

LAS YERBATERAS DEL AMOR

HISTORIAS DE RESILIENCIA



UNIDAD PARA LAS VÍCTIMAS



TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

HEARTLAND
ALLIANCE
INTERNATIONAL



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



ORGANIZACIÓN
INTERNACIONAL
PARA LAS
MIGRACIONES
IOM • OIM

Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID)

Peter Natiello

Director Misión en Colombia

Michael Torreano

Director de la Oficina de Poblaciones Vulnerables

Thea Villate Bocconello

Gerente del Programa de Fortalecimiento Institucional para las Víctimas

Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas (UARIV)

Alan Jara U.

Director General

Viviana Ferro

Subdirectora General

Betty Moreno

Directora Territorial Chocó

Diseño y diagramación:

Oficina Asesora de Comunicaciones

Organización Internacional para las Migraciones (OIM)

Alejandro Guidi

Jefe de Misión, Colombia

Kathleen Kerr

Jefe de Misión Adjunta, Colombia

Fernando Calado

Director de Programas

Camilo Leguizamó

Coordinador Programa de Fortalecimiento Institucional para las Víctimas

Olga Rebolledo

Gerente Rehabilitación

Esteban Moreno

Especialista en Rehabilitación Psicosocial

Heartland Alliance International (HAI)

208 S. LaSalle Street Suite 1300 Chicago IL 60604

+ 1 312 660 1356

HAIinternational@heartlandalliance.org

www.heartlandalliance.org/international

Eva Duarte Davidson

Dirección País saliente

Diego Rodríguez

Director Clínico

Finja Ruppert

Oficial de Programas

Bárbara Alcira Cuesta Ledesma

Coordinadora Regional Proyecto “Yerbateras de Amor”

Fotografías y redacción:

Enamórate del Chocó

(Andrés Mauricio, Jamitah Encendida)

Consultores de Comunicación

“Esta publicación fue posible gracias al apoyo del gobierno de Estados Unidos de América a través de su Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID). Sus contenidos son responsabilidad de sus autores y no necesariamente reflejan las opiniones de USAID, el Gobierno de Estados Unidos de América o de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM).”

TABLA DE CONTENIDO

4. I. LAS YERBATERAS DEL AMOR

El proceso.

Sistematización de las Historias de Resiliencia.

12. II. ALCANCE CLÍNICO DE LAS ESTRATEGIAS DE REHABILITACIÓN BASADA EN COMUNIDAD CON HERRAMIENTAS ARTÍSTICAS

17. III. HISTORIAS DE RESILIENCIA

- 18. **Cruz Elia** - *Hoy me siento bien.*
- 22. **Francisca** - *Mandalas para respirar, calmarse y poder continuar.*
- 26. **Leo** - *Aprendí a vivir.*
- 30. **Elsomina** - *Olvidar, sanar y seguir adelante.*
- 32. **Yency** - *Verse en el espejo y reconocerse.*
- 36. **Graceliana** - *Lo malo hay que soltarlo.*
- 40. **Wendy** - *Sanar no es olvidar.*
- 44. **Nieves** - *Ahora estoy alegre y contenta.*
- 48. **María Teresa** - *Recordar para superar.*
- 52. **Tatiana** - *Un grupo de mujeres puede ser una sola voz.*
- 56. **Alba** - *Sola no estoy.*



**LAS YERBATERAS
DEL AMOR**


El Proceso

Estas historias de resiliencia hacen parte del proyecto “Estrategia para el Fortalecimiento a las capacidades locales para la atención, asistencia y reparación de las víctimas del conflicto armado de Chocó” que ha sido desarrollado por Heartland Alliance International (HAI), Casa Ensamble, la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas (UARIV) y la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) con el apoyo de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). En su fase inicial, el proyecto se concentró en el municipio de Quibdó, con participación de 50 integrantes de las organizaciones Mujer y Vida y ADACHO, durante la cual Casa Ensamble, en colaboración con la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas Chocó aportó una metodología de arte terapia propia para trabajar con el grupo de mujeres

sobrevivientes, a través de la estrategia “ni con el pétalo de una rosa”, para la identificación y sanación de actos de violencia. De esta manera, las participantes encontraron un espacio de encuentro, creación, construcción y reflexión en torno a los relatos de violencia e iniciaron sus procesos de reparación a través de la resignificación de las mismas y los actos simbólicos de reparación.

Tras esta primera fase, Heartland Alliance International implementó una segunda fase que continuó el proceso de rehabilitación emocional y, a través de un proceso de formación, dejó capacidades instaladas en las dos organizaciones ADACHO y Mujer y Vida. Esta fase inició con una formación básica en primeros auxilios en salud mental y apoyo psicosocial que dejó las bases para el acompañamiento emocional a otras personas sobrevivientes del conflicto. En este espacio las mujeres priorizaron tres áreas de artes creativas como recurso terapéutico que consideraron podrían aportarles elementos de apoyo para su rehabilitación emocional. Recibieron formación en arte terapia con mandalas que las llevó a expresar su duelo y a reflexionar sobre la relación entre la salud mental y física: *“nuestra mente también nos ayuda a sanar dolores físicos si nos lo proponemos”*. En el taller de danza-movimiento-terapia (DMT) desarrollaron habilidades para facilitar estados





“ Nuestra mente también nos ayuda a sanar dolores físicos si nos lo proponemos ”

de calma y tranquilidad en momentos de crisis. Aprendieron a promover el fortalecimiento de las relaciones de apoyo a través de la exploración de habilidades como la empatía y el entonamiento afectivo. Manejar tanto contacto, como los límites para explorar su capacidad para encontrarse con el otro y confiar, y a su vez para protegerse y tomar distancia cuando estén en riesgo. Durante el taller de imagen y fotografía como recurso terapéutico empezaron a reconstruir sus historias de vida y a observarse desde otras perspectivas que les permitieron resaltar otras calidades de sí mismas. Luego de la formación, las participantes desarrollaron jornadas de salud mental en los tres municipios, promoviendo un reconocimiento de la importancia de la salud mental y enseñándoles las técnicas aprendidas a sus pares, 152 mujeres y hombres que han vivido hechos de violencia y que lograron conectarse con los ejercicios artísticos para manejar y expresar situaciones traumáticas.

Sistematización de las historias de resiliencia

La apuesta por la vida de mujeres participantes del proyecto

Yerbateras del Amor

Colectivo Enamórate del Chocó

Un grupo de valientes mujeres son las protagonistas de estas historias asombrosas. Historias de vida, fortaleza, esperanza, valor, amor propio y resignificación de la existencia, historias de resiliencia. Entendida como capacidad de superar situaciones dolorosas o las emociones, generadas por ellas, la resiliencia nos permite, en esta oportunidad, encontrarnos de manera cercana con un grupo de mujeres dotadas por una fuerza increíble, quienes mediante un proceso de acompañamiento, orientado a adquirir de herramientas para aprender a manejar sus estados de ánimo, tejieron hilos de memoria entre el pasado y el presente, construyendo una sólida red para sanar y compartir lo aprendido con otras personas.

El recuerdo del pasado visto desde un nuevo lugar, que bien podría entenderse como un nuevo ser, sin la punza del sufrimiento, es indicador de un trabajo bien hecho, pues su resultado evidente es la certeza de un presente, más sano, liviano y feliz. En circunstancias de adversidad, el trayecto que recorre el sobreviviente, es tan suyo, tan íntimo, obviamente es una experiencia única; no obstante, al ser compartido se convierte en un generador de confianza para espacios colectivos. Es allí donde la capacidad para soltar, para aprender y superar, toma fuerza, pues se alimenta de las nuevas emociones emergentes, aquellas que vienen limpias o livianas de cargas de tristeza, dolor y soledad.

Por esta razón, mediante este texto, presentamos los resultados de una experiencia de rehabilitación emocional y resignificación de hechos violentos, convertida en historias de vida de once mujeres participantes en el proyecto Yerbateras del Amor. Para la realización de este proceso, se establecieron diálogos directos con cada una de las once mujeres seleccionadas para ser las portavoces de esta experiencia, a través de la narración de sus aprendizajes, reflexiones y proyecciones de vida.

