

Talleres DEMAC en representación Xalapa.

Tiempos de reflexión.

Olga Beatriz Cuéllar Gaxiola

Los talleres DEMAC que se imparten en la Representación Xalapa, tiene en común la frecuencia en las edades de las mujeres, entre 35 y 60 años, a menos que se impartan en instituciones escolares donde predominen jóvenes u otras instituciones dedicadas a atender a adultos mayores.

La mayoría de las asistentes son originarias de Xalapa, sin embargo, por ser una ciudad que concentra servicios (escuelas, universidades, gobierno estatal), también existe mucha migración de ciudades más pequeñas del estado de Veracruz o que carecen de ellos, como Teocelo, Naolinco, Coatepec, Minatitlán, Coatzacoalcos, Cerro Gordo, Tres Palos y, una gran parte, de la Ciudad de México que migraron al descentralizarse algunas dependencias después del terremoto de 1985.

Principalmente se dedican a: comerciantes independientes de pequeños negocios o marcas de productos de belleza, amas de casa y maestras desde preescolar hasta nivel universitario, algunas todavía trabajando y otras ya jubiladas.

Los niveles escolares más frecuente es de secundaria y bachillerato.

Los talleres DEMAC son una excelente opción para que las mujeres experimenten escribir para su autoconocimiento en un ambiente respetuoso y de atenta escucha, lo cual posibilita reflexionar y compartir con mayor confianza y desarrollar habilidades emocionales como la empatía y la alteridad, es decir, a través de escuchar su propia experiencia y la de las otras mujeres que también han experimentado lo mismo, son su reflejo y no se sienten solas, locas o perdidas (se legitima la experiencia vivida); también puede ser que nunca se haya experimentado lo que algunas mujeres comparten pero lleva a comprender que siempre hay una razón y una historia atrás. Los grupos estructurados desde estas condiciones ayudan a que fluya la escritura y pueden llegar a generar la solidaridad y hermandad; esto es, la sororidad que manifiesta el acompañamiento y la ayuda mutua, lo cual también impulsa a mejorar la relación con nosotras mismas y por lo tanto, con los demás a partir de un mayor conocimiento de mí misma y de mí valía, lo cual redundará en su

empoderamiento. Así mismo, consolida otras habilidades como la expresión escrita y oral de una manera más clara y estructurada.

TALLERES DEMAC PARA PERDERLE EL MIEDO A LA ESCRITURA.

Estos talleres funcionan muy bien para introducir a las mujeres en la escritura autobiográfica de autoconocimiento y en el trabajo grupal donde buscamos relacionarnos desde el respeto, la escucha atenta, no juzgando, ni criticando, ni aconsejando y tampoco compitiendo y corrigiendo, para que se escriba y comparta con libertad y confianza.

El trabajo concentrado e intenso durante cuatro horas, las separa de sus actividades cotidianas y les permite irse adentrando en cada uno de los ejercicios como una experiencia singular. Puede haber una catarsis muy intensa que al final las libera de tanto que no dejaban salir o cargaban. Se llora y ríe, se escucha y acompaña.

Existen algunas diferencias en cuanto a la facilidad o dificultad para que escriban con confianza y libertad. Por ejemplo, un taller impartido para las mujeres que trabajan en una institución es especial, ya que conviven en su mayoría todos los días y deben de realizar diferentes funciones. Es frecuente que las relaciones que se establezcan generen competencia y estrés. La participación en el taller deja ver algunas de las tensiones entre ellas y también los pequeños grupúsculos que van conformando como apoyo frente a las fricciones. Sin embargo, se ha logrado que den cuenta de que tienen problemas comunes, que si se relacionan desde la no crítica, ni competencias violentas pueden verse como seres humanos que tienen historias detrás de sus conductas y que a través de la solidaridad pueden trabajar en un ambiente más seguro y con mayor productividad. Así vemos que al romper con los discursos de “normalidad” violentos, que las han enfrentado desde sus entornos familiares, de los medios de comunicación, sociales, etc., pueden mejorar su labor profesional y proyectarse de una manera diferente con su entorno inmediato.

