

**¿Cómo sanar
juntas la violencia
en nuestro
cuerpo-territorio?**



***Te invitamos a ser parte de esta red
y confiamos en que este cuadernito
te apoye y sea para ti y otras
mujeres una manera de salir
de la violencia.***



En este tercer y último cuadernito nos enfocamos en un tema bien importante respecto a las violencias que vivimos, pues al identificar cómo afectan nuestros cuerpos, cómo nos enferman, y cómo cargamos con estos sufrimientos, males o enfermedades durante toda nuestra vida, podemos buscar la manera de sanarnos. Para cuidarnos de la violencia, tenemos que prestar atención a nuestros cuerpos, pensarlos y defenderlos como el más importante territorio: a esto le llamamos **nuestro cuerpo-territorio**. Por eso proponemos honrar a todas las mujeres que están y estuvieron aquí antes de nosotras: a nuestras madres, nuestras abuelas, nuestras bisabuelas, para hacer memoria de las violencias que cargaron sus cuerpos, pero también de todas sus luchas y de todas sus valentías. Como ya lo hemos dicho antes en los otros cuadernos, para enfrentar estas violencias y cambiarlas, es muy importante que tengamos una red como mujeres, que nos cuidemos entre nosotras y que compartamos nuestros saberes. Muchos de estos conocimientos vienen de nuestras ancestras y otros los hemos ido descubriendo en el camino.

Es muy importante **identificar las emociones que nos provoca la violencia** y cómo estas se van expresando en malestares de nuestro cuerpo: en dolores, en enfermedades, en desgano o poca fuerza. También compartimos algo de la medicina que tenemos en nuestras comunidades para sanar estas emociones a través de los conocimientos de mujeres ***tsinajpirisi* (sanadoras)**. Por eso proponemos aprender a reconocer los sentimientos que cargamos en nuestro cuerpo para que no nos dañen más, y también aprender a usarlos como herramientas para salir de la violencia y no para quedarnos.

Por último, nos enfocamos en la importancia de la alegría, la libertad y el placer que merecemos y al que tenemos derecho como mujeres. Lo que casi siempre nos negamos por seguir las normas impuestas. Por-

que muchas veces la religión, la familia y la comunidad, también el gobierno al que llamamos Estado, nos dicen que las mujeres no debemos disfrutar, debemos sufrir y trabajar. Por eso mismo es muy importante que nos demos cuenta, cómo defender la alegría nos protege y ayuda a seguir luchando contra las violencias. Es la manera a través de la cual podemos empezar a cuidarnos, a darnos tiempo a nosotras mismas, respetarnos y respetar nuestro cuerpo-territorio. Entonces, podemos compartir la alegría por la vida, con otras mujeres que están cerca de nosotras y que nos buscan tratando de tejer su propia libertad y así **construir la libertad de todas juntas y fuertes.**

¿Te has puesto a pensar cómo vive tu cuerpo la violencia?

El **cuerpo de mujer**, aquel que ha nacido y se nombra de ciertas formas en nuestra cultura, desde un principio nos determina. Por ejemplo, en la lengua p'urhépecha, que se habla en muchas de nuestras comunidades, cuando una niña nace, se le llama *ururi* o *kamata uri*. Esto quiere decir que será la que muele, o la que hace el atole. Es decir, **desde un principio nuestro cuerpo, es nombrado como aquel que sirve a los demás** que resiste los golpes de la vida y sostiene a una familia, nos toca levantarnos de madrugada, hacer sin falta las tareas, mantener la casa, cuidar de otros y de otras.

De muchas formas, también **nuestro cuerpo se somete a los deseos o designios de otros**, quienes nos cubren, nos visten, nos exponen a la mirada de fuera para conseguir aprobación. Mientras que desde que vamos creciendo se nos educa para **avergonzarnos**, para no hablar de nuestro propio cuerpo.

Por todo esto las mujeres nos vamos debilitando con el paso del tiempo. En nuestros cuerpos se van marcando estas exigencias, y de alguna

manera al vivir así, en eso que hemos explicado cómo el patriarcado en el cuaderno número dos, estos cuerpos que reciben y han soportado múltiples violencias, **representan la memoria de todas**, de nosotras, de nuestras madres, nuestras hermanas, nuestras abuelas, nuestras bisabuelas y todas las ancestas. Al reconocer que la exigencia de trabajo, cuidado y comportamiento es desigual e injusta para las mujeres, podemos también reconocer cómo deja huella, dolencias y otras emociones que se experimentan en el cuerpo.

“Los cuerpos se enferman porque las violencias y los dolores no son pasajeros sino que quedan impregnadas en los cuerpos que atraviesan. Hay memorias ancestrales de dolor de nuestras madres, abuelas, tatarabuelas, bisabuelas, que no hemos hecho conscientes pero que están impregnadas en nuestras memorias corporales. Luego fuimos gestadas, nacimos, crecimos, y todas esas formas de violencia, el cuerpo las soporta.”