Durante el tiempo en que se realizó este trabajo, se hizo evidente, a través de los testimonios de

las Yerbateras, lo apremiante de la necesidad de la rehabilitación emocional.

El principal impacto de este proceso se detecta en la vehemencia con la que todas manifestaron haber sanado, que han sentido alivio, que han incorporado las técnicas aprendidas a sus prácticas cotidianas y eso les ha permitido llevar una vida mejor, liviana, tranquila y llena de optimismo. Sus voces en algunos momentos quebradas, más que muestras de debilidad, son hoy día reflejo de una fortaleza indeleble, sustentada en su capacidad para auto-regularse, dado que han comprendido el lugar que el dolor ha ocupado en sus vidas, sin permitir que éste las encadene hasta el punto en que no puedan seguir. Cada una de las entrevistas, fue un espacio de intensa reflexión; desde la simpleza de sus respuestas, hasta la fluidez de sus anécdotas de vida. Todas demuestran haber comprendido que para poder seguir, se parte por aceptar, que se recuerda para sanar y que se puede soñar.

La denominación elegida por las mujeres para nombrar el proyecto, Yerbateras del Amor, da cuenta de un ejercicio de reivindicación de lo propio, de unos saberes ancestrales insertos aún en las prácticas culturales vivas del Chocó, y a su vez, permiten espacios de diálogo intergeneracional entre ellas. Así se entretejen redes de comprensión y sororidad, guiadas por

el propósito común de sanar. De otro lado, el juego con la imagen, a través de las sesiones fotográficas, interactuando con plantas de la región, evocó recuerdos y activó saberes, lo que permitió momentos de conexión con las raíces de las mujeres, provocando sensaciones de bienestar que se sumaron a la narración de unas nuevas vidas, donde el alivio resulta por fin ser el lugar de paz de cada una.

Finalmente, valoramos la existencia de este proceso, por cuanto su pertinencia para la reconstrucción de un tejido social flagelado por la interrupción de la dinámica natural de convivencia en paz de un entorno diverso y complejo como el departamento del Chocó. Sabemos que la paz se construye desde la capacidad que tenga el ser humano para reinventarse e interpretar su realidad desde el pasado, liviano de pesares en un presente oxigenado y vigorizado por el optimismo y la esperanza.

**Para poder seguir,
se parte por aceptar,
que se recuerda para sanar
y que se puede soñar**



**ALCANCE TERAPÉUTICO DE
LAS ESTRATEGIAS DE REHABILITACIÓN
BASADA EN COMUNIDAD CON
HERRAMIENTAS ARTÍSTICAS**

Diego Fernando Rodríguez Mendieta

Director Clínico. Heartland Alliance International – Colombia

La propuesta de transferencia de capacidades para el fortalecimiento comunitario en la respuesta a las necesidades psicosociales y emocionales de los sobrevivientes del conflicto armado, se basa en la plataforma de las estrategias de Rehabilitaciones Basadas en Comunidad (RBC). El fundamento de las estrategias es el reconocimiento de la existencia de recursos propios en cada comunidad a través de ciertos perfiles “innatos” relacionados con el cuidado y la contención emocional del colectivo humano y por tanto se plantea el acompañamiento emocional entre pares comunitarios como una alternativa efectiva para la reducción de afectaciones psicológicas que podrían derivar en trastornos de alta complejidad.

Según el lineamiento nacional emitido por el Ministerio de Salud y Protección Social para la implementación de RBC en Salud Mental, esta “implica un trabajo conjunto entre las comunidades y las instituciones involucradas en la prevención, atención y rehabilitación de los problemas y

trastornos mentales, con el fin de generar procesos comunitarios de salud mental que descongestionen y complementen los servicios existentes, generando un proceso integral de salud mental capaz de responder a necesidades territoriales y locales concretas. Esto supone la movilización social mediante el fortalecimiento de redes institucionales y comunitarias a través de las cuales se dinamice la participación corresponsable de todos los actores involucrados.

Desde la perspectiva de la clínica del trauma conocida como “Trauma Informado”, se valora altamente el componente psico-educativo como recurso personal y terapéutico a considerar, dado que siendo un proceso de información/educación desarrolla a través de los profesionales con formación o entrenamiento en salud mental habilidades en las personas que presentan problemas o trastornos mentales, sus familias y cuidadores sobre el diagnóstico, tratamiento, pronóstico, mecanismos de afrontamiento y derechos, para permitirles de esta manera apropiarse de su enfermedad y hacerlos partícipes del proceso, de forma que logren comprender y manejar sus síntomas y demás manifestaciones, especialmente cuando se trata de tipos de intervención en salud mental basados en comunidad, en donde se busca que

miembros de la misma comunidad (muchos/as en condición de sobreviviente primario/a) hagan acompañamientos a sus pares. En estas intervenciones cobra un importante protagonismo el valor de la información sobre los efectos fisiológicos, psicológicos, sociales, culturales que tiene la guerra en las personas y sus posibles formas de trámite, en cuanto a que validan y normalizan los estados emocionales alterados de las personas, reducen los síntomas y mejoran la funcionalidad. Vale la pena precisar que cuando nos referimos a “la información” estamos considerando tanto la de tipo académico y científico, como la tradicional e histórica que habita en cada miembro de la comunidad. En este sentido, es tan importante el saber científico como el saber local en la construcción de psicoeducación para cada comunidad y según sus marcos de referencia culturales.

Siguiendo la fórmula descrita por Viktor Frankl en su propuesta de logoterapia, en donde plantea que para poder seguir viviendo después de haber tenido que pasar por una experiencia tan dolorosa y traumática como la guerra, es necesario darle sentido al sufrimiento experimentado a través de tres claves: **1. Sobrevivir al hecho; 2. Ayudar a los demás y 3. Aprender algo**¹.

1. Frankl, V. (1946). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona, España: Herder.

Los alcances técnicos y terapéuticos de estos módulos de formación se pueden rastrear en dos líneas a saber:

a. Los efectos terapéuticos de la experiencia formativa de transferencia de capacidad en los participantes miembros de la misma comunidad y sobrevivientes primarios y secundarios.

b. El grado de apropiación conceptual y técnica sobre las habilidades básicas para realizar un acompañamiento emocional efectivo, replicable y supervisable.

Es importante aclarar que lo que se está transfiriendo a este grupo de mujeres no es un tipo de terapia propiamente dicha, sino un conjunto de técnicas y habilidades que bajo protocolos de aplicación y supervisión definidos por los profesionales, pueden lograr tipos de intervenciones basadas en comunidad y con efectos terapéuticos demostrados. Dicho esto, queda claro que las dimensiones y el alcance del trabajo de acompañamiento emocional entre pares comunitarios especifica claramente el tipo



de afectaciones a los que podrían responder de manera efectiva los “acompañantes emocionales comunitarios” y qué tipos de afectación superan esta capacidad y requieren tratamientos más especializados en niveles secundarios y terciarios del sistema. A propósito vale la pena resaltar que este tipo de estrategias se contemplan en el nivel de atención primaria en salud mental (APSM), nivel desde el cual está demostrado que las inversiones pueden ser menores y la reducción de tipos de afectación en niveles más complejos de tratamiento, además de que al involucrar a la misma gente de la comunidad, se propician escenarios y actitudes que promueven la construcción de un nuevo sentido de tejido social y comunitario.

Al enfocar la formación desde herramientas artísticas, se van desarrollando recursos para seguir sanando heridas emocionales y re-significar la experiencia vivida. En el caso de las personas con trauma cuyas experiencias a menudo se alojan en el cuerpo, el impacto emocional desintegrador dificulta la verbalización y adecuada simbolización de las mismas. Por lo tanto, las intervenciones que involucran herramientas artísticas que facilitan la expresión no verbal son una alternativa valiosa. Estas les permiten a las participantes reconocerse como mujeres sobrevivientes,

agentes de su transformación personal y comunitaria.

