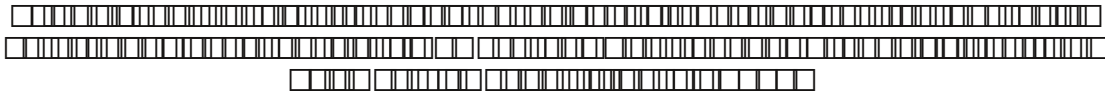




# Escribir para reinventarse

María Orfaley Ortiz M. Mauricio Bedoya. Victoria Eugenia Díaz Faciolince.





**Investigadores:**

María Orfaley Ortiz M. (coordinadora investigación)  
Mauricio Bedoya (coinvestigador)  
Victoria Eugenia Díaz Faciolince (coinvestigadora)

**Estudiantes en formación que apoyaron la investigación**

Mauricio López (auxiliar de investigación)  
Juliana Berrío (practicante de Psicología)

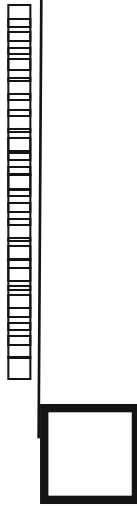
**Instituciones que avalaron la propuesta de estudio exploratorio para la convocatoria del Instituto Colombo-Alemán para la paz-CAPAZ:**

Universidad de los Andes  
Dr. Tatjana Louis  
Profesora asociada

Universidad Nacional de Colombia (Bogotá)  
Luis Carlos Jiménez Reyes  
Profesor Asociado

Romanische Philologie Karl-Glückner-Straße 21 GD-35394 Gießen  
Prof. Dr. Verena Dolle





# Escribir para reinventarse

## Contenido

Acompañar en la escritura, ser testigo de una experiencia.....	5
Encontrar el camino, la forma de acompañar.....	8
Ahora sé que los libros no son para los ricos.....	11
Escribir para resurgir de las cenizas.....	16
Escribir para desafiar el dolor.....	17
Escribir para abrir las puertas de mi corazón.....	20
Letras para revolver la injusticia.....	23
Escribo para que no se olvide mi historia.....	25
Escribir para soñar.....	27
Letras que sanan.....	29
Cosas que vienen a mi mente.....	32

---

## Presentación

Esta cartilla es, ante todo, una forma de dar cuenta de las distintas miradas que se cruzaron en el proceso de investigación en torno a la escritura autobiográfica de personas víctimas de violencia política en nuestro país.

En los dos primeros apartados se presenta un relato de la experiencia desde la mirada de los investigadores. Allí se sitúan momentos puntuales en el proceso de acompañamiento al grupo mientras se realizaba el estudio. Así mismo, de manera muy sucinta, se identifican algunos aspectos metodológicos que fueron importantes en este proceso.

Posteriormente, cada uno de los participantes compartió un texto en el que describe lo que ha significado la escritura como experiencia. Allí tuvieron en cuenta los procesos anteriores a esta investigación, así como lo vivido en el grupo mientras hicieron parte del estudio. Estas personas nos contaron de la lectura que hicieron de su encuentro con la escritura y lo que esta les ha aportado y, además, compartieron, cada una, un texto producido en el marco del taller que acompañó la investigación.

## Acompañar en la escritura, ser testigo de una experiencia

Nos interesa presentar la experiencia con un grupo de personas que encontraron en la escritura una forma de hacer frente a su dolor, de significar pérdidas y distintas vivencias traumáticas. Ellas ahora pueden verse a sí mismas como quienes tienen algo que contar y enseñar sobre lo vivido. En esta vía, es importante contextualizar el proceso y la forma cómo se dio el encuentro entre investigadores y participantes. Ello constituye, en sí mismo, una historia para contar.

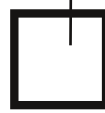
Cuando nos acercamos al trabajo de campo contábamos con un nombre, Mary Luz López, una mujer que habíamos conocido en el Museo Casa de la Memoria, en uno de sus programas de

escritura con víctimas. Estuvo dispuesta a participar en la investigación, pero nos pidió un aporte para ella y el grupo de mujeres que conocía, quería que las acompañáramos porque deseaban seguir escribiendo, el programa en el que habían participado duró poco y ahora estaban sueltas, pero “picadas por la escritura”. Al mismo tiempo mencionó algo importante para quienes nos hemos relacionado con el campo de la intervención psicosocial: “nos reunieron, nos enseñaron a escribir, nos encarretamos con la escritura, se acabó el proyecto y nos quedamos ahí, sueltas, sin saber cómo seguir”.

Iniciamos el acompañamiento con este grupo, primero tímidamente, pensando en que era en el conjunto de sus integrantes en quienes tenía que verse la motivación, y en un principio no sabíamos muy bien qué tanto este deseo era compartido por todas. Sin embargo, vimos en las primeras reuniones a unas mujeres que ponían su corazón en los textos que escribían y que, al parecer, estaban cultivando una práctica que hacían con cierta regularidad. Encontramos una escritura seria y comprometida, tenían un deseo grande de pasar sus dolores, sus sueños, anhelos y memorias por la escritura. También advertimos, rápidamente, que no era un capricho momentáneo, estas mujeres estaban viviendo la escritura como una experiencia transformadora en toda su literalidad.

Iniciamos las sesiones, dos horas cada quince días; venían los saludos entre ellas, compartían hazañas, dificultades y penas. Luego, cada una sacaba su cuaderno, o buscaba el registro en su celular, casi siempre eran escritos nuevos, realizados en el período que transcurría entre una reunión y otra.

A pesar del deseo de escribir, las participantes referían tener mucho miedo en sus primeros encuentros con la escritura. Hablar es una cosa, escribir otra. Tenían miedo de no tener las palabras que necesitaban, miedo a tenerlas y no saberlas escribir, miedo a escribirlas y no poder comunicar lo que deseaban.





Sin embargo, nunca faltaban textos, siempre se hacía necesario asignar turnos de lectura. Cada texto era analizado, si es que puede usarse esta palabra. En realidad, cada texto traía un tema que hablaba de un modo distinto a cada una. Los textos evocaban, las hacían pensar en su condición de mujeres, en qué tan cerca o tan lejos estaban de la elaboración de sus duelos. Lograr concluir sus escritos les devolvía una sensación distinta al miedo, aparecía cierto júbilo, satisfacción de poder poner en un registro escrito lo que antes solo podían contar de manera oral, o tenían que ocultar por miedo a hablar.

Poco a poco descubrieron que no solo tenían que escribir de lo pasado, también de las muchas inquietudes y tristezas que les generaba el presente.