Lorena Cabnal

Las mujeres hacemos y sostenemos la vida en tareas que son fundamentales, aunque nuestros quehaceres se hagan menos o sean vistos como irrelevantes: nosotras somos las que acarreamos el agua, traemos la leña, preparamos todos los alimentos, procuramos las plantas, los animalitos, cuidamos a mayores y enfermos, en fin. En nuestras manos se resguarda y se cuida la vida misma y sin embargo, muy pocas veces en la comunidad se reconoce nuestro camino o se le da la misma importancia que lo que hacen los hombres, **incluso se les escucha decir: “tú ni trabajas”.**

Cuando nos toca una vida con violencias, cuando una parte de nuestra experiencia en familia o pareja se llena de agresiones, cuando nos atraviesan esos golpes y dolores, todas lo vivimos en el cuerpo, considerando que cuerpo, mente y espíritu reciben y sufren esos maltratos y los convierten en emociones, en procesos que llegan a enfermarnos.

Las mujeres hacemos y sostenemos la vida en tareas que son fundamentales, aunque nuestros quehaceres se hagan menos o sean vistos como irrelevantes



Nuestro cuerpo y espíritu tiene memoria. Guardamos aquellos eventos que nos duelen, los apartamos y aunque muchas veces podemos salir adelante, de pronto regresan: alguna molestia, algún dolor, alguna forma de manifestar aquello que nos ha hecho la violencia. Pero saberlo y aprender a escucharlo también puede ser la clave para sanarlo.

Reconociendo emociones en mi cuerpo-territorio

La violencia nos enferma, en definitiva cuando pasamos por un maltrato, por un mal rato que nos da nuestra pareja o alguien de nuestra familia o de nuestra comunidad pues de inmediato esto se siente en nuestro cuerpo. Muchas sanadoras y compañeras que luchan por nuestros derechos han mencionado que **el cuerpo es un territorio, nuestro primer territorio** y que debemos defenderlo como en las comunidades defendemos y cuidamos la tierra, los bosques, el agua. Cuando sentimos una dolencia, cuando nos identificamos con alguna emoción, se sabe dónde duele, o dónde cala más. Tenemos muchos nervios o angustia y luego luego se siente en el estómago, andamos todas preocupadas y no nos deja el dolor de cabeza, la presión alta o muchos otros malestares que se nos van juntando y poco a poco nos van debilitando. Entonces aquí queremos reflexionar cómo nos afecta al poner el cuerpo, toda esta violencia, cómo recibimos este daño en nuestro territorio.

No se pasa por estas emociones en orden, a veces se sienten todas juntas, porque **son resultado de una vida con violencia y nombrarlas e identificarlas nos ayuda a sanarlas.**

¿Cómo se siente y se vive el MIEDO (Ch'eni, Chekua, Jurhiata pani)?

En las relaciones de violencia o las situaciones en que somos violenta-

das, se despierta inmediatamente el miedo. Es una terrible sensación que recorre todo el cuerpo, como un escalofrío, como una forma de colocarnos en un rincón o un sentimiento de no tener salida, de no saber qué pasará con nuestra vida, la de las personas que queremos. No sabemos hasta dónde puede llegar un hombre violento, hasta donde puede su furia hacernos daño y entonces tenemos miedo. En muchas ocasiones es un miedo que nos paraliza, que nos deja quietas o inmóviles y que nos reduce mucho, como que nos hacemos bien pequeñas y lo vemos todo inalcanzable, irnos nos da miedo, hablar nos da miedo, contradecir o defendernos también nos da miedo. Pero lo importante es pensar también que el miedo puede volverse a nuestro favor pues hay miedos que nos ayudan a cuidarnos y miedos que nos provocan actuar o reaccionar. **El miedo no es siempre malo, nos mantiene alerta y nos impulsa a hacer cambios. Un paso fuerte que podemos dar es reconocer que tenemos miedo y entonces tomarlo como una alerta y como una vía para el cambio.** Es indispensable pensar que muchas veces en situaciones de violencia tenemos miedo por nuestra vida. Quizá tratamos de ocultarlo o de no dejarlo salir, a veces una se siente rara de pensar que una persona que la quiere o dice quererla sea capaz de hacernos tanto daño. Pero entonces si sientes miedo o te percatas de que una mujer teme por ella, por su vida, porque se siente en riesgo, es mucho mejor que nombremos ese miedo y que nos ayude a advertir que debemos estar lejos de aquel que nos provoca ese sentimiento. Por lo regular el miedo se aloja en el estómago y la cabeza.

Elemento	Aire
Plantitas y aceites para el miedo	Valeriana (puede ser en tintura tranquilizante o té) Té o Aceite de lavanda (relajante) Té de pasiflora, Té de estafiate, Té de manrubio, Té de tila y azhar. Báñate diario con hierbas de santa maría, pirul, romero, ruda, albahacar, por cinco o siete días. Al terminar báñate cada tercer día con cocimiento de hojas de encino.

Otras formas de sanar el miedo	Acudir a hablar con una compañera, estar con más mujeres, denunciar, exigir una separación. Llamar a un número de emergencia, nunca pensar que estamos exagerando. Procura dejar tus pensamientos, los que son más insistentes, respira cada vez más profundo.
--------------------------------	--

¿Cómo se vive y se siente la TRISTEZA (Miskuarita)?