Los módulos de formación aplicados tienen en común el uso de expresiones artísticas como técnicas para el trabajo terapéutico que han demostrado tener efectos en el trabajo de la estabilización emocional y la rehabilitación a nivel personal y comunitario en población afectada por conflicto armado; y aunque cada una de ellas se presentan como recursos valiosos dentro de lo terapéutico, solo llegará a ser terapéutico bajo la orientación profesional que puede establecer la relación clara entre la experiencia del hacer en términos de la aplicación de la técnica y las posibilidades de resignificar el sentido de la experiencia dolorosa vivida. Aun cuando en la propuesta de la intervención el énfasis estuvo en poder demostrar un grado de apropiación conceptual y técnico por parte de las participantes, además se evidenció, a lo largo del proceso, una mejora a nivel personal de la mayoría de participantes en cuanto a sus manifestaciones psicológicas remanentes de las experiencias dolorosas vividas y de las condiciones en las que la realidad día a día las confronta (pensamientos, manejo de las emociones, elaboraciones de duelos, formas de relacionamiento, somatizaciones, etc.).

HISTORIAS DE RESILIENCIA





CRUZ ELIA



Hoy me siento bien

El agua era totalmente cristalina, se veían las piedras del fondo del río. Los días se pasaban jugando, nadando y siendo completamente feliz. Así fue la vida de Cruz Elia en la orilla del Río Andágueda, en su pueblo de nacimiento. Sus padres trabajaban en la mina y ella, siendo una niña, aprendió a sembrar cebolla, tomate y jengibre, entre otros. No había miedo, no había angustia, no había dolor. Vivir en el pueblo era bonito, sano y seguro. *“De allá extraño todo. En el río, uno andaba libremente como si nada. Me gustaba bañar, el agua era clarita y como se veían al fondo las piedras; nos gustaba hundirnos para sacarlas y así se pasaba uno el día”* es lo que Cruz Elia recuerda de su tierra natal.

“Yo no me relacionaba mucho con las personas. No pasaba del saludo, pero lo aprendí, gracias al proyecto y por eso me gustó mucho” explica pausadamente la señora

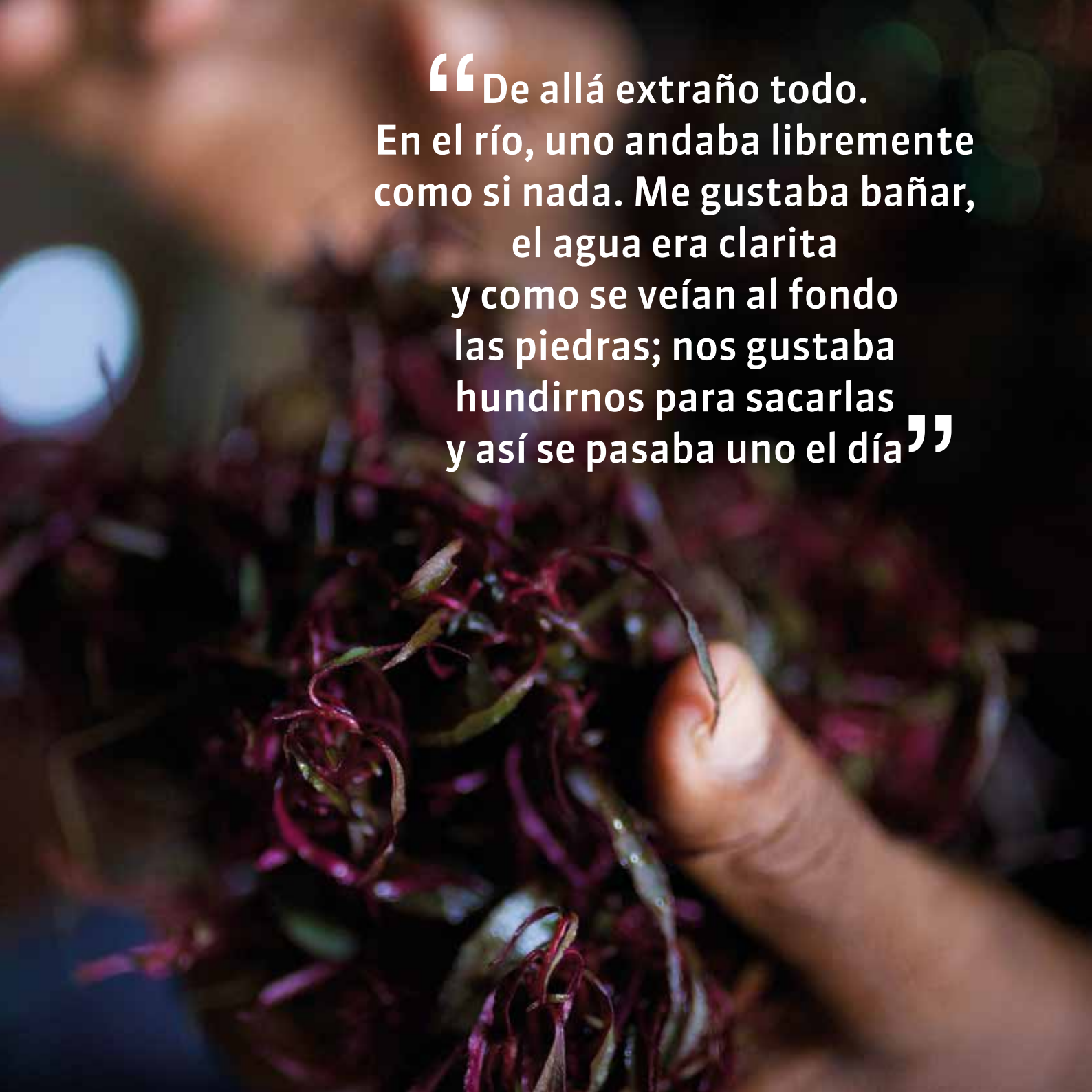
Cruz cuando comenzamos a hablar acerca del grupo de las Yerbateras del Amor, conectadas entre sí, por las experiencias compartidas en el marco de la situación de desplazamiento, por la que pasaron en un momento de sus vidas. Desde el año 2001, Cruz Elia, tuvo que radicarse en Quibdó, dejando atrás el pueblo donde alguna vez fue feliz. Desde entonces, el temor se afincó aún más profundo en ella. Vivía alejada y retraída, porque había perdido la confianza en sí misma a causa de problemas con su esposo, un hombre impositivo y celoso, como ella misma lo describe. *“Mi miedo era al maltrato, por la violencia o por mi esposo. Al principio que entré al proyecto era muy tímida, llegaba al taller y no hablaba. Me paraba y me quedaba ahí. Pero me di cuenta de lo importante que era hablar. No me imaginaba que había otras personas con problemas así. Los talleres me han ayudado bastante, sobre todo el apoyo psicosocial, con eso me solté y hablé. Ahora me siento feliz y tranquila, me siento bien”*, narra mientras se le ve la calma en la expresión de su rostro.

Según Cruz Elia, las herramientas terapéuticas en las cuales el proyecto formó a las mujeres

participantes, ayudaron a apaciguar las expectativas de ellas en cuanto a la solución de problemas cotidianos y contribuyeron a la sanación de dolores tanto físicos como emocionales. En ese sentido, su experiencia da testimonio de los beneficios del proyecto: *“cuando fuimos a Riosucio, e hicimos acompañamiento allá, me gustó. Me relacioné con niñas mucho menores que yo, que habían pasado por cosas peores. Yo aprendí bastante, aprendí de la respiración, pero sobre todo de hablar. Es importante buscar ayuda y que hablen, que no se escondan nada; uno no se puede guardar esa carga porque se puede enfermar”*.

