

Amaryi #9

primavera 2023

ISSN 2981-3646

Entre mujeres nos cuidamos



Ilustración: Paola Sierra {Valledupar, Colombia} @paosierar



SHEREZADE
Ediciones femeninas



SHEREZADE

Ediciones femeninas

Amaryi #9 - Entre mujeres nos cuidamos

Edición de primavera 2023.

Bogotá, Colombia.

Publicación seriada. ISSN 2981-3646.

EDITORAS:

Anna A. Miranda

Sonia Rodríguez

IMAGEN DE CARÁTULA Y PORTADILLA:

Paola Sierra [@paosierrar]

© de la edición: Anna A. Miranda y Sonia Rodríguez.

El copyright de los textos e imágenes interiores
corresponde a sus respectivas autoras,
tal como se indica en cada caso.

PUBLICACIÓN EDITADA CON EL APOYO DE:



Proyecto Amaryi

www.proyectoamaryi.wordpress.com

@proyecto.amaryi



Ediciones Chiquitico.org

www.chiquitico.org



Mujeres en círculo

info@mujeresencirculo.org

www.mujeresencirculo.org/Amaryi/

Contenido

Introducción	5
Cuido y apañe	7
Cuidado	8
<i>La Bullisucia {Bogotá, Colombia}</i>	
Las Madres necesitamos Amigas	13
<i>Anna A. Miranda {Cataluña-Colombia}</i>	
La experiencia del cuidado	15
<i>Athalanta {Choachí, Colombia}</i>	
Juntanza y magia	17
Visiones	18
<i>Mariposa Nocturna {Bogotá, Colombia}</i>	
Deusas	19
<i>Ángela Sánchez {Andalucía, España}</i>	
Escarabaja	21
<i>Giselle Bogoya Aguillon {Chocontá, Colombia}</i>	
Un círculo dentro de otro círculo	22
<i>Sonia Ro {Bogotá, Colombia}</i>	

El deber ser del cuidado 24

El acto de cuidar: si nos cuidamos a nosotras,
podremos cuidar mejor al otro 25

Fata {Bogotá, Colombia}

En la debilidad somos fuertes 29

María Ángela Pacheco {Bogotá, Colombia} 36

De padecer a floreSer 37

Deshierbando la competencia, el chisme
y la envidia para sembrar amor propio,
certeza y acción concentrada 38

María Paula Niño (Pola) {Ráquira, Colombia}

La enfermedad como camino de
sanación femenina 44

María Cris {Nariño, Colombia}

Consulta otros números en
www.mujaresencirculo.org/Amaryi/
Allí también encuentras la convocatoria
vigente para el siguiente número.

www.facebook.com/amaryi.retornoalamadre/
info@mujaresencirculo.org

Amaryi

En compañía

NOS DIJERON QUE NOS TOCABA ENFRENTADAS, que lo de nosotras no era amistad genuina, pues eso era prácticamente imposible —aunque los hombres sí que sabían ser amigos, como tantas otras cosas—; nos enseñaron a mirarnos entre nosotras por envidia y no por belleza, por competencia y no por admiración; nos hicieron creer que la que se nos arrima mucho, algo quiere quitarnos, o que es una *metida chismosa*; nos enseñaron a hablar mal de la otra y luego nos lo echaron en cara.

Y claro, en esa tesitura, pensar en cuidar a la otra se tergiversó —porque cuidarnos siempre lo hemos hecho, pero con ese recelo del enfrentamiento impuesto— y todavía más pensar en ser cuidada... ¡eso sí suena a locura!

Históricamente nos ha tocado el rol de cuidadoras por obligación intrínseca a nuestra condición de mujer (sin que sea un deseo genuino y sin ser casi nunca cuidadas): Nos encargamos de nuestras madres y padres cuando envejecen, de l_s herman_s cuando pequeñ_s, e incluso de la suegra que nos hizo la vida imposible cuando jóvenes, porque eso nos toca a nosotras y no a su hijo varón, *¡cómo se le ocurre!*

Una mujer de bien cuida bien y sin rechistar, parecía rezar cualquier manual de la buena esposa, transmitido de generación en generación a través de la mirada enjuiciante de las mayores que se lo impusieron a las jóvenes, porque a su vez lo sufrieron ellas mismas.

Pero ya cada vez somos menos las “buenas esposas” —y por decisión consciente, ojo— porque cada vez somos más nosotras mismas, y estamos encontrando y descubriendo el

poder de la juntanza entre mujeres, y del apañe* entre nosotras. Porque podemos cuidarnos sin competir, sin juzgar, y a veces hasta sin preguntar. Y en ese cuidado colectivo hemos descubierto que no podemos ayudar a nadie si no tenemos nuestros propios pies bien enraizados en la tierra.

Y sí, aunque a muchas eso del cuidado nos sale solo, hemos descubierto que cada una cuida y materna a su manera y que, sobre todo, pa' cuidar hace falta ser cuidada y maternada, hace falta ser contenida. Y es en la juntanza donde encontramos eso, eso que podemos llamar sororidad, eso que podemos llamar apoyo mutuo, eso que incluso podemos llamar magia; porque también hemos descubierto que todos nuestros poderes (esos que tenemos todas, así estén adormecidos) se intensifican en el círculo, en la unión, en el tejido, cuales arañitas colectivas que materializan sentires y pensares.

Nos dimos cuenta de que la sanación está en las amigas, en el abrazo sostenido de las abuelas, madres y hermanas (de sangre y del alma), que hay un hilo invisible que enlaza nuestras matrices-corazones, en el que se representa eso del *somos una o si sana una sanamos todas* o incluso *si tocan a una respondemos todas*.

Ese hilo invisible se va alargando y va creciendo, ese abrazo sostenido se multiplica y resuena, y permite que los cuidados se extiendan y alcancen a quienes deben alcanzar. Pues una mujer sola no puede —no debería— cuidar a nadie, pero un colectivo de mujeres que se cuidan entre sí es capaz de enseñar a cuidar a toda una tribu.

Anna & Sonia — Editoras



* Apañar: abrazar física, emocional y espiritualmente a l_s otr_s, más aún en tiempos de catarsis e implosiones. Cobijar, calentar, sostener, escuchar. Ser la palabra dulce y la ayuda desinteresada, la trinchera y curación. Amar. (Definida por Abril @ne.poa).

Cuido y apañe*

Somos Amazona y eso nos define y nos construye como guerreras y amantes.

Guerreras frente a un sistema hostil y misógino que nos quiere sumisas y oprimidas. Y amantes entre nosotras y para nosotras.

Reconocernos aliadas, más allá de los vínculos afectivos que nos unen, es romper con el mandato que nos quiere enemigas, porque Juntas somos la bomba que detona al sistema.



Un “Juntas” que se forja en la ética feminista radical de elegirnos, priorizarnos y nutrirnos como una forma de habitar el mundo y de rehusarnos a participar de actos que supongan daño o sufrimiento para otra mujer principalmente en alianza con un varón.

AMAZONA. Recuperando el Fuego 
(colectiva en Argentina)

 [amazonarecuperandoelfuego](#)

* En las portadillas de esta edición presentamos las respuestas que cuatro colectivas de mujeres nos dieron a la pregunta de qué es el cuidado entre mujeres. Las fotografías que las acompañan son de los archivos personales de las editoras.

Cuidado

“Ponerle atención a algo o alguien”. Se supone que *cuidar* viene de la palabra en latín *cogitare* (pensar). Y pensar, para mí, es como advertir, no en el sentido de ¡cuidado!, sino de volver la atención sobre ese algo o alguien. Entonces, para escribir sobre el cuidado lo primero que se me ocurrió fue reflexionar sobre las economías del cuidado y por qué las llamamos así. Cómo y por qué desde lo teórico, los movimientos sociales, lo artístico y cultural, se ha puesto sobre la mesa el tema de los cuidados (en particular del trabajo doméstico), pues esto requería de análisis, revaloración y cuestionamiento. Sin embargo, advertí (ahora sí con el sentido de ¡cuida'ó!) que para ello me estaba imponiendo un nivel de autoexigencia tan alto y desgastante que de tanto pensarlo ya no me era posible escribirlo y compartirlo.