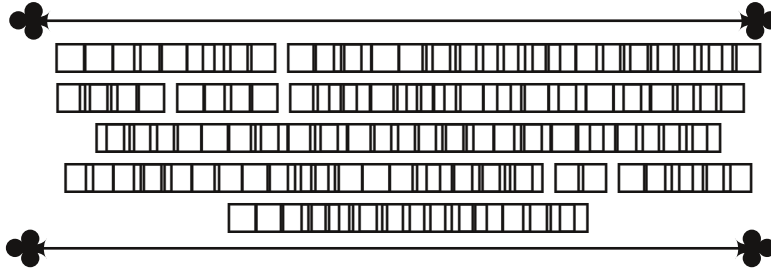
Como investigadores, se nos hizo duro confirmar una verdad: estas mujeres tenían que seguir escribiendo porque la violencia no había terminado para ellas. No escribían entonces sobre su pasado, escribían sobre un presente en el que, por distintas razones, varias de ellas seguían viviendo situaciones que las mantenían acorraladas en el círculo de la violencia.

Nos acosaban los interrogantes, trabajábamos en una investigación sobre los efectos de la escritura autobiográfica en mujeres víctimas de la violencia, construimos un estudio para indagar por los procesos de resignificación del pasado, pero ese pasado no se había ido, ni de sus mentes, ni de su

realidad. Confirmamos entonces lo que habíamos leído y visto tantas veces, pero que, de algún modo, no queríamos aceptar: vivimos en un país en el que la violencia ha sido compañera permanente, parece que nunca se va y se ensaña con algunas vidas.

Y la violencia no está solo afuera, no la producen solo quienes tienen las armas. En las historias que las mujeres escribieron y tienen por escribir, las violencias vienen de todos lados. En sus escritos aparecían las anécdotas tristes del maltrato y el abuso en la infancia. Se dibujaban paisajes con muchos tonos oscuros en los que ellas, siendo niñas, intentaban poner un poco de color, a veces lo lograban, otras, venía el negro y lo cubría todo, bajo forma de amenazas, de abuso sexual, de un estallido que destruía lo que era el hogar. Esa violencia venía con una fuerza arrasadora. En sus historias, aún siendo niñas, iban de un lugar a otro, y a donde iban se encontraban con que el mundo estaba pintado con los mismos colores oscuros que querían dejar atrás.

Y entendimos por qué, cuando descubrieron la escritura no pudieron dejarla, y por qué necesitan quien las escuche, quien lea sus textos, quien devuelva una palabra. Un taller para tejer historias, para intentar, con otros, ver si se pueden inventar otras, o si hay algún modo de buscar esos azules, verdes, rojos y naranjados perdidos. Y, a veces, llegaba el júbilo de haber encontrado uno de esos colores extrañados. Pudo llegar por



muchos motivos, por ejemplo, porque una vez se escribió, se habló y se compartió el dolor y, con el corazón menos cargado, venía como una revelación un nuevo significado, “es que soy fuerte, soy valiente”.

El tono que brillaba no estaba en el pasado, se hallaba en su presente, cuando podían mirar hacia atrás y ver el camino transitado, cuando esa imagen de sí mismas era distinta. En otras ocasiones, eran bellas escenas de otros tiempos que estaban opacadas o escondidas porque las dolorosas no dejaban verlas. Así, una vez capturado ese dolor en las imágenes, metáforas y formas que iban encontrando en la escritura, la memoria podía evocar otros recuerdos que se convertían en oro.

Poco a poco descubrimos que, en el proceso de escribir y compartir con el grupo bajo la modalidad de taller, las participantes podían relacionarse de un modo distinto con el pasado, reconocer su valor, capacidades que no habían identificado y ver con otros ojos el futuro.

En esta dinámica y transcurridos algunos meses, este grupo acogió a un hombre, uno que, al igual que ellas, vivió experiencias similares de dolor y, además, compartió con ellas el deseo de escribir. Como investigadores, este proceso con el grupo nos permitió encontrar varios asuntos importantes:

- La escritura que se hace a partir de la propia experiencia tiene un potencial transformador, en tanto la propia historia es resignificada y ello posibilita modos de vivir distinto, así como de

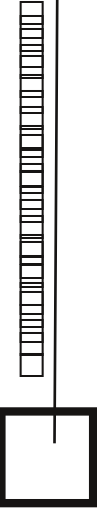
relacionarse con el mundo y con los otros.

- La escritura permite la construcción de un lenguaje-otro. Las mujeres rompieron un silencio que, para muchas de ellas, llevaba años acallándolas, buscaron palabras, su propia palabra, modos de nombrar lo vivido y, con ello, se abrieron alternativas distintas para el recuerdo, para la memoria.

- La escritura autobiográfica, como una práctica regular, va creando en quienes la practican ciertas necesidades, la de enriquecer el vocabulario, buscar formas de nombrar distinto, de comunicar una experiencia, de dar mayor claridad y riqueza en lo que se escribe. En ese proceso se van encontrando distintos recursos narrativos. Así, los participantes hallaron en el mismo producto de su escritura elementos que los incentivan a continuar y a reconocerse como creadores, a ver en el resultado de su trabajo algo valioso para sí mismos y para otros.

- El encuentro con quienes guiaban los talleres de escritura les enseñó a ver en esta una posibilidad. Tanto los formadores en los talleres como otros profesionales que acompañaron en procesos psicosociales introducen un otro distinto con el cual relacionarse, uno que provee recursos simbólicos de los que puede hacerse uso.

- En el proceso de escritura autobiográfica pudieron reconocerse momentos distintos, el paso entre una escritura catártica, de descarga emocional, y una escritura relacional, que historiza el pasado y abre nuevas posibilidades al porvenir.



- Antes de la resignificación de las violencias vividas se observó que en la memoria de los participantes había una potencia del victimario que opacaba el presente, era una imagen que se imponía. Una vez se volvió a esas imágenes, se construyeron otros significados, los participantes encontraron una potencia en sí mismos, en su capacidad de enfrentar la adversidad, de construir nuevos sentidos y nuevas formas de vivir. La escritura les dio esa posibilidad, la de verse a sí mismos en distintos momentos de su vida, la de rescatar y reconstruir una imagen de sí que pudo transformarse.

### Encontrar el camino, la forma de acompañar

Cuando se piensa en un proceso de acompañamiento a personas víctimas de la violencia, generalmente hay una pregunta por la metodología. En este caso la inquietud rondaba también. ¿Cómo hacerlo con respeto, sin generar revictimización?, algo tan común con propuestas, incluso, bien intencionadas.

