

## LA SORORIDAD Y RESILIENCIA COMO FUENTE DE PAZ INTERGENÉRICA

### SORORITY AND RESILIENCE AS A SOURCE OF INTERGENDER PEACE

Yojebet Meléndez<sup>1</sup> / Karen Carrero<sup>2</sup>

Recepción: 30/10/2020 / Evaluación: 30/01/2021 / Aceptación: 15/11/2021

#### Resumen

Este escrito es la voz de nuestras historias plasmadas desde la resiliencia, como característica importante para avanzar como mujeres sobrevivientes de diferentes tipos de violencia; encontrando en la sororidad una fuente de acompañamiento y guía en el empoderamiento, liderazgo y libertad en nuestras vidas. Reflexionamos sobre aquellas diferentes barreras que las mujeres encuentran en la sociedad para desarrollarse plenamente como sujetas de derechos.

**Palabras Claves:** Resiliencia, violencia intrafamiliar, estereotipos de género, machismo.

#### Abstract

This writing is the voice of our stories shaped from resilience, as an important characteristic to advance as women survivors of different types of violence; finding in sisterhood a source of accompaniment and guidance in empowerment, leadership and freedom in our lives. We reflect on those different barriers that women encounter in society to fully develop as subjects of rights.

**Keywords:** Resilience, domestic violence, gender stereotypes, machismo.

#### I. Introducción

Las mujeres a lo largo del tiempo han representado diferentes luchas para reivindicar sus derechos como seres humanos. Hoy siguen representando luchas en todas las áreas sociales, económicas, políticas, personales; y en todos los contextos desde la multiculturalidad. Indiscutiblemente, una de las mayores luchas ha sido su propio reconocimiento, la apuesta por todos los valores y fortalezas de cada una, de cada amiga, madre, hermana.

Han ganado espacios, pero el más importante es aquel que se brinda a sí misma para surgir, crecer y volver a ser; las mujeres han sido sobrevivientes de una sociedad patriarcal, del machismo, de las jerarquías de poder, de los estereotipos sociales y de sí mismas.

En la constante búsqueda de las mujeres por su libertad y sus derechos, se ha logrado descubrir la esencia misma de la resiliencia como un proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas. El dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas que han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas. De hecho, el camino hacia la resiliencia probablemente está lleno de obstáculos que afectan el estado emocional. Las mujeres que se encuentran inmersas en alguna situación de adversidad o expuestas a riesgos, tienen la capacidad de utilizar aquellos factores pro-

1 México.

2 Colombia.

ectores para sobreponerse, crecer y desarrollarse adecuadamente, pese a los pronósticos desfavorables.

Teniendo en cuenta lo anterior, en este ejercicio propuesto desde el diplomado: feminicidios, resiliencia y paz; dos mujeres en distintos países (México - Colombia), sobrevivientes de violencia de género, han explorado el poder de la palabra resiliencia en sus vidas y desean compartir cómo han surgido de las cenizas fuertes, empoderadas y con la misión de contribuir a la eliminación de las violencias hacia la mujer, desde el análisis de la resiliencia como un elemento de transformación en términos de conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona para reivindicar sus derechos de libertad, dignidad e igualdad.

## II. Justificación

El propósito de este escrito es entregar una parte de nuestras experiencias como mujeres en el camino que hemos decidido transitar en una construcción de resiliencia como un pacto con nuestro crecimiento personal, profesional y como agentes de cambio y transformación social. Esta propuesta busca recopilar en letras lo que a través de nuestras experiencias siendo sobrevivientes de violencia basada en género; podemos triangular con la amplia información teórica, jurídica y social en términos de derechos humanos hacia las mujeres, nuevas feminidades, sororidad y acompañamiento de quienes han dedicado su vida a plasmar un camino más libre, digno e igual para nosotras. Es por esta razón, que metodológicamente nos sumamos a la escritura como forma de visibilizar y atravesar nuestros sentires, plasmar saberes y por qué no ser guía para otras mujeres que nos lean y puedan sentir la identificación de sus pasos por esta latitud de ser mujeres en un mundo que a diferentes velocidades apuesta por la eliminación del patriarcado y la violencia machista.

Nos acompañan en esta propuesta grandes mujeres de la teoría que nos motivan a construir cada apartado de este escrito bajo los parámetros de la investigación y fuentes de conocimiento soportados en la evidencia.

Queremos responder a las siguientes preguntas:

¿Qué es la resiliencia? ¿Qué importancia tiene lo que llamamos la voz interna para activar la resiliencia? ¿Qué podríamos nombrar en lo subjetivo, social y cultural que están presentes en una mujer violentada? ¿Qué aspectos de la identidad se tienen que activar para contrarrestar los efectos de la violencia y mostrar la resiliencia? ¿Qué proceso de transformación tiene que transitar una mujer que ha tomado conciencia de que es víctima de violencia? ¿Cómo transmutar la culpa, dejando en los otros la responsabilidad de sus emociones, conductas, sentimientos, etc. para vivir una libertad emocional? ¿Por qué el perdón y la idea de que todas las cosas son perfectas te permite salir de la victimización? ¿Cómo ser compasiva contigo y aceptar lo que estás lista para recordar? ¿Cómo derribar el pensamiento de que recordar no es la pieza angular para sanar? ¿Hay hombres que te apoyan para desarrollar tu resiliencia?