Así que volví sobre el sencillo y atento llamado a narrar experiencias de «cómo el círculo contiene y sana, cómo un círculo puede ser un tejido hilado cuidadosamente y pensado con rigor, o una manifestación espontánea de sororidad, voluntad y amor». Solo de este modo, el ejercicio me permitió realmente “prestarle atención” a la red que he ido tejiendo por estos tiempos, a veces de manera más azarosa y otras tantas más deliberada (nunca calculada).

Admito que me llevó a identificar que me avergüenza pedir ayuda, compañía o cuidado; y que lo hago todavía de manera muy reservada o con muy pocas personas. Pero recientemente lo he hecho cada vez más, gracias a la confianza con que otras personas se acercan a mí para pedir ayuda, compañía o cuidado. Confieso, también, que me he sentido contrariada porque a veces no me siento con fuerzas para ayudar, acompañar o cuidar; o siento que es una tarea que excede mis posibilidades, en especial, en los momentos en los que la que debería estar pidiendo ayuda, compañía y cuidado soy yo.

Total, que la invitación me hizo arriesgar la siguiente aproximación al significado que ha cobrado para mí el cuidado; en medio de una separación sentimental, la renuncia a un trabajo tóxico, mi regreso al *freelanceo*, el cierre de una maestría, una mudanza y los mil malabares.

Cuidado es que te digan cariñosamente una y otra vez que tomes una decisión, la que sea, pero que sea la decisión que te dé más paz.

Cuidado es que te llamen en medio de una crisis de ansiedad, solo para hablar.

Cuidado es que cultives la vecindad con quienes no tienes aún una amistad.

Cuidado es que te animen a ir a nadar juntas.

Cuidado es que te dejen su toque especial en tu casa.

Cuidado es que te manden cartas, mensajes, notas o recuerdos cuando están lejos.

Cuidado es que te acompañen a probar el lsd para celebrar tu grado y te cuiden el viaje.

Cuidado es que te echen una mano con el traqueo.

Cuidado es que te pregunten si necesitas ayuda.

Cuidado es que te brinden esa ayuda, aunque te cueste recibirla.

Cuidado es que te inviten a tomar agüitas mientras se terapean mutuamente (con porro o sin él).

Cuidado es que se tomen al fin el café o el té que alguna vez se prometieron.

Cuidado es llamar para hacerlo real.

Cuidado es que se acuerden de tus gustos, alergias o cambios alimenticios, y que te apoyen.

Cuidado es que te dejen un poco de fruta picada.

Cuidado son todas las formas de alimentación: que te preparen de comer; que te compartan de lo que tienen de comer; que te acompañen a comer; que te inviten a comer; que traigan el aguacate o el postre; que se coman lo que preparaste con cariño, pero sin sal.

Cuidado es que te lleven al campo a escribir, para que puedas concentrarte en ello.

Cuidado es que te lean, sean versiones finales, previas o a medias.

Cuidado es que te escuchen la versión en borrador o el esqueleto de lo que tienes en mente.

Cuidado es que te escuchen por enésima vez lo que crees que es una nueva versión.

Cuidado es que te esperen para que entregues la intervención que prometiste.

Cuidado es que el tiempo que se toma la espera no deteriore la amistad.

Cuidado es que aquello no te tenga sin cuidado.

Cuidado es que se hablen, escriban, llamen o vean, y lo sigan haciendo sin importar el qué.

Cuidado es que, una vez leída o escuchada, decidan publicarte y seguirte dando el espacio, aun cuando nunca creas en lo que haces.

Cuidado es que sigan creyendo en ti y te animen a hacerlo por tu cuenta, para que tu falta de confianza no las aleje más.

Cuidado es que respeten la distancia y aun así quieran verte.

Cuidado es que te dejen que te apañes con tu soledad.

Cuidado es que acompañen a tus gatas, las alimenten y les limpien la arenera mientras no estás en casa.

Cuidado es que se acuerden del nombre de tus gatas.

Cuidado es que, sin saberlo, las traten con cariño, respeto e interés.

Cuidado es que te envíen stickers, gifs o memes para hacerte reír, o para llorar contigo.

Cuidado es que te compartan una canción, un video o una meditación.

Cuidado es que te expliquen los chistes o te adviertan que no te lo tomes todo tan en serio, o te adviertan cuando no es tan serio.

Cuidado es que escuchen tus audios que parecen podcasts.

Cuidado es que te los contesten.

Cuidado es que te animen a soñar con el trabajo que realmente sueñas.

Cuidado es que te cuenten sus sueños.

Cuidado es que te recuerden tus peores pesadillas.

Cuidado es que te den su punto de vista, del modo que sea, en broma, con ironía, sinceramente, sin anestesia.

Cuidado es que sepan hacerte la pregunta indicada.

Cuidado es que te acompañen a encontrar las respuestas por ti misma.

Cuidado es que no te digan: “te lo dije”, y que también te lo digan.

Cuidado es que te animen a hacer lo que realmente quieres hacer, pero no te atreves.

Cuidado es que sepan respetar tus ritmos hasta que te atreves.

Cuidado es que reconozcan, más fácil que tú —con seguridad—, lo mucho que te cuesta separarte.

Cuidado es que reconozcan que tu relación más tóxica ha sido con el trabajo y te banquen la entusada.

Cuidado es que vayan a tu sustentación sin tener la menor idea de lo que estás hablando.

Cuidado es que sin importar cuántas veces se vean, la historia continúe.

Cuidado es que sin importar en qué video andes o cuán envidiada estés, se animen a sumarse a los capítulos de tu vida.

Cuidado es que hagan posible que digas todo esto y te sientas agradecida por ello.

Y para ti, ¿cómo se siente ese cuidado del círculo que contiene y sana? Cuéntame en el IG de @la_bullisucia

🐉 **La Bullisucia {Bogotá, Colombia}**

📷 **la_bullisucia**

Acabo de mudarme; de cerrar una relación de muchos años; cambié de trabajo y me demoro en entregar, lo sé, estoy trabajando en ello.



Fotografía: Juntanza Vientre al Monte capturada por Felipe Mares.

Las Madres necesitamos Amigas

Tuve la fortuna, la bendición o la sincronía —en este tiempo nada fácil de la sociedad líquida que hace caminar a cada quien por su lado, mirando solo por lo suyo; de la maternidad en soledad despojada de la tribu; de las conexiones virtuales que nos desconectan de las realidades...— de encontrarme en el camino a dos amigas como dos amores, dos hermanas como dos soles, dos personas tan distintas a mí y a la vez con realidades tan iguales.

Con ellas desaprendí las relaciones de amistad; ellas me hicieron ver, sin necesidad de palabras, que cada quien cuida a su manera; con ellas nos barrimos la casa, nos preparamos de comer, nos cuidamos a las criaturas; con ellas nos desentendemos, nos dejamos de hablar y nos pedimos un tiempo (pero sin los resentimientos y las presiones de las relaciones de pareja, o no tan a menudo); con ellas me trabajé a mí, gracias a la sinceridad que nos hace ver que lo que nos afecta casi siempre está en nosotras, no en lxs otrxs, y a menudo somos las únicas que lo podemos transformar*.

Con ellas encontré un lugar seguro donde ser yo misma, donde no ser juzgada, donde caer sin miedo, donde espejarme. Un lugar donde poder decir, sin pena: “Ve, esto que digo lo está diciendo mi ego”.

En ellas encontré aliento, contención y calorcito del abrazo sincero.

Con ellas hicimos tribu, y apoyo mutuo.

* Creo importante señalar que esto no aplica en todos los casos, que jamás se puede achacar una violencia o una vulneración a que la persona violentada tenga “cosas que aprender o sanar” y que por eso le acontece esa situación.

Con ellas fuimos *malasmadres*, de esas que pueden decir: “¡Estoy mamada!”, sin la mirada enjuiciante de esta sociedad que odia a las madres. Porque estamos llenas de fallas, pero no necesitamos las críticas destructivas que nos avasallan, porque somos madres en consciencia, amor y, sobre todo, en voluntad, pero eso no nos suprime en nuestra condición de mujeres, de personas, de seres deseantes de más cosas además de la maternidad.

Y es que, mujeres, eso es lo que necesitamos: amigas con las que hacernos este maternar y esta existencia un poquito más fácil, con las que sentir más liviano el peso de la soledad; amigas con las que cogerse de la mano para gritar y sentirse un poco más fuertes, un poco más grandes, un poco más libres; amigas sin edulcorar, que te acompañan en el camino (nada fácil) de abrir los ojos ante la (dolorosa) realidad.