Antes lo que más le afligía era la situación de la violencia. Cuando murió su esposo seguía sintiendo temor, inseguridad. Él ya no estaba, pero ella ya tenía el miedo impregnado. Ahora siente que está tranquila. Para su vida quiere tranquilidad y paz. Y al menos se siente feliz porque saca a sus hijos adelante. Ella nunca había contado su historia, contaba una parte, pero no todo. Hablar le sirvió para soltar, por eso cuando le preguntan cómo se siente, Cruz Elia puede decir *“hoy me siento bien”*.

**“ De allá extraño todo.
En el río, uno andaba libremente
como si nada. Me gustaba bañar,
el agua era clarita
y como se veían al fondo
las piedras; nos gustaba
hundirnos para sacarlas
y así se pasaba uno el día ”**



A close-up portrait of a Black woman with her hair in braids, looking directly at the camera. She is wearing large hoop earrings. The foreground is filled with out-of-focus green foliage. The background is a dark wood-paneled wall.

FRANCISCA



Mandalas para respirar, calmarse y poder continuar


Francisca nació a orillas del Río Neguá, en Boca de Nematá. A sus 22 años la caracterizan la fortaleza y la esperanza. Su sonrisa inocente y sus ojos expresivos, adornan su rostro. Habla con voz suave, que aún se entrecorta cuando su memoria va al lugar de donde alguna vez creyó no saldría jamás. Desde que participó en el proyecto, Francisca ha encontrado otras maneras de recobrar la paz. *“Los movimientos de danza terapia ayudan a que no se sienta uno tan cansado”*, comenta entre sonrisas y continúa *“los mandalas son importantes porque uno se puede expresar, la respiración, para calmarse y poder continuar”*. Para Francisca uno de los principales beneficios de este proceso fue encontrarse con su niña interior. Hablarle, explicarle lo que está pasando y pedirle que la siga acompañando.

Decirle que la va a seguir cuidando y la va a proteger del dolor. El dolor, hoy no es tan fuerte como antes, hoy, aunque aún hace parte de su vida, ella puede

enfrentarlo. *“Sé que estás ahí y te doy gracias, me has ayudado a conocerme, pero también sé que puedo seguir sin ti”* serían las palabras que ella diría al dolor si hoy tuviera que enfrentarlo. *“No se puede estar encadenado al dolor”* afirma, porque lo que más le interesa es ser feliz.

Sueña con ser una gran empresaria, trabajar con mujeres y tener su propia casa. Sabe que aún falta mucho por sanar, por eso sigue pensando en su futuro, esperando encontrar una actividad en que ocuparse y continuar su proceso, de la mano de su niña interior, para que la ayude a sanar y le ayude a su familia.





“ Los mandalas son importantes porque uno se puede expresar, la respiración, para calmarse y poder continuar ”



LEO



Aprendí a vivir

Leomaris, Leo, como cariñosamente la llaman, sonríe con la mirada. Su rostro refleja a aquella niña que ella recuerda; una niña feliz, en medio de la adversidad que vivió en la infancia. Aunque contaba con sólo un año de vida cuando ella y su familia pasaron por las circunstancias difíciles que los condujeron hacia un nuevo camino para salvaguardarse de la violencia, Leo recuerda. *“No sé por qué, pero aunque estaba muy pequeñita, yo me acuerdo, tal vez porque me marcó”*. Entre un suspiro y otro, como si el aire en sus pulmones la sostuviera, Leo cuenta que recuerda la fuerza, la capacidad para adaptarse y sobre todo la sensación de protección que le impregnó su mamá a ella y a sus hermanos.

A sus 21 años, ella podría considerarse hija de la lucha que emprendieron las mujeres en situación de desplazamiento, que llegaron a Quibdó a finales de los años 90, provenientes desde distintos rincones del Chocó. Leo creció entre protestas, actividades, entre

filas para reclamar ayudas; a lo que por fortuna, no le hicieron falta risas, juegos y amistades. Su madre hacía parte de las organizaciones de mujeres que surgieron en este contexto y esto llevó a Leo a conocer diversas dinámicas y procesos que buscaban un remedio para la situación que atravesaban. *“Como en el 2013 vine a entender por qué todo esto, por qué todos los procesos, por qué somos víctimas, y por qué es necesaria nuestra recuperación, yo estaba muy chiquita pero me marcó mucho”*, dice Leo antes de explicar las razones por las cuales le gustó haber llegado al proyecto. *“Me gustan los procesos, porque aprendo. Uno aprende a liberarse, a dejar todo ese miedo, me veo como encaminada”*.

Lo que más la hacía sentir tranquila cuando era niña era jugar con sus amigas. *“A pesar de todo lo que pasó yo tuve una infancia feliz, porque fue una infancia con amigos”* expresa ella con su sonrisa abundante, pintada en su rostro de niña y alma de mujer. Ahora disfruta escribiendo cuentos para niños. Le encanta sentarse a imaginar y crear historias en su mente, para luego buscar el lugar y espacio propicio para escribir. La experiencia de participar en el proyecto le ha significado aprender a reconocer el dolor, saber que está allí, pero que se puede superar. Vivir experiencias de dolor le generó mucho temor, pero gracias al acompañamiento y a las técnicas como los mandalas, el manejo de la respiración y el *storyteller* pudo adquirir herramientas para

sanar, *“con el proyecto aprendí a perder el temor, a sanar y aprendí a vivir. Aprendí a entender que mis familiares se fueron, pero que se puede seguir”*.

Esta joven, que hoy habla con firmeza y seguridad, después de haberse sentido temerosa e incapaz de expresarse abiertamente, desde la primera vez que fue capaz, de expresarse ante el grupo de mujeres, y a pesar de haber llorado mucho, cambió.

“Cuando empecé en los talleres, sentía el dolor, ya ahora es muy poco. En el proyecto aprendí mucho de las adultas, por todo lo que han vivido. Han pasado por tantas cosas y verlas así firmes, me hizo cambiar. La violencia me marcó, pero no como el después haber pedido a mis familiares, pero con el proyecto aprendí a soltarme, a defenderme, lo que siento lo expreso” declara, como si lo que acaba de decir fuera la más irrefutable de todas las verdades. Los días de Leo transcurren tranquilos; sueña con tener un kínder y enseñar a otros lo que a ella le han enseñado; brindarle cariño y afecto a los niños sin distinguir de su condición. *“A los niños hay que encaminarlos a que vean la vida de otra forma, encaminarlos de una vez a estar fuera de la violencia, que piensen desde ya en un futuro”*, manifiesta. Leo es una joven carismática, amigable, que ve más allá del dolor y mantiene un espíritu optimista, así la ven las personas cercanas a ella, según cuenta. A futuro desea tener cuatro hijos, tener

una familia y ser feliz como cuando era niña. De niña era juguetona y libre y así va a seguir,

porque *“uno supera, pero no olvida, siempre hay un nuevo día para salir adelante”*.



“ Me gustan los procesos, porque aprendo. Uno aprende a liberarse, a dejar todo ese miedo, me veo como encaminada ”



ELSOMINA

Olvidar, sanar y seguir adelante

Elsomina nació en Boca de Apogadó, Bojayá, es madre de 11 hijos, una muestra de su capacidad de resistencia y su fuerza como mujer. Creció en Mesopotamia, otro poblado de estos rincones del Chocó, que se conocen poco, lugar que es el destino de los recuerdos que Elsomina conserva con cariño. Allá en Mesopotamia, cuando era niña, Elsomina jugaba peregrina, balón, bate y le encantaba bañarse en el río. Aprendió a sembrar arroz, haciendo huequitos en la tierra, que iba llenando a ritmo pausado, sin siquiera cruzar por su mente la idea de tiempo. Además de la agricultura, también trabajaba con ganado y el negocio de una miscelánea.

Llegó a Quibdó el 3 de junio de 1997, tiempos en lo que los problemas le causaban miles de angustias. *“Con el desplazamiento hubo problemas, pero por medio de las reuniones las mujeres nos unimos, en los proyectos”* dice Elsomina, a quien cariñosamente le llaman Choma.

