

# La **sanación** como estrategia para el abordaje de la **violencia en la vida de las mujeres**



**K**aqla, significa arco iris en el idioma Maya Q'eqchi', se constituyó en el año 1996, en el contexto de la firma de los acuerdos de paz después de 36 años de conflicto armado interno. Su surgimiento fue motivado para afrontar conjuntamente como mujeres mayas, el racismo y la discriminación que se vive por ser mujeres y por ser indígenas. De esta forma, su misión se enfoca en "la generación de acciones para el bienestar y la vida plena y sin violencia de mujeres mayas y sus pueblos", principalmente desde la metodología "Rub éyal Q'ák'aslemal, caminos para la plenitud de vida de las mujeres mayas y sus pueblos", construida y validada a partir de la propia vivencia, desde el enfoque de la cosmovisión maya contextualizada. En Guatemala, Kaqla se ha posicionado como un referente en el trabajo de sanación de traumas y tramas en la vida de las mujeres, como estrategia política fundamental, con el valor agregado de proponer un abordaje terapéutico desde el enfoque específico como mujeres indígenas, con elementos de la cultura y cosmovisión Maya, cuyos planteamientos y propuestas han sido validadas por la propia experiencia colectiva de las integrantes de la organización, de otras mujeres, organizaciones y comunidades.

Parte de la misión que se ha dado Kaqla es la generación de metodologías para el abordaje y mitigación de las violencias y opresiones, a partir de la sistematización de procesos específicos para este fin y/o de la recopilación de información de los distintos procesos que se facilitado y acompañado como organización.

Es así como una de las metodologías generadas en el marco del apoyo de Entrepueblos, es la "Metodología para el abordaje de la violencia con la niñez y la juventud", la cual se tiene como base para el trabajo que se desarrolla con niñez /adolescencia institucionalizada, así como con sus pa-

## A partir de la experiencia de 28 años de vida organizativa, Kaqla plantea que la sanación además de individual debe ser colectiva

dres/madres y cuidadores/cuidadoras, para aportar algunas y mayores posibilidades de cambios positivos para su vida al salir de las instituciones, y que la atención que les brinden en estos lugares les contribuya a asumir el liderazgo sobre su vida, como corresponde.

Esta metodología ayuda a comprender como todos los seres humanos tienen posibilidades de generar re-acciones violentas y/o recibir también estas re-acciones violentas de manera inconsciente, como parte de su naturaleza biológica, de su historia y sistema familiar ó el ambiente/contexto en el que se encuentra inmersa; pero lo más importante es comprender que por lo mismo es sumamente fundamental y estratégica la sanación para prevenirlas y mitigarlas.



Para Kaqla, la sanación implica encontrar, limpiar y cicatrizar la herida inicial o de origen que generan estas re-acciones.

A partir de la experiencia de 28 años de vida organizativa, y de una de las investigaciones "Tramas y trascendencias, reconstruyendo las historias con nuestras abuelas y madres", Kaqla plantea que la sanación además de la individual "debe ser colectiva", porque los traumas son personales pero también son colectivos, históricos y transgeneracionales, a los que Kaqla denomina tramas; estas se han dado fundamentalmente en los pueblos y sectores de la población que han vivido en opresión, como es el caso de las mujeres y pueblos indígenas, entre otros.

En la investigación ya mencionada, realizada con tres generaciones de mujeres mayas de Guatemala, Kaqla halló, por ejemplo, que una de las tramas en la vida de las mujeres mayas es la "victimización", de tantas veces y maneras de ser "víctimas" en la historia, han internalizado en su ser, y que se manifiesta en su cotidianidad de diferentes maneras, de acuerdo a las circunstancias, situaciones o tipo de relación que se tiene con la o las personas; entonces se manifiesta como sumisión, manipulación o agresión, por lo que de cualquier manera no es sano para ninguna de las personas involucradas y tampoco los resultados no son positivos ni constructivos.