## III. Hipótesis y objetivos

La resiliencia es la capacidad humana para rehacerse de experiencias de dolor o sufrimiento surge del poder infinito del Ser (mujer) y puede estar activa o desactivarse a partir de experiencias de vida y aprendizajes. La condición de ser género mujer conlleva el potenciar procesos protectores de activación de la resiliencia, pero también procesos que van desactivando esta capacidad, defendiéndose de todo el aprendizaje que se ha interiorizado limitando nuestra libertad, autosuficiencia y autonomía.

Proponemos como objetivo general reconocer el valor de la resiliencia en pro-

cesos de transformación personal relacionados con las creencias sobre sí mismas y el manejo de experiencias en situaciones de violencia hacia las mujeres.

De él desprendemos los siguientes objetivos específicos: Generar procesos de conciencia plena en torno al desarrollo de sabiduría interna para transformar, reaprender, flexibilizar, cambiar, disfrutar, resistir, tolerar, convertir y dirigir los pensamientos en la búsqueda de resiliencia, fortalecer herramientas internas que permitan desarrollar estados de resiliencia a partir del reconocimiento de los procesos vivenciados y la triangulación de estos.

#### **IV. Marco conceptual**

La resiliencia es el poder infinito del Ser (mujer) defendiéndose de todo el aprendizaje que se ha interiorizado limitando la libertad, autosuficiencia y autonomía.

La resiliencia no es un rebote, una cura total ni un regreso a un estado anterior sin heridas. Es la apertura hacia un nuevo crecimiento, una nueva etapa de la vida en la cual la cicatriz de la herida no desaparece, pero si se integra a esta nueva vida en otro nivel de profundidad (Vanistendael)

Grotberg (1995) define la resiliencia como la capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superándose o incluso ser transformado y transformada por ellas. Es parte del proceso evolutivo y debe ser promovida desde la niñez. Esta autora resalta el componente ambiental, en contraste a otras definiciones que destacan que requiere entrelazar factores biológicos y ambientales para su desarrollo.

#### **V. El amor propio, transformador de cualquier cautiverio (memorias enterradas)**

El espacio mágico que generó Fundación Renacer nos ha permitido coincidir, en la primera sesión algo como un gran imán

nos hizo coequiperas y la primera vez que platicamos pudimos observar que a pesar de la diferencia de edades teníamos una gran coincidencia, las dos en algún tiempo de nuestras vidas perdimos el amor por vivir, identificando una voz en el interior gritando tienes que seguir, escucha tu corazón para poder hacerlo, otra coincidencia es que nuestros hijos son nuestra inspiración, la chispa mágica que nos invita a movernos en busca del crecimiento y de reinventarnos, ambas laboramos en un espacio académico donde existe un interés de permear estas nuevas formas de compartimos como mujeres en un espacio que se sigue luchando por visibilizarnos, convertirnos en sujetas de derechos que los hombres tienen por el solo hecho de haber nacido.

Ambas nos hemos detenido más de una vez a redefinir nuestra historia y reconstruir una nueva, entonces la tarea ha sido buscar palabras para narrar las historias que nos han encaminado a la resiliencia, nos han llevado a transitar en un viaje de sentires para visualizar y reconstruir escenas desde diferentes perspectivas, reabriendo las heridas para que surjan las enseñanzas y las fortalezas adquiridas en cada proceso que si bien algunos son dolorosos no deseamos abordarlos desde la queja, el reclamo, la victimización sino como detonantes de la resiliencia.

Hemos reflexionado y hoy nos reconocemos como mujeres soñadoras, fuertes, empoderadas y que en algún momento de la vida nos perdimos como cuando sufres de amnesia, perdiendo la voluntad que coincidía con ese paso que nos indicó la sociedad frente a lo que debía ser una relación de pareja, la educación recibida, patrones adoptados para tener maternidades desde el sacrificio, el cuidado el aguante, con nuestra capa de superheroínas y convirtiéndonos en seres protectores de todos, pero invisibles sin sueños, sin anhelos, sin pasiones, con miedos... sumidas en la rutina, aquella que

agobia cada minuto de la existencia, donde eres responsable del desayuno, almuerzo, comida, aseo, hijos e hijas, mercar, lavar y hasta matinar a la pareja ... ¿10:00, 11:00 pm, 12:00 pm? de la noche, y cuando al fin parabas entonces empezaban mil preguntas ¿en qué momento terminó el día? ¿que hice hoy? ¿por qué sigo aquí? ¿Me espera esto toda la vida? ¿cómo avanza? ¿Quién es realmente esta persona que está dormido a mi lado? ¿en qué momento del día alguien pensó en mí?