Otro caso es cuando les cuesta hablar de cosas personales frente a quienes ya conocían, como familia y/o amigos, vecinos. En estas circunstancias, podemos hablar de la construcción de cierta identidad, rol o máscara que me representa y construye a partir de lo que quiero que el “otro” vea de mí. Me da pena o “vergüenza”, porque me da miedo lo que diga y piense de mí. Esto es lo que vivimos “normalmente”, la vigilancia del

grupo social al que pertenezco, mostrar mis fracturas y discordancias de acuerdo a ese esquema me expone al juicio y castigo del grupo. Cuando se dan cuenta que pueden mostrar lo que sienten y piensan con autenticidad y que si puede generarse un ambiente respetuoso, sin juicios, fluyen y se relajan cambiando la máscara por una menos rígida y con la que se sienten más cómodas sin necesidad de aparentar para ser aceptadas. Sin embargo, también ha sucedido que en este tipo de grupos y, sobre todo con mujeres campesinas, de medio rural, se apropiaron del espacio con confianza, por la necesidad de expresarse en un lugar seguro y propicio. La contención de las mujeres y el hecho de que siempre están trabajando, pensando y haciendo cosas para los demás miembros de su familia muestra un descuido en su cuidado personal y sobre todo en lo que concierne a decir lo que necesitan, sienten, quieren y desean. Esto habla de su autopercepción que se basa en lo que los demás les “permitan” hacer o aprecien, no en lo que ellas pueden valer para ellas mismas. En estos grupos se siguieron reuniendo para trabajar en el manual DEMAC “Secretos, Leyendas y Susurros”, esto muestra cómo pudieron encontrar en la escritura una herramienta para su autoconocimiento y proceso de empoderamiento.

A continuación se transcriben algunos comentarios representativos de lo que las mujeres manifiestan al finalizar este taller:

“La impresión de este taller ha sido muy agradable, enriquecedor y muy revelador.

Confirma mi creencia que todo se debe escribir, todo se puede escribir y así uno nunca olvida.

(...) Me parece gratificante que haya espacio y aprecio para reafirmarnos como mujeres.” ÁNGELES SÁNCHEZ

“Me encantó todo lo que trabajamos y todo lo que expresamos.

Los ejercicios fueron muy enriquecedores y nos hicieron soltar pensamientos y sentimientos y siento que tenemos una mujer que nos lleva a lugares a los que no siempre nos acercamos. Olga, me encantó tu estilo de llevar este grupo y me pareces muy cercana a nosotras.

Los proyectos de los que nos contaste me encantaron y creo que son interesantísimos. Muchas gracias y quiero seguir viéndote, me moviste fuertemente.” MARIAN

“La impresión del taller fue qué bendición estar con tantas emociones a flor de piel y el relacionarme el día de hoy con ustedes fue sumamente admirable, escucharlas y convivir porque al conocerlas a ustedes me conozco yo. Gracias Bety por la calidad de ser humano que eres, tan maravillosa, tan comprometida y la manera como te diriges.

Muchas gracias a DEMAC por existir y pensar en nosotras las mujeres. Gracias por ocuparse en el ser humano. Sigán así con muchas bendiciones y bendecidas serán.

Con amor RUBICELA” (8-11-14)

“Este taller me pareció muy bueno, pues dentro de lo que hago siempre le digo a mis alumnos que escriban porque es una forma de anclar, hacer elemento tierra, ya que para mí el pensamiento es elemento aire. Lo más incoherente en mí es que les digo que lo hagan y yo no lo hago. Lo haré a partir de hoy.

Es un taller que ayuda a expresar y poder ver con calma una y otra vez lo que pienso y siento, quizá incluso de manera inconsciente, haciéndolo consciente y dándome la oportunidad de corregir lo que yo desee para un resultado placentero.

Gracias Olga por tu tiempo y dedicación.

Siento que DEMAC es una institución que promueve un trabajo personal y sanador, desde el alma y de una manera muy espiritual, de forma sencilla y creativa.” ANA LUISA

“La impresión: me hizo profundizar sobre quién soy y hasta qué punto estoy en mi escritura. Me abrió el deseo de experimentar la escritura que, por algún motivo, lo he dejado de hacer.

La instructora nos hizo sentir con mucha confianza, lo cual nos motivó a abrimos y dejar nuestros sentimientos.

La felicito Olga Beatriz por su experiencia. La felicito.