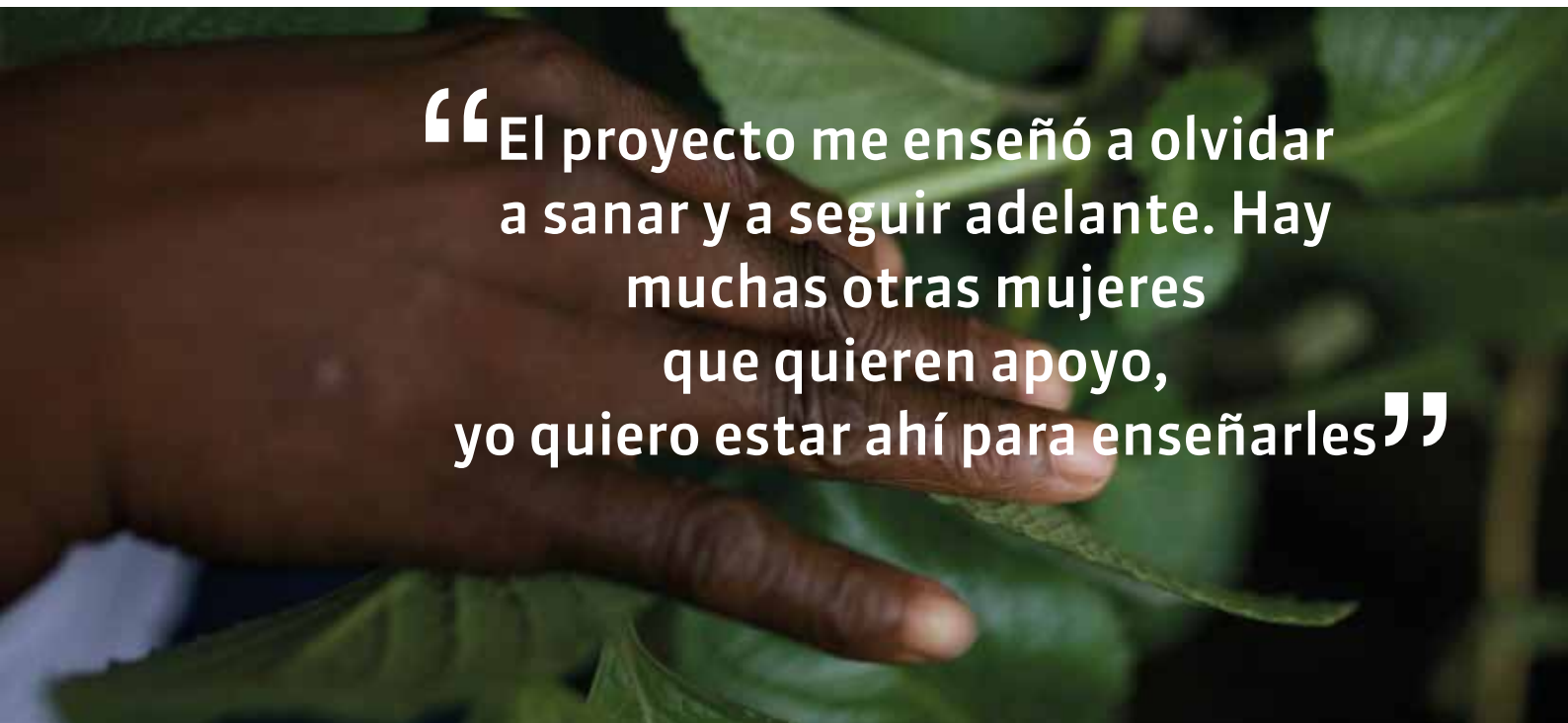
Vivía estresada, pero cuando aprendió a hacer los ejercicios para relajar el cuerpo se sintió “balsuda.”² Entre las cosas que más aprecia del proyecto, destaca que se hizo énfasis en aprender a respetar, “uno tiene que aprender a hablarle a los demás” dijo, enfatizando esta frase como si quisiera destacar una verdad oculta.

Choma relata que hubo momentos en los que sentía que no iba a poder seguir, el cansancio era agotador, los recuerdos pesaban, pero los talleres, especialmente la elaboración de mandalas le ayudaron a seguir. “Un día nos pidieron contar historias, y yo conté y noté que eso me hizo sentir más tranquila; ahora me siento más tranquila porque he aprendido a convivir. Con

los mandalas pinté el árbol de la madera porque me hace recordar de todo allá”, refiriéndose a un recuerdo de los buenos, de los tiempos sanos en su tierra natal.

Destaca también los ejercicios de respiración, poniendo la mano en el vientre, son muy buenos para relajarse, por eso para ella vale la pena que se invierta esfuerzo en seguir apoyando a las mujeres. “El proyecto me enseñó a olvidar a sanar y a seguir adelante. Hay muchas otras mujeres que quieren apoyo, yo quiero estar ahí para enseñarles” manifiesta esta noble mujer, a quien la hacen feliz sus hijos y sueña con tener un proyecto propio en el que pueda trabajar.

2. Balsudo/a= liviano/a



“El proyecto me enseñó a olvidar a sanar y a seguir adelante. Hay muchas otras mujeres que quieren apoyo, yo quiero estar ahí para enseñarles”



YENCY

A decorative floral illustration in the background, featuring a large daisy-like flower at the top right, a smaller flower below it, and various leaves and stems. The style is a fine-line, sketch-like drawing.

Verse en el espejo y reconocerse

Respirar antes de hacer algo, respirar frente al espejo, así Yency se prepara para enfrentar cualquier situación. A sus 24 años, esta joven que es madre de una niña de 11, manifiesta que estar en un grupo con otras mujeres, compartiendo sus historias, la ha fortalecido. Yency nació en Riosucio, pero desde los tres años está radicada en Quibdó.

Cuando habla de sus aprendizajes sobre el proceso, en el que viene haciendo parte, junto a otras mujeres, afirma que en primer lugar, lo primero que uno tiene que entender es que no se debe culpar.


Aunque es una mujer joven, su condición de madre, la participación en el proceso de la fundación Mujer y Vida, el compartir con otras mujeres y los aprendizajes en el marco de las proyecto de las Yerbateras, le dan un aire de madurez, el cual no esconde su mirada inocente y su picardía de niña.

Sabiamente, al hablar las estrategias o los tipos de aprendizajes del proyecto que le permitieron realizar un trabajo de mejoramiento y recuperación emocional, Yency destaca que aprendió a recordar. Ella recuerda que reía, que jugaba, recuerda que era feliz. Estos recuerdos también le ayudan a sanar. Ésta es una estrategia valiente para continuar, por eso afirma *“somos fuertes, debemos salir adelante, uno es valioso por la posibilidad de salir adelante, porque se puede continuar.”*

“Nos dejamos llevar del dolor, por eso es importante aceptar. Si uno acepta, ya puede dejar pasar”, expresa Yency con la seguridad que le ha dado la práctica de verse en el espejo y reconocerse, saber que ella no fue culpable de ninguna de las circunstancias que le han causado dolor. Ella se mira al espejo, y se gusta. *“Me gusta mi cabello, me gustan mis dientes”* revela.

Yency hace unos meses solía desempeñarse como docente. Renunció a su trabajo debido a cuidados que debe tener ahora en su segundo embarazo. Cuidarse la hace feliz. Ella hoy es feliz, le gusta leer, cuidar de sus hijas, sentir que lleva una vida tranquila y deseada.



A close-up photograph of a woman's hands holding a large, green dragon fruit. The woman is wearing a yellow headband and a purple patterned shirt. The dragon fruit has a green, scaly skin and a brown, textured base. The background is blurred, showing green foliage and a yellow wall. A white quote is overlaid on the right side of the image.