Nuestro corazón recibe la violencia y por lo mismo la emoción de sentirse por los suelos, sin motivación, sin fuerzas ni ganas, puede llegar a ser muy directo cuando estamos viviendo la violencia o cuando hemos soportado los maltratos. Las tristezas son muy diversas y se manifiestan en distintas formas en el cuerpo y el espíritu, pero en general andamos como perdidas, sin rumbo, sin ánimo, no vemos claro no sabemos a dónde vamos. También de alguna forma perdemos cierto interés por la vida, se nos escapan los buenos momentos, llevamos la mayor parte del tiempo la cabeza agachada, nada se siente con fuerza o con gusto.



Pasa además que entre el miedo y la tristeza se hace muy pequeño nuestro amor propio, a veces hasta desaparece: dejamos de querernos, de considerarnos personas con deseos y necesidades propias.

La tristeza tiene un lado bueno, el valorar lo que sentimos perdido, en estas situaciones de violencia es bien fuerte la sensación de perder o extrañar la dignidad como personas, el respeto de tu pareja, o los buenos momentos vividos, cuando sabes qué es lo que extrañas, **puede ayudarte a recuperar la confianza en ti misma y a tener claros tus deseos y decisiones**, es importante considerar que también necesitamos ayuda de otra persona que tenga ganas y capacidad de escucharnos. Muchas veces la tristeza está en los ojos, en el pecho y en la espalda, falta de aire y dolores.

Elemento	Agua
Plantitas y aceites para la tristeza	Lavanda (en té y aceite) Romero (en té y aceite) Hojas de naranja en té, Menta (en té y aceite) Té de hojas de Bergamota, Eucalipto, Citronela. Aceite de tomillo aplicar en pecho, ombligo y plantas de los pies. Té de pétalos de malva roja o pétalos de rosa roja.
Otras formas de sanar	Hablar con otras, buscar o pedir un abrazo y un apapacho, salir a caminar, hablarle al lago o al río, hablarle a la tierra. Llorar mucho, pues las lágrimas lavan las penas y dejan descansar el corazón. Toma suero oral un litro cada tercer día Plantar y cuidar un jardín, tener un huerto o animalitos, bordar y tejer. Bailar y dar muchas vueltas con las nahuas, aunque no sea fiesta se pueden organizar con las amigas o comadres.

¿Cómo se vive y se siente el CORAJE (Ikiata)?

Cuando te ofenden, se burlan, te ignoran o no te hacen caso se siente mucho coraje y eso lastima al cuerpo y al espíritu. Nosotras como indígenas o mujeres que vivimos en lugares que le llaman rurales, a veces no hablamos bien el español o ese español que se habla en las ciudades, eso también es violencia y nos puede generar mucho coraje. Como ya lo dijimos antes, eso nos daña el cuerpo, llega al estómago y nos ponemos bien tensas, puede generarnos males bien fuertes como las embolias, porque de pronto no podemos defendernos, se nos atorán las palabras de tanto coraje, lloramos de coraje y eso a veces nos da más coraje. Y el espíritu también se daña, porque cuando la gente nos hace menos o recibimos burlas de nuestro cuerpo, forma de hablar o que a veces no estudiamos mucho y la pareja nos trata de tontas, otra muy común es que la pareja nos es infiel y eso va directo al espíritu, éste se debilita y fácilmente podemos hacer daño a quienes estén a nuestro lado, como hijos, mascotas o la mayoría de las veces a nosotras mismas.

El coraje es una de las emociones que nos puede ayudar a salir de una situación de violencia. Digamos que la parte buena del coraje es **podernos defender o quitarnos, irnos de ese lugar**, como cuando decimos “junté coraje y me fui”, el coraje bien trabajado nos ayuda a dignificar la vida y no permitir que vuelva a ocurrir la violencia. Incluso nos alcanza para luchar y desear que ninguna mujer pase por esto de la violencia. El coraje nos llega en el hígado, estómago e intestino.

Elemento	Fuego
Plantitas y aceites para el coraje	Tomar plantas amargas, estafiate, chaparro amargo, hierba del burro, prodigiosa, diente de león. También tranquilizantes como valeriana, pasiflora, toronjil, salvia. El día que te surja el coraje vas a tomar un té amargo antes de cada comida, los nueve días siguientes solo en ayunas. Después puedes tomar un té de albahaca cada tercer día. También puedes ir a un temazcal.

Otras formas de sanar	Un traguito de charanda u otro fuerte que nos asiente el enojo. Ir al cerro o a un lugar lejano y gritar muy fuerte. Busca una entidad espiritual y dile que estás enojada, dile porque estás molesta, no te detengas dile con todo incluso malas palabras, repite que estás enojada y si ocupas gritar hazlo.
-----------------------	--

¿Cómo se vive y se siente la CULPA (K'amanharintsqua)?

Esta emoción es muy complicada y muchas veces surge al romper las reglas culturales, familiares, políticas. Hay ocasiones que tenemos deseos de hacer las cosas diferentes o salir de la violencias, en las que nos dicen que las mujeres debemos aguantar, al querer cambiar, movernos, defendernos o irnos, es cuando nos sentimos culpables, sentimos que le faltamos o fallamos al esposo, a la familia, a los hijos, incluso a la comunidad. Se escucha decir “esas mujeres, de tal pueblo no son para vivir” y eso nos daña el espíritu, el pensamiento, nos hace sentir que traicionamos. Es pesada la culpa, como si cargamos piedras hechas de moral, de cosas que nos juzgan y nos devuelven al lugar en donde ya no queremos estar.