En este proceso nos guiamos por unos principios básicos para la coordinación del grupo, que pueden resumirse en los siguientes:

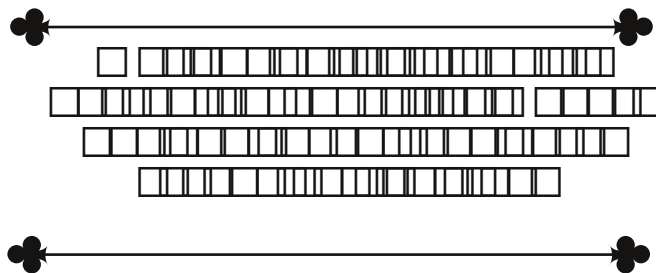
- Un reconocimiento de las motivaciones para la escritura, de lo que cada miembro del grupo proyectaba escribir y el objetivo que vislumbraba.
- Una escucha atenta a cada participante, así como un reconocimiento inicial de la dinámica que iba creando el grupo en función de la tarea que las reunía: escribir.
- Creación de una atmósfera de confianza sobre las propias capacidades del grupo para contenerse y apoyar a los miembros de este en los momentos en los que era necesario.
- Recepción empática de cada uno de los materiales presentados.
- Identificación de los núcleos temáticos de cada texto, de modo que la escritura generará

también reflexión y posibilidades de posicionamientos diferentes frente a sí mismos, el contexto y las condiciones violentas de su entorno.

- Coordinación del taller, que respetaba el ritmo del grupo y estimulaba las iniciativas de las participantes en relación con las actividades para dinamizar la escritura.

Pero en este trabajo también podemos señalar algunos aspectos en torno al acompañamiento técnico en relación con la producción escrita de las participantes:

- Se llevó al grupo una serie de lecturas provocadoras, piezas de escritores reconocidos que llegaran de un modo sencillo a los participantes y evocaran temas, recuerdos e imágenes de la propia vida. En algunos momentos se incluyeron acciones o actos provocadores desde la lúdica.
- De forma oral, los participantes encontraron temas, personajes, situaciones de su propia historia que empezaron a contar y a compartir con el grupo. Un cuento colectivo es una de las formas posibles.
- Los participantes hicieron ejercicios para buscar una manera de contar sus historias: una carta, un poema, un pequeño relato. En ocasiones, el ejemplo de una pieza de un autor reconocido motivó a las participantes a buscar cómo escribir aquello que deseaban y no encontraban cómo, o a mejorar un borrador.





- Se socializaron los trabajos y se conversó acerca de estos, de lo que transmitían, pero también de su forma y posibilidades de mejorarlo. Se estimuló el uso del diccionario para evitar repeticiones, la búsqueda de expresar claramente una imagen, situación o idea en el escrito. Así mismo, se indicaron aspectos de las historias que podrían ampliarse, sobre descripciones o detalles que aportaban o mejoraban la presentación de los personajes, los espacios, las emociones.

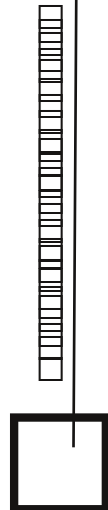
- Articulación entre la escritura y otras formas de expresión. El proceso contó con momentos en los que se recurrió a manualidades; esto fue propuesto por los mismos integrantes que jugaron con la idea de un libro en tela, donde tejían palabras e imágenes. También se contó con algunos espacios para ejercicios desde el teatro. Con estos se pretendía ir de la escritura a la expresión corporal y de esta nuevamente a la escritura.

- Se hizo un reconocimiento de los avances, algunos tenían que ver con nuevas maneras de mirar una situación, transformaciones que se observaban a medida que se presentaban los escritos. Otros avances estaban relacionados con la forma de los escritos, con mayor riqueza de vocabulario o con la búsqueda de otros géneros, cuando las participantes se atrevían a experimentar pasando, por ejemplo, de la escritura

rimada a la prosa, de la prosa al poema, del poema al relato o al texto más ensayístico.

En este proceso hubo también un hallazgo interesante, la relación entre cuerpo, escritura y memoria. En algunos momentos se dio la posibilidad de que una psicóloga que trabaja el teatro y el tema de memoria hiciera un taller con las mujeres, allí pudieron pasar sus textos al performance, presentarlos y hacer construcciones sobre esa relación de la palabra escrita y la puesta en escena.

Esta fase representó reflexiones importantes frente a verse como personas que creaban a partir de sus historias, compartían con otros, lo que se convirtió en una especie de pedagogía. Así, otros: estudiantes, profesionales y personas víctimas de violencia aprendieron de esta comunicación de una experiencia. No se trata de ser portador de recuerdos de violencia, estos espacios devuelven otros significados, el reconocerse como personas que han atravesado un camino y ahora pueden hablar de él; más que de la violencia, narran, los modos que han encontrado para reconstruir su vida.



## Socializar la experiencia en un espacio donde los participantes de la investigación se toman la palabra y el escenario.

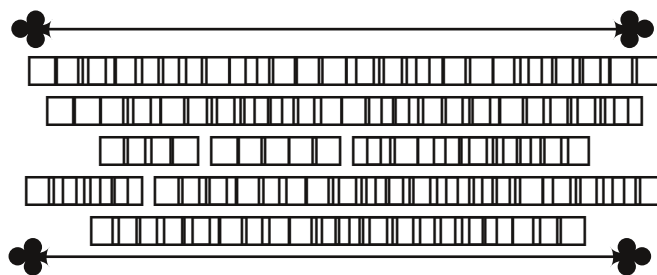
Socializar los resultados es una actividad necesaria al acercarse la finalización de cualquier proceso de investigación. Para este caso, en particular, tomamos una decisión a partir de una propuesta de los estudiantes que nos acompañaron en el estudio, se trataba de combinar varios momentos: unos para lo académico, con ponencias de los investigadores, y otro para que las mismas participantes en la investigación, con su propia voz y sus textos, presentarán los resultados desde su óptica.

La idea sobre este segundo momento tomó forma y concluyó en tres actividades: un performance, una tertulia en torno a los textos de las mujeres y el participante hombre, y una obra de cuentearía realizada por un participante en otro de los estudios del Grupo acerca de un tema afín. Para esta cartilla vale la pena precisar dos de estos momentos:

1. El performance, dirigido por una psicóloga que hace uso del teatro para el trabajo con comunidad, implicó que las mujeres construyeran unos textos muy breves y representativos para cada una. A partir de estos se buscaba desarrollar una escena que comunicaba al público lo esencial del escrito.

2. El conversatorio. Se trataba de que cada participante eligiera un texto, también breve, o un fragmento de los producidos en el marco del taller. Cada uno leía su escrito para los asistentes al seminario. Al final, los espectadores hacían preguntas y se generaba una conversación en torno a los temas que suscitaban las preguntas. La presentación de estos dos materiales, trabajados previamente, generó sentimientos de empatía en el público.

