

Norma Lucía Bermúdez - Rosa Elvira Castillo

Salud emocional de lideresas y defensoras de derechos humanos

Inventario de voces para resistir el patriarcado



PROYECTO “CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ CON UN ENFOQUE DE GÉNERO, POR UNA CULTURA DE PAZ Y RESPETO POR LOS DERECHOS HUMANOS DE TODOS Y TODAS”

**SALUD EMOCIONAL DE LIDERESAS Y DEFENSORAS DE DERECHOS
HUMANOS:
INVENTARIO DE VOCES PARA RESISTIR EL PATRIARCADO
CALI**

DICIEMBRE 2019

PRESENTADO POR:

***NORMA LUCÍA BERMÚDEZ
ROSA ELVIRA CASTILLO***

***CORPORACIÓN DESARROLLO REGIONAL
CDR
2020***

Contenido

PRESENTACIÓN 4

1. EL CUERPO VIVIDO, GOZADO Y SUFRIDO: APUNTES PARA RECONSTRUIRNOS. 5

2. LA DISPUTA POR LA POLITIZACIÓN DE NUESTRA SEXUALIDAD 47

3. HERIDAS PATRIARCALES Y MÁSCARAS: UN CAMINO EN ESPIRAL HACIA LA EMANCIPACIÓN 56

PRESENTACIÓN

Hablar de los efectos del patriarcado y del capitalismo sobre la salud emocional de las personas, particularmente de las mujeres se trata de una necesidad cada vez más apremiante. Y es que esta estrecha relación deja al descubierto, cómo en nuestro contexto, se conectan estos dos voraces sistemas y los impactos nefastos que producen en las vidas de las mujeres y que son incontables.

El capitalismo y el patriarcado, sistemas imbricados que se alimentan mutuamente han situado con voracidad a las mujeres en lugares de destilación y adormecimiento de sus poderes, utilizando una gama infinita de mecanismos dentro de los cuales el peor de todos lo constituye enfrentarse a sí misma o erigirse como su propia verduga.

Por eso es importante a través de este ejercicio continuar visibilizando como este sistema logra hacernos daño e instala en las múltiples relaciones condiciones para lograrlo. Es importante saber de qué modo, tanto el capitalismo como el patriarcado, han llegado a impactar las vidas de las mujeres y los procesos y dispositivos que participan en el control y el ejercicio de sometimiento de las mujeres como estrategia de poder sobre su cuerpo y su vida cotidiana, sobre el mundo de sus relaciones y la construcción de su subjetividad, en un mundo dominado por la época de la mercancía, por la época de la uniformidad.

Por tanto y en la vía de la sanación y de la salud emocional como proceso, la mayor victoria sobre el sistema será lograr una vida propia, surgida desde las voces de las mismas mujeres y parafraseando a Lagarde¹: "...de acuerdo con la tesis feminista lo personal es político. La dimensión no es el mundo sino la vida de cada mujer ubicada en el mundo..." (pág. 2).

En ese sentido, este documento pretende entregar pistas sobre estos impactos a partir del ejercicio pedagógico que permitió realizar la escuela política "Travesía por la paz y la equidad de género" entre Julio y Diciembre de 2019, a través de múltiples ejercicios propuestos con el fin de explorar estos procesos y dispositivos de control y encontrar alternativas para transformarlos. Así que, presentamos reflexiones en tres grandes tópicos, que muestran algunos aspectos de las raíces violentas que extiende el sistema sobre nosotras desde niñas:

1. El cuerpo vivido, gozado y sufrido: Apuntes para reconstruirnos.
2. La disputa por la politización de nuestra sexualidad.
3. Heridas patriarcales y máscaras: un camino en espiral hacia la emancipación

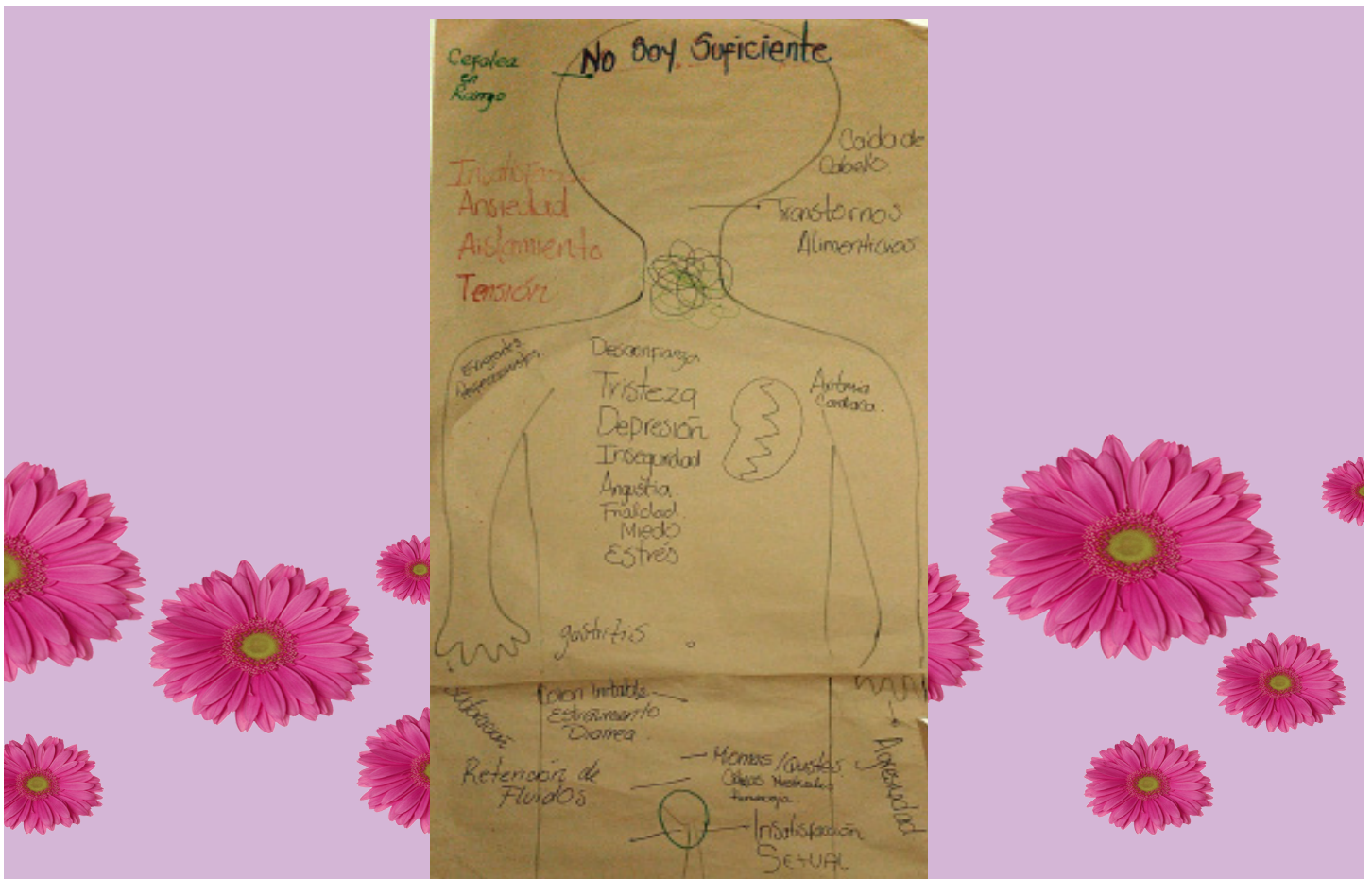
1 Autoestima y Género, Marcela Lagarde y de los Ríos, 2001

