

Sanar desde lo ancestral

Guía pedagógica de conversación / Junio 2022



Si deseas imprimir esta y otras de las guías - fanzine, escanea este código QR o ingresa al siguiente link: <https://www.comisiondelaverdad.co/pedagogia/conversas-para-la-juntanza-version-imprimible>



Te invitamos navegar la transmedia de la Comisión de la verdad - Vidas en re-existencia. Si no puedes escanear el código QR sigue la siguiente ruta: www.comisiondelaverdad.co/vidas-en-re-existencia

Grupo de trabajo de género - Equipo de pedagogía.



¿Sobre qué conversaremos?

La presente conversación invita a reflexionar y reconocer las maneras como las mujeres víctimas han logrado sanar los profundos impactos que causó el conflicto armado en sus cuerpos y vidas; en sus familias, comunidades y territorios, a través de procesos de juntanza con otras mujeres para pervivir y sanar los dolores de la guerra. Para esto, se recurre a relatos fotográficos y sonoros, en los cuales las protagonistas nos relatan cómo la escucha, la juntanza y una serie de conocimientos basados en los usos de las plantas, de la tierra, de los ríos, han servido en sus procesos de sanación individuales y colectivos.



Paso 11.

Invite a las personas participantes a que, al igual que las mujeres cantadoras de Tumaco, realicen unos versos cortos que honren los elementos dispuestos en su centro de sanación. Para motivarlas puede recitar los siguientes versos de uno de los cantos que se presentó en la pieza sonora y fotográfica

*La paz no es un imposible.
La podemos alcanzar
cuando todos trabajemos por bien de la humanidad
Agarrados de la mano sí podemos trabajar
para que el día de mañana tengamos Colombia en paz.
La paz, la paz
No es difícil de alcanzar*

Paso 12.

Para el cierre de la actividad prenda la vela en el centro del círculo de sanación e invíteles a que canten los versos compuestos. Finalmente, agradezca a las personas por su participación.



Empecemos la conversación...

Paso 1.

Previamente al inicio de la actividad, tenga a mano hojas en blanco, colores, marcadores, plastilina o arcilla (elementos que les permitan a las y los participantes dibujar o moldear). En el centro del espacio, delimite un círculo (puede ser con tiza, flores, pétalos). La idea es que en el transcurso de la sesión puedan ir construyendo entre todas las personas su círculo de sanación.

Para el centro de sanación es necesario tener: un vaso de agua, plantas medicinales, una vela.

Paso 2.

Solicite a las personas que se sienten alrededor del círculo. Pídale que cierren sus ojos y que hagan consciente su respiración. Para ello invíteles que inhalen y exhalen pausadamente, de manera que ello permita un momento de conexión entre la mente, el corazón y sus pulmones. Solicite que inhalen y exhale cinco veces.

Clave para quien facilita: la respiración natural, rítmica y pausada permite la conexión de la mente y el corazón. Desde lo simbólico, la respiración nos conecta con el mundo exterior tomando lo mejor de él: por eso, al dar la instrucción de inhalar y exhalar, hágalo de manera muy pausada.

Paso 3.

Pídale que, en silencio, rememoren aquellas situaciones en las que se han sentido mal, física y/o emocionalmente. Sugírales que de ser posible se trasladen en el tiempo y recuerden aquel momento en que eran muy pequeñas/os y se sintieron protegidas/os por su madre, padre, familiar o alguna persona significativa en su vida. Para este fin, puede decirles que tengan en cuenta las siguientes preguntas:

- * ¿Qué acciones realizaban nuestros cuidadores (papá, mamá, abuelas)?
- * ¿Recuerdan algún tipo de música u olor característico?
- * ¿Qué elementos fueron utilizados en ese momento para hacerles sentir bien?

Paso 4.

Solicítele que, en silencio, dibujen o moldeen con los materiales que se tengan dispuestos para este momento (colores, hojas, plastilina, arcilla) aquellos elementos característicos que recuerden y que les hicieron sentir bien. Puede aclararles que estos elementos pueden ser materiales (como una planta) o inmateriales (como un abrazo).