Allí mismo, se evidenció que escuchar las experiencias de la propia voz de las personas víctimas sensibilizaba frente a una realidad dura como la



colombiana, pero también posibilitaba acercarse a los procesos que tienen que vivir los casi ocho millones de personas que se registran oficialmente como afectadas. Del mismo modo, se presentaban evidencias de que hay alternativas para el acompañamiento a las víctimas desde el arte, en este caso desde la escritura.

Pero la experiencia también arrojó otros aprendizajes. Los participantes de la investigación vivieron un momento fuerte, en el sentido de compartir desde sus creaciones, su dolor, así como sus procesos. La mayoría de ellos reconocieron varias posibilidades, en especial, la de identificar capacidades desconocidas, tal como sucedió para algunos con el performance y para otros con la tertulia o conversatorio a partir de los textos escritos.



## Ahora sé que los libros no son para los ricos.

**Mary Luz López Henao**

“Los libros son para los ricos”, me decía mientras miraba la gran biblioteca de la casa donde mi mamá era la aseadora. Allí había todo tipo de ejemplares, pero era prohibido tocarlos, eran de los patrones, y yo crecí pensando que eran inalcanzables. Me llamaban la atención los tamaños, los dibujos en las portadas y me preguntaba: “¿quién los habitará?”. Pero como no sabía leer y estaba la amenaza latente, sigilosa, me alejaba.

Me tocaba conformarme con las letras de los periódicos pegados en los muros de madera de mi casa, puestos allí para tapar el frío. En las noches les metía el dedo buscando que por las rendijas de madera se colara la luna, o sacaba mi ojo chismoso para ver lo de afuera. Cuando aprendí a leer también aprendí a darle valor a la mezcla de maicena con agua que preparábamos mis hermanos, mamá y yo, la llamábamos “engrudo”, era para pegar el periódico.

Me emocionaba leerme toda la casa, los encabezados de las noticias y las tiras cómicas, los deportes no me gustaban. Y no veía la hora de que mamá vistiera las paredes de letras para

leerlas nuevamente, dejando la cornisa libre para que la luna entrara.

Mi primer libro llegó a mis manos cuando tenía catorce años: El Túnel de Ernesto Sábato, en ese momento no entendía por qué tanto dilema por un verraco cuadro mientras mi vida era un infierno dentro de una pintura, muy distinta a la de Sábato.

Los años pasaron. Nunca había escrito, pero estaba muy enferma, con el corazón partido por la pérdida de mi marido. Hice como si su desaparición no hubiese pasado, y regalé todo: cama, cobijas, su ropa; me cambié de cuarto, borrón y cuenta nueva.

Solo dejé mi muñeca de trapo, su primer regalo y el último, una correa, su chapa en plata mexicana con un caballo incrustado, una que otra esquila con sus letras, y fotos, pero... Mi cuerpo se empezó a enfermar, no podía escuchar su nombre porque lloraba, tenía un fango en mí alma hasta que fui al psicólogo y me dijo: “escribe”.

Llegué de la Fiscalía sin razón de su paradero y me imaginé estando en esa tierra donde él transitó sus últimos pasos, le hablé al río donde lo tiraron, lloré de rabia y escribí Búsqueda, fue el texto que más llanto me ha sacado. Odié con todas mis entrañas ese territorio por llevarse al hombre que





me hizo feliz. Pasó un tiempo para entender que ni la tierra ni el río tienen la culpa.

Búsqueda se convirtió en esa plataforma para darme a conocer, no porque yo lo buscara, solo quería sacarme esa agonía que había en mi pecho. En el proceso de leerlo ayudó a otras víctimas de desaparición forzada, se utilizó en talleres para trabajo psicosocial, entrega de restos óseos, trabajos de memoria, plantones en plazas públicas. Búsqueda ha sido esa mirada interior de imágenes con las que peleé y me reconcilié.

También escribí El rancho para darle voz a las mujeres víctimas de violencia sexual, a esas que no se atrevían a hablar, ni a denunciar, y aunque es un texto crudo, sin entrar en el amarillismo refleja la realidad de miles de mujeres víctimas de este flagelo.

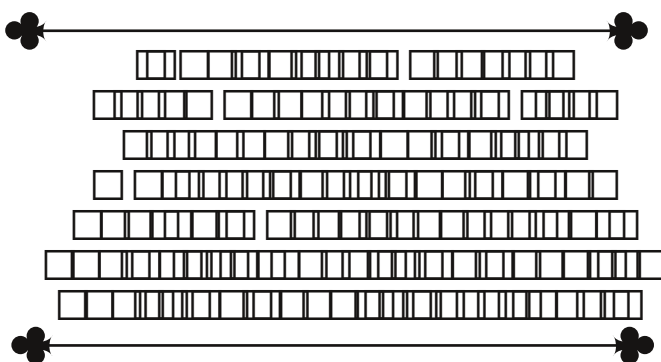
Con el Museo Casa de la Memoria participé en un taller de escritura, ahí conocí a otras mujeres víctimas de diferentes hechos de violencia que habían escrito o les gustaba escribir. Con ellos nos publicaron un libro, El Refugio del Fénix.

El final de una noche de agonía. Luego, tuvimos la oportunidad de hacer varios talleres pensados para mujeres víctimas del conflicto armado que quisieran escribir sus vivencias, usando la escritura creativa y el trabajo psicosocial como acompañamiento para sanar; de esta experiencia se publicó el libro El Vuelo del Fénix, fue el hijo del que las mujeres se sintieron orgullosas, al ver materializados sus textos, al hacerle memoria a sus seres queridos que hoy no están, al recordar su infancia en la que lo único para escribir era el carbón o las plumas de gallina, o, cuando un solo cuaderno era para varios hermanos y tocaba repartirlo.

El libro sirvió también para hacer denuncia de violencias sexuales y maltrato.

Ese libro fue una sorpresa, fue como aprender a escribir poesía, cuento y prosa. Una de las mayores recompensas para mí es escuchar a una de las mujeres decir que no ha habido mayor reparación, que ni el dinero le ha dado lo que le ha dado la escritura.

Yo llamo a la escritura mi mejor amiga porque ella me ha ayudado para autoconocerme, me ha dado los logros que no pensé tener. Dios me dio ese talento y poder compartirlo con los demás, replicarlo, multiplicarlo es un tesoro con el cual no te puedes quedar, vale oro, porque yo hace cuatro años no daba un peso por mí, pero mi amiga me dio lo que nadie pagó. Y citaré a Óscar Wilde “todos estamos en las alcantarillas, pero algunos miramos las estrellas”.