Sin cuidado del equilibrio y la busca del bienestar propio, viviendo a través de los otros y con una dependencia vital por medio de la maternidad, teniendo días excepcionales, amando nuestros **cautiverios** como lo menciona Marcel Lagarde (2005):

... cautiverio es la categoría antropológica que sintetiza el hecho cultural que define el estado de la mujeres en el mundo patriarcal: se concreta políticamente en la relación específica de las mujeres con el poder y se caracteriza por la privación de la libertad, privadas de la autonomía, de independencia para vivir, del gobierno sobre sí mismas, de la posibilidad de escoger, y de la capacidad de decidir. (p. 151 )

Y entonces el insomnio llegaba aun en medio del cansancio y había un gran temor de colocar nuestra cabeza en esa almohada a esperar que el sueño profundo llegue, llegue rápido, para no seguir pensando, ya que algo nos hacía sentir incomodidad, desesperanza, fastidio, desinterés, tristeza, vacío, enojo, cansancio profundo, cuando sientes tanto ahogo lo liberas de vez en cuando con una charla entre amiga o hermana, una salida de compras, unas vacaciones, un curso de cocina, bordar o lo que se nos ocurra, y recuperas el ánimo.

Pero esas crisis llegan con más frecuencia o se instalan por más tiempo. Entonces empiezas a dejar de hacer cosas para los

otros ya no puedes; estás vacía no queda ya nada que dar. Algunas veces le cuentas cómo te sientes a tus amigas, pero escuchas cosas como: ¿qué te falta? ¡Tienes todo, un esposo que te quiere, hijos, una casa linda y además tienes tu coche puedes ir a donde quieras! Pero ¿de verdad puedes ir a donde quieras? eso es lo que te preguntas cuando llega la noche y entonces viene un impulso de dejar todo, ¡de salir y no regresar ahí! pero no puedes sentir eso sin que venga la culpa porque ¿qué harían tus hijos? ¿quién los atenderá? ¿serías una mala madre? ¿qué quieres buscar afuera? ¡Tienes todo! tienes un esposo que trabaja para darte lo mejor.

Y, de pronto, te encuentras en una sala de hospital esperando que un doctor te diga qué te pasa. !!!algunos escuchan tus malestares, son cordiales y dicen cosas como éstas: ¡Haga cosas para divertirse! ¡Estudie algo que le guste! ¡Salga a divertirse con sus amigas! ¡Está deprimida! ¡Necesita descansar! Entonces, hay recetas con anti-depresivos, somníferos y algunas citas más con el psicólogo, psiquiatra, gastro, medicina interna, pero todos te ven como el especialista que son y recomiendan y dan medicamento para eso en particular, sin darse cuenta que tú eres un todo, un ser en completo desequilibrio donde todo lo que sientes y las emociones reprimidas, lo que vives día a día, del pasado y lo que esperas del futuro te han enfermado.

Queremos compartir con quien nos lea que nuestra maternidad ha sido un pilar en la transformación de esas vidas sin sueños, vacías, rutinarias

Soy Yojobet Meléndez Zermeño, me reconocí siempre como una sobreviviente de abuso sexual en la adolescencia, víctima de un hombre que me abordó en la calle y presentándose como policía me hizo creer que haría una revisión para ver si no portaba algún tipo de droga y yo en medio de mi ingenuidad logró tenerme ahí con el pantalón abajo para masturbarse y eyacular

frente a mí. ¡No supe qué pasó! Una vez que terminó, todavía me acompañó a tomar el transporte público, hasta que estuve sentada sentí tal malestar que empecé a llorar y al llegar a casa mis padres me explicaron lo que había sucedido, me bañaron. Al otro día, me hicieron una revisión médica y que tuviera una plática con una persona de confianza; claro, la preocupación: entre menos personas se enteren, mejor...

Siguió la vida normal para todos e incluso para mí, que traté de olvidar ese episodio en la calle, ahora sé que si hubiera tenido tantita educación sexual, tal vez no hubiera sido tan ingenua y que si hubiera tenido una atención con un profesional, me hubiera ahorrado años después las depresiones recurrentes, miedos y desgano por la vida.

No terminé la preparatoria y con la educación tradicional que recibí para mí era un sueño una linda boda vestida de blanco. Virgen, decían en la iglesia, debes llegar virgen al matrimonio. Ahora sé, gracias al estudio de mi árbol genealógico, que fui la primera mujer que logró esto. Entonces, mi boda se tomó con mucha alegría, incluso de mi abuelo que, por su religión, no asistió a mi boda, ni dejó que mi abuela asistiera.

Deseaba tanto ser la mujer ideal con una familia perfecta madre/esposa, como dice Lagarde (2005).

Cautiverio construido en torno a las definiciones esenciales, positivas, de las mujeres: su sexualidad procreadora y su relación de dependencia vital de los otros por medio de la maternidad, la filialidad y la conyugalidad. Paradigma positivo de la feminidad. (p. 36)

Todo fue perfecto. La boda soñada. La noche de bodas no fue lo que esperaba ya que había miedo, pena, no sabía nada, pero había tanta ilusión y amor que todo siguió bien; dejé a mi familia para formar el hogar que tanto había soñado a la ciudad de Mon-

terrey. Sí, pero hoy creo que estar sin mi familia permitió que la dependencia hacia mi esposo fuera total.

Nació mi primera hija, traumático el parto con mucho dolor y un maltrato impresionante dentro de la institución de salud, aún recuerdo estar en la fila del consultorio esperando el turno para la revisión donde cada mujer que entraba si bien con males-tares propios de las contracciones, salían de la revisión llorando a mares y pude deducir que el doctor no era cuidadoso con la revisión, así que me escondí en el baño hasta que vi pasar a un doctor que ya me había revisado con el cuidado adecuado, también la señora que tuvieron que atender al lado de mi cama porque ya no pudieron llegar a la sala de expulsión, o la que salió gritándole a su esposo: sácame de aquí. Llevaba 2 días en trabajo de parto, hicieron que firmara una responsiva para poder irse.

