



Danil

Sanar, escuchar, ser puente de sanación, soltar...
“Los puentes siempre nos llevan a otro lado”

Por: Otilia Agustín Pérez



Ilustración: Otilia Agustín Pérez



He recibido la invitación de poder escribir algo de mi experiencia de acompañamiento, como psicoterapeuta (yo le llamo acompañante en el camino). Pues mi cabecita se llenó de muchas ideas: qué contar, qué decir, por dónde empezar... Al ir plasmando las ideas, me llena de mucha esperanza que alguien que lo pueda leer se identifique con este camino. Y pues me animo contándoles como ha sido mi experiencia de acompañar y ser acompañada.

Soy mujer de 40 años, psicoterapeuta. Mi formación surge de una inquietud de superación, emprendimiento y deseos de ser diferente.

Nací en una aldea lejana de la ciudad de Jalapa (Guatemala), un sitio con limitaciones para superarse en distintos ámbitos, un lugar donde el poder masculino ha reinado por muchos años: machismo, agresión sexual, mutilación femenina, con mandatos claros de cómo una mujer tiene que ser y qué hacer, causados por una estructura social patriarcal. Me siento una mujer dichosa, llena de muchas bendiciones y oportunidades en la vida, desde esta postura de querer sanar, por medio de un lugar espiritual. En 1999 me alejé del lugar que me invitaba a vivir lo de siempre; en sumisión y sin visión de otro mundo distinto.

En el año 2004 inicié un proceso personal para trabajar heridas de mi infancia, drenar y darle nombre al potencial que hay en mí. Para mí era y sigue siendo muy importante este proceso de sanación, aunque esto implica decisiones muy profundas y estar dispuesta al cambio. Quiero resaltar que el resultado de esta decisión ha sido muy liberador, lo cual también me empujó a mi formación como psicóloga para poder ser ese puente de sanación de otras personas.

El ser puente ha implicado creer en lo que hago, buscar alternativas contextualizadas y creer en la persona, en su ser. Tuve la oportunidad de trabajar durante 8 años con adolescentes; hombres y mujeres de áreas olvidadas por el estado. En la ciudad de Guatemala, el acompañamiento se transformó en ayudar a sanar heridas de abandonos no solo de sus padres sino también del estado, patojos sin opciones para salir a delante y tener una vida digna.

Por medio de un proyecto de los jesuitas, se me dio la oportunidad de acompañarlos con talleres de crecimiento personal y talleres de formación humana, descubrir que por medio de esta postura de creer en ellos y brindarles la oportunidad, que ellos y ellas crean y confíen en sí mismos. Esto me permitió ser testiga del hecho de que las y los jóvenes tienen grandes potencialidades para buscar nuevas oportunidades de vida.



En el 2016, empecé a acompañar vidas muy lastimadas por la violencia sexual. Me refiero a niñas y adolescentes, sumergidas en el silencio, debido a que el agresor dejó voces profundas que aplastaban su valía. A guardar silencio, por las amenazas de su agresor, a sentirse culpables de las atrocidades que el agresor hace con ellas. Estar en ese proceso significa no solo acompañar, sino brindar seguridad, sin juzgar. También significa estar consciente de que, a pesar de la edad, pueden dar ese salto de identificar lo que les hace daño y pueden llegar a expresarlo e iniciar un proceso de sanación. En este camino con las niñas y adolescentes, surge la necesidad de un acompañamiento más intenso donde no solo sana lo interno sino la visión de fuera que es la sociedad.

En el 2018, inicié un proceso profundo de soltar y darme cuenta, de sanar situaciones de estructura que la sociedad, y especialmente mi contexto social, que me habían marcado. Cursando el Diplomado de Formación para Acompañantes de Sobrevivientes de Violencia Sexual, en el Centro de Formación Q'anil, logré darme cuenta de que estaba siguiendo guiones y posturas aprendidas que no me hacían bien. En un momento, vi a mí ser mujer, en ese entonces mi niña, arrinconada en la pared por todas esas voces que escuchaba: así tiene que ser una mujer, las mujeres no pueden, ver a la mujer como un objeto de reproducción, sin poder, sentirme dañada y con metas que alcanzar.

Me dí la oportunidad de conocerme, de saber quien soy en realidad, de creer en mí. El hecho de escucharme, fortalecerme y dejarme acompañar por un grupo de mujeres que me aceptan como soy abre en mí una perspectiva de creer en mis fortalezas y hoy más que nunca puedo decir que un acompañamiento personal profundo permite renacer

Durante este proceso, logré enterrar situaciones de dolor, miedo, enojo, armaduras etc, en un lugar fértil, de tal forma que sanaron mi cuerpo y mente para que, de ahí, pudiera surgir una mujer libre y llena de fortalezas. También me brindó herramientas concretas y contextualizadas para acompañar. Esta transformación me ha dado la oportunidad de ser ese puente de sanación para muchas personas, especialmente mujeres víctimas de una sociedad que nos aniquila y no nos deja ser.