La culpa no nos deja vivir en libertad y no tiene ningún lado bueno, se siente en todo el cuerpo, no podemos dormir y dejamos de tener hambre, puro estamos pensando que somos malas por hacer cosas que no deberíamos. **Hay que detenernos, parar y respirar muy profundo, para agarrar seguridad y defender lo que sí nos hace bien a nosotras,** porque eso también le hará bien a los demás. Recordemos que cada una de nosotras es responsable de nuestras emociones: aunque quisiéramos no es posible “salvar” a toda una familia o que dejen de sentir, o que todo el tiempo sientan puras cosas buenas.

Para la culpa siempre es bueno hablar con quien sentimos que estamos dañando, pero hay que tener muy claro que con los agresores

o quienes nos han dañado nada tenemos que hablar, tampoco van a querer escuchar. Quizá con los hijos o los papás sí podremos hablar y hacer valer lo que deseamos, que respeten nuestras decisiones.

Elemento	Tierra
Plantitas y aceites para la culpa	Té y aceite de romero para clarificar la mente. Té de pasiflora, tila o valeriana para relajarnos. Identificar con qué emoción se acompaña la culpa, puede ser miedo, coraje o tristeza y usar las plantitas que hemos seleccionado para cada una. Baños de laurel, con ajeno y santa maría, para aclarar ideas y dejar ir el pasado, puede ser de tres a siete días.
Otras formas de sanar	Acercarnos al feminismo, por pláticas, talleres, lecturas y amigas. Salir a caminar, date tiempo para ti misma, olvidar por un día entero tus responsabilidades u obligaciones.

Manifestaciones en el cuerpo

Todas estas emociones tienen una manifestación que nos afecta y se presenta a través de enfermedades, malestares o algunos desequilibrios. Por ejemplo, podemos mencionar que cuando estamos pasando insomnio, preocupación, dolores de cabeza, nervios, susto, problemas estomacales, de alguna manera nuestro cuerpo nos habla y expresa lo mucho que puede hacernos mal la violencia. En el momento que estamos viviendo, la búsqueda de la salud es una actitud revolucionaria y política, pues nos han hecho creer que estar saludable es un privilegio de los hombres o de las personas que tienen dinero. Al preguntarnos si estamos pasando o pasamos por una situación de violencia que nos generó miedo, coraje, culpa, tristeza lo que podemos hacer es dejar que la emoción se presente y fluya, reconocerla y aceptarla. De alguna manera podemos permanecer, habitar nuestras emociones como habitamos un territorio con todos sus problemas, y no huir de ellas o negarlas. Muchas veces nuestro cuidado se queda al final, lo aplazamos, somos las últimas en propiciar bienestar a nuestro cuer-

po, mente y espíritu y por ello es muy necesario **que reconozcamos a nuestro cuerpo como un territorio, al que debemos alimentar, procurar, darle tiempo y descanso, reconocer el dolor que a veces nos invade y buscar salidas para la libertad y la alegría.** Como mujeres que acompañamos a otras mujeres las promotoras también ponemos nuestros cuerpos para intentar parar la violencia y aunque no seamos nosotras las implicadas directas pues también sentimos el dolor y asimismo podemos enfermar.

¿Cómo sentimos y vivimos las promotoras la INDIGNACIÓN?

Las mujeres que escuchamos, acompañamos y damos fuerza a otras mujeres que están viviendo violencia también nos encontramos con fuertes emociones en nuestro camino. Una de las principales es la indignación, se nos amarga y seca la boca, andamos con el estómago todo inflamado o irritado, nos duele un montón la cabeza, perdemos el sueño, o también tenemos sustos y sobresaltos. Esto viene de habitar o hacer presente un sentimiento que nosotras reconocemos como indignación, nos indigna y nos ofende que así se traten a las mujeres, que así continúen las injusticias y no podamos hacer más. Es también porque nos vemos con impotencia cuando ocurren estas violencias en nuestros pueblos, en nuestras propias casas o familias, pero en general en cualquier compañera, porque como dicen algunas frases políticas feministas: “si tocan a una, nos tocan a todas”. Entonces nos corresponde como acompañantes aprender a sobrellevar estos sentimientos y angustias y apoyarnos, no hacernos responsables de lo que no nos toca, sentirnos acompañadas a la vez que acompañamos y atender también nuestro cuerpo, escuchando y estando pendientes a sus malestares. **La indignación tiene un lado muy bueno, que es el que nos mueve a buscar la justicia,** y esto lo hacemos colocando siempre a la mujer que pasa por la violencia como la más importante, respetando y

