

Crónica del Segundo Módulo del Entrenamiento: “Sanarnos, Sanar el Mundo”

Noviembre 2015



Con mucho entusiasmo queremos saludarles y compartir con ustedes los aprendizajes y el gusto de reunirnos en el Segundo Módulo del Entrenamiento “Sanarnos, Sanar el Mundo”, convocado por la estrategia regional de autocuidado de la IM-Defensoras y facilitado por Capacitar Internacional.

Del 22 al 24 de octubre, en México, D.F., tuvimos la oportunidad de encontrarnos cincuenta compañeras defensoras de derechos humanos pertenecientes a las comisiones de autocuidado de las Redes Nacionales de Guatemala, Honduras, El Salvador y México, así como un grupo de integrantes de la Red Estatal de Defensoras de Oaxaca, con el objetivo de dar continuidad al Entrenamiento iniciado en marzo pasado.



Este segundo módulo inició con un rito de llamado a las ancestras y a concentrar las energías de todas en lograr las metas de conocimiento.

A continuación, contamos cómo habíamos puesto en práctica los saberes adquiridos en el Módulo I de este entrenamiento. Nos emocionó saber la manera en que algunas compañeras desarrollan y explican las técnicas en sus lenguas originarias o emplean la música de su tradición cultural, cómo la práctica de los ejercicios aprendidos mejora el trabajo con grupos o personas a quienes atendemos, cómo algunas ya empezaron a enseñarlas vinculándolas con la medicina tradicional de cada país, o la forma en que nuestras familias y nosotras mismas hemos sido beneficiarias de algunas de las técnicas compartidas.

Entre las historias compartidas se cuela toda la creatividad que empeñamos en mejorar la atención a personas jóvenes o con capacidades diferentes, mujeres, organizaciones, pueblos y comunidades con la finalidad del cuidado y la protección integral.

Después trabajamos sobre dos emociones que comúnmente nos invaden a las defensoras de derechos de humanos debido a los contextos de injusticia en los que trabajamos: la ira y el miedo, así como sobre sus efectos en nuestra salud.



Luego de reconocer las causas sociales y personales que generan estas emociones, nos abrazamos y reímos acompañando la decisión de aprender a manejarlas, pues ello permitirá mejorar nuestra seguridad y bienestar y la de todas las personas que nos rodean. Este fue un paso más en la tarea de aceptarnos cansadas de estar enojadas y deseosas de convertir estas emociones en potencial creador y sanador.

Para enfrentarnos a la ira, hicimos uso de técnicas ancestrales de distintas partes del mundo que ayudan a limpiar y equilibrar nuestra energía. Poco a poco fuimos sintiendo como nuestros corazones latían de manera distinta, más fuertes, más compasivos (palabra que entendemos como ampliar la conciencia de las causas sociales y personales que generan en la gente esta emoción) y, por tanto, más amorosas.



Técnicas para descargar, otras para equilibrar mediante polaridad; técnicas para liberarnos del miedo, de la desesperanza y de las enfermedades, padecimientos y disposiciones asociadas; técnicas para comprender que estamos juntas y unidas en este mundo duro pero también hermoso; momentos para sanarnos mutuamente, para discutir con pasión y para planear nuevos encuentros en el terreno...



Durante la capacitación muchas de nosotras también participamos en una consulta sobre cómo deberíamos organizar la atención a mujeres con agotamiento o cansancio por el activismo que realizan. Se realizaron dos grupos focales en donde imaginamos cómo podría ser el espacio al que denominaremos “Casa de Sanación y Respiro La Serena”, una iniciativa regional de la IM-Defensoras que se cocina poco a poco en nuestros sueños y esperanzas.



Nos despedimos con muchas ganas de volvernos a encontrar, con la certeza de que, donde quiera que cada una esté, allí se construye para sí y para sus cercanas practicando cada vez con mayor frecuencia un activismo cuidadoso y sostenible en medio del contexto caótico que estos momentos históricos nos presenta.

En la siguiente carpeta de dropbox encontrarán los materiales de lectura de Capacitar que utilizamos en este segundo módulo. Agradecemos profundamente a Pat Cane y Alibel Pizarro su generosidad para compartir su saber con nosotras. También encontrarán dos cápsulas de radio que producimos desde la IM-Defensoras con la finalidad de socializar algunos de los aprendizajes, y que contienen la guía para dos ejercicios básicos de manejo de emociones: respiración consciente y para el equilibrio de emociones. Les invitamos a reproducirlos y usarlos como material de apoyo en distintos espacios. De igual forma, les enviamos un pequeño video recordando nuestro primer módulo del entrenamiento de Capacitar.

Materiales disponibles en: <https://www.dropbox.com/sh/gkzck2xsj2ze9z7/AAANQLR0eknCJDA7q14qvM4Ua?dl=0>