Como lo han venido afirmando las feministas, en el control del cuerpo femenino, del placer, el deseo y la sexualidad, descansa gran parte de la dominación patriarcal. Mantener las creencias que hemos descrito: pecaminosas, prohibitivas, despectivas, los múltiples mitos y tabús, ayuda a consolidar el déficit simbólico de las mujeres, percibidas como inferiores, como tentadoras y malas, como menores de edad a quienes los hombres deben disciplinar, decidir por ellas, poseer y colonizar.

Quedan muchos debates e interrogantes abiertos con estas reflexiones. En esta cultura de consumo que pregona una hipersexualización de las niñas mujeres y ostenta una gran tolerancia hacia la pedofilia y la pederastia, hacia la explotación sexual de niñas, adolescentes y mujeres y al mismo tiempo tiene estrechez de criterio para observar y permitir que se exprese el deseo y el placer, los juicios moralistas, androcéntricos y misóginos siguen queriendo sujetar y dominar la sexualidad de las mujeres como garantía de que nada cambie en el desequilibrio de poderes que constituye el desorden patriarcal.

3. HERIDAS PATRIARCALES Y MÁSCARAS: UN CAMINO EN ESPIRAL HACIA LA EMANCIPACIÓN

Casi hacia el final del diplomado denominado Fase I, abordamos el taller denominado “Heridas patriarcales”. Hemos puesto en diálogo para su diseño dos perspectivas muy diferentes, armando un puente entre ambas.



Una de ellas, es el legado de José Luis Parise¹⁹, estudioso de las culturas ancestrales, quien ha estudiado a fondo los paradigmas que limitan el poder personal para moldear la vida de acuerdo a las aspiraciones y decisiones propias. Esta perspectiva sin embargo, que se queda en un plano individual de análisis y resolución, la hemos puesto en diálogo con los feminismos, que han estudiado cómo el sistema patriarcal ha generado una serie de mandatos y oportunidades diferenciados para mujeres y para hombres y al cruzarse también con otros sistemas de opresión, ha infligido también heridas diferentes según la etnia, la clase social y otras categorías sociales e históricas. De manera que la única manera de sanar estas heridas es en colectivo, mirándolas y comprendiendo su origen, los mecanismos que hemos desarrollado para lidiar con ellas, en qué se han convertido estas heridas y cómo podríamos abordar procesos de transformación de estas historias desde el empoderamiento personal y colectivo.

Vamos por partes:

Explica José Luis Parise que la humanidad, en cada época, se ha planteado preguntas existenciales muy profundas que, en ocasiones, nos llevan a vivenciar unas “sinsalidas”: preguntas acerca del sentido mismo de la vida, acerca de nuestros orígenes, acerca del funcionamiento de la naturaleza, entre otras. Y para darse respuesta, hemos ido construyendo diferentes paradigmas, que transmitimos de generación en generación y desde los cuales entramos las realidades individuales y colectivas. Los pilares de la organización social, tal y como hasta el momento la conocemos, son principalmente los paradigmas de la economía, la religión, la política y la ciencia.

Los paradigmas se convierten en un marco desde donde se califica lo que es posible tener, lo que debemos hacer como personas, lo que podemos y no podemos, y lo que sabemos o ignoramos.

A partir de este encuadre, la humanidad ha construido modos de relación con la naturaleza, con el universo, con la divinidad, así como las relaciones entre los géneros, grupos étnicos, clases sociales y la relación con los asuntos materiales o la administración de los recursos.

En cada cultura y en cada época hay variaciones de estas relaciones, pero se conservan rasgos y limitaciones que se van naturalizando, hasta no cuestionarnos si podríamos hacer las cosas de otra manera.

En diálogo con Boaventura de Sousa Santos²⁰, podemos afirmar que se han tejido monoculturas que dejan por fuera gran parte de los saberes, poderes y quehaceres de la mayoría de los sujetos sociales y culturales. Se han construido grandes ausencias que nos han desempoderado a los sujetos subalternizados:

- Desde la ciencia se ha construido una monocultura del saber, que solo valida el saber científico, sus métodos y postulados, lo reviste de infalibilidad, dejando por fuera todos los demás saberes e inteligencias: los ancestrales, los emergentes, los intuitivos, las inteligencias múltiples, emocionales, espaciales, sociales, colectivas. Esto, como lo señala Santos, se constituye en todo un “epistemicidio”, instalando para la mayoría de los habitantes del planeta, sobre todo las poblaciones víctimas de historias de colonización, la noción del NO SABER, la ignorancia, los problemas de aprendizaje, las incomprensiones, los déficits de atención, tan comunes en

19 <http://adnmandala.blogspot.com/2019/02/una-conversacion-con-jose-luis-parise-23.html>

20 De Sousa Santos, B. (2006). La sociología de las ausencias y la sociología de las emergencias: para una ecología de saberes. *Renovar la teoría crítica y reinventar la emancipación social*, 13-41.

nuestro tiempo. En este sentido, afirman las feministas, unos de los saberes desaparecidos, invisibilizados y contruidos como ausentes por este sistema han sido los saberes de las mujeres, sus inspiraciones, sus inventos, sus maneras de resolver problemas, sus lógicas y sus inteligencias multidimensionales.