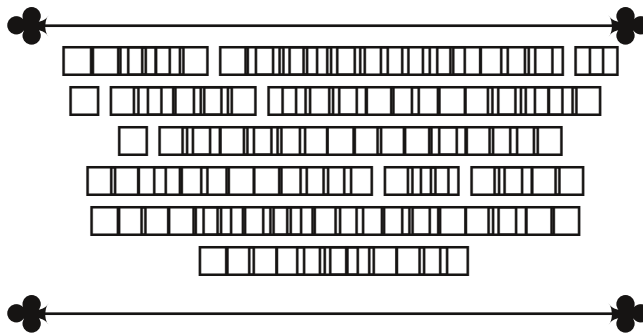
Yo no escribo para ganar plata, yo escribo para ganar el cielo. Cuanto más bajo se ha caído, más se ama; por eso mi amor por el ser humano, por las causas perdidas. Dios me dio una segunda oportunidad de vida, por eso puso mi talento. Mis escritos no son míos, son de un pueblo que se toca el alma con ellos.

La inspiración para escribir me llega en cualquier momento, pero, en especial, en los buses, es como si el cacahuete se me moviera en la cabeza y las ideas surgieran, también cuando estoy en casa escribiendo. En esos momentos no me gusta que me hablen porque cuando me interrumpen es un pedazo de inspiración que se pierde.

Le he escrito al vino que es uno de mis amantes, a la mujer, a mis dolencias, al suicidio, a la verbena por las pelotas que me daba mi mamá, a mis líderes sociales, todo con base en mi historia, pero nunca al amor.

Confieso que no sé puntuar ni poner comas, por más que me enseñen. Mi hijo ha sido de gran ayuda para corregir algunos escritos, cuando tiene buen genio. He evolucionado con la escritura: ya

busco sinónimos y el significado de las palabras porque antes ponía algunas porque me parecían bonitas y, al leerlo, no concordaban.



Este proceso en el que llevamos más de un año con la Universidad de Antioquia y el Instituto CAPAZ es como un amparo para nosotras.

Todo comenzó con una invitación de la profesora María Orfaley y su grupo de investigación para participar como entrevistada en el estudio sobre el impacto que tiene la escritura en víctimas del conflicto armado, luego le propuse que yo tenía otras mujeres que habían hecho un proceso conmigo (El Vuelo del Fénix), que no quería dejarlas solitas pues queríamos seguir escribiendo.

La magia ocurrió: la profesora nos empezó a acompañar en unos talleres cada quince días, los martes, donde la escritura es libre, es un lugar para el disfrute, es como vacaciones de la vida, pues están presentes mis amigos: María Orfaley, que es tan calma como el mar sereno, y da sombra de esperanza, como un arrayán; el café, otro de mis amantes; mi grupo, mi maravilloso grupo que mutó su escritura, que no escribe ya para desbocarse en lágrimas, ahora están listas las mujeres para ser replicadoras de escritura.

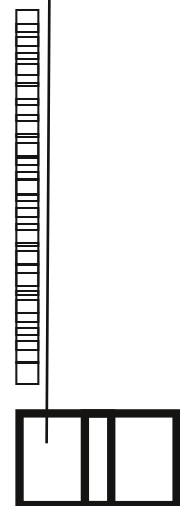
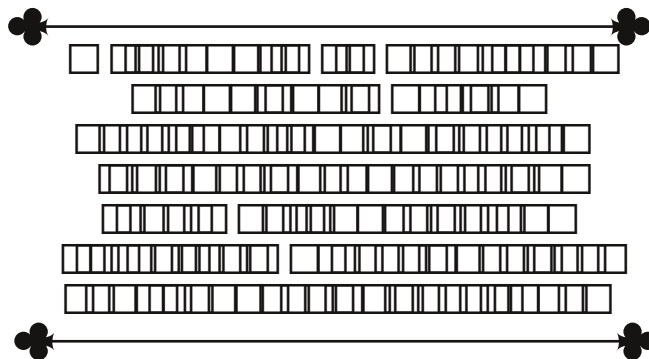
También llegó Jotha, un poco después, es el único hombre en el grupo. Ahora lo que espero es que esta investigación de la Universidad de Antioquia y CAPAZ sirva a estudiantes, profesores, profesionales, organizaciones y personas que les guste escribir, y a uno que otro que vino a ver el chisme de qué es esto.

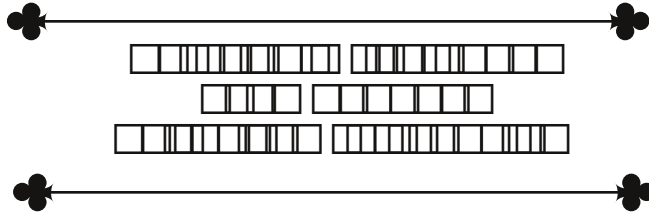
Esta experiencia de la escritura tiene un hijito, un grupo de niños con el que me reúno cada quince días en mi casa, les estoy enseñando valores, actividades lúdicas y el amor por la lectura y la escritura.

Tengo muchos sueños, pero con la escritura quiero sacar mi novela, ya la empecé a escribir. Más que mi historia de vida es mi gran acto

liberador, pues es la mitad de mi existencia cargando con un pasado que pesaba como un costal de piedras con el que no me sentía persona.

Les comparto mi último poema que va en un libro de tela que hicimos dentro del proceso con la investigación de la Universidad de Antioquia.





## Estás

*Estás en el llanto de la flauta ocarina que retumba hasta el hueso occipital de mis recuerdos.*

*Estás en la serenidad del violín que a su vez desmantela mi alma y no la recoge; esta, ilusa, espera en el limbo que tú lo hagas.*

*Estás en el infortunio que nadie capta, ojea ni percibe.*

*Estás en los receptores gustativos de mi lengua que anhelan volver a saborearte.*

*Estás en el nudo gordiano de mi estómago que aprieta hasta morir.*

*Estás en la ceguera que dejó tu partida aquel día en que mis infernales ojos rebosaban de los más vastos lagos.*

*Estás en la hiedra que trepo en mis espejismos alcanzando incluso la nebulosa hélix dónde estás tú.*

*Estás en la alcantarilla, que se enamoró de la estrella de Oscar Wilde.*

*Estás en mi mente incolora que vanamente busca tu matiz.*

*Estás en la tierra que te parió y en el mar que te vomitará.*

*Estás en la válvula mitral de mi corazón a punto de fallar.*

*Estás en mi saliva que se transformó en el más*

*amargo de los tragos desde aquella última vez que te besé.*

*Estás en el borde de mi copa de vino Rosé. Estás en la penca sábila de nuestro patio que se volvió sabia de tanto esperarte.*

