

A sanación como estrategia para abordar la **violencia en la vida de las mujeres**



Kaqla, significa arco da vella no idioma Maya Q'eqchi', constituíuse no ano 1996, no contexto da sinatura dos acordos de paz, despois de 36 anos de conflito armado interno. A motivación do seu xurdimento foi afrontar conxuntamente como mulleres maias, o racismo e a discriminación que se vive por ser mulleres e por ser indíxenas. Desta maneira, a súa misión enfócase "na xeración de accións para o benestar e a vida plena e sen violencia de mulleres maias e os seus pobos", principalmente dende a metodoloxía "Rub 'eyal Q 'ak'aslemal, camiños para a plenitude de vida das mulleres maias e os seus pobos", construída e validada a partir da propia vivencia, dende o enfoque da cosmovisión maia contextualizada. En Guatemala, Kaqla posicionouse como un referente no traballo de *sanación* de traumas e tramas na vida das mulleres, como estratexia política fundamental, co valor agregado de propoñer unha abordaxe terapéutica dende o enfoque específico como mulleres indíxenas, con elementos da cultura e cosmovisión Maia, cuxas formulacións e propostas foron validadas pola propia experiencia colectiva das integrantes da organización, doutras mulleres, organizacións e comunidades.

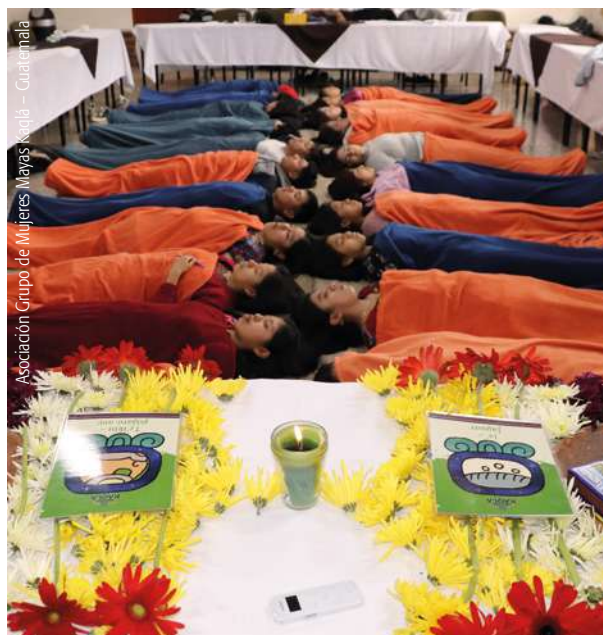
Parte da misión que se propón Kaqla é a xeración de metodoloxías para a abordaxe e mitigación das violencias e opresións, a partir da sistematización de procesos específicos para este fin e/ou da recopilación de información dos distintos procesos que se facilitan e acompañan como organización.

É así como unha das metodoloxías xeradas no marco do apoio de Entrepobos, é a "Metodoloxía para a abordaxe da violencia coa nenez e a xuventude", que se ten como base

A partir da experiencia de 28 anos de vida organizativa, Kaqla formula que a *sanación*, ademais da individual, debe ser colectiva

para o traballo que se desenvolve coa nenez /adolescencia institucionalizada, así como cos sus pais/nais e cuidadores/coidadoras, para aportar algunhas e maiores posibilidades de cambios positivos para a súa vida ao saír das institucións, e que a atención que lles proporcionen nestes lugares contribúa a que asuman o liderado sobre a súa vida, como corresponde.

Esta metodoloxía axuda a comprender como todos os seres humanos teñen posibilidades de xerar re-accións violentas e/ou recibir tamén estas re-accións violentas de maneira inconsciente, como parte da súa natureza biolóxica, da súa historia e sistema familiar ou o ambiente/contexto no que se atopa inmersa; pero o máis importante é comprender



que polo mesmo é sumamente fundamental e estratéxica a *sanación* para previlas e mitígalas.

Para Kaqla, a *sanación* implica atopar, limpar e cicatrizar a ferida inicial ou de orixe que xeran estas re-accións.

A partir da experiencia de 28 anos de vida organizativa, e de unha das investigacións "Tramas e trascendencias, reconstruíndo as historias coas nosas avoas e nais", Kaqla formula que a *sanación*, ademais da individual, "debe ser colectiva", porque os traumas son persoais pero tamén son colectivos, históricos e transxeracionais, aos que Kaqla denomina tramas; estas déronse fundamentalmente nos pobos e sectores da poboación que viviron en opresión, como é o caso das mulleres e pobos indíxenas, entre outros.