Referente a DEMAC: Es interesante que se dé importancia a todos los grandes y pequeños ciudadanos porque hace falta despertar conciencia”.
MA. DEL REFUGIO MÁRQUEZ

“El taller me pareció muy bueno, me gustaron las actividades, la verdad luego no sabía qué poner cuando teníamos que elegir una persona y escribir

sobre ella, pero con esta actividad me di cuenta de que todo lo que sé se lo debo a mis padres y que no sabría qué hacer sin ello.

Usted es una persona muy linda, muy agradable y me alegró mucho su taller. ¡GRACIAS!”

“Yo me sentí feliz, a gusto conmigo misma que me di cuenta de varias cosas, que nosotros podemos salir adelante y me sirvió también darme cuenta que la amistad es lo más hermoso y que la confianza se gana.” TEODORA ABUNDIO (12-02-15)

“Bueno, el taller la verdad me gustó mucho porque mientras hacíamos las actividades de una forma u otra expresé mis sentimientos y me sentí cómoda y también porque me sirvió de relajamiento.” ROSARIO MÁRQUEZ HERNÁNDEZ

“Pues estuvo muy bonito, porque me sentí bien. Reí mucho y pues disfruté la compañía de mis compañeras ya que, a pesar de que vamos a la misma escuela, no había podido conversar bien con ellas.

Y pues me gustó, fue algo interesante y fue una experiencia muy bonita.” TANIA

“Bueno, me pareció muy bueno ya que me ayudó a identificarme un poco más y saber realmente quién soy. Me puso un poco nostálgica pero pude desahogar o decir lo que necesitaba decirle a mi mejor amiga.

Las actividades fueron muy interesantes, y tratar y conocer un poco más a mis compañeras de la escuela fue muy agradable. Fue muy bonito.” DANIELA GLEZ.

TALLERES DEMAC PARA LAS MUJERES QUE SE ATREVEN A CONTAR SU HISTORIA.

A estos talleres asisten mujeres que previamente tomaron el Taller DEMAC para perderle el miedo a la escritura, así que ya conocen de qué tratan y la forma en que se integra el grupo: desde el respeto, la escucha atenta, no competencia, no juicio y no aconsejar.

Por la duración y las actividades que se desarrollan en este taller, el impacto en las participantes es más profundo y su integración.

Cito tres significativos textos sobre la experiencia vivida en el taller. Estos testimonios hablan por sí mismos.

“Significado del taller en mi vida.

Para mí ha sido una enseñanza muy provechosa. Me negaba a asistir a los talleres pretextando falta de tiempo, decía que viajaba mucho al lugar donde radica mi hijo menor. Sólo era una justificación pues desde entonces debería de haber tenido este encuentro tan hermoso con mujeres valiosas; sus comentarios han ayudado a la reflexión de mi vida, lo que ha sido y, por lo tanto, ha cambiado mi manera de pensar: ahora tengo más tolerancia, no estallo tan rápido ya que mi carácter es muy explosivo. Desde hace mucho tiempo había querido escribir mi historia pero el miedo me paralizaba; temía ser criticada al no saber cómo empezar y, sobre todo, temía recordar algunos momentos difíciles que he pasado en el transcurso de la vida misma. Ahora veo que no era tan complicado. Guiada por la persona más dulce que coordina el mismo ha sido fácil ir desenredando la madeja de pensamientos, y como nos guio paso a paso terminé mi historia, que es tan común como la de muchas mujeres.

Al principio que me negaba a asistir a estos talleres era por estar sumida en mi soledad. Vivía encerrada en mí misma, sintiéndome incomprendida, echa a un lado. Todo lo veía oscuro, pero esa oscuridad sólo existía en mi mente, me encerraba en mí misma tratando de protegerme, de qué, no sé, y casi todo lo tomaba muy a pecho, sin darme cuenta de mi equivocación.