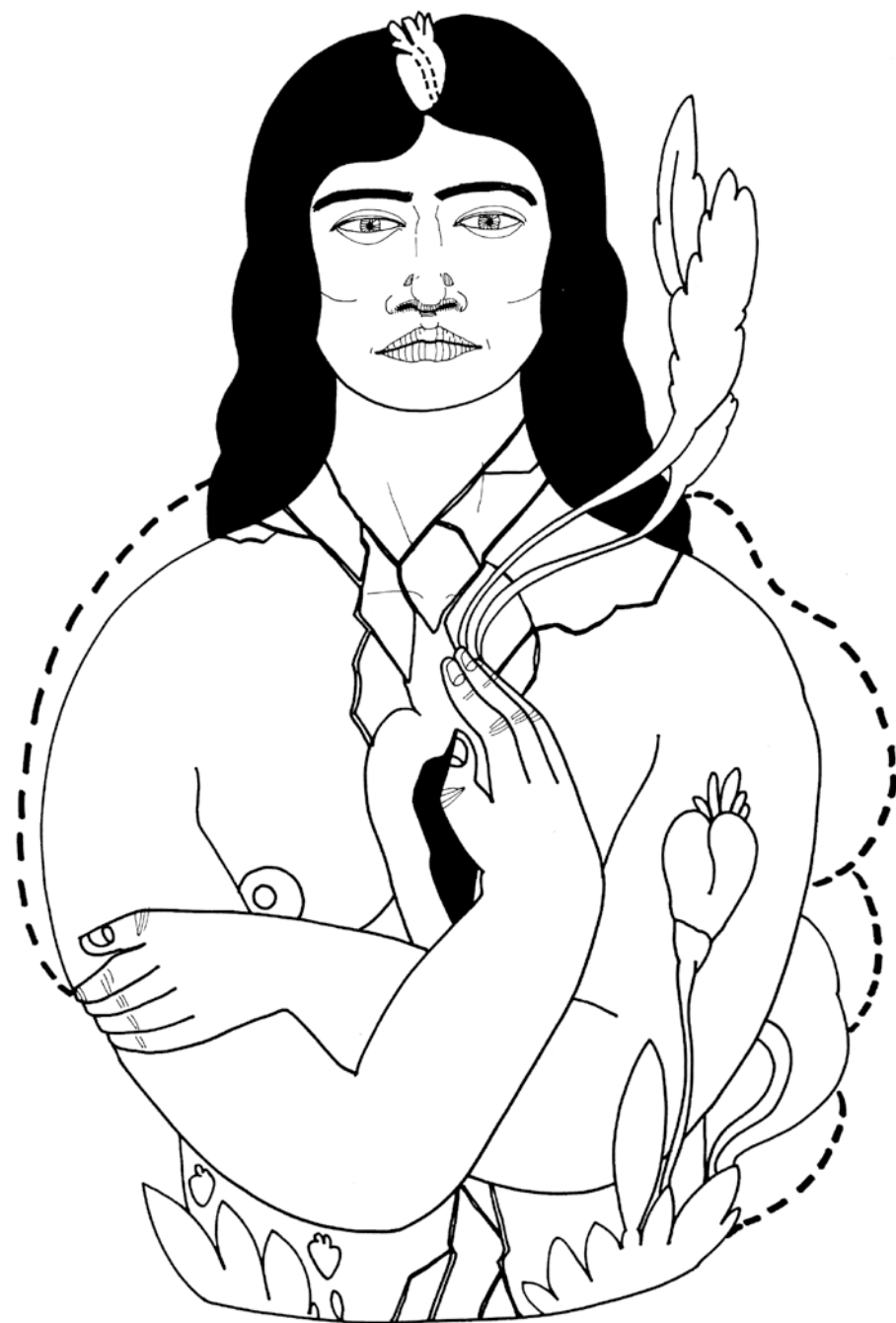
reforzando sus decisiones. Trabajar y sanar la indignación es una tarea colectiva, abrazarnos unas a las otras, y darnos fuerza es un inicio para tratar de aliviar esta emoción.

Asimismo, es importante recalcar la decisión de las mujeres, nunca obligar a tomar cierta ruta. “Sin ser lineales, porque esto es circular. En el centro está la decisión y la elección que toma la persona sobreviviente [de violencia]. Puede ser que decida la denuncia formal, pero puede ser que decida que eso no es lo que quiere. Lo que nosotras proponemos es hacer un proceso de descarga de toda esa energía negativa que está en nuestros cuerpos, que nos atrapa y que no nos permite dar el paso.”

Liduvina Méndez

❁ SIENTE ❁

¿Con cuál de estas emociones tú te identificas, cuáles has sentido en tu vida, cómo te han afectado? El nombrar los sentimientos que nos provoca la violencia de muchas formas nos ayuda a reconocer de qué manera cuidarnos y sanar. Lo que debemos asumir es que sanar-nos es un proceso que nos llevará toda la vida, tratar de estar bien, de salir de la violencia no siempre es sencillo. Justo porque nos produce miedos, culpas, corajes, vergüenzas, tristezas e indignación, pero una vez que reconocimos y nombramos lo malo en nuestro cuerpo territorio, tenemos la capacidad de transformarlo en algo que nos impulse a no soportar ni permitir más violencias, podemos trabajar y asumir nuestras emociones y aún cuando es doloroso, será quizá el camino que nos lleve a deshacernos de todo ese dolor, aquel que decidamos recorrer juntas sin perder la alegría.