Mi hija, digo yo, fue quien hizo que todos mis sueños se hicieran realidad. Verla crecer era todo mi mundo. Su primera papilla, sus primeros pasos, su fiesta de cumpleaños, la escuela donde asistió, etc. Todo me llevaba a buscar la mejor opción y que todo fuera perfecto.

Cuando quedé embarazada, estaba por terminar la preparatoria así que después de que ella nació me dediqué al 100% a su cuidado, no tenía ni una sola idea de cómo hacerlo y toda mi red de apoyo estaba lejos, así que hacía lo que podía.

Cuando cumplió un año decidimos que fuera a la guardería para que yo pudiera continuar con mis estudios, mi esposo me apoyaba, pero, de pronto, un día me dijo que ya no me amaba y se fue de la casa; mi mundo se derrumbó. El reto más importante fue aprender a manejar ya que él dejó un coche a la puerta. Yo nunca lo había intentado; sin embargo, en una semana yo estaba manejando con mi madre hacia la iglesia muerta de miedo, pero las manos en el volante. Fui a pedirle a Dios fuerza para se-

guir. Hoy sé que mi madre tenía más miedo que yo porque tiene una fobia impresionantemente cuando viaja en carretera. Cuánto debe amarme que estuvo ahí para apoyarme.

Él estaba logrando éxitos en la empresa y la historia trillada de la secretaria y/o compañera con afinidades que compartir; un año vivió su amorío y no sé qué lo hizo regresar, pero yo lo acepté tan rápido como me lo pidió. Claro mujer, estás educada para pasar por alto esos pequeños detalles, los hombres son así, la familia es el núcleo de la sociedad y quién eres tú para atentar contra ella; perdonar te enseñan las predicaciones de todos los domingos.

Creo que lo vivido ese año bastó para fijarme la meta de terminar con mis estudios a cualquier costo, así que por más reclamos que él hizo lo logré con un resultado ejemplar y titulación inmediata por promedio sobresaliente. Me fui a mi primer trabajo, pero insistió tanto que logró convencerme y volví a mi papel de ama de casa; hacía vida social con las vecinas y grupos religioso y mucho ejercicio, pero algo siempre me faltaba, nunca era perfecta a los ojos de él y extrañaba ser productiva.

Quería ser nuevamente madre, pero no lo lograba; tratamientos de fertilidad, miles de estudios y procedimientos para determinar la causa y un niño no nacido hicieron que perdiera la esperanza de serlo, hasta que un día, en el gimnasio después de haber logrado certificarme como instructora de un ejercicio llamado Body Pump, dando una clase, un dolor en la espalda me hizo ir a la cama. Yo había observado que subía de peso, pero el instructor me decía: tu cuerpo está cambiando; de todos los estudios que me realizaron, uno de sangre confirmó un embarazo...más de tres meses tenía ya. Todavía recuerdo el día que el ginecólogo me dijo que sería un varón. Mi respuesta fue ¿qué voy a hacer con un niño? el doctor se rió tanto y respondió pues lo mismo que con la niña.

De verdad no sabía cómo ser madre de un varón, el papá de los niños siempre fue un padre proveedor, pero ausente, justo durante mi embarazo él viajaba todo el tiempo, yo sola me responsabilizaba de todo. Al año de que mi hijo nació, un dolor de espalda me llevó a estar en cama y recorrer cuantos doctores encontré para aminorar el dolor. Nada, sin servicio médico y con una crisis económica, no debía cargar al niño, ¡era un bebé de pañales!; lo tenía prohibido; el dolor solo me tenía en la cama, comía de lo que las vecinas me compartían y solo me levantaba a llevar y traer a la niña a la escuela, él trabajaba todo el día.

Entonces conocí el cautiverio del miedo si me volví la Loca, como dice Lagarde (2005).

...la locura genérica de todas las mujeres cuyo paradigma es la racionalidad masculina, Pero la locura es también uno de los espacios culturales que devienen del cumplimiento de la transgresión de la feminidad. Las mujeres enloquecen de tan mujeres que son, y enloquecen también porque no pueden serlo plenamente o para no serlo. La locura genérica de las mujeres emerge de su sexualidad y de su relación con los otros. (p. 40)

Me permití la privación total de mi autonomía vital, de la independencia para vivir, del gobierno sobre mí misma, de la posibilidad de escoger y de la capacidad de decidir, (p.37)

No sabía cómo cambiar... tenía miedo porque hacerlo significa dejar de ser mujer de la única forma en que deben y saben serlo: sumisión, sujeción, subordinación y dependencia económica y emocional. (p.164)

Un día no pude más y le pedí a mi padre que fuera por mí para atenderme. Así, después de 2 meses de apoyo total de mi

familia, me recuperé un poco y decidí buscar trabajo.