Amigas que saben que antes que madres somos gente, somos personas, somos mujeres completas, y que nos enaltecen eso (eso que todo el sistema trata de arrebatarlos).

Hermanas que son pura vida. Amigas que son el amor (lo más parecido al verdadero poliamor).

 **Anna A. Miranda {Cataluña-Colombia}**

 **proyecto.amaryi**

Nací a orillas del mar Mediterráneo, por allá en el Viejo Mundo, hace 34 primaveras. Tuve la oportunidad de explorar y explorarme de muchas maneras y eso cimienta lo que hoy soy, eso sienta unas raíces que por largo tiempo creí perdidas o ausentes.

En el territorio colombiano y en común-unidad con la naturaleza, las hermanas y las experiencias del camino empezó la verdadera construcción de mi autoConocimiento, mi autoConcepto y mi soberanía. Y siete años después sigo en este camino, sigo aprendiendo, desaprendiendo, deconstruyéndome y reconstruyéndome.

La experiencia del cuidado

Hace unos días hablaba con una mujer que llamaré D de Diosa. La conozco hace algunos años, cuando hicimos una formación juntas. Aunque entonces intentamos en varias ocasiones ponernos de acuerdo y compartir un café, nunca lo logramos. La vida y las actividades de cada una lo hicieron difícil. Hace poco me mudé a un nuevo lugar y terminamos siendo vecinas, y al ponernos la vida cerca de nuevo hemos tenido ocasión de compartir. Un café aquí, un almuerzo allá. Un ir a su casa, un invitarla a la mía. En este nuevo escenario fue al comienzo mi turno de hablar. De compartir mi vida y sus vueltas, a la vez que esperaba con gusto el momento en que ella hablara. Al principio mantuvo una escucha atenta y respetuosa, aquella que a veces es difícil de hallar y cuando le llegó su turno dijo muchas cosas. Ahora quisiera compartir una que me llamó la atención.

D comenzó de manera lenta. Al inicio con temas coloquiales. Cosas del día a día, de trabajo, de uno que otro viaje, pero sin ahondar en lo de verdad personal. Luego comenzó a hablar de su mamá. La imagen que me regaló de ella fue la de alguien adelantado a su época en sus maneras de pensar y a la vez con una fuerza interior que le permitió moverse por escenarios fuertes. Era una leona, como D la describió, que defendía a sus cachorros y a la vez les hablaba de frente sobre la vida. Por ejemplo, no le regaló a D la imagen de un matrimonio de blanco en la iglesia como única forma de relacionarse con el otro. Le planteó a la niña que llegaba a la adolescencia un abanico de opciones: te gusta el tema tradicional, adelante; prefieres pasar por una notaría y firmar, está bien; crees que te iría mejor compartiendo el espacio con esa pareja y ya, perfecto, y las opciones seguían y seguían. Me confió que a la mujer adulta que es ahora le gustaría conversar con mamá. Cada día descubre, por el ejercicio del

recuerdo, más de ese ser que le dio la vida. Hay pedazos de esa historia que se le escapan, la memoria no llega hasta allá.

El universo, lo divino, en alguna de sus múltiples caras, le ha permitido a D la cercanía con otras mujeres, unas mujeres que a pesar de no compartir un lazo de sangre, las une un querer estar en comunión. Son sus *mayoras*, como se habla en las comunidades indígenas. Son mujeres que le comparten sus saberes, le ofrecen su amistad y le abren su casa.

La vida te acerca a quienes tú necesitas y a quienes necesitan de ti. No es cuestión de forzar el tema, solo es cuestión de esperar, confiar y no olvidar mirar a quien camina a tu lado. Allí está la mujer a quien tú necesitas en cada momento de la vida y de igual manera, quien necesita de ti. No es a quien salvarás o te salvará con su saber. Puede tan solo ser aquella que presta oído atento a un pedacito de tu historia y luego sigue su camino, o incluso aquella voz de mujer que viene dada a través de la palabra escrita de un texto, o una mirada cómplice que se cruza un día cualquiera en el bus camino al trabajo. Estás siendo cuidada. Créetelo, aunque a veces parezca que no hay nadie al lado. Alguien siempre te piensa, así sea en un espacio entre preparar la colada de los niños, dar respuesta a un correo o sacar la basura. Alguien siempre te cuida. Incluso tú misma te cuidas cuando pasas frente a un espejo y, al ver tu reflejo, sonríes.

Athalanta {Choachí, Colombia}

Soy y siempre he sido una buscadora. Por muchos años fui la que se perdía tras bambalinas. Estar allí, atrás, donde no era vista, me permitió ser testigo de tantas cosas. Escuchar conversaciones, ver el actuar de otros cuando se sentían no vistos. Soy la rara de la familia, como alguna vez fui llamada. Soy el puente entre unos y otros. Soy cada vez más yo.

Juntanza y magia



COMADREAR: La manera más antigua de comunicarnos entre mujeres. Desatamos los pasos en la marcha, entrelazando la ancestralidad. Comadreando, prolongando muchas conversaciones perennes, hallaremos formas de avanzar hacia el misterioso infinito.

*COLECTIVO AGENDA MUJER COLOMBIA.
(2023, n.º 28, AMORCRACIA, Corazonar la Travesía).*

Visiones

Ellas son de carne y hueso,
material de ensoñación,
sumergidas en un lago de margaritas
habitando en el no tiempo.

Me susurran al oído sus historias,
navego en sus lágrimas, florezco en sus sonrisas.
Sus mensajes reposan en flores violeta.
Soy yo, soy ellas, somos todas.

Se desprenden de la vida,
se desprenden de la muerte.
Pensamiento eterno que ilumina el cosmos.
Diosas, humanas, ensoñación y carne.

Fluyen por las arterias del corazón
de la mujer anciana,
su palabra es medicina,
mi palabra es su aliento,
ellas son creación en mis sueños.

Somos reales e imaginadas,
dolor de la carne, sanación en la ensoñación,
libres en lenguaje no existente,
una sola en el vientre de la madre.

Mariposa Nocturna {Bogotá, Colombia}

Mi nombre es Andrea Martínez, soy bibliotecaria y trabajo contando historias. Este poema plasma mi experiencia con las mujeres de mi entorno (familia, amigas y compañeras de trabajo), desde visiones que se expresan en mis sueños. A partir de las visiones supe que iban a partir, que iban a parir... me conecté con sus tristezas y duelos, se conectaron con mis tristezas y duelos. Nos acompañamos, nos hemos cuidado en un plano que está más allá de lo visible.

Visiones representa la conexión que he tenido y que tengo con las mujeres con quienes transito mi camino de vida, y expresa mi infinito amor hacia ellas.

Deusas

Y por alguna razón que no recuerdo, entendimos de repente que era el momento de hacer el llamado. De hablar directamente con el universo para explicarle nuestro deseo. Lo hicimos con la risita contenida de las brujas y esa confianza a medio hacer que este mundo descreído nos pegó a la piel con insistencia. Yo caminaba por el monte



Fotografía: Ángela Sánchez

con la alegría anticipada del encuentro. La sencillez de nuestros cuerpos se impuso: un baño de plantas al caer la noche frente al fuego, los contornos de nuestras curvas brillando y oscureciéndose alternativamente, invocando a la sabiduría silenciosa de las plantas para llevarse las heridas, lo accesorio. Y con el tabaco, conectado con el fuego, la palabra que ordena el deseo, que le da la forma precisa, que hace vibrar los corazones como uno solo. Que dibuja un deseo poderoso, nítido y justo. Nos acogemos para que la otra pueda parir plenamente el tesoro anidado en el corazón. Cantamos jubilosas invocando a la magia de la existencia, bañadas de luz de Luna. Reímos con la alegría de ser cada vez más reales. Nos tejemos con el fuego, con la palabra, con la otra. Nos manifestamos libremente hasta quedar ahítas; vacías también. Y, claro, al final, vamos a dormir. El llamado estaba hecho.

De ninguna manera podíamos ni siquiera imaginar que la magia ya estaba operando por nosotras, en nosotras. Sus resortes arrancaron con un leve chirrido a hacer la tarea.

Y a partir de ahí arrancó una fuerza que manaba de algún lugar remoto de la tierra, profundo. Que puso en marcha la manivela del universo. Una fuerza que nos siguió juntando con regocijo y asombro. A celebrar. A agradecer. Quizá tan solo a desentrañar entre todas el misterio de la existencia. Acudiendo a la cita puntuales cada Luna llena.