Parte de los efectos de los traumas y tramas de las violencias en la vida es que las personas se dejan de querer, de valorar, de creer en sí mismas, las capacidades, sentirse no merecedoras de las cosas bellas de la vida, o la instalación de creencias de que la vida es para sufrir, que la buena vida es después de la muerte" o que la felicidad depende de Dios o de una persona/s; resumidamente, la persona que sufre cualquier tipo de violencia pierde el sentido de la vida.

A lo largo de los 28 años de vida organizativa de Kaqla se han realizado varios procesos de sanación con mujeres,



hombres, niñez, juventud, autoridades y líderes locales, y organizaciones sociales. La sanación contribuye a limpiar, eliminar, construir y llevar al ser de la persona/as y a la conciencia información, actitudes, reacciones, acciones, creencias, emociones, etc. y que permita verse, sentirse, pensarse, ubicarse y actuar de otra manera, desde su verdadero yo, sin los lentes del trauma; sólo así podrá ser y dar lo mejor de sí, a sí misma y a las demás personas. Dicho en palabras de las y los participantes de estos procesos: “Mayor conexión conmigo misma, con los seres queridos, con el grupo y con la red de la vida”. “Mejor gestión de mis emociones”.

La sanación favorece el fortalecimiento personal, familiar y comunitario, de los liderazgos, de las organizaciones de las mujeres al hacer propuestas más sanas y asertivas, para la búsqueda de la plenitud de vida. La sanación permite influir más en el logro de los objetivos, resultados y metas propuestas, contribuyendo a la transformación de los colectivos y pueblos. Sanar lealtades inconscientes, intrincaciones con el pasado, pertenencia a campos colectivos que limitan, soltar el pasado con amor, se aporta a la sanación individual y colectiva de otras personas y pueblos.

Los procesos de sanación que impulsa Kaqlá, se marca en la metodología “Rub’eyal Qak’aslemal, caminos para la plenitud de vida”, la cual atiende la integralidad humana, es decir, las dimensiones mental, emocional, espiritual o energética y física del ser humano. Se desarrolla desde tres ejes: **1. Socialización y construcción colectiva de información y conocimientos**, este se da a través de presentaciones en power point u otro material audiovisual, lectura de documentos, trabajos individuales y colectivos con guías preestablecidas, reflexiones y aná-

lisis colectivo, de acuerdo a las características del grupo. **2. Identificación y sanación, de concepciones, percepciones, creencias, emociones inconscientes de manera individual y colectiva**, a través de la aplicación de diferentes herramientas terapéuticas físicas, mentales, emocionales, energéticas, de origen y práctica maya, como de otras culturas adaptadas a las características de las participantes. Y **3. Identificación y construcción de propuestas de acciones individuales y colectivas**, que impulsen el bienestar y plenitud de vida personal y colectiva.

Por lo tanto, el proceso de sanación limpia la mente de información y creencias equivocadas e inútiles, y la retroalimenta e instala nuevas informaciones y creencias fundamentadas y útiles para su propio bienestar. Elimina emociones y sentimientos limitantes de su poder personal para tomar decisiones y acciones que benefician su vida; y cambia e integra a su vida, prácticas y acciones personales y colectivas que le generan satisfacciones y realización personal, y son más armónicas y constructivas para el bienestar y plenitud de vida.

La sanación entonces es estratégica para la mitigación de la violencia y la vida en bienestar y plenitud de las mujeres y de las personas que se atreven llevarla a su vida, porque el proceso las conduce a conocerse, aceptarse, valorarse, asumir la responsabilidad sobre su propia vida; y también a maximizar sus capacidades, potencialidades y poderes personales para mejor su propia vida y ponerse al servicio del bienestar de los seres y colectivos con quienes tiene la oportunidad de compartir, porque deja de vivir desde los miedos, los dolores, las tristezas, las frustraciones, etc. Y potencializa la fuerza, la alegría, la felicidad, la armonía, la seguridad, la paz en su vida y la comparte y la hace trascender a las y los demás seres. 🧘‍♀️