Si! mi llegada a la Institución Escolar significó la liberación de mi cautiverio y empecé a recuperar mi poder, poco a poco fui recuperando mis fuerzas, hoy soy la responsable del Sistema de Gestión de la Calidad todavía hay días que me pongo frente a la computadora y dudo de qué hacer, este trabajo me ha traído muchos retos, para poder desempeñarme en el tuve que perder la empatía, antes de que me dieran este nombramiento coordinaba a los alumnos que hacen sus estadías (es una estancia en una empresa que los alumnos documentan con un académico) me gustaba tanto estar cerca de la juventud, eso me revivió por completo, además me encargaba de la visitas escolares a empresas para conocer su proceso productivo era tan feliz podía interactuar con los jóvenes y aprender con cada vista, empresas como Bimbo, Chrysler, Televisa, Bimbo, Whirlpool, Bio Papel son algunas de las empresas que hoy forman parte de la vinculación con el sector productivo siendo una herramienta para que los maestros puedan relacionar la teoría con la realidad productiva, conferencias y congresos así que viaje con los alumnos y eso era fascinante!! esa etapa de mi vida me regreso la alegría por vivir hasta que decidieron implementar la ISO y digo que tuve que perder mi empatía porque para lograr que todos los debes de la norma se cumplieran muchas veces hice trabajo de otros, tuve que aprender poco a poco poner en la cancha del otro su responsabilidad, pero dudaba de todo lo que hacía hoy creo que eso generó la crisis de salud más fuerte que he tenido, poco a poco fui dejando de dormir, la doble jornada, el dolor en la espalda llevo nuevamente a la cama, gastritis, colitis, fibromialgia, depresión, desgaste de columna, dolor crónico me acompañaron muchos días, hasta que llegue con un homeópata fue mi último recursos antes de regresar a México, le pedí

a mi esposo que me llevará con mi familia ahí quería morir!! eso pensaba porque el dolor era tan grande que de verdad creía que moriría y no quería hacerlo sola. Alguna vez has escuchado que el amor lo cura todo pues yo creo que soy el vivo ejemplo de eso.

Una noche mientras lloraba por el dolor, en medio de una crisis de miedo y llanto, mi hermana que es psicóloga me acompañaba con todos sus recursos profesionales y su amor de hermana, entonces en medio del llanto me atreví a preguntarle algo que recordaba como si no fuera cierto, como si mi cabeza lo hubiera imaginado y le platicué una escena que aparecía en mi cabeza, un primo hermano abusaba de mí, ella lo confirmo porque ambas lo padecíamos, ahora sé que debido a ese trauma\* mi cerebro tenía activado un mecanismo de defensa llamado disociación, dice Pierre Janet, el ideólogo de los procesos disociativos que aquellos recursos no accesibles a la consciencia, por motivos traumáticos, se establecen como una personalidad subordinada e independiente que afecta a la personalidad consciente y cuyos recursos subconscientes son activos tanto como los accesibles, por lo que se encuentran en niveles paralelos y no subordinados, claro había una fobia al recuerdo y mis fuerzas energéticas todavía no eran suficientes para enfrentar ese evento traumático, fragmentado todos los aspectos visuales, gustativos olfativos, sensaciones internas albergadas en mi cuerpo para lograr que esas memorias estuvieran enterradas para no ser narradas de manera integrativa. Esa noche hubo tanto dolor y rabia, me pregunté: ¿porque si Dios me amaba había permitido ese ataque en la adolescencia cuando él sabía tanto sufrimiento de la niña?

...Pierre Janet explica que el trauma psíquico resulta inevitable, es algo que se impone al sujeto. Frente a ello, los mecanismos primarios de lucha o

huida del ser humano no funcionan; el **trauma** es una situación en la que el organismo se expone a una situación extraordinaria que “rompe la homeostasis del sujeto”.

El proceso de desintoxicación que sufrí durante meses fue terrible, el dolor crónico y muchos síntomas se magnificaron, pero el doctor siempre estuvo ahí en al teléfono y físicamente cada que acudía a él, al único especialista que no pude dejar fue al psiquiatra porque me administraba el medicamento para dormir, una tableta de clonazepam no era suficiente para un sueño reparador y un día este me dijo que necesitaba internarme (psiquiátrico), me explicó que si no lo hacía podía ser una negligencia de su parte, que estaba en riesgo, le supliqué que no lo hiciera y condicionada a llevar ayuda psicológica aceptó.

Eso me sacudió así busqué ayuda psicológica privada y la que me proporcionaba el servicio de salud, ambas me acompañaron en muchos procesos

1. Honrar lo que había hecho para sobrevivir (olvidar, negar, restar importancia, estar en alerta y ocupación constante, evitar la intimidad, algunas veces caos y otras, control absoluto, abandonar el cuerpo).
2. Decidir curarme y tratar de recordar para vivir la crisis, sentir todo lo que mi cuerpo tenía guardado como culpa, odio, mucha rabia, impotencia, sentir que no eres buena, que eres sucia, sentir miedo.
3. Romper el silencio, se lo dije a mi esposo y a mi hija, platicaba con mi hermana, por messenger le reclamé a mi agresor, decidí que a mi madre y padre no se lo diría para no crear un conflicto con mi primo y su familia y creímos mi hermana y yo que sería devastador para ellos, poco a poco pude ir mencionando con las personas más cercanas y hablar de ello sin que me diera llanto o vergüenza.