*Estás en el perdón que aún espero que me des. Estás en mi soledad acompañada de tus reminiscencias.*

*Estás en mis silencios escandalosamente sordos, en mis diálogos internos donde mi yo me reprocha por no valorarte.*

*Estás en las letras de mi cuerpo, la prosa de mi alma y la novela que es mi vida.*

*Estás en lo que nunca tendrá retorno (como la última vez que escuché tu voz).*

*Estás en el grito a toda fuerza que se borró cuando te dije a todo pulmón por primera vez te amo.*

*Estás en el hijo que nunca tuvimos, por culpa de ese vientre resentido.*

*Estás en el matrimonio que no consumamos por la hiel de ausencia.*

*Estás en los sueños donde jugueteas, allí, paradójicamente es donde realmente te tengo, donde te reclamo por lo lacónico que fue tu amor. Estás, lamentablemente, donde no quiero que estés.*





### **Escribir para resurgir de las cenizas** **Adelina**

Mi proceso de escritura inició en el momento en que rompí el silencio y decidí hablar de los hechos de violencia de los cuales fui víctima. Es así como un día llegó a la Unidad de Víctimas donde se me brindó el apoyo psicológico e inició el tratamiento de recuperación emocional, que constaba de varias sesiones.

Les confieso que al principio no fue fácil, pues escribir implicaba revivir los episodios dolorosos que dejaron sentimientos de tristeza, miedo y repudio en mí. Pero al mismo tiempo voy sintiendo que ese dolor que tengo reprimido en todo mi ser se va desvaneciendo a medida que empiezo a contar, escribir y reconstruir mi historia de vida.

Para mí fue una experiencia muy dignificante, porque en ella pude ver a la mujer valiente que con sus letras va transformando su historia en testimonio de vida. Hoy puedo decir que la escritura para mí es una experiencia sanadora y liberadora, pues ella me ha enseñado a comprender y entender que el dolor del alma se puede reinventar en oportunidades de vida y que se puede resurgir de las cenizas como el Ave Fénix.

Quiero darle las gracias a: la Unidad de Víctimas, Sisma Mujer, Corporación Ave Fénix, Casa de la Memoria, Centro de la Investigación Universidad de Antioquia, por abrirme las puertas, por el apoyo que me han brindado, por escucharme, por permitirme estar en los diferentes procesos.

### **Sanar**

*Después de un tiempo vuelvo a este lugar donde esa noche unos hombres vulneraron y transgredieron mi cuerpo.*

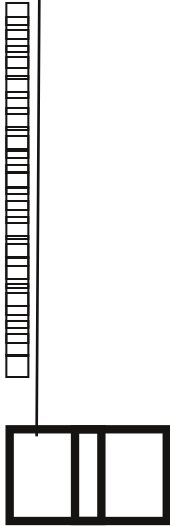
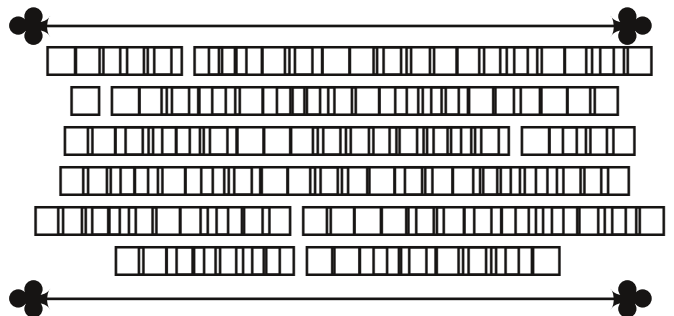
*Recorro el espacio cautelosamente y de pronto alcanzo a ver aquella rosa que fue testigo de tanta crueldad.*

*Ella le dice a la mujer: “Qué alegría volverte a ver, pero me invade la curiosidad y me atrevo a preguntar, ¿por qué has regresado a este lugar?”.*

*Y la mujer le responde: “He vuelto a recordar esa noche en la que unos individuos mis sueños quisieron matar, pero pudo más mi fuerza de voluntad y del dolor me pude levantar.*

*Y tú, hermosa rosa, te veo radiante y jubilosa después de que aquella noche tus pétalos vi pisotear.*

*Tú eres mi mayor ejemplo de vigor y valentía ante tanta adversidad, hoy siento que tú y yo hemos logrado nuestra alma sanar y poder nuestra vida continuar.*







## Escribir para desafiar el dolor María

### *La escritura*

*De lo que es la escritura  
algo vengo a referir,  
lo que hace al que la escribe  
y de su buen porvenir.*

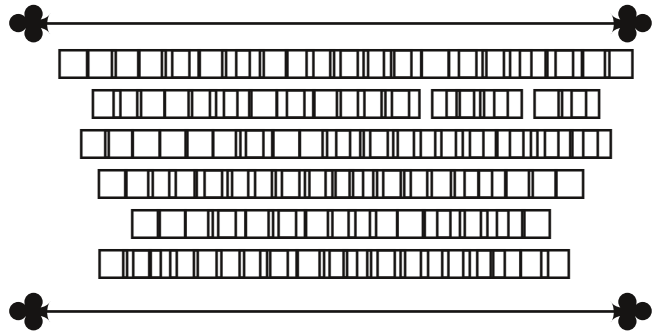
*Como me ha gustado tanto  
yo escribo sin condición,  
pues esta es mi terapia  
cuando sufro decepción.*

Quiero hablar un poco de lo que ha hecho en mí la escritura y de lo tanto que me ha ayudado a recuperar la memoria como mi buen estado.

Hoy recuerdo que empezar con los talleres de escritura fue algo difícil, porque empecé a recordar las experiencias vividas en mi niñez y después de ella, pero a la vez me alegraba dejar aquí en estas líneas plasmados todo el dolor y el sufrimiento que tanto me atormentaba.

Cada palabra que escribía y cada lágrima que allí derramaba, era una sanación y un descanso para mi dolorido corazón.

Quisiera dejar el pasado atrás, pero cada vez que escribo una palabra de lo ocurrido para tratar de



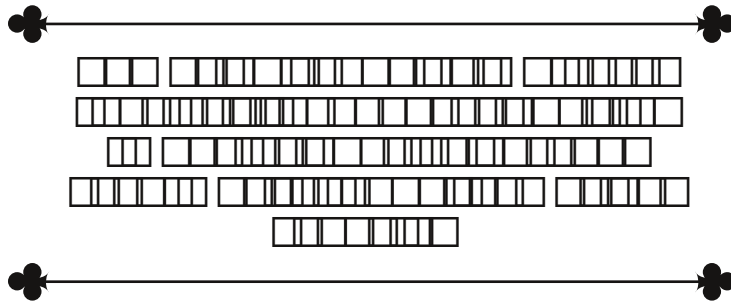
rememorar la historia, llegan a mi mente escalofriantes recuerdos, como aquel día en aquella cordillera oscura donde dejaron sepultada aquella inocente niña por manos de aquellos grupos armados, asesinos sin piedad ni compasión alguna, que le hacen a los seres humanos daños inexplicables sin importar sus consecuencias.

