de declararse a sí mismas *sobrevivientes* de la violencia sexual, lo cual fue refrendado simbólicamente con la entrega de diplomas que así lo certificaron.



Las siguientes fueron las palabras en representación de las integrantes del grupo en la ceremonia de graduación, que dan cuenta del proceso vivido y que resumen lo contado a lo largo de estas páginas:

Ya son cinco años, hacer memoria es hacer florecer muchos recuerdos, el primer grupo, lleno de miedos, ansiedades, sentimientos y lágrimas... muchas lágrimas, abrir los ojos del corazón y del alma al conocer y ser parte de un grupo de hermosas mujeres, mujeres valiosas, mujeres que a pesar de todo el dolor y la violencia, floreció siempre nuestra valentía, fortaleza y empuje por nosotras, por nuestras hijas e hijos y por nuestras familias.

¿Recuerdan cómo era cuando nos sentíamos sin rumbo, en oscuridad? Justo hoy, afloran muchos recuerdos y con esto sentimientos, pero no para entristecernos, sino para que recordemos cómo aprendimos a tomar fuerzas prestadas para salir, subir y levantarnos, recordar cómo cada una de nosotras fue parte de la cuerda que hizo que una a una saliéramos de ese hoyo en el que nos sentimos tantas veces. Cómo cada taller, cada encuentro, cada historia nos ha llenado el alma y nos ha fortalecido y empoderado individual y colectivamente.

Hoy, después de cinco años nos veo grandes, fuertes, poderosas, llenas de sueños, metas para nosotras, nuestras familias, pero también como grupo. Sé que aunque se presenten inconvenientes en nuestras vidas, tenemos las herramientas necesarias para poder superarlos y mostrarle a otras cómo hacerlo.

Espero y confío que seamos cada vez más unidas y que la visión que tenemos de grupo, se materialice y logremos ayudar a otras mujeres para que recuperen el poder, que como nosotras, creen haberlo perdido, en algún momento.

Hoy solo puedo decirles gracias, muchas gracias por todas sus enseñanzas y apoyo, siempre serán parte importante en mi corazón.

Bogotá, septiembre de 2013

La última memoria

La historia de contar este proceso de acompañamiento psicosocial se cierra con la idea que dio origen a este libro: las memorias. La que se presenta a continuación fue escrita por la autora de este libro para la ceremonia de graduación de cierre del proceso, para tener la tranquilidad de haber puesto intencionada y responsablemente sus ideas y emociones en esto que fue y es Saroma Yobaty.

Queridas mujeres:

Ha llegado el día de cerrar un proceso que inició hace cinco años sin imaginar qué podría pasar a lo largo de los años. Según sus autoras, se trataba de juntarse y conversar sobre los dolores que la guerra (o mejor, los guerreros) había dejado en nuestros cuerpos y almas, para ver si así la carga de esa historia se hacía más liviana o, por lo menos, compartida.

No era fácil poner el tema porque era el tabú, el secreto, el motivo de la vergüenza y el provocador de tanto y tan amargo llanto. Pero todas estaban ahí, sabiendo que a la otra también le había pasado y que, con seguridad, sabía qué se sentía.

Entiendo que unas plantas fueron el primer pretexto para juntarse, tal vez con el sueño de un día ser semilla de otras o con la idea de ver crecer la naturaleza y así recordarnos que la vida estaba de nuestro lado. Porque sí que pasaron días donde sólo la muerte estaba invitada.

De ahí vino la expectativa de “¿y a ella, qué le habrá pasado? ¿Será más grave que lo mío?” Así, con calma y mesura, cada una fue abriendo su historia para que no quedara en el olvido, para que fuera ya no sólo la historia de cada una sino la de un grupo, la historia de las mujeres. Contar lo que nos pasó se fue convirtiendo en el indicador de que algo estaba mejorando en nosotras porque no nos daba vergüenza contarle y porque teníamos palabras para nombrar esa pesadilla.