4. Amar a mi niña interna es lo más heroico que he hecho justo en ese proceso una amiga hizo una fiesta de disfraces por su cumpleaños, fue tan divertido disfrazarse de hada, compre mis alas negras y fue tan feliz esa noche. Ellen Bass y Laura Davis (1995)

....no relacionarse con esa niña interior significa haberse perdido algo. No se ha tenido acceso a su dulzura, a sus sentimientos de confianza y asombrada admiración. cuando odiamos a nuestra niña interior, odiamos parte de nosotras mismas. Solamente ocupándonos de ella y cuidándola podemos aprender a cuidar de nosotras. Y aunque se puede comenzar con desconfianza y ambigüedad parte de la curación es aceptarla como parte de una misma.....(p. 157)

También apareció un hombre joven, tuvo contacto conmigo y manifestó interés por mí, quise vivir el momento, cuando lo platicué con mi terapeuta, pude ser consciente de la emoción, el deseo de sentirme mujer, mariposas en el estómago revivió la mujer apagada que había en mí, él, como era de esperarse, encontró una joven novia un día y se fue, eso yo lo tenía claro, mi hija supo de él y eso fracturó mucho nuestra relación, viví tratando de seguir sosteniendo la unidad de mi familia, los límites que poco a poco fui poniendo al papá de los niños, creó una relación muy tensa; al mismo tiempo mi sobrino llegó a vivir conmigo a terminar sus estudios, eso fue un gran apoyo emocional para mí, pero trajo conflictos con mi esposo hasta que la incomodidad fue demasiada y él decidió irse de la casa, fue lo último que me permití consentir, era una pequeña parte de mi familia conmigo y le supliqué que fuera flexible pero no lo logré, al poco tiempo yo también lo hice, recogí algunas cosas que creí indispensables para volver a empezar y me fui a rentar cerca de la Universidad.

Hoy después de 5 años de trabajo personal, me acepto como una mujer sincrética como dice Marcela Lagarde. (1997)

Todas somos hoy día mujeres sincréticas, es decir, tenemos concepción tradicional y además, moderna de género. La primera anula la existencia autónoma de las mujeres y la segunda tiene como enunciado ontológico, la autonomía.

Que he buscado en mi genealogía todas las historias de las mujeres de mi linaje que me antecedieron para honrar su vida y lo que lograron hacer, los conflictos vividos y los recursos heredados. En especial a mi abuela materna que gracias a ella reconozco la herida del abandono fuerte y trabajando para trascenderla, aprendiendo a no depender de nadie, buscando ser dueña de mi cuerpo, sabiendo que no puedo ser perfecta, aprendiendo a amar mi soledad eliminando cualquier apego que me lleve a la dependencia vital, desarrollando mi pensamiento crítico, abierto y flexible, desaprendiendo esa capacidad permanentemente de servir a los demás dónde quiera y cómo quiera.

Tratando de deconstruir la maternidad con mi hija desmontando la relación de poder que establecimos por la educación patriarcal donde ella siempre salía victoriosa porque es la luz de su padre, tratando de construir un espacio de aprendizaje mutuo de la sororidad, reconociendo sus logros y acompañando sus fracasos, solté la dependencia vital que me hacía estar esperando todo el tiempo que ella reconociera lo bien que hice y entendiera los errores.

Trabajando con mi cuerpo y las memorias que ocasionan las crisis de dolor que se presentan cuando un acontecimiento sobrepasa mis mecanismos de afrontamiento, con el acompañamiento de un joven osteópata al que le debo la liberación la culpa de no haber estado lista para ayudar al bebé no nacido a quedarse y vivir conmigo, si gracias a ese trabajo terapéutico donde logro la

comunicación de mi vientre y cerebro logre reconocer el rechazo ser madre de un varón, haciéndome consciente de que mi hijo vivo es tan fuerte y se aferró tanto a mi vida para sanarme y ser mi inspiración y mi fuerza. Tratando de no depender de él, sin adorarle, ni servirle, ni hacerle sentir sobrevalorando y sin la búsqueda de vida ejemplar, sino amándolo haciéndole saber que somos un hermoso equipo que debemos de realizar nuestras tareas y vivir nuestras vidas con autonomía, felicidad y respeto.

He aprendido a vivir el aquí y el ahora con la flotabilidad para adaptarme a cualquier circunstancia, creyendo que mi alma siempre se inclina hacia la curación y crea situaciones que me da la oportunidad de equilibrar la energía tratando de soltar el miedo, la rabia, el resentimiento y la victimización, hablando a mi consciencia en todo momento y creer que todo es perfecto.

Todavía queda mucha tarea por hacer, integrando los principios fundamentales para construir una autonomía sólida, siendo sorora y empatía conmigo para integrarlos a mi tiempo. Adoptando los *Principios éticos fundamentales del Yo (Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres)* de Marcela Lagarde.

- No ponerse en riesgo.
- No auto disminuirlos.
- No ponernos en segundo plano.
- No colocarnos en la sombra.
- No subordinarnos automáticamente.
- No servir.
- No descalificarnos.
- No autodevaluarnos.
- No menospreciarnos.
- No despreciarnos.
- No hacer el consenso a la autodestrucción del yo.
- Vivir con la lógica y el beneficio de la ganancia para ti, o sea, ser egoísta.
- Hacer una nueva estética afectiva.
- Para cambiar, no hay respuestas dadas que pueden generalizar como válidas

para cada situación o para cada mujer, pero si hoy principios de vida y eso es lo que feministamente podemos compartir.