De pronto llegó a mi vida un ángel. Conocí a una chica hermosa que, a pesar de sufrir en esos momentos, me inscribió a los talleres. Me llevaba ella misma, era mi compañera, se convirtió en mi salvación pues me inscribió en talleres de escritura y otros cursos a los que ella asistía; también tomé el de Para perderle el miedo a la escritura, en el que se me terminó de caer la venda de los ojos; afloraron en mí sentimientos que guardaba muy ocultos, los cuales, por el daño que me hacían, no quería reconocer, entonces vi una luz muy potente que surgió de todos estos talleres. Mi vida cambió a tal grado que hoy lo veo todo tan diferente, soy y me siento diferente, tengo ganas de lucir hermosa, siento un cariño muy especial por las personas que me rodean, he encontrado amigas en los ambientes que frecuento. En mis hijos he sentido un cambio significativo, mi relación con ellos ha mejorado, ahora les puedo decir a los ojos cuánto los amo y demostrárselos.

La convivencia con las personas es muy tranquila y amorosa. Doy gracias a todas las mujeres que han contribuido a ese cambio, las quiero mucho y

reconozco su esfuerzo. Les deseo lo mejor del mundo, que su vida sea exitosa y pido seguir en contacto pues me hace falta escucharlas, me sirven de ejemplo. Agradezco su cariño y confianza para hablar sinceramente de sus cosas pues ha sido lo que me ayudó a cambiar.

Gracias a Dios ahora me siento viva, feliz y tranquila, con muchas de ganas de ayudar a otras mujeres para que su vida mejore y sean felices como lo soy yo.

Juntas hemos llegado a comprender la importancia de la escritura, a descubrir nuestras fallas y tratar de corregirlas.

Entender lo que significa la amistad, el apoyo mutuo.

Entender más a los demás poniéndome en sus zapatos, compartiendo nuestras fallas. Callar y saber escuchar.

Razonar todo lo que hablamos y decimos.

A encontrarnos con nosotras mismas.

A buscar alguna cosa que nos ayude a seguir creciendo como personas.

A valorarnos como mujeres valiosas y triunfadoras.

Encontrar nuevas amistades y valorarlas a todas, apreciar toda la ayuda que recibimos.

Ser agradecidas, reír y llorar juntas.

La meta final es descubrir lo que podemos hacer con la escritura.”

MARÍA ESTHER Z.

“Soy una joven mujer que se atrevió a contar su historia. Estando a punto de entrar en la cuarta década de mi vida, espero tener mucho más que contar en algunos años. Lo mejor está por venir... así que tal vez escriba la segunda parte. No te la pierdas.

(...)

Pasado algún tiempo, al fin comencé a escribir y a llorar mucho cuando leía mis escritos a las compañeras. Pronto les platicué los problemas que me atormentaban y me sentí muy comprendida y apapachada por todas. Que un grupo de personas guardara silencio y escuchara lo que yo tenía que decir, fue en verdad importante para mí. Y, para mi sorpresa, les gustaba mi forma de escribir; eso representaba un regalo más en mi vida.

Ya no faltaba a las sesiones, me sentía muy a gusto. El miedo y la vergüenza de llorar mientras leía se fueron disipando.

El documento que tienes en tus manos es el resultado de seis meses de trabajo, muy intensos, pues durante el taller mi vida dio un giro de 360°. Algunas compañeras del curso y talladoras (ahora amigas entrañables), han estado a mi lado acompañándome y animándome.

Escribir la autobiografía me ayudó a desnudar mi alma, no sólo ante mí misma, sino ante el grupo, descubriendo así mi luz y mi oscuridad. A pesar de sentirme apenada al contarles ciertas experiencias, reímos y lloramos juntas. Este tipo de talleres retroalimentan, pues me llevo un gran conocimiento de la vida, ya que al escuchar las historias de vida de mis compañeras, aprendí acerca de situaciones que yo no he vivido. También los libros que publica DEMAC y forman parte de la biblioteca de la Representación Xalapa y que podemos llevar a casa para leerlos.”
CARMELITA MURRIETA.

“Mi Filosofía de vida:

Con este último escrito puedo concluir que la filosofía que guía mi vida es la inculcada por mi mamá: «La vida es bella y como a los toros, hay que tomarla por los ‘cuernos’; nada es imposible; el que come tiene derecho a vivir; los problemas son pasajeros; la perseverancia nos lleva al éxito; la honradez, la disciplina, la responsabilidad y el compromiso en el trabajo siempre deben ir por delante; el no despilfarro y el ahorro constante son seguridad del mañana; las penas con pan son buenas...»