La libertad y la alegría: defender nuestro derecho al placer

¿De qué manera podemos pensar en nuestros derechos colocando en el centro el placer? Pensar en lo que nos hace sentir bien, queridas, reconocidas, llenas de energía, nos permite otras maneras de reconocer lo placentero. Dejamos de pensarlo como aquello que solo corresponde a los hombres o aquello que nos han dicho que es pecado. Todas tenemos derecho al disfrute, a la libertad y la alegría. Si bien los sistemas que ponen las normas comunitarias, sociales, morales y religiosas se han encargado de hacernos creer que nosotras no podemos andar, decidir, sentir, reír, disfrutar. La fuerza de las mujeres es esa capacidad para sostener la vida, de la manera más digna. Es tiempo de pensarnos como merecedoras de placer, esa sensación de andar ligeras, de sentir bonito el aire que nos llega en una tarde fresca, de dormir un día más allá de las seis de la mañana y no hacer todas las tareas obligadas que se nos asignan, sintiendo que esa posibilidad es nuestra, que no debemos vivir a los ojos y los juicios de nadie más.

El placer entonces es colocarnos a nosotras en el centro, sin descuidar a quienes queremos, pero tratando de sanar primero, de buscar la calma, de usar con toda tranquilidad nuestro tiempo, ir al río, caminar, comer rico, que alguien nos cocine o complete las tareas de la casa, ver una película de las favoritas, oír una canción, tocar un instrumento, pisar la tierra, tener un tiempo para pedir, para tomar un té, hacerse un baño con plantitas, un masaje, una posibilidad de darnos espacio y tiempo, considerando siempre que es nuestro derecho. Debemos lidiar con la idea de que somos las únicas responsables de los alimentos, de las tareas de limpieza, si bien el trabajo también nos sostiene, **podemos hacer pausas, parar, detenernos y descansar.** Salir de casa, acercarnos al lago, respirar muy profundo, hacer algún ejercicio o deporte, dormir, ir a consulta con una partera.

“Mi cuerpo, entonces, es espacio de lucha y también de revoluciones, es espacio de creación y transformación. En y desde allí es que me es posible traducir el sentipensar en acción y política cotidiana.”

Laura D. Tenorio

❄️ LUCHA ❄️

Debemos tener seguro que nuestros derechos son nuestros y que a pesar de lo mucho que nos llegue el miedo o la tristeza seguiremos luchando por defendernos y por defender la alegría. El cuidar de nosotras mismas y cuidar de otras, el reconocer la violencia y luchar contra ella, nos permitirá entonces encontrar caminos para el placer. ¿Qué te hace sentir bien? ¿Qué es lo que más te gusta hacer o lo que más deseas hacer en la vida? ¿Que comida es tu preferida? ¿Qué música escuchas cuando estás triste? ¿A dónde quieres viajar? ¿A qué hora te gustaría despertar? ¿Que disfrutas y cómo disfrutas la vida?



Las alternativas aún en el sistema patriarcal: poco a poquito

No siempre podremos ir corriendo, **no siempre nos vamos a animar a separarnos o a denunciar. En los pueblos en que vivimos difícilmente vamos a lograr que las cosas cambien rápido**, es difícil pues tirar al patriarcado, pero juntas si lo empezamos a derribar aunque sea en los cambios más chiquitos, aunque avancemos poco a poquito. Como promotoras, o como mujeres violentadas, hemos pensado mucho, qué es lo que sigue, cómo podemos hacer modificaciones, porque ni modo que nos sigamos aguantando si a lo largo de todo este curso hemos estado insistiendo en que ya no se debe tolerar la violencia, ya no podemos seguir pensando que está bien o que no podremos contra esto y que al final regresaremos con quien nos maltrata o nos arrepentiremos de estos cambios. **Lo que es importante reconocer es que hay mucho que podríamos cambiar juntas.**

Aquí vamos a mencionar por ejemplo una posibilidad frente al hecho de que en los pueblos ven mal que una se divorcie y nos hacen sentir como fracaso cualquier separación. A veces esto involucra a muchas otras personas porque las uniones de pareja implican tener padrinos y madrinas, a la vez que ser padrinos y madrinas de otros. Por ejemplo, cuando nos toca bautizo, velación o cualquier otro compromiso similar, cargos o compadrazgos. Y estos lazos muchas veces también nos llevan a pensar que las uniones son para siempre, pero por qué no pensar que podríamos seguir teniendo esos otros lazos, una vez que nos separamos de nuestros esposos.

Es decir, que tengamos el reconocimiento y respeto de nuestros padrinos, madrinas, de nuestros compadres y comadres. Nosotras no olvidarnos de nuestras ahijadas después de separarnos, porque da mucho miedo y vergüenza que esas cosas cambien, el ya no ser respetadas, pero esas responsabilidades pueden sostenerse aún sin estar casadas.

Incluso como madrinas, al aconsejar a las ahijadas que viven violencia, una buena alternativa es sugerir la separación, temporal o definitiva. Es más hasta podríamos ir pensando en que las comadres o compadres que elegimos, no a la fuerza tuvieran que tener pareja, porque esa es otra limitante en algunas ocasiones. **Cambiando este tipo de vínculos, cambia nuestro pensamiento y de esa forma vamos derribando poco a poquito al patriarcado.** Seguro hay más acciones que tú podrías pensar, esos pequeños pero significativos cambios para luchar contra la violencia hacia las mujeres.