- Se ha instalado también una monocultura de la productividad, un paradigma de la economía basado en la acumulación, el crecimiento ilimitado, las necesidades infinitas, la competencia feroz, la desigualdad en la redistribución, el despilfarro, el desechable, la producción masiva de basura y hambre. Ese paradigma de la economía capitalista ha construido la herida del NO TENER, desde la ficción de la escasez ha llenado el mundo de pobreza multidimensionales.
- Desde el paradigma de la política, nos han despojado del poder, haciéndonos creer que el mundo tiene forma piramidal y el poder habita en las cúspides de las pirámides. El aprendizaje de las jerarquías hace parte de este paradigma que ubica a los hombres con más poder y más aptos para la política, con mayor solvencia y discernimiento para manejar los asuntos públicos y colectivos. También desde la historia colonial, hemos aprendido a confiar más en los modelos importados de Europa y Estados Unidos, despreciando las formas organizativas y de construir sociedad de nuestras ancestralidades. Nos resistimos a que sujetos negros, indígenas, ancianos, jóvenes, con capacidades o sexualidades diversas representen sus intereses y decidan sobre los destinos colectivos. El paradigma de la política nos ha instalado el NO PODER y con él, nos ha enseñado a delegar la capacidad de transformación que anida en cada sujeto y nos ha sumido en la resignación de que “Mande quien mande es lo mismo”.
- Se ha construido también un sistema de creencias que ha atrapado nuestros deseos y la búsqueda de nuestro placer por parte de religiosidades que los han recubierto con una capa de vergüenza, de secretismo, de culpa y de pecado. Son intermediarios entre los sujetos y su espiritualidad quienes instalan el NO DEBO, cargando de doble moral muchos de los deseos, sobre todo los sexuales. Desde maneras de ver el mundo moralistas y conservadoras, juzgan y condenan el eros, la disposición a la búsqueda del placer, que es una pulsión vital de todo ser vivo.

Hasta aquí, valoramos los estudios que nos amplían la comprensión de cómo se construye la lógica y el sistema que nos desempodera y justifica una manera de estar en el mundo desde la carencia. Sin embargo, estas explicaciones nos parecen insuficientes: Por un lado, José Luis Parise, aunque encuentra los mismos patrones sistemáticos de construir la carencia en muchas culturas, ubica en el plano netamente individual la posibilidad de revertirlos para recuperar el poder arrebatado por los paradigmas. Y aunque Boaventura de Sousa Santos describe la construcción de las jerarquías de género como una de las monoculturas, no llega a tener los alcances en sus reflexiones y propuestas que por obvias razones alcanzan las autoras feministas, quienes logran advertir que en el sistema patriarcal no operan lo mismo los paradigmas sobre las vidas de los hombres y las mujeres pues los

desempoderamientos que sufrimos los sujetos obedecen a sistemas de opresión que se intersectan, tales como el clasismo, el sexismo, el racismo, el colonialismo, la heteronormatividad, la cisnormatividad, el adultocentrismo y todas las demás discriminaciones que se han construido históricamente.

En este sentido es muy importante el concepto de “violencia simbólica” con el que la filósofa Victoria Sendón de León²¹, haciendo lectura feminista de Pierre Bourdieu explica que la dominación masculina se construye dotando de carácter natural relaciones arbitrarias que al ser interiorizadas por los sujetos como naturales o sobrenaturales, se convierten en dominación simbólica. “Una de las conclusiones más interesantes de Bourdieu es que los esquemas inconscientes de dominación patriarcal siguen perviviendo en las sociedades en las que la mujer ya está supuestamente emancipada. Su emancipación, no obstante, es puramente formal porque las estructuras inconscientes no han cambiado en la mayoría de los individuos”. (Sendón, 2012)