Cuando acompañamos, es importante fortalecer cada vez más a la persona que necesita a alguien. Y en esta proceso, la persona acompañada nos necesita para entender quién es, no que le digamos qué hacer y cómo hacer, sino para facilitar que la persona misma se descubra.



Mi deseo de acompañar surge desde esa transformación personal; aprovechando las oportunidades que se me han presentado de transformar esas piezas dañadas en fortalezas, pero también de dejarme acompañar.

He sido testiga de mujeres atrapadas en el miedo por un sistema que dicta cómo ser y qué hacer. Mujeres con odio a personas que les han hecho mucho daño a nivel personal y que se dan la oportunidad también de hacer esos procesos profundos de sanar y volar libres sin miedo a ser ellas mismas.

Este año 2020 se nos presenta una crisis social a nivel Covid 19. El Covid 19 es una pandemia que ha traído muchas situaciones a nivel social y personal: se giran órdenes para quedarse en casa, usar mascarillas, el distanciamiento social. A muchas personas se les dificulta procesar esta realidad, por las consecuencias que todo esto trae al hacer cambios drásticos en nuestro sistema de vida.

Por otra parte, se presenta esta enfermedad del Covid con mucho dramatismo, como forma de intimidar para acatar normas y leyes establecidas, sin escuchar las necesidades de las personas, los pueblos y aldeas.

En el marco de esta crisis social, llegan retos del acompañamiento, ya que los proyectos y procesos personales se ven afectados al no darles seguimiento, especialmente en el caso de la atención psicoterapeuta a nivel individual y grupal

Por lo tanto, en este tiempo de crisis social por la pandemia Covid 19, he buscado los medios de seguir acompañando estos procesos, en distintas vías: por medio de llamadas telefónicas y por medio de plataformas virtuales. El acompañamiento virtual es distinto a la atención presencial, sin embargo, vienen a ser alternativas ante la situación que se está viviendo, dándoles las opciones a las personas de ser escuchadas y atendidas

En este tiempo atiendo a mujeres que han pedido apoyo vía telefónica, por el aumento en los casos de agresión sexual. Me refiero a adolescentes violentadas por adultos, aprovechándose de la baja atención en los juzgados.

Por otra parte, el Estado no le ha brindado atención a los riesgos que corren muchas mujeres desprotegidas, que se encuentran dentro de sus hogares, viviendo situaciones de violencia física, psicológica, sexual y económica.



Muchas mujeres, niños, niñas conviven con su agresor. Antes, cuando salían de la casa, era un respiro el no estar cerca de los violentos. Sin embargo, en este tiempo tienen que estar más cerca, por la cuarentena. Para las mujeres, no es fácil pedir apoyo, por miedo hacer descubierta por su agresor. Son pocas las que se animan a pedir ayuda psicológica y legal.

También realizo contención emocional vía telefónica a personas que se encuentran en situaciones de ansiedad, por el miedo a contagiarse y a perder la vida. Observo la resistencia a ir a un centro de salud por el miedo a que les digan que están contagiados. Su preocupación de qué hacer con lo necesario para vivir, cuando el costo de la canasta básica ha aumentado y existe escasez de los insumos necesarios en las comunidades. Mi tarea consiste en escuchar y proporcionar herramientas, de tal manera que tengan opciones de auto cuidado.

En este tiempo, también brindo atención psico-social vía telefónica a personas víctimas del conflicto armado, que en este tiempo conectan esta situación de confinamiento con la de represión, de violencia, de imposición, de tener que quedarse en casa. La seguridad es necesaria, pero usar la mascarilla es también como un signo de no poder expresar y hablar de lo que les pasa. Hay que tomar en cuenta que aún hay secuelas muy profundas de trauma.

Sucede también que surgen divisiones por las miserias de ayuda ofrecidas por el gobierno que no ha llegado a las comunidades más lejanas de los departamentos y donde los más necesitados no son beneficiados.

En las comunidades indígenas, no se toma en cuenta el esfuerzo que hacen muchas mujeres negociantes, tejedoras, agricultoras y artesanas. Se les cierran puertas para su economía y no se les presentan alternativas para seguir adelante y darle a su familia lo necesario.

Quienes ya hemos hecho recorridos de sanación tenemos el reto de acompañar a estas mujeres a las que, de alguna manera, la sociedad les ha cegado, por lo que se les dificulta defender sus derechos como personas y mujeres dignas. Admiro la tenacidad de las mujeres víctimas de violencia, víctimas del conflicto armado que, aunque con miedo y temores a esta situación, le hacen frente a las adversidades que se les presentan en este momento.



Nuestros contextos necesitan de esas luces que ayuden a pasar ese puente. Hay muchas mujeres sumidas en el silencio, en el miedo, el dolor, el odio que paraliza e imposibilita realizarse como persona.

En nuestro interior, hay fortalezas dormidas que necesitan ser curadas para que afloren y sentirnos plenas, sin ataduras, sin miedo. Las situaciones de dolor pueden ser un puente para ir más allá de lo que nos proponemos.

La invitación es a darnos cuenta de cómo estamos, de qué nos hace falta para ser plenas, libres, sanas, cuidarnos y ser nosotras mismas.