❄️ CAMBIA ❄️

Juntas y fuertes podemos ir cambiando las cosas, normas y formas que no nos gustan y tanto nos han hecho sufrir. Tal vez no todas vamos a



decidir separarnos o divorciarnos, no todas vamos a querer denunciar. Pero lo cierto es que si cada una de nosotras va haciendo pequeños cambios, seguro que con el tiempo, eso que parecía normal, ya no lo será. Por ejemplo, ¿has pensado cómo hacer en la familia para que no solo los hombres hereden terreno, sino también las mujeres tengan pedacitos de tierra para vivir y para sembrar? ¿Cómo podemos proteger y darle a las mujeres cercanas, la seguridad de que pueden casarse y divorciarse si ellas así lo desean? ¿Cómo luchamos contra la idea de que cuando una se casa, se vuelve de otra familia o pertenencia del que se la lleva? ¿Cómo hacemos saber que una infidelidad denigra y es maltrato y no debe seguir siendo privilegio de los hombres andar con quién ellos quiera? ¿Cómo dejamos de sostener la idea de que sufrir es parte del amor?

Colectivizar la sanación: acompañarnos

Sanar es un camino largo: no es cómo encontrar una cura, sino cómo aceptar que algo nos duele o nos lastima y aprender a sobrellevarlo juntas, buscando siempre dignificar nuestra vida y haciendo un trabajo colectivo para encontrarnos, tranquilizarnos y darnos fuerza. Muchas veces cuando estamos enfermas, cuando nos sentimos mal, cuando nuestro cuerpo está cansado, nos aislamos y pensamos que es nuestra responsabilidad cuidarnos y mejorarnos. Cuando vivimos violencias pasa lo mismo. **Las dolencias que nos deja la violencia preferimos vivirlas solas y curarlas solas. Pero, lo que queremos es que en nuestros procesos de sanación hagamos lo contrario: que en nuestras redes de mujeres hagamos procesos de sanación colectiva.** Esto es a lo que llamamos colectivizar la sanación. Este acompañarnos hace que podamos compartir con otras nuestros malestares, que podamos compartir consejos, que podamos construir juntas, que no nos sintamos solas: siempre es mejor sanar juntas.

Estos procesos de sanación colectiva lo vemos como un proceso espiritual de cuidado personal y colectivo. Por un lado, es una espiritualidad al reconectar nuestros cuerpos-territorio con la naturaleza, con las plantas sanadoras de nuestras comunidades, con la luna y el sol. Podemos salir al campo y buscar juntas espacios para hacer esas conexiones. También esa sanación la encontramos en la espiritualidad cuando oramos juntas, ya sea en el templo o en el campo, cuando rendimos culto a las fuerzas que nos cuidan, que nos protegen, y a través de esa espiritualidad podemos desarrollar juntas una energía sanadora.

“Vete al bosque, vete al campo, mete el cuerpo en los ríos, vuelve a sentir la energía de la tierra calentada por el sol, ve a llorarle tus tristezas a los árboles, contempla las fases lunares. Agradece la existencia que tienes en este aquí y en este ahora, y va para adelante la lucha contra el patriarcado, contra el colonialismo, contra el racismo y ese sistema neoliberal.”

Lorena Cabnal

Pero también esta sanación colectiva es una acción política. Es buscar nuestra autonomía y colectividad como mujeres. Hacer sanación colectiva es hacer rituales y ceremonias, pero también es compartir nuestros saberes, es hacer catarsis juntas, es llorar, es hablar de todas las violencias que vivimos y que nos marcan nuestros cuerpos, y también es buscar juntas la alegría que nos dan nuestros cuerpos y la energía que nos da la fuerza para seguir en estos procesos. Nos parece muy importante cerrar este cuadernito con este tema para que los procesos de acompañamiento que vaya formando la red también vaya generando redes de sanación colectiva, en donde le demos a nuestros cuerpos la importancia que tienen, los cuidemos colectivamente y sanemos colectivamente esas violencias que constantemente nos afectan. Y esto compañeras, es un ejercicio de resistencia y liberación política.

❖ TRANSFORMA ❖

La espiritualidad es una herramienta para sanarnos, si volvemos a los elementos, si juntas nos proponemos pedir y agradecer, recordar y hacer memoria de nuestras ancestras. Los elementos nos ayudan a impulsar la vida libre y alegre, a través de recuperar esas formas de cuidarnos tendremos la posibilidad de hacer más fuerte nuestro corazón. Entre las amigas, las comadres, las vecinas podemos impulsarnos para darnos este tiempo de cultivar el espíritu y de volver a la naturaleza, de hablarle al laguito, o pisar suave la montaña, de sentarnos juntas como mujeres bajo la sombra de un árbol, susurrar a la tierra y encender el fuego que nos sostenga, de hacer de todas las maneras de espiritualidad nuestra herramienta y nuestra fuerza para que estas redes puedan sostenerse frente a la violencia.



Fuentes:

- Eugenia López, *Lorena Cabnal: Sanar y defender el territorio-cuerpo-tierra*, en <https://avispa.org/lorena-cabnal-sanar-y-defender-el-territorio-cuerpo-tierra/>
- Andrea Rodríguez, *Los caminos hacia la justicia feminista parte III: el recorrido hacia la sanación*, en <https://rudagt.org/los-caminos-hacia-la-justicia-feminista-parte-iii-el-recorrido-hacia-la-sancion/>
Yadira López, *Hierbas contra la tristeza: Un manual para sanar juntas*, en http://media.espora.org/mgoblin_media/media_entries/2408/Hierbas_contra_la_tristeza_.pdf
- Laura D. Tenorio, *Otros amores posibles: amor libre como una política cotidiana decolonial*, en: <https://rudagt.org/otros-amores-posibles-amor-libre-como-una-politica-cotidiana-decolonial/>
- Conocimientos e información sobre plantas y sanación de la Médica tradicional Nana Luz María Rico y Partera Elena Pascual.