Ángela Sánchez {Andalucía, España}

Amo la vida, la creación, la juntanza y el arte. Amo que sean posibles tantos mundos como vidas hay sobre el planeta y que el mío cada vez se parezca más a lo que sueño. Amo los sueños y aterrizar en el amanecer como si viniera de un largo y trascendente viaje. Amo el río y el mar, el viento, la montaña y el horizonte.

Escarabaja



✎ Giselle Bogoya Aguilon {Chocontá, Colombia}

📷 korakrisol

Soy escritora e ilustradora. Nací en Bogotá y, habiéndome saturado de las infinitas aspiraciones ciudadanas, me fui a vivir a una remota y sobrenatural montaña de Chocontá. Soy buscadora de silencios, creyente del arte como religión; mi regla de oro es disfrutar todo lo que hago; intento con todas mis fuerzas caminar despacio y preguntarme a cada instante si estoy soñando.

Un círculo dentro de otro círculo

*O por qué el círculo de mujeres
es una forma de cuidado*

Un círculo se crea cuando hay mujeres que lo piden, lo necesitan, lo germinan, lo permiten, lo sostienen. Pero también, de cierto modo, el círculo se hace solo, como si se engendrara a sí mismo. El primer círculo es una semilla que se echa a germinar, y que va creciendo con la luz, el agua, el aire y el calor de todas. Una mujer forma parte de uno, o de varios círculos de mujeres —muchas veces sin darse cuenta—, pero no los puede sostener por sí sola. Nos necesitamos todas.

Y por diferentes que seamos —o quizás gracias a eso—, mientras más nos reunimos, más crecemos. Una mujer es un círculo que crece dentro de otro. Una mujer abraza muchos círculos en sí misma, y a la vez es solo uno —quizás como todos los seres humanos somos uno—. Dos mujeres comprenden esto intuitivamente al mirarse a los ojos. Que son diferentes, pero son más iguales que diferentes. Que el fuego impetuoso o apacible que arde en esos ojos consume las mismas pasiones, los mismos dolores, el mismo júbilo que la raza humana conoce desde sus orígenes.

No somos distintas. Ni de las mujeres, ni de los hombres. Deberíamos dejar de enfocarnos en lo que nos divide y concentrarnos más en lo que nos hermana. Somos débiles porque estamos divididas. Fuimos separadas. Dejamos olvidado el fuego del hogar olvidando que somos hermanas, que no hacía falta competir. Porque de todos modos el hogar no lo mantiene una sola, ni el fuego es alimentado por una sola. Somos todas, siempre lo hemos hecho entre todas. Las africanas lo saben: se llega lejos si se va en compañía.



Imagen del archivo personal de la autora

Por eso es importante que nos volvamos a contar las historias. De lo que una ya sufrió y no necesitamos sufrir todas. De lo que otra disfrutó y ahora podemos gozar todas. Reírnos juntas de los miedos pasados, ladrarle a los miedos presentes, y llorar por la fugacidad de la vida, que parece que no nos diera tiempo de aprender a disfrutarla antes de olvidarla con la muerte.

Lo que necesitamos saber para arreglar el mundo —para ser felices— ya lo sabemos, solo que lo hemos olvidado. Nos hemos olvidado, y para reconocernos tenemos que contar-nos lo que nos ha pasado.

Para recordar.

Entra al círculo y cuenta tu historia.

Sonia Ro {Bogotá, Colombia}

Creo firmemente que los círculos de mujeres son una de las herramientas más poderosas para sostenernos entre nosotras, para aligerar la carga y, en cualquier caso, para relajarnos y hasta reírnos un rato. Casi siempre solo hace falta el encuentro y un par de historias para que se dé la magia. Uno de mis superpoderes es facilitar esos encuentros.

<http://mujeresencirculo.org>

El deber ser del cuidado

El cuidado para las mujeres es algo que es de suma importancia ya que la mujer es todo; es quien cuida de sus hij_s, del hogar, prácticamente como del mundo entero, porque pues somos personas que a pesar de muchas adversidades somos capaces de salir adelante, caernos y volvernos a levantar mirando siempre



cómo ayudar a otr_, cómo tenderle la mano a otra persona independientemente de sus condiciones. Y el trabajo acá es algo tan gratificante, de ver a una persona feliz, a una mujer salir adelante, luchar, tener algún emprendimiento, que a veces creen que no son capaces de hacerlo: eso es muy importante.

BEATRIZ. Mujer venezolana residente en Colombia, voluntaria comunitaria de Opción Legal.

El acto de cuidar: si nos cuidamos a nosotras, podremos cuidar mejor al otro

Diana era una chica como cualquier otra, pero a sus 17 años su madre le dejó la tarea de cuidar una casa, a su hermano de 6 años y a su abuela de 81 años de edad. Esta situación se postergó durante 8 años más, ya que su madre debía trabajar para sostenerlos.

Diana soñaba con ser científica pero, luego de que su abuela muriera, siguió el cuidado paliativo de su abuelo. A sus 25 Diana fue mamá de dos chicos, y su propia madre entró en etapa de cuidados también. En resumidas cuentas, Diana tuvo que postergar sus propios sueños y metas para asumir el trabajo del cuidado de su familia. Cuando tuvo la oportunidad de pensar en sus proyectos personales e iniciar con una carrera, fue rechazada en reiteradas ocasiones ya que la labor de cuidado no se considera un trabajo ni una profesión como tal. Cuando intentó presentarse para trabajar fue rechazada, ya que todo lo que había hecho hasta el momento no contaba como experiencia laboral. Esta es solo una de miles de situaciones que viven las mujeres en sus vidas cuando deciden invertir parte de ellas en el cuidado de los suyos.

Cuidar, una simple palabra que evoca sentimientos altruistas y amorosos pero que, por otro lado, está acompañada de omisiones y un silencio conveniente. Nuestra realidad es que necesitamos del cuidado y la protección de los demás desde el momento mismo de nuestra concepción.

Necesitamos del cuidado de una madre desde que estamos en el vientre y durante un largo tiempo después de nuestro nacimiento, necesitamos la asistencia del otro en la enfermedad y, por supuesto, necesitamos de la compañía y paciencia de alguien más durante la vejez, en ese lapso de la vida en que todo empieza a menguar.

Durante nuestra niñez, en la enfermedad, en la calamidad y, sobre todo, en la vejez, todos los seres humanos necesitamos de la atención de otra persona. Esto, en resumidas cuentas, suma al menos el 30 % de la vida de todo ser humano.

Sin embargo, vivimos bajo unas dinámicas en las que se desprecia y se le resta importancia a quienes dedican su vida entera o parte de ella a esta labor, la de cuidar. Estamos inmersos en una sociedad voraz donde para encajar en la mentalidad del ser productivo y exitoso, no está muy bien visto dedicarse a cuidar al otro y, mucho menos, necesitar del cuidado de otra persona para subsistir.

Esta idea que la sociedad nos vende, de manera cruda y simplista, deja de lado estas realidades, relegando en la mayoría de los casos a las mujeres. Y aunque el constructo de la familia como unidad inicial de la sociedad necesita implícitamente de al menos una persona que se dedique a la labor de cuidar y mantener el hogar, las redes sociales y el impacto de una comunicación globalizada continúan mostrando unos ideales de vida que se alejan —y por mucho— al de familias y personas que se dediquen al cuidado de otros.

Con todo lo anterior, ¿qué pasa con las mujeres y el cuidado? Según un estudio de la ONU, durante la pandemia las mujeres realizaron alrededor de 512 mil millones de horas de trabajo de cuidados no remunerados en el hogar. Las personas que se disponen dentro de su núcleo familiar para dedicarse al cuidado no suelen recibir sueldo, ni protección en cuanto a pensión y salud se refiere.

Caroll Gilligan, feminista y psicóloga norteamericana, desarrolló la teoría sobre ética del cuidado, en la que pone sobre la mesa la importancia de incluir las labores del cuidado como una parte esencial en el sostenimiento económico o social de las comunidades. Además, menciona que se debería implicar a toda la comunidad en este tema (hombres y mujeres), ya que delegar este tipo de tareas exclusivamente en las mujeres solo aumenta las brechas de género y desigualdad.