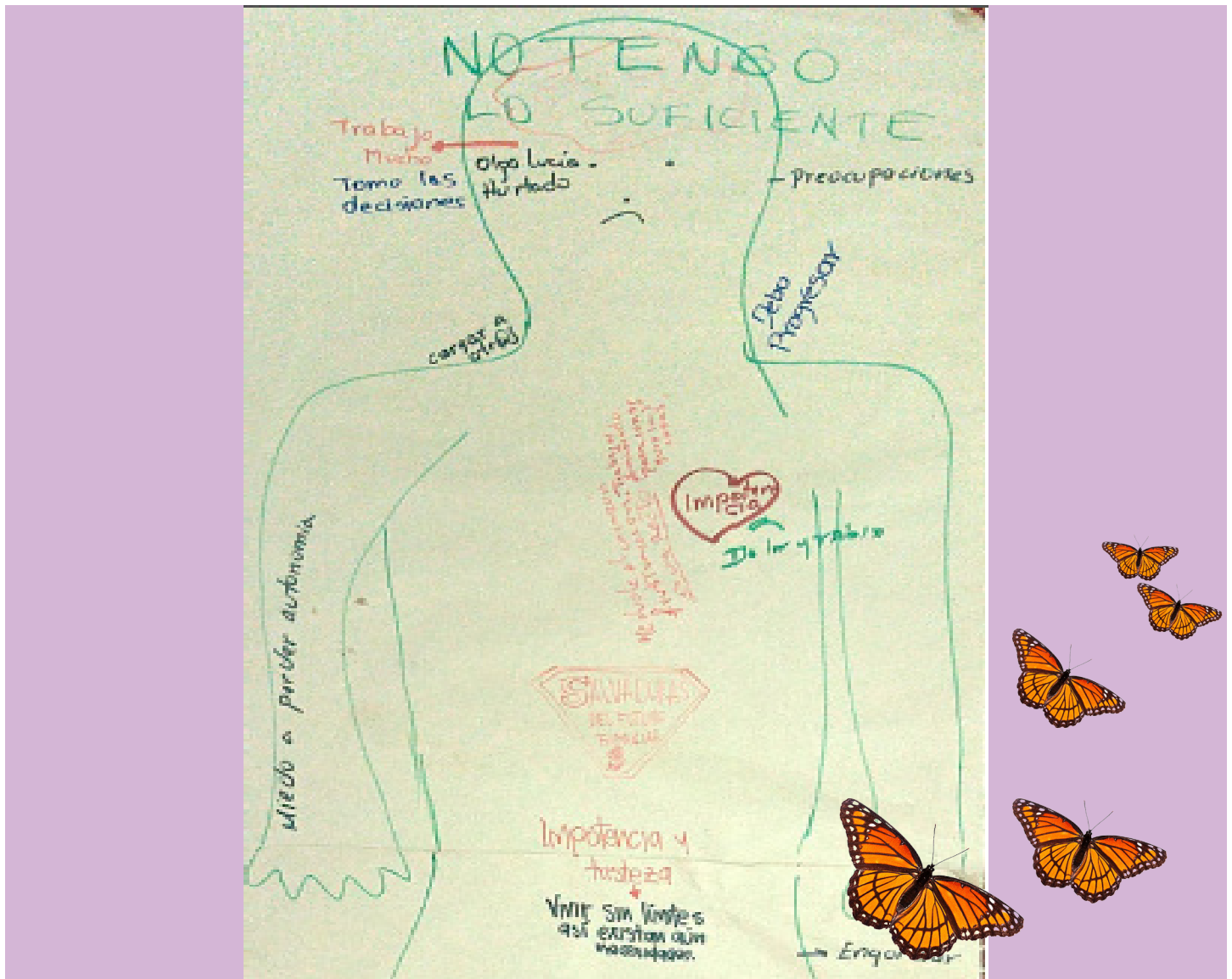
Esta autora enfatiza que “la realidad social no es sólo un conjunto de relaciones de fuerza, sino de relaciones de sentido, es decir, que ‘las cosas no son lo que son, sino lo que significan en un determinado orden simbólico’.

Y es así como, de manera invisible y normalizada por múltiples dispositivos culturales se ha construido lo que llama Pierre Bourdieu el déficit simbólico con el que nacemos, crecemos y morimos las mujeres y lo femenino en el planeta. En palabras de Victoria Sendón:

Precisamente porque el Patriarcado como estructura sistémica ha tenido que crear toda una serie de textos y de íconos que demostraran insistentemente la supremacía masculina, desde los primeros libros de las distintas civilizaciones se nos muestra la batalla original entre un dios y una diosa, con la derrota de esta última. Se nos muestra la maldad y la estupidez de las mujeres como es el caso de Eva, en la tradición hebrea, o de Pandora en la griega. Nuestras ciudades y museos están llenos de representaciones que celebran victorias militares, que nos recuerdan a héroes o caudillos. Hasta el famoso código de Hammurabi de la cultura sumeria está inscrito sobre un símbolo fálico. Nadie se extraña que haya monumentos al soldado desconocido y de que no existan, por el contrario, monumentos a la maternidad, por ejemplo. Nuestros homenajes son más a la muerte que a la vida, ya que la sangre del héroe se convierte en una especie de talismán mágico, mientras que la sangre menstrual –sangre de vida- es algo oscuro, sucio, privado y despreciable. (Sendón, 2012)

Es de ese déficit simbólico que se desprende la quinta herida que trabajamos en nuestro diplomado, la herida del NO SOY LO SUFICIENTE. En las familias patriarcales se ha vivido de manera evidente, con algunos cambios en las manifestaciones más recientes, pero conservando la esencia de valorar más los nacimientos de niños varones, de otorgar más valor a los atributos que se han construido como masculinos en cada sociedad y en cada época.

21 Sendón de León, Victoria. (2012) Violencia Simbólica. Ponencia presentada en el Coloquio Periodismo Libre de violencias. Cali.



Así mismo, para la identificación de las heridas retomamos el concepto de máscara que desarrolla Lise Bourbeau¹ en su libro “Las 5 heridas que impiden ser uno mismo”. Los planteamientos de esta autora no los retomamos, pues se basan en el psicoanálisis y la metafísica, perspectivas que difieren de las que guían esta reflexión. Sin embargo, el concepto de máscara tal y como los construye, nos parece de gran utilidad para la identificación y en este caso, también para el ejercicio de resignificación y proceso de sanación de las heridas. Al respecto, la autora señala que todas, todos y todes en la vida (incluso antes del nacimiento) sufrimos heridas emocionales y por ello “creamos numerosas máscaras (nuevas personalidades) que sirven para protegernos contra el sufrimiento”.

1 Bourbeau, Lisse. (2011). *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo*. OB STARE.

¿Cómo viven las mujeres participantes la instalación de las heridas patriarcales en sus vidas?

Con una sencilla metodología, consistente en una breve exposición de lo abordado aquí sobre la lectura feminista de los paradigmas desempoderantes del sistema patriarcal y las heridas emocionales que generan, proponemos adentrarnos en la biografía de cada persona participante y encontrar las heridas que este sistema ha propinado, como antesala a resignificarlas y empezar un proceso de mayor comprensión, de ubicación en un contexto histórico, de politización y encontrar en los encuentros, en las juntanzas y en lo colectivo, claves para sanar la propia historia en la medida que transformamos la sociedad, desde la perspectiva feminista que afirma que “lo personal es político”.