EJERCICIOS



EJERCICIO 1

Recupera los nombres completos de tus abuelas y tus bisabuelas y escribe al lado de su nombre algo valiente, importante y digno de recordar qué hicieron cada una de ellas. Si tu no recuerdas procura preguntar con la familia, pero trata de investigar solamente con las mujeres.

Nombre	Por qué es importante recordarla

Al final elige de entre los nombres y apellidos de tus ancestras que nombre te gustaría ponerte para hacer un homenaje a todas esas fuertes y valientes mujeres.

EJERCICIO 2

Haz una lista de todas las tareas, trabajos y acciones que tú haces en una semana, pon en cada uno de estos trabajos la cantidad de tiempo que te lleva, las partes de tu cuerpo que empleas para hacerlos y puedes ver si son tareas que haces de manera gratuita o si alguien te paga algo por hacerlas. (si no te alcanza el cuadrado puedes hacerla en una hoja aparte)

Tareas, trabajos y acciones de mi semana	Tiempo que me toma hacerlos	Partes de mi cuerpo que uso para hacer este trabajo	Pago que recibo por hacerlo

Colorea este dibujo para identificar los elementos de la espiritualidad con los que estamos cerca y nombra con qué elemento tú te sientes mucho más cerca indicando en donde quieren resguardarse y pedir una vida digna, mejor, sin violencia y llena de alegría.



EJERCICIO 3

Si conoces plantitas u otros remedios que nos ayuden a sanar el miedo, la tristeza, el coraje y la culpa, anota aquí la recomendación puedes incluir fotos o dibujos de las plantitas, las que tu usas o tienes más a la mano. Si no conoces busca a una mujer sanadora en tu comunidad y pregúntale

.....

.....

.....

.....

.....

EJERCICIO 4

Date un tiempo esta semana para ti, busca alguna actividad o una acción que te permita pensar tu alegría y placer como lo más relevante. Algo que te de mucho gusto y que te haga sentir muy bien. **Cuéntanos qué fue y cómo te sentiste**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EJERCICIO 5

Este es el último cuaderno en este proceso de formación de red de mujeres promotoras frente a la violencia. Después de haber leído estos tres cuadernitos, ¿cuáles crees tú que son los pasos que se deben dar para formar una red de promotoras dentro de tu comunidad? ¿qué acciones te imaginas y sueñas que podemos llevar a cabo juntas para luchar contra la violencia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

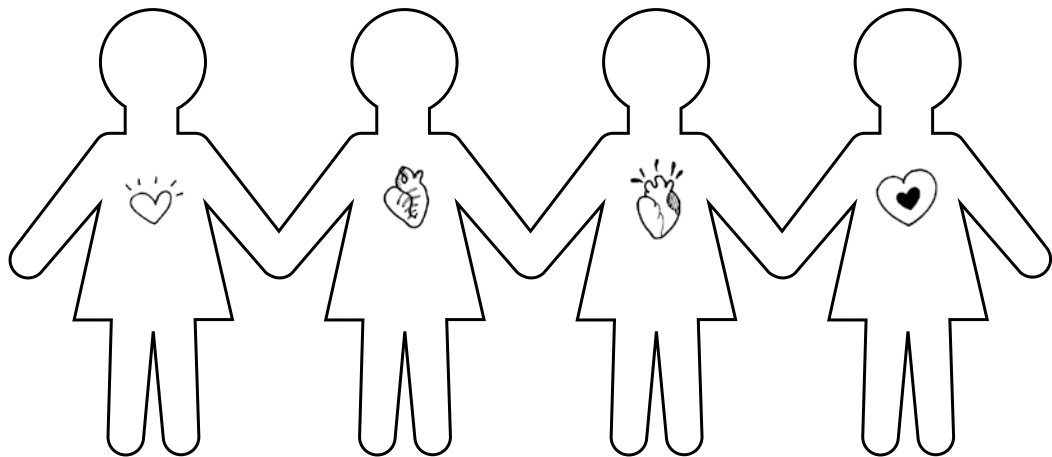
.....

.....

.....



Uantakuarhintsi
Hoy es necesario no callar y
acompañarnos, tomarnos fuerte
de la mano y caminar juntas.
¡Gracias!



Este cuaderno pertenece a:

Comunidad:

Este manual fue elaborado por
Mujeres Aliadas Asociación Civil

Av. Ma. Luisa Martínez, San Miguel, Erongarícuaro, Mich.
Tel. 434 344 0282

Con el apoyo y donativo de Hispanics in Philanthropy (HIP)

Es de libre reproducción con la intención de que más y más mujeres lo conozcan, sepan sus derechos y sus alternativas, la red crezca y sigamos fuertes luchando contra la violencia.

Colaboración solidaria de diseño e ilustraciones de Celeste Jaime.