A pesar de todo lo dicho, aún existe un largo trecho para que gobiernos y administraciones comiencen con la integración del cuidado remunerado en los diferentes escenarios como método para impulsar equidad y justicia para aquellos que trabajan en ello.

Es importante que los primeros pasos de concientización se den dentro de los hogares y, en especial, que seamos las mismas mujeres quienes propendamos para impulsarlo.



Imagen del archivo personal de las editoras.

Si esperamos que sean los gobiernos quienes reivindicuen la labor de la mujer y de aquellas personas que nos cuidan, es posible que se siga perpetuando el aislamiento social y económico de las tareas de cuidado y atención. Aunque debería ser un asunto de agenda política, es importante que las mujeres promovamos este tipo de cambios desde la cuna misma de nuestras tribus: en las relaciones con nuestras parejas, la distribución de tareas en el hogar que involucren a TODOS, y las maneras en que se cría a las nuevas generaciones.

Si el primer paso no lo damos las mujeres en las formas de crianza y comunicación con nuestras familias, los acuerdos en nuestras relaciones de pareja y las discusiones que se abran al interior de nuestros círculos familiares y de amigos, es posible que este se mantenga como uno de los tantos temas de mujeres y sociedad que se mantienen sin resolver. El primer paso debería ser un cambio interno en nuestras formas de comunicarnos y de establecer rutinas de cuidado con los nuestros.

Fata {Bogotá, Colombia}

Mujer, transeúnte, cambia pieles, con el ojo abierto en el qué y para qué. Escritora, profesora, amante, hija, compañera, amiga, confidente, divergente, con las sombras y la luz en constante construcción. Crítica insaciable e imparable de mi ser frente al espejo, de todo lo que mi ser ve, lee, busca, aprende y siente. Niña, doncella y anciana en una sola y por inexactos momentos de tiempo. Nihilista contradictoria en busca de luz al final del túnel, asocial, pseudofeminista y pseudoanarquista, intento de intelectual y con la empatía como un gato que vive en mi hombro. Fata, mujer en constante y permanente cambio y transformación que juega a escribir.

En la debilidad somos fuertes

—Señorita, le pido el favor que se apure, pues dejé a mi mamá solita entre el carro como a seis cuadras de aquí; ella sufrió hace un tiempo una trombosis y no puede hablar bien, y me da un poco de temor que la embolaten y de pronto la roben —le dije con algo de impaciencia. El corazón me latía a mil por hora, la intranquilidad se me notaba a leguas, estaba casi frenética. Decidí respirar profundo varias veces, pero de nada me sirvió, yo sentía la cara hirviendo y las manos me sudaban frío. “Seguro mi mamá está bien, yo la dejé con los seguros puestos, por eso no hay problema”, pensé, tratando de hacerme un lavado de cerebro con el fin de tranquilizarme, pero no lo logré. Descansé apenas la encargada me entregó la autorización para la realización del examen denominado ecocardiograma trans-torácico; esta orden estaba emitida por el cardiólogo y era imprescindible autorizarla lo antes posible.

Mi mamá ya llevaba más de media hora sola en el carro. Cogí mi cartera y el cartapacho de papeles de salud de mi progenitora y salí del recinto como alma que lleva el diablo. Ese día le había rogado que se quedara en el apartamento, que no había quien la cuidara... y preciso ese día no había plata para el parqueadero, y ella siempre con sus ganas de pasear me convenció, salir era lo único que la sacaba del aburrimiento. Yo sin fuerzas trataba de no negarle casi nada, pues el pesar siempre me invadía hasta los huesos, pero esta vez estaba bien arrepentida y juré en vano no volver a hacerlo de nuevo.

Ya solo me faltaba pasar la Caracas, el semáforo peatonal estaba en rojo y me tocó esperar a que esos dragones colorados enfurecidos llamados Transmilenios la atravesaran de un

lado a otro sin misericordia. Di la vuelta por esa calle donde dejé “tirada” a mi mamá y logré divisar el carrito vinotinto modelo 1993 marca Peugeot, pero desde esa esquina no lograba divisarla a ella. El corazón de nuevo se me sobresaltó y corrí como una loca al lugar donde estaba mi mamita. Al llegar, vi cómo ella tenía recostada la cabeza en la ventana del acompañante del conductor, tenía la boca semiabierta y los ojos entrecerrados, el cuadro era aterrador. Al ver semejante escena pensé: “Mami se murió”, entonces golpeé con fuerza el vidrio con los nudillos de los dedos y grité: —¡Mami, mami! ¿Qué te pasó? ¡Mami, mami!—. De pronto mi mamita levantó su cabeza y me miró como asustada, y preguntó —¿Qué pasaaaa? ¡Estaba dormida! —Mami, pensé que te habías muerto, porfis no me vuelvas a asustar así nunca más—. Ella, en medio de su sorpresa, me dice: —¿Por qué se demoró tanto mijitaa? ¡Tengo chichí!

Vivir los padecimientos de mi mamá siempre fue muy complicado, sobre todo después de que mi papá murió. Hubo periodos cortos de estabilidad, pero de un momento a otro todo daba la vuelta. La enfermedad siempre estuvo pegada a ella y, por supuesto, a mí me afectó demasiado, y lo digo porque siempre fui su principal cuidadora atendiéndola en todo sentido. Yo recorrí con ella sus padecimientos, día a día, minuto a minuto, segundo a segundo, sufrí y pasé con ella todas —pero todas— las cuestiones dolorosas: hospitalizaciones, toma de exámenes, lectura de resultados, tomas de muestras, consulta con diversos especialistas pasando por cardiólogos, hematólogos, nefrólogos, neumólogos, internistas, nutricionistas, neurólogos, hasta llegar a los psicólogos, etc. Me conocía su historia clínica al derecho y al revés; al mirarla ya sabía cuándo tenía la hemoglobina bajita, cuándo tenía una infección urinaria, o si era cierto que le dolía algo, pues cabe aclarar que a veces exageraba un poco. Entre los medicamentos importantes y de cuidado estaban los anti-coagulantes, por eso en mi casa no había cuchillos afilados,

ni vasos, ni platos de vidrio; nada cortante que pudiese derivar en una inesperada hemorragia.

Les cuento cómo transcurría un día normal de una enferma y su cuidadora. A las cinco y cuarenta de la mañana me levantaba para alistarle los medicamentos del día y ubicarlos en el pañillero. Hay que tener en cuenta que un medicamento se debe ingerir en ayunas, el de la tiroides; luego me dirigía a prepararle el desayuno, que consistía en panecito, café con Instacrem, eso sí sin azúcar, huevo duro y algo de fruta; mientras tanto ya oía cómo ella prendía el noticiero matutino. Luego a través del día ella se iba embutiendo sus químicos a horas exactas.

Después de terminar el desayuno recogía la loza y la llevaba a lavar. —Mami, ven te miro el pañal —le decía con algo de impaciencia; ella se volteaba un poco boca abajo y yo le bajaba la pijama y lograba notar que estaba algo mojada, menos mal estaba untada de solo orín. —Mami, ahorita por ahí a las ocho te baño, porque de pronto te quemas o te puede dar infección urinaria —le comentaba. Luego desde la cocina alcanzaba a oír cómo mi hermana y mi hija se levantaban, y de inmediato una se entraba a bañar pues comenzaba a las ocho de la mañana a trabajar y la otra tenía clase en la universidad también muy temprano. Aprovechaba y les hacía también el desayuno, y de nuevo les gritaba: —¡Ya está servido!

Por allá en el silencio de la cocina escuchaba un grito de mi mamá que quería ir al baño a hacer popis. —¡Mami espera termino aquí, no puedo hacer todo al tiempo! Muchas veces cuando iba a ver ya era tarde, mi mamá estaba untada hasta la espalda. Ni modo, me tocaba adelantar el baño. Mi hija de pronto me decía: —¡Mami, la perrita está que sale para ir al baño! —¡Muñeca, sácala tú! Yo estoy un poco embolada, la abuelita se untó hasta el gaznate y me toca bañarla rápido o si no le puede dar infección urinaria— Lo tenía clarito, apenas se poposeara tocaba cambiarla de

inmediato porque la materia fecal se le podía meter por la uretra. Mi hija y mi hermana salían juntas como a las siete de la mañana todos los días a coger el bus, estaban por fuera casi doce horas diarias.