- Mientras se desmonta el pecado y la culpa, aprender el goce de la subversión.

Reconozco las secuelas que todavía tengo por el abuso y seguiré trabajando para sacudir mi cerebro hasta poder sacar las memorias enterradas y sanar completamente, tengo el sueño de acompañar de alguna forma a mujeres sobrevivientes si de algo les sirve mi historia para transitar menos.

En cuanto a mi esposo puedo decir que he perdonado al hombre que me maltrató con o sin conciencia, al que me acompañó en mi proceso de sanación, al que no pudo sostenerme, al que hizo lo que pudo con sus recursos, al que herí con tal de sobrevivir, al que me dio lo más valioso de mi vida, mis hijos... el divorcio nos permitirá continuar nuestros caminos y espero que reaprenda, se reinvente y se transforme para vivir una vida más plena.

Soy **Karen Carrero** y pienso que vivenciar y comprender en la juventud temprana la vida de las mujeres siempre me conflictuó bastante. Tal vez en parte porque me críe en una burbuja donde afortunadamente no conocía mucho del mundo, nací y habité la ruralidad en un pueblo lejano de la globalización y de las grandes ciudades. Recuerdo siempre sentirme a la par de cualquier persona, recorrer con tranquilidad las montañas y ver en mi núcleo familiar igualdad, una madre empoderada y un padre amoroso.

Creo que siempre me he sentido como un alma libre, “indomable”, soñadora y arriesgada, parte de esta última palabra me llevó a enfrentarme con situaciones que fueron apagando el fuego interno que siempre considere tener, tras una decisión, ingrese poco a poco a una jaula, que fue en-

cerrando sueños, ideas, palabras, acciones. La maternidad llegó a los 20 años en plena etapa universitaria y justo en el momento donde sentía que me estaba comiendo el mundo. Recuerdo las largas noches entre lágrimas, planeando una y otra vez como organizar mi vida sin perder la libertad. Recuerdo el temor de quedar sola en el desafío de traer un hijo al mundo, miedo que poco a poco fue creciendo y se convirtió en ese monstruo que solo pensé que existía en los cuentos de niños, y es que así me sentía como una niña pequeña, dejándome llevar por otros, vulnerable e incapaz de tomar decisiones.

Así fui permitiendo que otros tomaran decisiones por mí y como si se tratase de una materia de la universidad, empecé poco a poco a notar que todo a mi alrededor tal cual me estaba llevando a vivir y comprender de dónde surge el machismo, quienes lo justifican y normalizan, que hay detrás del ciclo de la violencia, quienes son las víctimas, como son, quienes son los victimarios, como son, cuál es el papel de la familia, de la comunidad, porque el odio entre mujeres... Siento que pase por cada una, repito como si se tratase de una lección.

Al regresar a la universidad, empecé a vivir una verdadera pesadilla. Era como transitar en dos vidas. Entre el conocimiento y teoría de la violencia basada en género y el vivenciarla a través de cada acción al llegar a casa. Entre el estudio y análisis del machismo y el vivenciar en las acciones de quienes me rodeaban grandes dosis. Entre hablar de empoderamiento femenino y estar encerrada en mis miedos. Entre el reconocimiento de mis derechos y la justicia y los pocos intentos de hablar y denunciar las situaciones.

Además, porque en mi contexto inmediato y por aquellas pequeñas acciones de esa mujer imparable y fuerte que era antes, que a veces entre los temores se dejaba ver; fue inevitable que llegaran las palabras:

“está loca” “quien se cree” “debería agradecer que no se le ha dejado sola” y por la misma línea sentía como me hacía pequeña y como aún no tenía un ingreso económico a pesar que trabajaba para pagar mis semestres, sentía como si no pudiera expresar, ni tomar decisiones.

Callar en definitiva es la peor decisión, en toda situación. Una en particular donde me sentí acorralada sin apoyo, escuchando mil cosas y situaciones que dejé avanzar sin hablar, fue la gota que llenó el vaso. Claramente hoy la agradezco, aprendí de ella y encontré nuevamente mi voz. Voz que no salió de forma inmediata, fue poco a poco llegando a situaciones, poco a poco lanzándose al vacío, así tal cual con los ojos cerrados. Recuerdo estar en contextos hostiles, frente a frente en situaciones de “probables” infidelidades...

Entonces reconocí que habían zurdido los fragmentos que logré hacer para aminorar el conflicto de cómo vivir día a día con los estereotipos que había fabricado para sobrevivir de una manera más llevadera, poco a poco me fui rodeando de mujeres empoderadas, contextos donde me sentía segura y nuevamente fueron surgiendo en mí sueños, la defensa de mis derechos y la libertad.

Fue un proceso en el cual encontré mi misión en la vida, hoy dedico mi profesión y mis experiencias a la eliminación de la violencia contra la mujer, a gestar espacios seguros para la diversidad y la inclusión, actualmente laboro en procesos de prevención, pedagogía, atención a casos e investigación.