Con una pequeña meditación guiada, proponemos un ejercicio individual de desentrañar la herida, tratar de mirarla de frente, detenidamente y describirla. ¿Cómo es esa herida? ¿Se ubica en alguna parte del cuerpo? ¿De qué tamaño es esa herida? ¿Tiene color, textura, olor, forma? ¿En qué momento de la vida se instaló la herida? ¿Con qué frases, acciones o relaciones? ¿En qué se ha convertido esta herida en tu vida? ¿Qué efectos ha tenido en tus relaciones con tu cuerpo, con las mujeres y los hombres, con las parejas, con el mundo del trabajo, con tu papel en la vida pública?

La manera de abordar la herida hizo que lxs participantes pudieran simbolizar, poetizar y construir un poder de narrarse a sí mismxs, sin los estereotipos y etiquetas que el paradigma de la ciencia ofrece.

La importancia de la máscara se crea en función del tamaño de la herida. Mientras más importante sea la herida, con más frecuencia sufrirás, y esto te obligará a llevar puesta tu máscara más a menudo.

La explicación sencilla de la noción de máscara la expresa más adelante la autora cuando afirma:

“La herida interior puede compararse a una herida física que desde hace tiempo tienes en la mano, pero que ignoras tenerla, y cuya curación has descuidado- prefieres vendarla-para no verla.- Este vendaje equivale a una máscara. ¿Creíste que así podrías fingir no tener la herida? ¿En verdad creíste que esa era la solución? Por supuesto que no. Todos lo sabemos, pero el ego no. Esta es una de las formas en la que nos hace dar vueltas sin rumbo. Regresemos al ejemplo de la herida en la mano. Digamos que la herida te duele cada vez que alguien te toca la mano, aun cuando se encuentre protegida por el vendaje”. (Bourbeau, 2011)

De esta manera, retomaremos el concepto de máscara en dos sentidos: primero, porque al sentir de manera difusa malestares con la cultura y no poder precisar cuál es la herida que más daños ha causado en nuestra vida, las máscaras que usamos nos ayudan a desentrañar cuál es la herida por la cual empezar nuestro proceso de sanación. Y segundo, al ser herramientas que construimos pretendiendo protegernos del dolor, nos recuerdan nuestra capacidad de agencia política. En este sentido, una vez reconocidas, nos permiten evaluar qué ha sido útil y qué ya no nos sirve en el

momento presente y decidir conscientemente cambiar de máscara, construir el tipo de persona en la que me quiero convertir, el tipo de presencias, rasgos, creencias, energías, reacciones y relaciones que decido que hagan parte de mi personalidad a través de este proceso.

En el ejercicio de identificación, todas las heridas estuvieron presentes en el grupo de participantes. Todos los relatos dan cuenta de lo significativo de abordar su reconocimiento. También nos indica que por caminos muy diversos, en relaciones familiares y contextos sociales diferentes se puede instalar una misma herida:

NO TENGO LO SUFICIENTE:

Las mujeres que decidieron priorizar esta herida, han vivido su presencia de manera variada: desde la máscara de la escasez, desde la máscara de la mujer calculadora o de la todopoderosa. Todas estas maneras de encarar la herida han generado sufrimiento y también han permitido en ocasiones, generar intenciones de autonomía económica propia y como lección compartida con otras mujeres:

- “Es una herida de linaje. Esta herida, que es la de llegó con comentarios como **“ella va a conseguir plata y nos va a llevar a viajar por el mundo”**, eran simples chanzas pero fueron calando. Esto no solo lo viví yo sino también mi hermana, ya que ella trabaja horas y horas en un trabajo que no le gusta pero lo hace con la motivación de ayudar a la familia. También me reconozco como una persona déspota o autoritaria “todo poderosa”.
- “Es una herida mediana, que se ubica en el corazón, produce tristeza, depresión y frialdad. Su color es gris, es mediana y se encuentra arrugada. Esta herida llegó por la frase **“no eres capaz de mantenerte”**. Llevó a que me convirtiera en una mujer estricta, autoritaria, seca. Se ubica en mis piernas y pies, lo cual me ha llevado también a cuestionarme. Esta herida ha llevado a que a muchas mujeres les diga que deben prepararse, estudiar, ser independientes”.
- “Esta herida es de nostalgia, tristeza e impotencia. Es muy grande, se encuentra ubicada en mis hombros. Es de un color azul profundo y su tamaño es muy grande. A mi vida llegó con la frase **“la traje a Cali para que progresara y consiguiera sus cosas”**. Esta herida no me ha dejado ser feliz, siempre estoy en función de conseguir dinero, solo busco amistades que me puedan ayudar de forma laboral”
- “Es una herida de frustración, me hizo sentir inferior, hizo que sintiera envidia. Se ubica en mi mente y es de color gris. Es también grande, su textura es lisa y el olor es de metal. Llegó a mi vida con la frase **“somos pobres”**. Esta herida ha llevado a que pase gran parte del tiempo pensando en la necesidad de conseguir dinero”.

NO SÉ LO SUFICIENTE:

Una de las heridas más visibles del patriarcado hacia las mujeres es hacerles dudar de sus saberes, de su capacidad de entendimiento, de su palabra. En estas respuestas se expresa cómo en todas estas mujeres ha generado sufrimientos, inseguridades, pérdida de la alegría y cómo en ocasiones también se ha transformado en ganas de seguir adelante y de intentar que otras personas no profundicen su herida sintiéndose incapaces de expresar y resolver los problemas con su inteligencia. Llama la atención que se instala no sólo desde el desconocimiento de las capacidades intelectuales, sino desde el subvalorar que puedan ser capaces de utilizarlas bien:

- “Es una herida poderosa, me angustia y preocupa. Se encuentra en mi brazo izquierdo. Su color es oscuro y es muy grande. Llegó con la frase **“no sé cómo hacerlo, ya lo he intentado y no puedo”**. Me ha llevado a sentir cansancio, poca alegría y motivación”.
- “Fue una herida grande, ubicada en todo el cuerpo, tiene un color gris, tenía un olor pero ya no recuerdo cual es. Esta herida llegó con la frase **“Tú no sabes hacer nada bien”**. Esta herida se transformó, cuando oigo a alguien que dice que no puede, lo corrijo”.
- “Esta herida esta porque no pude tener una carrera universitaria, a los 8 años tuve que trabajar con mi mamá. A los 18 años quedé embarazada y me obligaron a casarme. Esta herida me enseñó a ser independiente. A seguir en la lucha”.
- “La herida me genera inseguridad y se encuentra en los ojos. Tiene muchos colores combinados pero me hace pensar especialmente en el rojo, esta herida es grande y pesa. Llegó a mi vida por frases como **“Ella de lo inteligente es bruta”**. Esta herida ha llevado a que tenga falta de seguridad aun sabiendo que estoy preparada, me hace llorar cuando expreso mis emociones. Cuando estoy insegura gasto mucho, me niego la oportunidad de participar en espacios, llevándome a reservar mis puntos de vista”.
- “Está en la espalda y en las manos, es de color naranja y es grande. **“No puedes crear, no puedes construir”**, fueron las palabras que me llevaron tener esta herida, me generó una carga emocional y psicológicamente negativa”.

NO PUEDO

La idea de la incapacidad de las mujeres es una de las más extendidas entre quienes rodean la etapa de crianza de las niñas y se extiende a sus relaciones de mujeres adultas. El sentimiento de inutilidad es enfrentado por las mujeres participantes del diplomado con tres tipos de máscaras: la de la debilidad, que se rinde ante las afirmaciones, deprimiéndose, aislándose y renunciando a oportunidades, la de la falta de asertividad, generando dificultades para decir que no, recargándose de roles y trabajo y la de la autosuficiente que se endurece y detrás de una armadura se declara capaz con todo:

- “Es una herida pesada y se representa con un no puedo. Se ve representada en mi ser, sentimientos, me lleva a la depresión y esto lleva a que me olvide de quien soy. Se ubica

en mi cuello y mi espalda, el tamaño es gigante, es dura y tiene olor penetrante. Llegó a mi vida con un **“no eres nadie, no puedes hacerlo, no sirves para nada, no eres fuerte”**. Esta herida ha traído a mi vida inseguridad, culpa, malos pensamientos, bajo autoestima y frustración. Frente a relaciones interpersonales, con mujeres me hace sentir insegura y con hombres me hace sentir que no encajo, también me ha traído problemas hormonales. Esta herida llevó a que me distanciara de proyectos, nuevas oportunidades y personas”.

- **“La fuerte, la que puede con todo”**, es la frase que utilizo para justificarla. Estas heridas se han ido acumulando, me he refugiado en una armadura de fuerza y fortaleza. Estas heridas las ubico en mis pies, vientre y hombros. Me ha llevado a que en muchos momentos no pueda decir “NO”. He tratado de juntarme con mujeres que me permitan sanar”.
- “La herida es confusa y tiene varios tonos, se ubica en el corazón, es oscura y también grande. Llegó con la frase **“eres inútil”**, se ha convertido en una carga pesada, me ha hecho vivir sin sueños, ni posibilidades, es un peso que me carcome, no hay una confianza, me ha robado energía y me ha paralizado en el tiempo. Esta herida me ha enseñado los dolores que no quiero”.
- Es una herida dolorosa y grande. Se encuentra en mis pies, es de color verde oscuro, su tamaño es grande. Llegó a mi vida por frases como **“Usted no puede, usted es así, ya no cambia, yo lo hago mejor”**. No doy todo de mí porque asumo que ya no pude, me da miedo, me ha llevado a no ser disciplinada. A veces soy autodestructiva.

NO SOY LO SUFICIENTE

Esta herida es la que mejor ilustra el déficit simbólico con el que venimos al mundo patriarcal las mujeres. A veces, desde antes de nacer se instala un desprecio por nuestra vida, nuestro cuerpo, nuestra manera de estar en el mundo. Hay una pedagogía en el seno de la familia, las instituciones, la cultura que nos enseña a odiarnos. Hay dos fuentes adicionales para instalar esta herida en la vida de las mujeres: el amor romántico, construido desde la más temprana edad como fuente de valía y centro en la vida de las niñas y las mujeres. Hay muchas mujeres que al no haber conseguido construirlo o conservarlo “para siempre”, se sienten vacías y sin valor. Otra fuente de esta herida es el racismo, que inferioriza a las personas por el color de su piel o rasgos físicos o culturales racializados, haciendo interiorizar una jerarquía que hace dudar a las personas acerca de su valor. Esta herida también fue identificada por uno de los hombres del diplomado, a quien se le enseñó que no era digno de amor por tener una personalidad “fea”.

Las máscaras con las que se enfrenta esta herida son muy variadas: desde la depresión, la enfermedad y al apocamiento, pasando por esfuerzos para agrandar, para demostrar tener cosas o ser perfecta, hasta la hostilidad y la crueldad.

A pesar de ser una herida tan demoledora, como en los demás casos, esta herida se ha transformado en ocasiones en un impulso para conquistar mayores niveles de libertad respecto a relaciones de pareja, o hacia construir amor propio, o intentar ser una persona más segura, bondadosa, autónoma.