Un día, a modo propio, decidí que asumiría el cuidado total de mi madre. La rutina diaria era bañarla, ayudarla a vestir, bajarla a asolear, caminar un poco, darle las medias nuevas, prepararle el almuerzo y servírselo, salir a citas médicas o terapias, reclamar medicamentos, autorizar órdenes médicas, de pronto llevarla a donde las hermanas para que la vieran, hacer mercado, limpiar, barrer, lavar ropa. Al llegar a casa, un poco cansadas, yo la empijambaba, le alistaba la comida, orábamos y luego la consentía para mejorarnos el ánimo.



Fotografía: María Angela Pacheco.

En el año 2002 a mi mamá le dio una trombosis, le diagnosticaron la muerte de medio cerebro, el neurólogo dijo que de pronto se podría repetir, duré un año velándole su sueño, hasta que una noche decidí no hacerlo más. El día de la trombosis lo recuerdo como si fuera hoy, ella se iba a una reunión del Consejo de Administración, la vi pasar al baño para limpiarse los dientes, sentí que se demoró demasiado en salir y cuando entré la vi sentada en la taza del baño con la crema dental escurriéndosele desde la boca hasta el piso; yo le grité y ella no logró gesticular ninguna palabra, apenas si pudo emitir algunos sonidos guturales. Me angustié y comencé a gritar otra vez como una loca, mis hermanos, mi hija y mi papá acudieron a ayudarla y se decidió de inmediato llamar una ambulancia.

La trasladaron a la Clínica Reina Sofía, allí la metieron por urgencias y comenzaron a tratarla con anticoagulantes, le realizaron tomografías y exámenes neurológicos de todo tipo. Se hospitalizó por quince días y después de algún tiempo comenzó la rehabilitación en Teletón, que duró seis meses. Los avances fueron relativos, ella quedaría con secuelas en el habla, en la marcha y en la motricidad fina y gruesa. Luego vendría la cirugía de corazón abierto; recuerdo mucho cuando el cirujano nos dijo: —Yo entro y hago todo lo que tenga que hacer— y, en efecto, así fue, pague uno y lleve tres, cambio de válvula mitral, plastia tricúspidea y corrección de algo en la aurícula derecha cuyo nombre técnico ya se me olvidó. Fue muy duro, muy violento; sin embargo, ella fue muy valiente.

Con los años la válvula mitral implantada se le dañaría, pero ni modo, no se podría volver a operar, el riesgo de muerte era muy alto. Se trató con solo medicamentos. El cirujano después del daño de la válvula le pronosticó cinco años de vida y así fue. Después de muchos altibajos y hospitalizaciones mi mamá quedaría postrada y al poco tiempo

ella dejaría este mundo para siempre. No logré despedirme, la cobardía me ganó, adiviné su muerte. Vi desde mi ventana cómo la subían a la ambulancia prácticamente inconsciente. Con lágrimas en los ojos le mandé un beso y me despedí desde la distancia, ya sabía que nunca más iba a volver a verla con vida.

Les comento que los últimos cuatro años de vida de mi mamá fueron para mí muy duros, tiempos de desequilibrio mental, físico y espiritual, fui cayendo en un mar de tristeza, de angustia, temor y de pesimismo. Vi cómo la enfermedad se la fue devorando poco a poco y jamás volvió a ser la misma de antes. Todos en nuestra debilidad fuimos fuertes y más que todo ella y yo. Traté de apoyarme en Dios y Él nos dio a todos la valentía para aguantar los problemas que nos abrumaron por tanto tiempo. Estoy segura de que se fue directo para el Cielo, sé que hizo las paces con Dios y eso me tranquiliza.

A la segunda noche de enterrar a mi mamá tuve un sueño: mi papá muerto se me presentaba, lo veía feliz, hermoso, apacible; yo lo abrazaba y le daba las gracias por haber venido a verme después de tanto tiempo. En el sueño iba con mi sobrino y se nos aparecía de repente. —Oye, Juanchito, saluda a tu abuelito, no seas maleducado—, y él me respondía: —¿Cuál abuelo? Ahí no hay nadie—. Entonces, sorprendida, le pregunté a mi padre: —¿Si tú estás muerto y yo te puedo ver, pues entonces yo también estoy muerta?—, y me responde: —Tu hora no ha llegado todavía—, y de repente se esfuma de mi vista en mi sueño. Esto lo olvidé con rapidez, pero lo vendría a tener en cuenta cuando me enfermé casi de muerte.

A los tres días del fallecimiento de mi mamá yo entré por urgencias a la clínica por una neumonía, la cual se me repetiría a los tres meses. Duré veintidós días hospitalizada. Me diagnosticaron una enfermedad autoinmune llamada vasculitis que a la postre me dañaría los pulmones y los riñones;

entraría a una diálisis y saldría con oxígeno, pasaría por cuidados intensivos, por una hemorragia renal, tacs, radiografías, biopsias, anestesia general, terapias pulmonares y físicas, etc.

Alguna vez le pregunté al reumatólogo la causa de esta enfermedad y me contestó que influyó mucho el estrés y la angustia por los problemas de salud con mi mamá. Me pregunto si se hubiese podido evitar, no se sabe, pero de lo que sí estoy ahora segura es que debí haber delegado un poco en alguien ese cuidado tan absorbente, no debí haberme echado sola toda la carga encima. Es verdad que mi papá, mis hermanos y mi hija me ayudaron, y mucho, pero no fue suficiente; no por culpa de ellos, ya que estaban trabajando y estudiando, todo fue culpa mía por no haber sabido identificar las señales de cansancio, de estrés y angustia que esta situación me generó. Hoy gracias a Dios estoy mejor, ha habido recaídas, estoy tratando de cuidarme y proponiéndome salir adelante, esto incluye el descanso y la tranquilidad, aprendiendo a valorar las pequeñas y grandes cosas que la vida me da y queriendo olvidar un poco ese pasado tan duro y afanoso.

Mientras se pueda, “la cuidadora” debe cuidarse, apoyarse mucho en los demás, solicitar una ayuda de verdad, ya que el cuerpo y la mente no aguantan tanta presión. Nos creemos tan imprescindibles, soberanas e inquebrantables, pero esto está muy alejado de la realidad. Hay que darse unas vacaciones, verse con los amigos o, aunque sea, salir a caminar y tomarnos de cuando en vez la tarde libre; así las cosas irían mejor y la vida no nos pasaría esa factura tan difícil de pagar como lo es un desequilibrio mental, físico y espiritual, que deja secuelas de verdad.

Debemos como tarea ir construyendo poco a poco nuestra fe, nuestro amor propio y una insaciable paciencia con los demás. Es muy bueno disfrutar de las pequeñas cosas que la vida nos regala, días buenos y malos, pintados de azul

o de gris, días largos y cortos. Como tarea y poco a poco ir valorando la compañía de nuestros familiares y amigos, la compañía de una mascota, valorar el hacer las labores de la casa, eso sí sin refunfuñar, sino cuidando que esos momentos contribuyan a hacernos felices a nosotras mismas y a los demás, disfrutar del viento, de la compra en el supermercado, de los momentos de oración. Ahí vamos cayendo una y otra vez y ahí vamos levantándonos una y otra vez, eso sí con la fuerza de Dios siempre por delante.

 **María Ángela Pacheco {Bogotá, Colombia}**

*Soy madre de María Jimena, mi hija flautista;
hermana de Carolina, trabajadora incansable;
hermana de Juan Carlos, un gran profesor.*

Soy odontóloga retirada, y afortunadamente ya estoy pensionada por discapacidad. Me gusta escribir cuentos y estoy dedicada al hogar. Todos los días le pido a Dios por la sanidad total de mi cuerpo. He ido construyendo mi fe poco a poco, Él es mi sustento y mi realidad, de Él dependo ahora y para siempre. Amo mucho a mi familia, la relación con mi hija se ha restablecido, quiero a los animales (tengo una nueva perrita), amo levantarme tarde, almorzar por fuera, ir a la iglesia, etc. Ahí estoy luchándola y, como me decía mi papá cada rato: —¡Mijita, hay que vivir con lo que la vida nos trae!

De padecer a floreSer



Para nosotras cuidar de otras mujeres implica acompañarlas en la toma de decisiones a favor de su bienestar integral, fortaleciendo su conciencia sobre las implicaciones del patriarcado en sus vidas y promoviendo su autonomía y ejercicio de derechos. Cuidar para nosotras es un acto político a favor de la salud mental de las mujeres y por supuesto también implica cuidarnos, poniendo límites y realizando prácticas para tramitar todo lo que escuchamos.