No entiendo por qué a mi mente se vienen estos momentos tan desagradables, en vez de recordar aquella cordillera como un lugar hermoso donde habitaban tantas especies de animales, en los momentos de tristeza, a veces, me consolaba el cantar de las aves, entre ellos aquel colibrí que, con su bello plumaje, revoloteaba sobre mi cabeza como una especie de ventilador dándome un poco de aire para respirar, y al anochecer me distraía el aullar de los monos y el ruido de las cigarras que eran como un consuelo en aquellos momentos de oscuridad y de desolación.

Quiero agregar que en aquella selva aprendí a llenarme de fuerzas para poder continuar a pesar de todas las cosas malas que me rodeaban, en medio de mi llanto escribía en los troncos de los árboles, clamándole a Dios que me diera sabiduría y entendimiento para algún día salir de allí sana y salva con mis hijos.

Pero desafortunadamente no fue así, porque esta vez se cruzó la muerte por mi camino, llevándose a mi pequeño bebé, lo que dejó en mí un gran





vacío que nunca lograré llenar, aunque sé que allá en el cielo está en un mejor lugar.

No solo este hecho llega a mi mente, uno de estos recuerdos fue una de las tantas veces que fui abordada por varios de estos hombres ejerciendo sobre mí la violencia y la crueldad.

Esas bestias sin alma y sin corazón se llevaron toda mi juventud, empezando porque cada vez que miro mi mano izquierda veo esa cicatriz y me conmueve el alma sin quererlo.

Al final escribiendo estas palabras me vuelvo más fuerte al saber que he pasado por todo esto y aún tengo fuerzas para seguir escribiendo relatos cada vez que recuerde cada uno de estos momentos.

Cuando empecé los talleres de escritura era frágil y casi no tenía conocimiento, pero con el tiempo me he sentido más fortalecida y alegre porque he aprendido con cada letra y cada palabra a desafiar el dolor cuando invade mi mente.

Recuerdo que una vez no podía conciliar el sueño de tanta tristeza que me agobiaba, entonces tomé un bolígrafo y empecé a escribir enfrentando con cada palabra al dolor que me invadía, al terminarlo sentí una sensación de tranquilidad y paz.

Así mismo, otro día que me sentí igual de agobiada quise escribir mi dolor como si lo estuviera empacando en una maleta de viaje, allí deposité mis lágrimas, mis penas, mis sufrimientos, todo lo malo sucesivamente.

Lo deshice tirando esta maleta con esa carga tan pesada a un río caudaloso para que se llevara de mí todos los malos recuerdos y así sentir mi alma tranquila y con ganas de seguir luchando por las

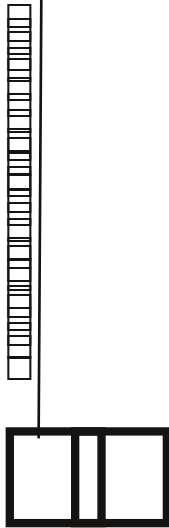
cosas buenas de la vida, una de ellas seguir con los talleres de escritura que me hacen sentir muy bien.

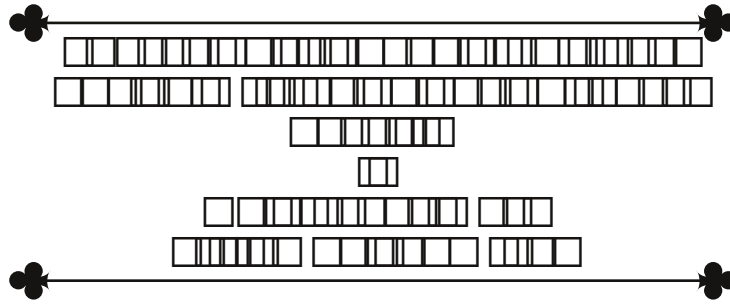
Quiero dejar claro que cada palabra es un acto de sanación para mi alma, aunque duela escribirlo, pero esa es la realidad que he descubierto a través de la escritura, aunque también quiero plasmar aquí que en estos encuentros de escritura he tenido un acompañamiento esencial y de gran ayuda para mi recuperación emocional.

Estos momentos que dedico a la escritura son de gran valor para mí, ya que allí comparto con personas que, de una u otra forma, llevamos tatuajes imborrables marcados en nuestro cuerpo y en nuestras almas; a veces recordamos con mucho dolor y nos consolamos mutuamente cuando nos desahogamos de aquellos tiempos vividos, de un pasado que no nos pertenecía y del cual fuimos víctimas.

Somos un grupo de mujeres fuertes y luchadoras que sin importar nuestro pasado seguimos tejiendo formas de sanación, en busca de una ventana de desahogo conocimos el taller de escritura, el cual quiero recalcar como una herramienta muy poderosa para fortalecer el alma, la vida y el corazón en momentos de desesperación.

Quiero hacer una invitación a todas las personas sin importar su condición, su sufrimiento, desilusión, tristezas o entre muchas más, a formar parte de este maravilloso poder que tiene la escritura como forma de entretenimiento, desahogo, ayuda, desapego y de compañía para nuestra vida cotidiana.





## Dolor, Basta ya Parte I

¡Oh, dolor! ¿Por qué te pegas a mí? Mira, yo no soy tu amor favorito, o es que acaso tienes algún apego, un enamoramiento, una ilusión conmigo, ¡qué sé yo! Hoy te quiero pedir que te alejes de mí, déjame en paz, deja tu mala costumbre de estar en todo momento y a toda hora a mi alrededor.

Quiero que sepas que estás equivocado conmigo. ¡Basta ya! No te hagas tantas ilusiones conmigo, ya que lo único que quiero es que te vayas lejos de mí, lejos de mi vida, lejos de mi existir, lejos de todo lo que me rodea, mejor dicho, apártate de mí para siempre.

Mira que ya me tienes cansada, estoy harta de ti, no quiero tu compañía ni tus apegos. Ya he sufrido bastante contigo, por si no recuerdas son muchas noches en vela las que me has hecho pasar, los ríos de lágrimas que he derramado en mi almohada cada noche, también las cicatrices en mi cuerpo y en mi alma que dejaste tatuadas con tinta de tu dolor.