Entraban y salían mujeres, llegaban de distintas maneras. Pasamos por las que no querían volver, las que nos pusieron en riesgo, las que se engancharon de una, las que nos “tumbaron”, las que se quedaron. Lo mismo pasó con “las de Sisma”, fueron pasando una a una, unas más tiempo que otras, en procesos que fueron desde la salida repentina hasta la preparación pausada.

Fue así como llegué a conocerlas. Así como ustedes, difícilmente podré olvidar ese primer día. Recibí tanto palo como la rabia les permitió darlo, y sin embar-

go sabía que no podían no entenderse con alguien que no conocían. Lo peor que podría pasar era que al siguiente mes no llegara ninguna, pero eso no sucedió. Ese día aprendí que no se puede forzar lo que todavía no está listo para ser. Recuerdo perfectamente que tenía la intención de aprovechar la oportunidad de los cambios, del volver a empezar, y Sandra, furiosa pero razonablemente, me dijo que las ínfulas de psicóloga no lograrían esconder la molestia, que había que dar tiempo para recuperar la tranquilidad.

De ahí en adelante, el reto estaba en encontrar la manera de conectarnos, intentar construir una nueva confianza. El temor estaba en tener que volver a contar la historia, como si fuera una nueva denuncia. La confianza, dice Yirleys, vino por escrito, al encontrar que de los encuentros resultaban memorias, que significaban que alguien prestaba atención y recuperaba lo que se hablaba; así, las palabras no se las iba a llevar el viento.

Vinieron días difíciles y otros más gratos. Todavía no me explico cómo es que han logrado sincronizarse a lo largo del tiempo, de manera que cuando una está en la mala, parece que las demás se contagian, y cuando algo fluye bien para una, las demás también se llenan de buenas noticias.

La “epidemia” más difícil, sin lugar a dudas, fue el tiempo en que la crisis estuvo rondando y vino acompañada de las ganas de morir. La desesperanza se apoderó de varias y tuvimos que oír casi con tranquilidad que una intentó morir o que otra tenía ganas de intentarlo. Hasta que la consabida crisis se nos presentó con una carta desfachataada, nos tocó hacer el termómetro de la crisis para identificar las señales de alerta, nos organizamos por parejas para acompañarnos y logramos establecer la diferencia entre los problemas y las crisis.

En lo personal, ese tiempo me dejó un gran aprendizaje: definitivamente no acompañaría a ninguna a morir. A pesar de querer que cada una siguiera el camino que escogiera, no iba a estar de acuerdo con la alternativa de morir. Ni para ustedes ni para nadie.

Otro momento importante fue cuando llegamos a la conclusión que somos mujeres normales y que nada en la vida dura para siempre, que incluso la experiencia más dolorosa puede ser elaborada y que somos más fuertes que las cosas que nos pasan. Con esa convicción, me llené de esperanza de que hasta las historias más difíciles tenían una salida más amable. Por eso confío todavía en que Diana un día va a encontrar otro camino, que Amirda va a lograr una vida más estable, que Tatiana va a poder decir que es feliz, que Sandra P.

va a encontrar el trabajo que sueña y que Rosita logrará disfrutar la cosecha recogida con tanto trabajo.

Así, creo, empezamos a desafiar la idea de que la violencia sexual tenía un efecto permanente, que uno lo tapaba con palabras bonitas o ilusiones lejanas, pero que la herida estaba ahí, lista para ser abierta. Sí, hay cicatrices, pero podemos seguir adelante y salir fortalecidas, sintiendo que es un capítulo cerrado. Sin depender de los resultados de la justicia, aunque la búsqueda de la misma se tome años y pueda pasar que nunca llegue.

El grupo se fue llenando de un espíritu de fortaleza combinado con la búsqueda de la justicia. Nos sentimos capaces de hablar en nombre propio y en representación de otras mujeres. Así, participamos del informe de Amnistía Internacional, hicimos el comunicado para el Cuarto informe de seguimiento al Auto 092 que era anónimo pero en la cara se nos notaba que la hoja que entregábamos al público era de nuestra autoría. Eso nos hizo darnos cuenta de que nuestra voz era importante para otros y que teníamos mucho qué decir.