Paso 5.

Después de un tiempo y cuando observe que todas las personas hayan acabado de realizar sus dibujos o moldear sus figuras, solicite a cada uno de las y los participantes que socialicen sus respuestas en plenaria. Y que a medida que van explicando el elemento o acción lo ubiquen en el centro del círculo.

Paso 6.

Posteriormente, solicite a las y los participantes que sentados alrededor del círculo escuchen con atención el relato fotográfico y sonoro «Lavar el dolor», del Colectivo de Mujeres Lavanderas de Turbo, Antioquia.



Te invitamos a ver «Lavar el dolor»

Si no puedes escanear el código QR sigue la siguiente ruta:

www.comisiondelaverdad.co/lavar-el-dolor

Chigualos

son cantos para acompañar a los niños que fallecen. Dice la tradición que cuando un niño muere los ángeles lo reciben en el cielo libre de todo pecado. Su partida es una ceremonia alegre, por eso entonan cantos donde suenan romances, bailes, arrullos, rondas, rimas para ayudarlo a despedirse de este mundo material.

Fuente

Radio Nacional de Colombia. «¿Qué son los alabaos y los gualies?».

<https://www.radionacional.co/cultura/que-son-los-alabaos-y-los-gualies>



Paso 10.

Una vez que haya finalizado la reproducción de la pieza sonora, abra el espacio a las intervenciones de las y los participantes, preguntando:

- * ¿Qué representa el canto en las mujeres?
- * ¿Cómo a partir del ritual del canto las mujeres de Tumaco fortalecen sus relaciones comunitarias?
- * ¿Qué nuevos elementos y acciones sanadoras encontramos? (Recuérdelos que estos pueden ser o no materiales)
- * ¿Por qué estos elementos son importantes?
- * ¿Cuáles elementos colocarían en el círculo de sanación? Y ¿Por qué?

Clave para quien facilita: lea a las y los participantes qué entienden por alabao y chigualo las comunidades del pacífico colombiano.

Recuadro 1.

SANAR DESDE LO ANCESTRAL

Alabaos

son cánticos que desde distintas zonas del Pacífico colombiano crean un puente entre los muertos que se van y los vivos que quedan. De acuerdo a la edad del muerto, los cantos cuentan historias narradas por una voz líder y un coro de mujeres que responde. Si la persona murió en edad adulta los versos resultan románticos, se exalta la alabanza a Dios, se crean plegarias para que lo acoja, lo perdone, lo cuide y le abra las puertas del cielo.

Fuente

Centro Nacional de Memoria Histórica «Alabaos, cantos de resistencia y memoria». <https://n9.cl/7yyft>

Paso 7.

Cuando haya finalizado la reproducción de la pieza sonora y fotográfica, permita una ronda de intervenciones sobre las reacciones que esta suscitó. Luego de esto, pregúnteles:

- * ¿Quiénes son las lavanderas?
- * ¿Qué significado tiene el río y el agua para ellas?
- * ¿Qué papel juegan las plantas en el relato?
- * ¿Qué significa sanar para las mujeres?
- * ¿Qué elementos de las mujeres lavanderas de Turbo reconocen en sus propias experiencias?

Paso 8.

A medida que vayan participando, retome los elementos más importantes sobre el significado del agua y las plantas medicinales. A manera de cierre, coloque el agua y las plantas medicinales en el centro de sanación.

Paso 9.

Explique que a través de la siguiente pieza sonora y fotográfica, «Cantar la ausencia», se acercarán a la experiencia de otro grupo de mujeres llamadas Mujeres buscadoras de Tumaco, Nariño.



Te invitamos a ver «Cantar la ausencia»

Si no puedes escanear el código QR sigue la siguiente ruta:

www.comisiondelaverdad.co/cantar-la-ausencia