- Es una herida grande y abierta, que se ubica en el pecho y es de color rojo y grande. Tiene una herida con relieve y huele a guardado, llegó con la frase **“eres fea, no eres suficiente”**. Especialmente hizo daño en mi vida sexual y afectiva. Ha llevado a que compre muchas cosas para sentirme mejor y aceptada.
- Es una herida profunda que se ubica en el torso, no tiene un color específico. Llegó a mi vida por la frase **“No sirve para nada, imbécil, estúpida”**. Me genera ansiedad y nervios. Está desde mi infancia, mi mamá la colocó de forma inconsciente. Aunque hago ejercicios de sanación, ella vuelve, es desgastante, es un flagelo.
- Esta herida llegó a mi vida con un **“no sabes las cosas, definitivamente no sabes hacer nada bien”**. Me llevó a estar 21 años en una relación tóxica, se convirtió en cadenas pero actualmente se volvió en libertad.
- Esta herida me ha llevado a pensar que no soy lo suficiente, ni para mí, ni para los que me rodean. Esta herida a veces siento que se perfora, me hace caer en coma y me destroza. Me lleva a amarme y odiarme. Su textura es como la de un hueco, me da la sensación de que quiero algo pero no sé qué. Llegó a mi vida con las frases **“Te ves muy flaca no hay de dónde agarrar”**. Comparo mi cuerpo con el de las demás.
- Esta herida es sentimental, se ubica en mi corazón. Su color es rojo y gris. Su tamaño es grande y su textura es espesa, además tiene un olor a humo. Llegó a mi vida con frases hirientes, me ha llevado a discriminaciones.
- Está en mi alma, derivan otras heridas, me ha hecho sentir que no soy nada a comparación con otras personas. Esta herida llegó con un “no soy suficiente”. No hay un lugar exacto pero la siento en mi corazón, pulmones, alma y pensamiento. Tiene un color verde y rojo, es grande, su textura es rocosa y roñosa, su olor es amargo, me volvió en un monstruo desalmado y cruel, esto me llevó a la impotencia.
- La herida es profunda, se creó porque mi mamá no quería tener hijos y en mi adolescencia me lo reprochó mucho. Esta herida está en mi corazón y pecho, es de color marrón, es profunda, llevó a que sintiera inseguridad, baja autoestima, falta de amor propio.
- Esta herida se encuentra en mi pecho y es de color amarilla, su tamaño es mediano, su textura es rugosa pero no tiene olor. Esta herida se instaló en mí por el abandono de una pareja, lo cual ha llevado a tener un miedo al momento de abrir mi corazón, trayéndome desconfianza, miedo e inseguridad. Todo esto ha llevado a que tenga como propósito el concentrarme más en mí y tener más amor propio.
- Esta herida me ha hecho sentir que soy menos que los demás, pero a la vez siento la necesidad de repartir amor de una forma desmedida, lo cual hace que sienta que nunca nadie me querrá. Me da miedo a estar sola, trato de acumular dinero, acumular capital cultural
- Siempre he querido ser perfecta de forma física y emocional, lo cual ha hecho que me traigan molestias y dolores. Esta herida llegó a mí porque en mi familia he estado en un círculo en donde la apariencia física es lo más importante, interioricé frases como **“soy muy bonita y sería más si adelgazara un poquito”**. Esto ha hecho que no me agraden manchas que hay

en mi cuerpo y las ojeras que siempre he tenido, también siempre he querido ser la mejor en lo que haga por eso me da miedo enfrentar a nuevos retos, ya que pienso mucho en los que otros pueden pensar de mí.

- Esta es una herida que está en lo más profundo de mi cuerpo y corazón. Tiene un tono rojo oscuro, aunque de tamaño, es pequeño porque la he ido tratando de sacar de mí. Su textura es blanda, su olor es fuerte. Esta se instaló por el amor que yo pensé que era verdadero pero fue fallido. Esto ha traído soledad, tristeza y rabia. En relación con los demás me ha hecho tener ínfulas de poder y control, deseo de reconocimiento y tener miedo al rechazo. Pero también me ha llevado a ver que las mujeres somos capaces y podemos salir adelante.
- Es una herida en el alma, atraviesa mi cuerpo, no tiene un olor o color pero sí duele. Esta herida quema y pesa, me decían que **“nadie lo va a querer con esa personalidad tan fea”**. Esta herida llevó a que primara la palabra del otro por encima de la mía. Esto ha dañado mi autoestima aunque trabajo por ser alguien que deje huella.

NO DEBO

Como también se mencionó anteriormente, esta es una herida que opera de manera muy diferencial entre hombres y mujeres, ensañándose en los juicios hacia el cuerpo y la sexualidad de las mujeres y de los hombres con masculinidades no hegemónicas. Entre las participantes, la herida del No debo se instaló en varias circunstancias específicas: 1) en las relaciones de sometimiento sexual a sus parejas hombres. 2) en los episodios de violencias sexuales 3) en el castigo al autoerotismo o a relaciones con personas del mismo sexo.

La herida del No debo la han enfrentado las mujeres desde máscaras como la vergüenza, la culpa, la imposibilidad de sentir placer en las relaciones sexuales, el distanciamiento, el temor, la desconfianza, rechazo por el propio cuerpo, dificultad de establecer relaciones con el sexo opuesto, rechazo a la atracción por personas del mismo sexo. También en este tipo de heridas, las personas las han transformado en valentía, en capacidad de reconstruirse, en empoderamiento, en claridad sobre la validez de sus deseos y de otro tipo de relaciones, e incluso en capacidad de reírse de las situaciones. Esta última respuesta es de un hombre que identificó esa herida en su vida.

1) Relaciones de sometimiento a la pareja

- Puede ser lateral o circular. Está ubicada en mi mente y es de color naranja, su tamaño es inmenso, no tiene un color pero su textura es lisa y fluida. Llegó a mi vida por la frase **“las mujeres deben aguantar todo, los hombres sí pueden”**, esto me ha permitido ser una mujer en construcción.
- Es una herida profunda pero sutil, aunque está sanando por fuera. Se encuentra en mi corazón, mi alma, pecho y estómago. Es de color gris y rosada. Su tamaño es pequeña y está en relieve. No tiene un color, esta herida llegó por la frase **“es su deber atenderme es mi mujer”**. Esto llevó a que por mucho tiempo sintiera dolor, culpa, silencio y viviera de apariencias. Me ha hecho sentir miedo, desconfianza. En la sexualidad llevó a que no sea

satisfactoria y llevó a tener que lastimen mi cuerpo.

- Esta herida ya está sanada, estaba en el útero y vientre. Era de un color naranja y ahora es de un tono mostaza, llegó a mi vida por la frase **“para tener un hogar seguro, es necesario hacer lo que el marido diga”**, esto me llevo a opresión pero también a mi empoderamiento, el quitarme la venda de los ojos.