“Somos fuertes,
debemos salir adelante,
uno es valioso
por la posibilidad
de salir adelante,
porque se puede continuar”

A close-up, profile view of a woman with dark skin and hair, wearing a white short-sleeved shirt and a gold and white floral earring. She is looking down and to the right at a cluster of green leafy plants. The background is blurred, showing a grey wall and a window with light coming through.

GRACELIANA



Lo malo hay que soltarlo

En Vigía del Fuerte, antes de la violencia, se vivía una vida sencilla pero digna, afirma Graceliana. Se sembraba arroz, se criaban animales, nadando en el río cristalino, así ella vivió una niñez inolvidable. De los 10 años en adelante aprendió a cocinar, a los 16 años “mineaba”³ y ella se sentía orgullosa de su estatura y fuerza. Graceliana Palacios Mena nació en Morrocoy La Playa, Vigía del Fuerte; es una mujer de 52 años, madre de 6 hijos, nacidos cada dos años exactamente. Llegó a Quibdó en 1996, y para ella era muy estresante vivir en esa ciudad.

A partir de su participación en los talleres, Graceliana tuvo la oportunidad de aprender a manejar el estrés, pues para ella hubo días en que permanecer en la ciudad era toda una odisea. *“Al elaborar mandalas, si estás triste, vas aprendiendo a vivir una vida mejor, con la respiración te liberas, y ya como uno puede*

3. Minear: expresión que se refiere a trabajar en la mina

diferenciar una enfermedad mental, conociendo los problemas se busca una solución". Graceliana, fue una de las mujeres que viajó a España, gracias a las organizaciones que brindaron la posibilidad de ir a ese país a personas en situación de desplazamiento, por causa de la violencia en el Chocó, a finales de los 90. Dejó a sus hijos con su esposo y emprendió esa aventura. Ella dice que con esta experiencia se fortaleció. Las experiencias vividas en ese país ratificaron su convicción de la importancia de saber relacionarse con la gente. Participar en el proceso con las Yerbateras del Amor, le permitió afianzar aún más sus habilidades interpersonales, por lo que ella afirma que *"en estos procesos se aprende a hablarle a las personas"*. Su mensaje para las personas que han pasado por momentos difíciles, es que siempre *"hay que ir hacia adelante"*, no hay que retroceder y es importante mantener una perspectiva positiva. Para ella, la enseñanza del proyecto es *"que hay que tener fe, lo malo hay que soltarlo"*.



“ Que hay
que tener fe,
lo malo
hay que soltarlo ”



A close-up portrait of a woman with dark, curly hair, smiling warmly. She is wearing a white top, a gold chain necklace, and gold hoop earrings. The background is softly blurred, showing hints of green and red.

WENDY



Sanar no es olvidar

Sin importar la circunstancia en que ocurra, ante la pérdida de un ser querido se siente un fuerte dolor. Así lo vivió Wendy Yofaydi, una mujer de 30 años, que aprendió a sanar, sin necesidad de olvidar. Wendy y su familia llegaron a Quibdó en condición de desplazamiento, desde Riosucio, Chocó. Antes de la llegada de la violencia a ese territorio, la vida para ella y su familia era feliz, tenían todo lo que necesitaban. Disfrutaban del río, de la naturaleza y de la libertad que se siente en el campo. Cuando esta bella mujer de ojos expresivos y sonrisa honesta habla sobre las experiencias de la vida que la llevaron a sentir tristeza profunda, angustia y desesperación, su voz se quiebra, sus ojos se llenan de lágrimas, pero ella valientemente las apacigua con una sonrisa, envuelta en una bocanada de aire.

“El proyecto ha significado mucho para todas las que hemos participado... no hubiera resistido sin su apoyo.”

dice Wendy mientras sigue estabilizando su voz, gracias a las técnicas de respiración que aprendió en el proyecto. Hoy Wendy, lucha por salir adelante con sus tres hijas. *“Si yo estoy bien, ellas estarán bien”*, manifiesta con absoluta certeza. Le gusta escuchar música y disfruta de los momentos que comparte con su pequeña hija de tres años.

Siente que olvida todo, que todo pasa. También se relaja cuando a solas habla con Dios. Prefiere hablarle, más que orar o rezar. Gracias al acompañamiento brindado por las Yerbateras del Amor, Wendy siente que ha adquirido herramientas para seguir con su vida, por ella misma y por sus hijas. *“He sentido que no estoy sola, me ha servido mucho darme cuenta que otras personas han pasado también por cosas difíciles y hasta peores, y yo ver que ellas siguen adelante, me ha hecho pensar que yo también puedo... De igual manera pensar que le puedo ayudar a otras personas. Yo siempre he dicho que antes de darle*

un plato de comida a uno o plata, es sentir que uno cuenta con apoyo físico y moralmente”.

De todo el proceso junto al grupo de mujeres “Yerbateras del amor”, aprendió a aceptar lo que está viviendo y a no aferrarse a ese dolor para poder seguir su vida; que si se necesita ayuda hay que buscarla, y que sí se puede salir del sufrimiento, porque *“sanar no es olvidar”*. De las distintas técnicas de trabajo implementadas por el proceso, Wendy destaca el papel relevante de expresarse como mecanismo para soltar, cosa que al principio le costaba y le causaba ahogarse en llanto. *“Sentir el dolor de la otra persona, escucharlas y ver que ellas han pasado por cosas hasta peores, lo hace a uno más fuerte”* expresa con serenidad. Ahora Wendy se dedica a cuidar a sus hijas, dándoles ejemplo de fortaleza y esperanza, mientras encuentra un empleo estable y vislumbra planes para estudiar psicología o trabajo social, pues anhela ayudar a otras personas con todo lo que ha aprendido.



“ Sentir el dolor de la otra persona,
escucharlas y ver que ellas
han pasado por cosas hasta peores,
lo hace a uno más fuerte”



NIEVES

A decorative floral illustration in the background, featuring a large daisy-like flower at the top right, surrounded by various leaves and smaller flowers. The style is a fine-line, sketch-like drawing.

Ahora estoy alegre y contenta

“Vecina, yo era así” le dice Nieves a su vecina, “yo era así que me daba como miedo hablar, era tímida, tímida” expresa esta gran mujer, de personalidad afable, tierna e inocente, la señora Nieves. Tiene 56 años, 6 hijos y 38 años de vida en pareja con su esposo. Son oriundos de Riosucio, Chocó en donde la vida transcurría entre sus sembrados de arroz, maíz, plátano, yuca, chontaduro, y aguacate, entre otros cultivos. “La vida en Riosucio fue muy buena, nacimos ahí, ahí nos criamos, y tuvimos los hijos y no se me dificultaban las cosas como acá” cuenta. Desde el 3 de enero de 1997 llegó a Quibdó, en situación de desplazamiento. Vivió con uno de sus hijos en el Coliseo, junto a otras familias que llegaron en la misma situación. Ese arduo vivir para sobrevivir a diario, la agotaba. “Yo duré como cuatro años en que no me adaptaba, no me hallaba, iba y venía a reuniones y estaba ahí, pero no me hallaba” dice acentuando con gestos en sus manos, manos de


mujer campesina agricultora, envueltas en una piel oscura y firme, que brilla con los destellos de una sonrisa sincera y noble.

“Recuerdo que sobre el proyecto, nos dijeron que era para que aprendiéramos a mejorar y a sanar y también para ayudar a otras personas a sanar”, destaca cuando inicia a revisar en su memoria el camino que ha recorrido junto a las Yerbateras del amor. *“Necesitaba sanar ese poco de recuerdos malos. Los malos momentos que pasamos desde antes de desplazarnos. Cuando vivíamos tranquilos y llegaron los paramilitares y la guerrilla a nuestros territorios, ya después no tuvimos vida”* afirmó.