CORPORACIÓN COLECTIVA SANACCIÓN.
Acompañamiento psicosocial feminista.

📌 www.facebook.com/SanaccionColombia

📷 [sanaccion_colombia](https://www.instagram.com/sanaccion_colombia) ☎️ 350 2679911

Deshierbando la competencia, el chisme y la envidia para sembrar amor propio, certeza y acción concentrada

Declaro que este escrito lo hago como un acto psicomágico para dar muerte a las creencias de competencia, envidia, comparación y chisme y, así mismo, poder liberar vínculos que en mi historia han tenido ese tinte dentro de mis tejidos relacionales.

Nací en Bogotá, soy la mayor de tres hermanas. Por línea paterna tengo cinco tíos, tres ya muertos, y cinco tías, todas vivas. La siguiente generación trajo once hembras y cuatro varones. Durante mis años de infancia tuve la fortuna de crecer con esta familia numerosa, disfrutar de los fines de semana con mis primas, en los que creábamos mundos constantemente para pasar el tiempo, a veces desde los acuerdos y otras veces desde los desacuerdos. Fueron años que honro y agradezco; creatividad, diversión, movimiento, canto, viajes, pijamadas y muchas cosas más. Sin embargo, fuimos creciendo y poco a poco esto se fue transformando (¡como todo en la vida!). Para mí se convirtió en una transformación dolorosa que generó rupturas, heridas, cicatrices en el tejido relacional femenino.

Algo que le atribuyo a eso fueron algunas semillas que sembraron los y las adultas en nosotras desde el mundo sutil. Hasta hace pocos años entendí el poder de esos hilos invisibles que nos movieron como marionetas, respondiendo a las expectativas de una sociedad que rechaza la diferencia, promueve la competencia, utiliza la comparación para

premiar o castigar y que abandera el chisme por una imposibilidad de comunicación no violenta, asertiva y oportuna.

Paralelo a esta vivencia, la palabra de mi abuela materna me acompañó firme y sostenidamente en el tiempo, enseñándome el valor de las hermanas y la importancia de cuidarnos unas a otras. Ese ha sido su consejo, ya que desde su experiencia familiar fue todo lo contrario. Mi abuela ocupa el tercer lugar de una familia de cuatro hijas. Y su hermana mayor, he podido ver, ha sido su gran *pinche tirana**. La intensa experiencia que mi abuela tuvo que enfrentar en su infancia, juventud y adultez, le permitió sembrar en nosotras con mucha vehemencia un entendimiento alrededor de los vínculos de hermandad.

Gracias a un entretejido de factores protectores, mi familia nuclear (papá, mamá y mis dos hermanas) es hoy uno de mis mayores bastones. La relación que tengo con mis hermanas ha cambiado a lo largo de mi vida; Manu llegó cuando tenía siete años, Majo llegó dieciocho meses después. Por nuestra diferencia de edad nos correspondió vivir etapas que diría opuestas. Así que nuestro vínculo ha estado oscilando entre encuentros y desencuentros; aunque aclaro que esos desencuentros no reflejan aspectos negativos, solo diferentes.

Hoy en día mis hermanas son grandes amigas, consejeras y confidentes, son sostén e inspiración. Aterrizada en mi

* En su libro *El fuego interno*, Carlos Castaneda (1984) nos explica que los pinches tiranos son oportunidades de un guerrero para eliminar la importancia personal, su mayor enemigo. “Un pinche tirano es un torturador, alguien que tiene el poder de acabar con los guerreros, o alguien que simplemente les hace la vida imposible. [...] Piénsalo, aquello que nos debilita es sentirnos ofendidos por los hechos y malhechos de nuestros semejantes. Nuestra importancia personal requiere que pasemos la mayor parte de nuestra vida ofendidos por alguien”.



Dibujo: María Paula Niño Rodríguez (Pola)

aquí y ahora, agradezco y honro el consejo de mi abuela que vive en nuestro vínculo de unión sorora.

Ese espectro de unión lo he compartido con otras mujeres que he encontrado en el camino, relaciones impregnadas de confianza, aceptación, intentos de comunicación asertiva (y digo *intentos* porque es un aprendizaje constante), placer, camaradería, co-creación de proyectos, juego, danza ¡y más!

Y a pesar de esa belleza de camino, por momentos vuelven a germinar las semillas de envidia, competencia y chisme. En los últimos años, aunque escasas, he visto crecer esas semillas en mi mente-corazón; han llegado en estados de frustración, duda o ambivalencia. Me ha tocado ver a otras mujeres, a quienes admiro, desde la rabia envidiosa, comparándome y obsesionándome con lo que ellas logran

y yo no. He de confesar que esas emociones generan un malestar profundo, recorro un ciclo dañino que me sumerge en la envidia desbordada o en la rabia constante que incrementa la duda, la frustración y el desasosiego, consumiendo mi energía vital y alejándome del propósito esencial.

Por otro lado, esa falta de amor propio y duda exacerbada suele abrir una brecha que me posiciona en relaciones de poder lineales creadas por mi imaginación, por mi historia o, más bien, por mis traumas. Es así como ocupo una posición, que pareciera natural y orgánica, de sumisión y obediencia inconsciente, mejor dicho, un cuerpo dócil abocado a la voluntad del otro/a. Un cuerpo mental y emocionalmente desprotegido, confundido, lleno de ruido y enajenado por el miedo a no pertenecer, a no encajar, a no cumplir las expectativas de una sociedad obsesionada con el lucir bien, con ganar sin importar más, una sociedad comprometida en alimentar la importancia personal.

Lo anterior lo he podido ver, entender y ordenar, y ahora logro nombrarlo gracias a la visita fugaz de mi hija en la Tierra, la pinche tiranita que vino a dejarme en pedacitos. En un acto de amor a su madre y cuidado de mujer a mujer, me limpió todos los orificios de mi cuerpo, me regaló el silencio profundo del vacío, un vacío que temí constantemente durante la gestación y que, sin imaginar que lo iba a conocer, me inundó por días. Gracias a Wahawí, mi hija de las estrellas, me estoy liberando de esas creencias, traumas, envidias, competencias, comparaciones confusas.

Elijo creer que mi hija ofreció su vida material para la liberación y limpieza de sus linajes paterno y materno. Son tiempos de que nuestros linajes se liberen de la ley del secreto (y con esto no me refiero a la ley de la atracción sino a lo que suele ocultarse por vergüenza, culpa o cobardía), historias y situaciones que, en lugar de salir a la luz para volverse

mito, cuento o enseñanza, se sumergen en las profundidades del ADN emocional de la familia que puede o no emerger en siguientes generaciones. Nuestros linajes requieren que logremos la extinción de relaciones de poder desequilibradas, las diferencias sin voluntad de reconciliación, los estereotipos que nos condenan a vivir vidas ajenas y todo lo que pueda empolverar uno de los tesoros que ha traído Wahawí: MEREZCO LO MEJOR. He entendido que merezco y merecemos lo mejor, y con eso no digo que todo sea perfecto; mi hija murió a sus 37 semanas de vida (nació muerta) y, sin embargo, he tenido las herramientas para que mi cuerpo mental, físico, emocional y energético-espiritual estén en equilibrio; es decir, merecemos balance en nuestro andar.



Imagen del archivo personal de las editoras.

Cierro mi escrito psicomágico compartiéndoles que he podido ver este paso por la Tierra como un capítulo del alma; al quedar despojada de mi ego he tenido la oportunidad de divertirme en su reconstrucción, he reconocido mis máscaras y gracias a ese entendimiento he logrado integración de mi ser. Fortalezco día a día el principio de desapego y camino de la mano de la muerte florida que me recuerda el principio de igualdad. Hoy día reconozco la silla que ocupó en esta casa planeta Tierra; mi certeza se asienta cada día con más ahínco; puedo ver, escuchar y hablar mejor; he podido aliarme con esas mujeres que antes veía inalcanzables. Actualmente puedo cooperar porque sé lo que tengo y lo que no, saberme inmersa en el tejido de la vida me permite dejarme sostener por ella y deseo que cada persona pueda experimentarlo.

Que la vida/muerte/vida les acompañe en cada momento de su existencia y que la permanente impermanencia les abrace con dulzura firme.