Ahora, leyendo y aplicando lo anterior, puedo decir que mi mamá, además de todo, era buena pensadora. En ella estuvo claro la aplicación de las disciplinas actuales: inteligencia emocional, programación neurolingüística, razonamiento verbal y solución de problemas, creatividad; crecimiento personal, autoestima, comunicación y familia, y todos los etcéteras del mundo académico actual, y la escuela de la vida no la tituló. Yo sí, porque de ella aprendí a vivir, y en esta etapa aún de duelo, en la que

estoy escribiendo acerca de mí y de ella, aplico sus “teorías” para salir adelante.

Ahora reconozco y justifico su ausencia de arrumacos y caricias.

Ahora agradezco su “no dejarme hacer mi vida”.

Ahora comprendo su constante preocupación “por el otro”, su reiterada, continua y persistente llamada de atención. Sí, lo comprendo ahora que soy mamá y abuela.

Descubrir lo anterior fue resultado de un difícil proceso, fue un tocar fondo de dolor; fue resultado de un escribir, borrar, reescribir; llorar, sufrir y compartir en mi querido Taller de Escritura Autobiográfica. Fue desnudarme ante mujeres que no conocía, mujeres que como yo escribían para curarse; mujeres que fraternalmente tocaban mi hombro, acariciaban mi cabeza, me daban un pañuelo para enjugar mis lágrimas; eran, simplemente, mujeres sinceras que supieron escucharme y también consolarme.

Llegué a este Taller DEMAC por informes de una maestra amiga mía, Nadia Medina, y conocí a su facilitadora Olga Beatriz Cuellar Gaxiola, persona que con sus palabras y personalidad me “enganchó” para continuar en él.

Llegué al taller porque quería escribir sobre mi madre, y ver si así, de tanto escribir de ella, de escribir las palabras no dichas en todo mi coexistir con ella, mi alma se curaba.

Llegué llorando y con una gran necesidad de hablar, de contar, de compartir lo que en familia se calla uno.

Recuerdo que en una sesión escribí “quiero hacerme amiga de mis emociones, no sufridora de ellas; quiero reconocerlas, clarificarlas, clasificarlas, ubicarlas y rechazarlas, distanciarme de las que me hacen daño para curar así mis heridas morales, complejos de culpa y resentimientos contra alguien que sólo me dio amor: mi madre.

Quería escribir para mí, para mirarme y reinventarme; para decir las palabras calladas, para que mi yo y mi madre supieran lo que las amaba y que nunca me atreví a decir porque no tuve tiempo de hacerlo; escribir para perdonarme y perdonar.

Estaba cansada de llorar y recriminarme; de ver todo gris y amargo; quería vivir la realidad sin sufrir; aceptar la partida de mi madre como un fenómeno natural; quería saborear la vida nuevamente y disfrutarla con sus sabores y sinsabores; con sus oportunidades, con sus amaneceres y atardeceres; con mi noche que ya se acerca.

Poco a poco, a través de mis escritos, como la mariposa, fui emergiendo de mi encierro, de mi capullo. En soledad no lo hubiera logrado, tres años no habían sido suficientes para dejar de llorar y auto castigarme.

Al escribir, leer, releer y compartir en el taller, comprendí que ya es tiempo de ver con claridad: mi realidad está en el aquí y en el ahora; he avanzado por la vida, he logrado mis metas. Tuve una madre, que más que otra cosa, me apoyó y me enseñó sobre la vida, tal vez con métodos no acertados, pero que ahora estoy segura, sí, con muy buenas intenciones. Basta ya de autocompasión y culpas.

Ahora ya puedo decir que el paseo por la vida a través de mis años me ha regalado experiencias maravillosas, amistades, amores, bellos paisajes, bellos colores; imágenes y sonidos; sabores y sensaciones; alegrías, tristezas y muchas satisfacciones; frustraciones, ánimos por vivir y, en momentos también, deseos de morir; ansias de amores y sueños de libertad. Todo ello, motivo de mi escribir.

Ahora, es tiempo ya de ser mesurada en mis juicios; ya no correr, sino ver, admirar lo que hay junto a mí y a mi paso. Valorar, ahora sí, mis compañías: mi hija y mi nieto, mis amigas, que mi ceguera no me permitía valorarlo.