De los talleres realizados en el marco del proyecto de las Yerbateras del amor, Nieves manifiesta que aprendió a expresar sus pensamientos. *“Yo casi no hablaba, era tímida; estaba en una reunión pero si yo sabía algo, no lo decía. Este taller es de participación, aquí todos vamos a participar, nos decían y me tocaba hablar”.* Con el paso de tiempo y el avance del proyecto aprendió a perder el miedo gracias a la motivación que le brindaron los diferentes talleristas que participaron en el proceso, y a las

técnicas terapéuticas que desde el aprendizaje del manejo de la respiración, movimientos corporales y el trabajo con la imagen, dieron a las mujeres elementos para descargarse de recuerdos traumáticos y el estrés, originado por su historia pasada, como por la lucha diaria.

“Yo participo, así sea que se rían de mí, pero yo participo” dice con entusiasmo y entre risas. Esta madre luchadora, que apenas alcanzó a cursar hasta tercero de primaria, manifiesta que quiere aprender a leer para sentirse aún más segura cuando participa en las actividades que requieren de registros. Con esta nueva actitud, cuando tiene oportunidad anima a otras mujeres a hablar, le gusta compartir su experiencia y contarles a las personas lo mucho que ella cambió. Para Nieves, el proyecto le ayudó a sanar, *“antes me sentía triste, lloraba en la madrugada y ahora estoy alegre y contenta. Yo he sanado tanto que ya no soy tímida, estoy más liberada, estoy contenta por todo y ahí voy”,* declara al enmarcar con una risa amplia el momento, para luego concluir que su sueño es enseñar lo que sabe, *“que el Señor me ayude a que yo pueda transmitir esto a las otras compañeras que lo necesitan”.*



**“Que el Señor me ayude
a que yo pueda transmitir
esto a las otras compañeras
que lo necesitan”**

A close-up portrait of a woman with dark skin and black hair, wearing a black headband. She is looking slightly to the right with a gentle expression. She is holding a bunch of fresh green herbs, possibly basil, in front of her face, partially obscuring her nose and mouth. The background is a blurred outdoor setting with buildings and a person in the distance.

MARÍA TERESA



Recordar para superar

María Teresa es una mujer de 37 años, madre, soltera, talentosa, vivaz y optimista. Nació en Quibdó, ciudad donde está radicada junta a sus hijos y donde su lucha diaria ha sido un gran esfuerzo por vencer emociones negativas que anteriormente había acumulado. *“Ahora soy otra persona porque tengo mucha fortaleza” declara María Teresa, enfatizando que el proceso le sirvió para afianzar la fuerza y para resistir. María Teresa es una mujer talentosa, artesana, que ha puesto mucho empeño en mantenerse positiva y recuperarse, por lo que piensa que cuando se viven situaciones en las que se sufre mucho, no se trata de olvidar, sino que se trata de recordar para poder sanar o en sus palabras “recordar para ver si ya superé”.*

Ella habla con su cuerpo y sus ojos expresivos lo acompañan. La motiva pensar en el futuro de sus hijos pero también en la posibilidad de que experiencias como las que han venido teniendo con las Yerbateras

sigan beneficiando a otras mujeres. El apoyo de las organizaciones que han hecho posible el fortalecimiento de la asociación Mujer y Vida es vital para poder continuar, de ahí que María Teresa anhela que el proyecto de las Yerbateras del Amor se pueda replicar y siga beneficiando a más mujeres. *“La carga a veces nos toca más fuerte a las mujeres. Son las mamás a las que les quitan sus hijos, las esposas que se quedan solas y se quedan con los niños; si es en el hogar somos las que nos encargamos de todo. Me gustaría que este proyecto continuara, para sanar”*, analiza, tomando como referencia las experiencias de sus compañeras. Los consejos de las yerbateras fueron fundamentales para su recuperación. La depresión, la tristeza que a veces se siente, el deseo de un amor que se ha visto varias veces

fallido, le han jugado malas pasadas. Pero gracias a las herramientas artísticas que le han permitido expresar el duelo, ella siente que ha encontrado soporte.

Ella dice que para salir adelante *“hay que tener valentía y ganas”*, algo que ha aprendido durante este proceso y por lo cual todos los días *“me levanto con tranquilidad y paz”* expresa con una sonrisa orgullosa. *“Sueño trabajar con mujeres, me gustaría ayudar a otras mujeres a que tengan esta misma tranquilidad”*, manifiesta María Teresa, una de las jóvenes Yerbateras, mientras toma una rama de yerbabuena para llevar a casa, pues ella sabe que esa hierba es buena para los niños, pues les ayuda a cuidar la mente y la inteligencia.



“Ahora soy otra persona
porque tengo
mucho fortaleza”



TATIANA



Un grupo de mujeres puede ser una sola voz

Buscarle sentido a la vida es la lucha de esta joven mujer, elocuente, carismática e inteligente. Sus raíces son de Istmina, nació en Quibdó, su madre es de Necoclí pero vivió en Riosucio. Dice que su padre era como un viajero del mundo y ella a sus 23 años, espera también poder serlo algún día. Leidy Tatiana tiene formación académica de Normalista Superior, licenciada en educación preescolar. Le gusta leer, y estudiarse a sí misma. Cuenta que cuando llegó al proyecto no expresaba sus emociones, pero el contacto con tantas mujeres que la entienden y no juzgan ha sido fundamental. Así, su búsqueda de un sentido de la vida, se hizo cada vez más profunda.


Entre las técnicas terapéuticas aportadas por el proyecto Yerbateras del Amor, para apoyar a las mujeres en la búsqueda de sanación emocional, a Leidy Tatiana le impactó el auto-retrato de la fotografía. El

trabajo realizado con las imágenes le aportó bastantes elementos para mirarse. *“Detrás de la imagen siempre hay una historia, detrás de la sonrisa a veces hay sufrimiento”* argumenta.

Le gusta estar en espacios aislados, le gusta estar sola, para hablar consigo misma, entenderse, aceptarse, porque *“para sanar hay que recordarse”*, asegura con vehemencia, pues para ella, es necesario interiorizarse. Sin embargo, también ha comprendido, con el apoyo del proyecto, que *“hay que hablar para liberar, e interactuar para liberar cargas”*.

Tatiana habla del amor propio con mucha firmeza, manifiesta que ha sido un aprendizaje fundamental para poder sanar. *“Nosotras somos fuertes, un grupo de mujeres puede ser una sola voz”*, con esa frase ella da a entender que la principal ganancia del proyecto es poder compartir la voluntad y fortaleza para seguir el camino con las mujeres, que hoy día conforman el grupo de las Yerbateras. *“El proyecto ha sido muy fructífero porque me ha ayudado a crecer como persona y a no juzgar por lo que se ve y también a conocer por lo que se ve”*, dice Tatiana, reflexionando sobre detalles e historias escondidas debajo de la superficie. Complementa esto diciendo que su sueño es ser una voz líder para las mujeres que han vivido situaciones de violencia.



A close-up portrait of a woman with curly hair, looking directly at the camera. She is holding several flowers, including a pink one and a white one, near her face. The lighting is warm and soft, highlighting her features.

“Detrás de la imagen
siempre hay una historia,
detrás de la sonrisa
a veces hay sufrimiento”

A close-up, profile view of a person's face, mostly in shadow, as they smell a bouquet of green flowers. The background is a soft, out-of-focus sunset or sunrise with warm, golden light. The overall mood is serene and contemplative.

ALBA

Sola no estoy

En los años 50, Vigía de Curvaradó era un corregimiento del municipio de Riosucio. En esa época, la cédula de ciudadanía se tramitaba a los 21 años, pero la gente se aumentaba la edad para sacar la cédula antes y poder votar. Eran los tiempos del partido conservador y el partido liberal y esa era una de las estrategias que solían usar para conseguir votos. Así comienza la historia que cuenta Alba María, quien nació en 1964, pero en su cédula dice que es del 1958, *“en esos tiempos los papás de uno cometían ese abuso para poder votar”* relata es mujer de carácter fuerte.