2) Proveniente de las violencias sexuales:

- Esta herida va y viene, no tiene una forma concreta, muchas veces se extiende o expande. Está en mis entrañas, en mi mente, es oscura y amarga. La siento como un hormigueo en mis manos, no apesta, tiene un olor peculiar pero se asemeja a la nostalgia. Si alguien más la tiene me da desespero y angustia. En relación con hombres, cuando alguno se me acerca me da temor, me ha hecho desconfiar. Aparece en mis pesadillas
- Es una herida larga, que se ubica en mis genitales, piernas, corazón y cabeza. Es de color rojo y verdosa, no tiene un olor. Esta herida llevó a que no me gustara mi cuerpo, que fuera tímida e insegura, que sintiera vergüenza, miedo e inconformidad.
- Es una herida relacionada con la sexualidad, con el cuerpo, ya que no lo cuidé lo suficiente y me hace sentir culpable. Se ubica en la parte baja del abdomen. Al principio era grande pero se ha vuelto pequeña con el tiempo. Al principio la relacioné con olor a loción, después con un preservativo ahora ya no tiene olor. Llegó con frases como **“Es mi culpa”**. Se ha convertido en un símbolo de valentía.
- La herida es grande, por mucho tiempo ha estado invisible y no he tenido valentía para hablar de ella. Esta herida está en mi corazón, porque fui vulnerada y violentada. Mi herida es de color rojo intenso, su textura es fuerte, carnosa y huele a sangre. Esta herida ha sido como una carga, una pesada que duele y por ello la dejo bien guardada. Me ha generado una dificultad para relacionarme con el sexo opuesto.

3) Heridas provenientes del castigo al autoerotismo o relaciones lésbicas u homosexuales:

- Esta herida está en mi vulva, vagina y clítoris, su color es rojo y naranja. Ahora es pequeña y con una cicatriz borrosa. La frase con la cual llegó fue **“no debo tocarme, está mal”**, Esto llevó a que no me aceptara y reconociera. Llevó a que no respetara mi cuerpo pero ahora soy libre de vivir mi sexualidad y sentirme segura.
- Es una herida pequeña, oscura, en relieve y montañosa. Se ve en relación con mis padres por el hecho de ser lesbiana, se debe de normalizar como lo son las relaciones heterosexuales.
- Esta herida está en la sexualidad, me ha dado vergüenza por el deseo y placer, se ve con el paradigma de relaciones. Tiene forma de cruz y está en mi cabeza, tiene un color rosado, esta herida llegó por la frase **“Dios hizo al hombre y a la mujer para que estuvieran juntos, no mujer con mujer, es pecado”**. Muchas veces me negué a mi orientación sexual, llevándome a un rechazo por mis deseos
- Esta herida es emocional y está en mi mente. Es de un color gris, su tamaño es pequeño, su textura es piel de durazno y no tiene olor. Llegó a mi vida con la frase **“los hombres no actúan así”**. Ahora, esta herida me permitió expresar emociones y poder reír.

Después del ejercicio individual, se realizó un camino en colectivo, donde se conformaron grupos con personas que habían elegido contactarse con la misma herida. Allí se invitó a compartir en torno a la pregunta: ¿En qué se ha convertido esa herida?

Fue un espacio seguro, en el que las mujeres y 2 hombres dieron rienda suelta sus relatos más íntimos y descarnados de las afectaciones que las heridas patriarcales han tenido sobre su salud corporal y emocional, sobre su manera de percibirse y percibir el mundo, sobre las relaciones que han venido estableciendo con los otros. Sin embargo, en medio de las afectaciones, poco a poco van surgiendo las resistencias. Por las grietas del dolor, se cuele la capacidad de reconstruirse, la llamada resiliencia. La mayoría de las participantes han ido convirtiendo sus heridas y las máscaras dolorosas con las que han intentado evitar el sufrimiento que entrañan, en posibilidades de reconstruir sus poderes personales, no como poses de dureza y fortaleza invulnerable, sino como capacidad de sentirse bien en su piel, de comprender que su historia, por dolorosa que haya sido, es el camino que les llevó a ser los seres tornasol que hoy son. Así que muchas personas se pueden hoy reconocer en reconstrucción de su autoaprecio, de su autonomía, de su palabra, de su voz, del disfrute de sus cuerpos y su sexualidad, de la alegría, de la confianza en sí mismas y en los demás. Muchas de ellas han emprendido un camino colectivo, intentando evitar los efectos devastadores del patriarcado y el capitalismo en la vida de las otras generaciones.

Después del trabajo grupal, la mirada cambia. Nos damos cuenta que no hay nada carente o defectuoso en la vida particular de cada una, sino en el sistema que nos propinó las heridas. Y nos damos cuenta que estas pueden no ser eternas, que van mutando con la propia mirada que les hago, cada vez más sabia, cada vez más compasiva y cada vez más comprensiva.

Entonces vino la invitación de nuestra parte a sellar nuestro compromiso de crear conscientemente otro tipo de máscaras, esta vez con la clave del lenguaje del carnaval, que irreverentemente se burla del poder, que no le pone límites a la creatividad y la fantasía con la que podemos abordar la construcción y reconstrucción de nosotros mismos como personas y como colectivas que le apuestan a un paso libertario por el planeta.

El despliegue de poderes fue impresionante: cada persona se dedicó a construir su propia máscara con los colores, los símbolos, las presencias que necesita en este momento de la vida para resignificar las heridas, quitarles poder de hacer daño, convertirlas en maestras y aliadas para el camino.

De manera que el tiempo de construcción de las máscaras fue un tiempo especial, una meditación colectiva, un trance creativo sin igual. Pudimos constatar que los seres que acababan de llorar y sentirse pequeños e infelices recordando el origen de sus heridas, se erigían en creadores de su propio destino de nuevo: tomaban decisiones, corregían aquí, inventaban allá.

Fue un ejercicio poderoso que nos conectó de nuevo con la certeza de que siempre, y por siempre a los inviernos emocionales en que nos sumen el patriarcado y todos los sistemas de opresión, se sobrepone una primavera insurrecta, que se niega a dejar que la vida sea de cualquier manera y reclama su derecho a florecer, reverdecer, rejuvenecer y renacer.

5. BIBLIOGRAFÍA