WAÍÁ KUBUN. Palabra de madres

María Paula Niño Rodríguez (Pola) {Ráquira, Colombia}

Soy una humana de monte, que está integrando las herramientas que le ha ofrecido el camino para el cuidado de las aguas. Es así como en mi mochila cargo partes de conocimientos de la academia, la ciudad, algunos pueblos indígenas, mulatos y campesinos. Soy psicoterapeuta y pedagoga de la ciclicidad femenina. Además de ser una científica de la vida en equilibrio que se siente sostenida por la música, el canto y los tejidos-relaciones (incluida la naturaleza).

 psicored.chie

 red.chie

La enfermedad como camino de sanación femenina

Mi camino personal de sanación dio inicio hace aproximadamente 16 años, donde la enfermedad como camino^{*} se manifestó a través de mi útero, un órgano olvidado y relegado en mi historia familiar. Sin imaginarlo, todo se fue tejiendo de manera inesperada a través de mi dolor; justamente atravesaba la separación de una relación de pareja de casi 11 años y la pérdida de mi madre. Olvidada de mí, repudiando mi cuerpo obeso, y sin un sentido de vida, empecé una búsqueda para encontrar respuestas a los padecimientos que mi cuerpo muy sabiamente me recordaba cada mes, a través de mi sangrado menstrual. Queriendo encontrar respuestas emprendí mi búsqueda para soltar los nueve medicamentos que diariamente tomaba sin encontrar mi sanación. No recuerdo en qué momento me desconecté de mí misma, sin rumbo, viviendo la vida de los demás, siempre con miedo a acercarme a otras mujeres, desconfiada, con resentimientos y desaprobaciones, sin saber el porqué.

Nieta de una mujer enfermera y partera, empecé a recordar, sin saberlo, que mi servicio en esta vida era acompañar a otras mujeres a descubrir su verdadero ser. Una labor vista como algo imposible, ya que a duras penas sabía comunicarme conmigo misma, empecé mi primer trabajo a los 19 años y adquirí el sostenimiento de un hogar, al asumir el rol de “esposo” de mi madre sin saberlo, así como la educación de mi hermana menor.

Desconectada de mi poder espiritual me casé muy joven, con la creencia de que esa era la vida de una mujer; no tenía

* La autora hace aquí una referencia al libro *La enfermedad como camino* de Rüdiger Dahlke y Thorwald Dethlefsen. (N. de la E.)

ni idea de cuáles eran mi pasión y mis dones. Fui diagnosticada con síndrome de ovario poliquístico a los 21 años. Perdí mi ovario derecho a causa de una endometriosis crónica a los 36 años. Emociones reprimidas, un desorden alimenticio, así como el hipotiroidismo, me llevaron a desarrollar una obesidad mórbida y dos pérdidas gestacionales.

Era una mujer frustrada y amargada, por no ser lo que se esperaba de mí social y culturalmente. No cumplía el rol esperado de toda mujer: ser madre para sentirme realizada y sostener un hogar como se esperaba; anhelaba tener hij@s y hacer a mi esposo feliz. Veía cómo todas las mujeres a mi alrededor lo hacían y yo, sin poder cumplir el gran rol de ser mujer “perfecta” y tener hogar feliz, no comprendía, ¿qué estaba tan mal en mí? No podía ver que me hallaba cumpliendo el manual de vida entregado de mi linaje familiar, lealtades y fidelidades limitantes, todos los miedos y frustraciones de tiempos atrás; mi útero me hablaba de la memoria del desmerecimiento y desvalorización personal como mujer.

Más sin embargo los caminos de la Tierra son siempre perfectos, siempre hay un camino a todo lo posible que nuestro útero-corazón nos recuerda constantemente, sin saberlo nosotras. Así que, poco a poco, sin imaginarlo, se fueron abriendo los caminos del autoconocimiento, donde mi alma fue recordando su propia voz, una voz perdida en el tiempo con las historias de las mujeres de mi linaje materno; esa voz sabía del Alma Uterina, de la cual muy poco sabemos y que ciertamente nos recuerda el poder latente de las mujeres unidas, todas conectadas de útero a útero, de corazón a corazón y de generación a generación a través de nuestro hilo rojo. Nuestra sangre menstrual es un medio y una conexión que, en su poder y sabiduría, nos recuerda con su memoria cómo liberar todo aquello que nos esclaviza y nos somete como humanidad, y que anula la fidelidad y el amor a nosotras mismas.



Dibujo: María Cris

Esa voz, esa sangre sagrada que brota mágicamente desde mi útero, me llevó a mujeres cuidadoras de otras mujeres; ellas, sabias, hermosas, mujeres llenas de luz propia y amor a desbordar, con ojos brillantes sin juicio y abrazos llenos de compasión, que desde su hacer me fueron acompañando para ir descubriendo que no había competencia y que mi desconfianza hacia otras mujeres era el miedo a abrazar mi verdadero Ser Mujer, reflejado en todas nosotras.

Tú y yo, hermosas mujeres sagradas que llegamos a este tiempo para cumplir ese llamado de resignificar la vida a través de nuestro útero sagrado. Nuestras historias de dolor y sombra, nuestros diagnósticos uterinos, son en verdad nuestro más grande tesoro, nos aportan grandes aprendizajes de pulimiento para tomar y valorar la vida que nos fue dada para vivir en un cuerpo de mujer. Somos las “parteras del nuevo tiempo”, de una nueva humanidad. Aquí estamos para sembrar la nueva Tierra desde nuestros úteros adoloridos; claro que sí, no es en vano el dolor y el sufrimiento que nos recuerda nuestro útero,

ya que todo es perfecto y en la medida en que descubrimos la voz de nuestra alma uterina nos damos cuenta de que el momento es ahora para renacer en vida, todas unidas. Somos aquellas que albergamos los procesos dolorosos de la humanidad en nuestro útero y nuestro llamado es a cicatrizar las heridas que nuestr@s ancestr@s nos han heredado a través del manual de vida que está en nuestros ovarios. Comprendiendo que si sano yo, sanas tú, sanamos tod@s y esta tarea se lleva a cabo mejor cuando se hace en compañía. Comparto contigo que en la actualidad no tomo medicamentos y mi útero es un lugar para crear y dar vida a todo aquello que deseo ver nacer como la Gran Diosa mujer que soy.

Hoy me recuerdo como esa mujer real que, al igual que tú, ha transitado por diferentes caminos de aciertos y des- aciertos, para sanar y florecer al llamado de mi alma aquí en la Tierra, para servir con amor a la vida. Feliz y agradecida de acompañar y cuidar a otras mujeres desde mi experiencia personal de sanación uterina, y también dispuesta y abierta a experimentar el poder infinito que hay dentro de nosotras las mujeres para crear cada una nuestra propia Tierra del amor.

 **María Cris {Nariño, Colombia}**

 **lasmujeressagradas**

“Sanar es FloreSer”.

Facilitadora y acompañante de otras mujeres desde hace más de 10 años en procesos de recuperación energética uterina, de manera individual y grupal, guiando círculos sagrados, procesos de detox y retiros enfocados en limpieza de memorias uterinas, así como talleres para la sanación holística a través de la medicina china, uso de cristales y plantas curanderas.

Creadora de la comunidad Las Mujeres Sagradas, un espacio dedicado a la divinidad femenina y sus mágicos misterios, donde sanar es FloreSer a tu Verdadero Ser Mujer.

La voz más antigua para designar el concepto de «libertad» es «amaryi», [...] una expresión sumeria que significa retorno a la madre [...]. Seguramente hacía referencia a que la libertad sólo había existido en la sociedad matricéntrica. El concepto de «libertad» apareció en la conciencia humana cuando apareció la represión; no pudo aparecer antes, pues no es posible el concepto de «libertad» si no existe represión.

MURRAY BOOKCHIN citado por
CASILDA RODRIGÁÑEZ BUSTOS, en *La sexualidad
y el funcionamiento de la dominación* (2009).



SHEREZADE
Ediciones femeninas

info@mujeresencirculo.org

*Esta edición se gestó
durante otoño e invierno
para ser lanzada en primavera
(Hemisferio Norte),
mayo de 2023, E. C.*



Una mujer sola no puede
—no debería— cuidar a nadie,
pero un colectivo de mujeres
que se cuidan entre sí es capaz
de enseñar a cuidar
a toda una tribu.