Pero es increíble y hoy, en el trazo de estas palabras, aún no lo comprendemos, tal vez estamos aún en el camino de ser resilientes ¿Cómo es que toda la situación nos absorbió? Cómo funcionan esas palabras que se fueron incrustando como clavos en nuestras creencias. Así se van tornando de matices los días y en diferentes pequeños

momentos en el transcurrir de la rutina, llegan pensamientos sobre huir, luchar, intentar y buscar alternativas, como si se tratase de escapar de un peligro ¿en qué momento la pareja, la familia, la sociedad se convierte en un peligro? y vienen enseguida esas sensaciones de angustia, temor, impotencia que poco a poco van dando origen a todas aquellas enfermedades invisibles depresión, ansiedad, trastorno de personalidad, estrés postraumático... claramente, sabemos que son términos con los que no estábamos familiarizadas. Terminamos por pensar en la mala suerte de nuestras vidas, vivenciando estas situaciones.

Agradezco que en mi juventud tengo la posibilidad de cambiar la historia, que, aunque por un momento termine en la esquina de la sumisión por miedos y por estereotipos de la sociedad, hoy me siento poderosa, con libertad, dignidad y autonomía de mi vida y mi cuerpo. Agradezco la información a la que tuve acceso para comprender las dinámicas y las raíces de la violencia, no puedo agradecer la experiencia, ninguna mujer debe pasar por estas situaciones, debe reconocerse desde la autonomía, libertad y dignidad en todos los aspectos de su vida.

Hoy puedo decir que me siento tranquila, que voy enfrentando cada temor con acción, que reescribí mi proyecto de vida, que ahora siento tanta libertad que incluso el tiempo para hacer todo lo que quiero se limita. La siguiente lucha en mi vida será visibilizar el rol de la maternidad en balanza con el proyecto académico, económico y de realización de la mujer, pero estoy segura que ahora será para mí tal cual como decida mi camino y mis nuevas prioridades.

## VI. Conclusiones

Podemos concluir que necesitamos un cambio de consciencia, que debemos soltar los sentimientos de miedo, escasez, desconfianza, avaricia, culpabilidad colocán-

donos en el papel de víctima para generar una energía de paz donde podamos vivir el amor, sin las máscaras del ego. Que lo que se resiste persiste y nos hace vibrar bajo, que si empezamos a cambiar la conciencia enjuiciadora para ver la perfección entonces podremos desmontar la creencia de que hay víctimas y victimarios y podremos hablar de transformación.

Que el proceso de sanación es como una montaña rusa o un remolino donde no debemos permitir alterar tanto nuestros cuerpos para encontrarnos en desequilibrio total (enfermedad) evitando la homeostasis que lleva al cuerpo a la armonía, a la aceptación de uno mismo, cuidando no perder la conciencia espiritual.

Que mientras no reconozcamos las heridas de nuestra alma y hablemos de los traumas o sucesos que nos han hecho bajarlas no podremos quitar todas las capas de dolor y dejar de vivir en esos remolinos internos que nos hacen atraer personas y eventos que traigan las mismas historias de dolor.

Que se dice que debemos cuidar nuestra energía vital y que esto solamente se logra dejando las experiencias negativas del pasado, las pérdidas, decepciones, rencor y vivencias del pasado, anclándose al momento presente sin invertir tampoco energía para intentar controlar el futuro.

Que el perdón hacia uno mismo es lo que finalmente nos sana, la aceptación de lo que ocurre es mi responsabilidad y que nuestras limitaciones es lo que nos hace humildes y nos permite descubrir nuestra potencia divina, la que venimos a expresar y vivir. Que la desvalorización es lo que origina estar en desequilibrio. Amor Propio para transformarnos. Libre albedrío para vivir.

## VII. Referencias

- Bass, Ellen. El coraje de Sanar. “Guía para las mujeres supervivientes de abuso sexuales en la infancia”. Editorial: Ediciones Urano.
- Bourbeau, Lise. Las 5 heridas que impiden ser uno mismo. Editorial: Diana México.
- Lagarde y de los Ríos, Marcela. Los Cautiverios de las mujeres (Madresposas, monjas, presas y locas). Universidad Nacional Autónoma de México, Cuarta Edición (2005).
- Lagarde y de los Ríos, Marcela. Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres. Puntos de Encuentro (1997).
- Tipping, Colin C. El perdón Radical: Un proceso revolucionario en cinco etapas para: sanar las relaciones personales, soltar la ira y la culpabilidad, encontrar la paz en cualquier circunstancia. Ediciones Obelisco (2014).
- [https://www.psicociencias.org/pdf\\_noticias/Violencia\\_y\\_trastornos\\_de\\_personalidad.pdf](https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Violencia_y_trastornos_de_personalidad.pdf).
  - [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612009000100001](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612009000100001) <https://www.youtube.com/watch?v=mSA-Kvkz-Fk>
  - [https://www.youtube.com/watch?v=\\_TDNTRSyfPo&t=299s](https://www.youtube.com/watch?v=_TDNTRSyfPo&t=299s)
  - <https://www.youtube.com/watch?v=YOHDQuKSu18&t=212s>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=hyQwNwkTtZ4&t=5s>
  - <http://www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/viewFile/122/103>