No todo fue color de rosa. Hubo momentos de aburrimiento, donde sólo teníamos tragedias para compartir, y parecía que no andábamos para ninguna parte. Sin embargo, para mí eran tan interesantes esos momentos en los que cada una contaba sus penas y oía el consejo de las demás.

Ahí supe que María Eugenia podía ser tan amorosa como tan confrontadora como fuera necesario, que Rosa no las dejaría rendir así tuviera que hablar fuerte, que Sandra P. siempre vería una luz y que Tatiana ya no estaba dispuesta a quedarse callada con su sufrimiento y había encontrado mujeres que la querían ver crecer feliz.

Vinieron también los paseos, que nos dieron la oportunidad de celebrar la vida y darnos un respiro una vez en el año a propósito del aniversario.

En el camino, se cruzaron las quejas por la comida, por el hotel, porque no gustaba la sopa, porque les repetían la carne, porque hacía mucho frío, porque empezábamos tarde, porque no rendía más el tiempo, porque unas hablaban mucho y no dejaban avanzar, porque otras no hablaban nada y eso significaba falta de interés. Lidiar con los gustos y demandas de todas no es cosa fácil.

También vinieron momentos de frustración, como cuando Diana o Edna se desaparecieron, Diana por épocas, Edna definitivamente. Este año trajo momentos difíciles al revelar situaciones en que la credibilidad de algunas se puso

en entredicho, unas con temas delicados, otras con otros aparentemente menos graves. Con esto aprendí que acompañar a las personas requiere aportes de parte y parte. Que no soy de palo ni a prueba de todo. Que como ser humano y profesional también necesito confiar con tranquilidad para poder trabajar; y que tengo el deber de decidir cuándo no puedo apoyar más, que tengo límites.

Aparecieron los momentos de independencia, la de aquellas que no necesitaron volver porque sus vidas estaban estabilizadas y la de pensarnos como grupo más allá de los encuentros de cada mes.

Hoy cerramos como empezamos, acá en este hotel, sembrando una planta que nos representa como grupo en una olla que significa la historia vivida que merece ser contada. Contamos de nuevo con la presencia de quienes empezaron este camino. Y aunque estemos bajo las mismas condiciones, se nota a la vista que no somos iguales: crecimos, cambiamos, vivimos.

Hoy cierro este camino con ustedes como grupo. Así como intenté hacerlo con ustedes ese marzo de 2010, ahora me toca a mí volver a empezar. Por esta ruta recorrida con ustedes, infinitas gracias.

Saroma Yobaty es un grupo de mujeres víctimas y sobrevivientes de violencia sexual tanto en el contexto del conflicto armado como en entornos cotidianos no atravesados por la guerra. Se formó en 2009 alrededor de un proceso de acompañamiento psicosocial colectivo que adelantó la Corporación Sisma Mujer entre 2009 y 2014. Su denominación resulta de la compilación de las letras iniciales de los nombres de sus doce integrantes. Al inicio del proceso, el grupo se formó solamente con mujeres víctimas de violencia sexual en el contexto del conflicto armado, quienes habían sufrido diferentes vejámenes: violación, actos sexuales y esclavitud sexual, entre otros. En el camino, se decidió ampliar el grupo, invitando a participar a mujeres víctimas de violencia sexual en espacios familiares o comunitarios.

Las mujeres de Saroma Yobaty compartieron sus experiencias a lo largo de cinco años, en encuentros realizados mensualmente, y cuyo propósito fue construir formas de bienestar emocional individual y colectivo. A ello se le llamó acompañamiento psicosocial, diseñado y orientado por la idea fundamental de que las conversaciones entre mujeres tienen un potencial sanador. La construcción de las ideas que orientan el libro y de los contenidos se hizo alrededor de la metáfora de la “olla”, de una “comida que estamos preparando”, que da nombre a esta publicación. Este libro se propone compartir, las experiencias y los aprendizajes construidos, con otras mujeres violentadas sexualmente que no tienen la oportunidad de contar con grupos de apoyo. Creemos que éste es un aporte significativo para lo que significará la atención a víctimas en tiempos de post-acuerdo, donde el abordaje de los efectos psicosociales tiene un papel central en la reconciliación y la construcción de la paz.