Na investigación xa mencionada, realizada con tres xeracións de mulleres maias de Guatemala, Kaqla observou, por exemplo, que unha das tramas na vida das mulleres maias é a "vitimización", de tantas veces e maneiras de ser "vítimas" na historia, internalizaron no seu ser, e que se manifesta na súa vida cotiá de diferentes maneiras, de acordo ás circunstancias, situacións ou tipo de relación que se ten coas persoas; entón maniféstase como sumisión, manipulación ou agresión, polo que de calquera maneira non é san para ningunha das persoas involucradas e tampouco os resultados son positivos nin construtivos.

Parte dos efectos dos traumas e tramas das violencias na vida é que as persoas deixan de quererse, de valorarse, de crer en si mesmas, as capacidades, sentirse non merecedoras das cousas belas da vida, ou a instalación de crenzas de que a vida é para sufrir, que a boa vida é despois da morte" ou que a felicidade depende de Deus ou dunha persoa/s; en resumo, a persoa que sofre calquera tipo de violencia perde o sentido da vida.



Ao longo dos 28 anos de vida organizativa de Kaqla realizáronse varios procesos de *sanación* con mulleres, homes, infancia, xuventude, autoridades e líderes locais, e organizacións sociais. A *sanación* contribúe a limpar, eliminar, construír e levar ao ser da persoa/as e á conciencia, información, actitudes, reaccións, accións, crenzas, emocións, etc. e que permita verse, sentirse, pensarse, ubicarse e actuar doutra maneira, dende o seu verdadeiro eu, sen as lentes do trauma; só así poderá ser e dar o mellor de si a si mesma e ás demais persoas. Dito en palabras das e os participantes destes procesos: “Maior conexión comigo mesma, cos seres queridos, co grupo e coa rede da vida”. “Mellor xestión das miñas emocións”.

A *sanación* favorece o fortalecemento persoal, familiar e comunitario, dos liderados, das organizacións das mulleres ao facer propostas máis sas e asertivas, para a busca da plenitude de vida. A *sanación* permite influír máis no logro dos obxectivos, resultados e metas propostas, contribuíndo á transformación dos colectivos e pobos. Sandar lealdades inconscientes, conexións co pasado, pertenza a campos colectivos que limitan, soltar o pasado con amor, súmase á *sanación* individual e colectiva doutras persoas e pobos.

Os procesos de *sanación* que impulsa Kaqla, enmárcase na metodoloxía “Rub’eyal Qak’aslemal, camiños para a plenitude de vida”, a cal atende ao ser humano na súa integridade, é dicir, as dimensións mental, emocional, espiritual ou enerxética e física do ser humano. Desenvólvese dende tres eixes: **1. Socialización e construción colectiva de información e coñecementos**, sucede a través de presentacións en power point ou outro material audiovisual, lectura de documentos, traballos individuais e colectivos

con guías preestablecidas, reflexións e análises colectivas, de acordo coas características do grupo. **2. Identificación e sanación, de concepcións, percepcións, crenzas, emocións inconscientes de maneira individual e colectiva**, a través da aplicación de diferentes ferramentas terapéuticas físicas, mentais, emocionais, enerxéticas, de orixe e práctica maia, como de outras culturas adaptadas ás características das participantes. E **3. Identificación e construción de propostas de accións individuais e colectivas**, que impulsen o benestar e plenitude de vida persoal e colectiva.

Polo tanto, o proceso de *sanación* limpa a mente de información e crenzas equivocadas e inútiles, retroalimenta e instala novas informacións e crenzas fundamentadas e útiles para o seu propio benestar. Elimina emocións e sentimentos limitantes do seu poder persoal para tomar decisións e accións que benefician a súa vida; e cambia e integra a súa vida, prácticas e accións persoais e colectivas que lle xeran satisfaccións e realización persoal, e son máis harmónicas e construtivas para o benestar e plenitude de vida.

A *sanación*, pois, é estratéxica para a mitigación da violencia e a vida en benestar e plenitude das mulleres e das persoas que se atreven a levala á súa vida, porque o proceso condúceas a coñecerse, aceptarse, valorarse, asumir a responsabilidade sobre a súa propia vida; e tamén a maximizar as súas capacidades, potencialidades e poderes persoais para mellorar a súa propia vida e pórse ao servizo do benestar dos seres e colectivos cos que ten a oportunidade de compartir, porque deixa de vivir dende os medos, as dores, as tristezas, as frustracións, etc. E potencia a forza, a alegría, a felicidade, a harmonía, a seguridade, a paz na súa vida e compártea e faina trascender aos demais seres. 🧠