Escribir me sirvió para desechar mi sensación de soledad. Reconocer que también mis sobrinas me han apoyado moralmente. Silvia, Maguito y Angélica han estado cerca de mí, y en fechas significativas la demás familia celebra y está conmigo. Reconocer que Tere nunca me ha dejado, que su presencia ha sido mi tabla de salvación y que mi dolor y mi ceguera no me permitían verlo, ya que mi sensación de soledad permanecía pegada a mí sin permitirme valorar su compañía y su dividida vida entre su marido y yo. Ahora digo: gracias por permanecer junto a mí, hija. Disculpa mi ceguera.

Es tiempo también de reconocer mis sentimientos hacia mi mamá y que son amor, mucho amor; reconocimiento y admiración a sus "proezas"; gratitud por el inmenso apoyo a mi hija y a mí. Debo ya dejarla descansar en paz porque en paz ahora estoy yo también.

Escribí mi biografía y a través de ella plasmo y regalo a mis probables lectores mis vivencias, mis experiencias, mis sentires, para que conozcan modos de vida, de mi existir al lado de mi mamá, de mi hija, y de todos aquellos a los que quiero y añoro.

Si hay algo de lo que aquí se pudiera aprender, es el perdón a quien demostró que no quiso hacerme daño y la auto aceptación de mis errores. Aceptar que ya no vale mirar hacia atrás, el tiempo no regresa porque es implacable y con prisa sigue su paso a cada instante. El presente es el que se debe valorar y disfrutar. No hay ayeres ni mañanas, el hoy es el importante. Vivir, pues, sin resentimientos ni remordimientos. Ver hacia adelante sin mirar atrás y tratando de ser feliz todos los días de la vida, valorando lo que está y al que está cerca de uno.

Mi mamá. Mamá Reginita se transformó en parte del universo, desde donde alumbrará a mi descendencia, el 10 de febrero del año 2010.”
ENRIQUETA L. C. (QUETA).

Análisis:

Estos testimonios sobre lo reflexionado a partir de lo experimentado en el taller, muestran cambios en la percepción de sí mismas, es decir, a partir del conocimiento de sus vivencias, recuerdos, acciones pudieron modificar la percepción que tenían de sí mismas y generaron nuevas posibilidades que transforman sus identidades. De sentirse insatisfechas consigo mismas, miedo, vergüenza a manifestar sus emociones, conocimientos, pensamientos pasaron a sentirse bien al compartir, al ser escuchadas, a escuchar. Expresan el sentirse y verse más tranquilas menos violentas a poder expresar su amor, cariño a sus familiares, a ser más pacientes, comprensivas consigo mismas y con los demás. Saber que las mujeres tenemos problemas comunes y podemos ayudarnos, crecer juntas, acompañarnos, solidarizarnos; saber que no estamos solas o “desoladas”, es un factor importante en la autoestima pues saber buscar ayuda y relacionarse con los demás sin miedo o vergüenza es un avance significativo. También vemos que la escritura y la participación en el grupo les provee de herramientas para elaborar duelos, cerrar ciclos, comprenderse, liberar culpas, fluir en la vida de una manera más amable, alegre, disfrutando su cuerpo, las cosas que van constituyendo su vida cotidiana. Vemos que algunas de ellas, ya no ven la vida como una fatalidad o derrota. Buscan preservar la armonía y dignidad tratando de mantener un cierto equilibrio, son más flexibles y creativas para enfrentar desafíos.

Para finalizar con estas reflexiones sobre el trabajo y el impacto de DEMAC, lo veo, siento y experimento como algo muy poderoso pues ha posibilitado en gran parte de las participantes su redescubrimiento soltando ataduras dolorosas que les impedían seguir adelante tomando decisiones para su bien y, por lo tanto, para el de los demás, con mayor consciencia de su valía, de su historia e integrando su historia de vida como experiencias de conocimiento y crecimiento personal. Así el pensar en cada una de las vidas que han cambiado a partir de escribir su autobiografía es mucho, son años para vivir desde otro lado que las ayuda a liberarse y sentirse acompañadas, de darle un significado de profunda valía a su vida. Esto es magnífico y estoy segura, que se refleja en sus

familias y comunidades de una manera creativa, propositiva y de búsqueda de alternativas más equitativas para una convivencia más justa y pacífica.