Años después, Vigía de Curvaradó, lugar de nacimiento de Alba María, pasó a hacer parte del municipio del Carmen del Darién. De esa época Alba recuerda la vida que vivía con su mamá y su abuela, que era una época muy sana y que ella era una niña mimada y traviesa. *“Eso era felicidad en este tiempo, cosechábamos el arroz, el maíz, el plátano. En mi casa había unos*

fogones donde hacían humo, les decían barbacoas, eran llenas de carne y también de un pescado al que le llaman veringo y que se mantenían ahumadas en la paleadera.⁴ Cuando nos cansábamos de comer de eso mi mamá iba a las azoteas, ella cogía hierbas como cebolla, cilantro, poleo, de todas hierbas, las picaba y las fritaba y luego cocinaba plátano y lo revolcaba en las hierbas y nos hacía agua de panela de miel de caña. El café que mi abuela tomaba era café de maíz. Se tostaba el maíz y se molía y se mantenía en unos frascos. Esa era mi vida en Vigía de Curvaradó” narra con tono nostálgico, mientras con sus manos escribe otras historias, tejiendo un tapete de retazos de colores. Formó una familia con su esposo y siete hijos, y se fueron a vivir a La Grande, otro corregimiento cercano. Trabajaba con su esposo, tenían negocios, bailadero y compraban madera; llevaban una vida feliz, tranquila y muy próspera. Años después, debido a la irrupción de actores armados en ese territorio, que posteriormente se declaró zona roja, Alba llegó a Quibdó en situación de desplazamiento con su pequeño hijo de tres meses en brazos. “No pude traer nada de mi casa” lamentó.


“Yo tuve que sacar muchas fuerzas de donde no tenía, porque me preocupaba la vida de los 6 hijos. En las

escuelas nos tocó hacer dramas mostrándonos cómo nos había tocado salir de nuestro corregimiento, para que entendieran que no era que lo habíamos hecho por gusto” relató con vehemencia, dando testimonio de una verdadera injusticia. Cuenta Alba, que durante esa época sentía nostalgia, tristeza, rabia y deseo de venganza. Por eso fue un gran alivio conocer el proyecto y hacer parte de las Yerbateras, razón por la cual hoy ha superado esos sentimientos negativos que la agobiaban, piensa que *“uno no puede olvidar pero hay que perdonar. A mí me gusta estar animando a la gente porque me gusta que la gente salga del problema. Me sirvió mucho el proyecto, porque cada vez que llegaba a este punto yo lloraba”* comenta, haciendo referencia al momento en el que cuenta todas las dificultades por las que ella y las otras familias atravesaron durante el tiempo en que estuvieron refugiadas en el coliseo.

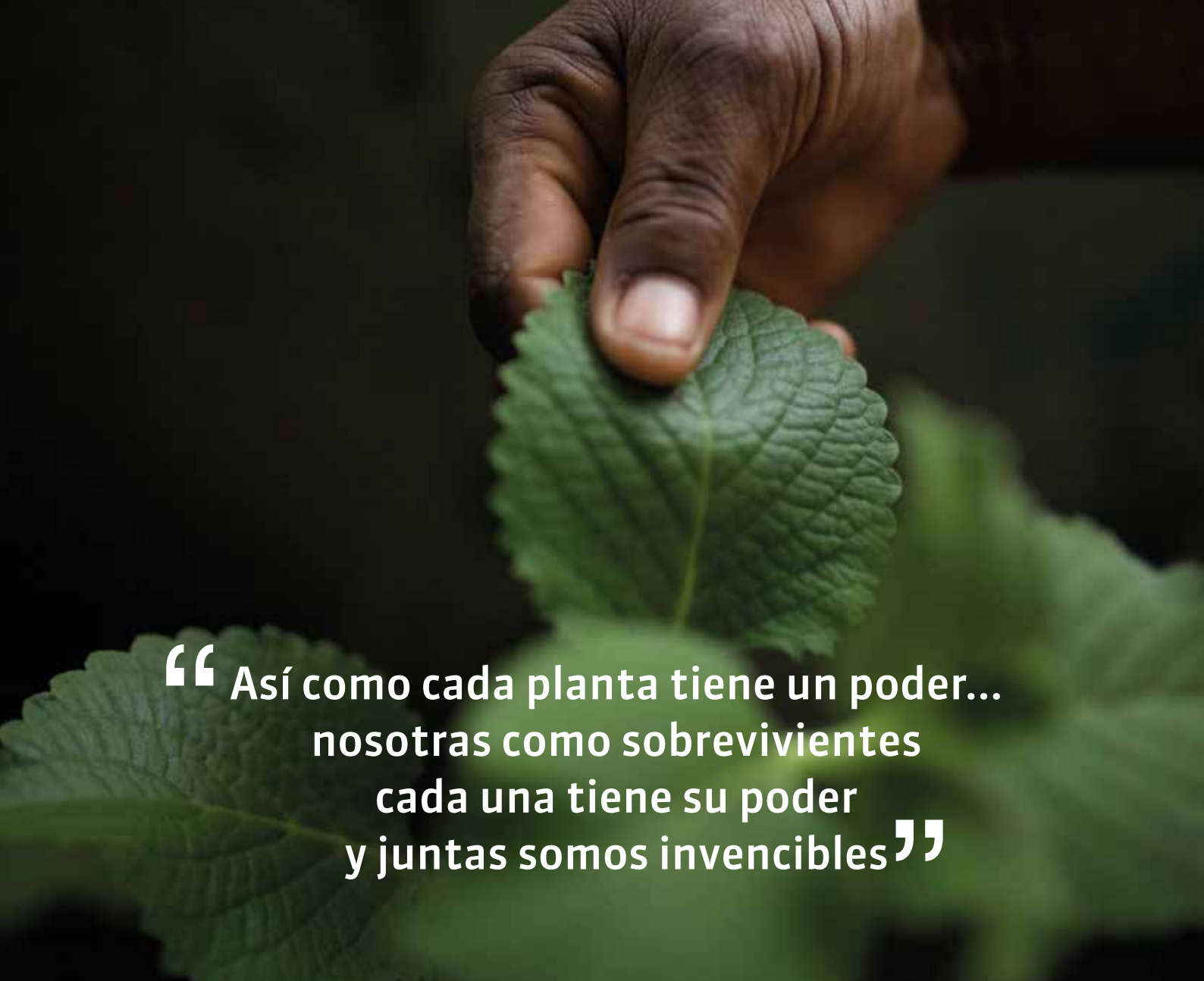
“Yo les diría a los violentos que tratáramos de vivir en paz, uno sabe que es haciendo un esfuerzo, así como uno recibió tanta maldad de ellos, les pedimos que hagan un esfuerzo” manifiesta sin temor, demostrando además la grandeza de un espíritu que ha sanado. La experiencia de talleres y el compartir lo aprendido con otras personas, le

4. Paleaderas: Típicas de la arquitectura del pacífico Colombiano, las paleaderas son estructuras de madera como extensión de las casas que funcionan como patios internos.

significó a esta valiente mujer la posibilidad de cambiar sus estados de ánimo y adquirir niveles de relajación, liviandad, tranquilidad y optimismo. *“Se me dificultaba hablar, pero dejé de llorar de ver cómo la gente cuenta, y yo digo que yo sola no soy, tenemos que unirnos y pedirle a Dios que me ayude a sanar, porque si no uno no sana, no sale del estrés. Todos los talleres me gustaron, porque con todos los talleres uno siente alivio”* y con esas palabras concluyó sus reflexiones sobre las enseñanzas obtenidas durante el proceso. Con su voz templada como su contextura, Alba advierte que es muy importante multiplicar esta experiencia, para que otras personas vayan sanando, y recuerda a quienes han recibido el acompañamiento, la importancia de seguir practicando para que no se les olvide y para enseñar a otros.



“ Yo les diría a los violentos que tratáramos de vivir en paz, uno sabe que es haciendo un esfuerzo, así como uno recibió tanta maldad de ellos, les pedimos que hagan un esfuerzo ”



“ Así como cada planta tiene un poder...
nosotras como sobrevivientes
cada una tiene su poder
y juntas somos invencibles ”