Esa tinta imborrable con la que marcaste el dedo de mi mano izquierda, esa que no se borra ni siquiera con el tesoro más valioso del mundo; esa cicatriz que dejaste en mi pierna izquierda, otra en mi boca, que cada vez que trato de mirarme al espejo me acompaña la tristeza y el dolor.

¡No! Basta ya, largo de mi vida, déjame en paz, de nuevo te lo pido. Ahora quiero enamorarme de la felicidad, esa es mi meta y Dios quiera que se me cumpla.

## Parte 2

Qué fue lo que no entendiste de lo que te dije, ¿acaso no te quedó bien claro que en mi vida ya no hay un lugar para ti? No pierdas más el tiempo conmigo que ya tu existir no me aflige para nada, ni siquiera me entristeces.

Como lo ves, ahora soy feliz con alguien muy especial para mí, a quien logré atraer a mi vida, ese alguien por el cual me siento atraída, contenta, un alguien que me hace derramar ríos de lágrimas, ya no de tristeza sino de felicidad.

Ahora río, charlo con mis amigas y hasta les cuento la forma como has actuado en mi vida. También te escribo, así sea en cualquier papel, en cualquier tablero, en mi celular, a cualquier hora, en cualquier momento del día o de la noche, cuando te atreves a acercarte a mí.

¡Por supuesto veo que ese es tu enemigo! porque en cada sílaba que he escrito siento que te alejas más de mí y es ahí donde empiezo a sanar las cicatrices imborrables, las cuales has dejado tatuadas en mi alma y mi cuerpo con tu asquerosa tinta. Esa, la cual no se borra ni con el mayor tesoro del mundo.

Lo importante es que quiero que sepas que tu presencia ya no me afecta para nada, porque fue tanto mi sufrimiento contigo que ya nada de lo tuyo me desvela.

Ahora soy libre como el viento, mi alma se ha enamorado por primera vez de un amor verdadero con el cual soy muy feliz; ese amor llamado el camino a la felicidad.





## Escribir para abrir las puertas de mi corazón

Lucelly Durango

Retrocedo en el tiempo. Siete años, cinco meses y siete días. Ahora lo entiendo. Vivía como en una cajita de cristal con mi familia conformada por Yesica de 20 años, Juan Felipe de 17 años, mi esposo, Hernán, Tito y mi madre que, a veces, pasaba largas temporadas en la casa.

En ese entonces se vivía una violencia en el barrio que afectaba a la comunidad. Ni porque tuviera uno un corazón de piedra para no conmoverse con la situación: fronteras invisibles, jóvenes asesinados y fuego cruzado entre bandas.

Aun así, sentía seguridad en mi cajita de cristal, solo observaba a través de los cristales lo que sucedía a mi alrededor; amanecía, anochecía y mi vida era normal.

Mi hija ya se había graduado de diseñadora de modas y Pipe, como le decíamos cariñosamente, estaba cursando el grado once.

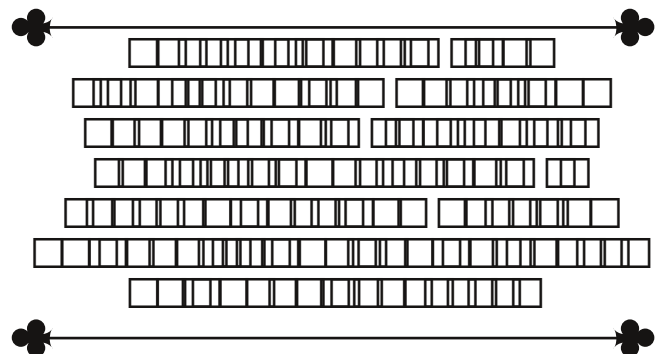
Una mañana de noviembre al salir el sol mi hijo fue a encontrarse con la oscuridad.

Al medio día, sin saber nada, solo confiaba en la promesa hecha por él, regresar pronto a casa: “amá, de once a doce estoy aquí para ir al colegio,

no puedo faltar”. Fueron sus últimas palabras, le eché la bendición, bajó las escaleras, caminé rápido al balcón para ver cómo se alejaba. Al voltear en la esquina me miró entreabriendo los labios con una suave sonrisa melancólica. Fue la última vez que lo vi con vida.

Después de lo ocurrido mi corazón quedó partido en mil pedazos, sentía una tristeza, un dolor insoportable y lo único que quería era morir. El apoyo de mi familia y el amor por ellos fue lo que me permitió sobreponerme un poco.

Un día en una terapia de duelo llegó Marta Lucía Betancurt, una profesora de comunicación social de la Universidad Bolivariana para invitar a una Fundación de Víctimas del conflicto armado llamada SUJU.



Estando allí me escogieron para hacer un diplomado en atención psicosocial a víctimas del conflicto en la Universidad San Buenaventura. Estuve allí año y medio, fue de mucho aprendizaje, conocí muchas personas, cada una con su historia de violencia.

Las prácticas las realicé en mi barrio Belén Rincón, comuna 16. Trabajé con un grupo de mujeres víctimas de violencia, también trabajé con niños en la misma condición. Conocí a Mary Luz López, una integrante de la organización Ave Fénix, un grupo de mujeres que escriben.

Ella me invitó a un taller, esto fue en el año 2017. Tenía la expectativa de cómo sería, pensaba que la escritura era para los estudiosos, literatos, en fin, tenía miedo de no salir con nada. Aunque con la muerte de mi hijo empecé a escribir un diario de lo que compartí con él en sus pocos años, como un homenaje.

El taller fue una experiencia maravillosa, descubrí que sí tengo aptitudes para las letras, entonces participé como escritora de tres escritos Frontera invisible, El sobre y Carta de cumpleaños para Juan en el cielo, esto para el libro El Vuelo del Fénix.

Al año siguiente me llamó Mary Luz Para hacer parte de un proyecto de una investigación con una psicóloga y profesora de la Universidad de Antioquia. Ella, por su amor, entrega y dedicación, se ha convertido en una persona muy especial para nosotras.

Somos un jardín de ocho variedades de flores y un tulipán como nos describe María en su poema Mi bello Jardín. Nos reunimos los martes cada quince días.

Amo este grupo, es un sentimiento que sale desde lo más profundo de mi ser. El taller tiene como nombre Contar, leer y escribir con vos y es donde he ido puliendo mis escritos. Escribir para mí ha significado compartir un

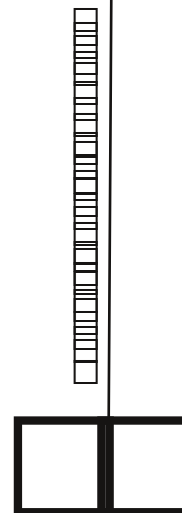
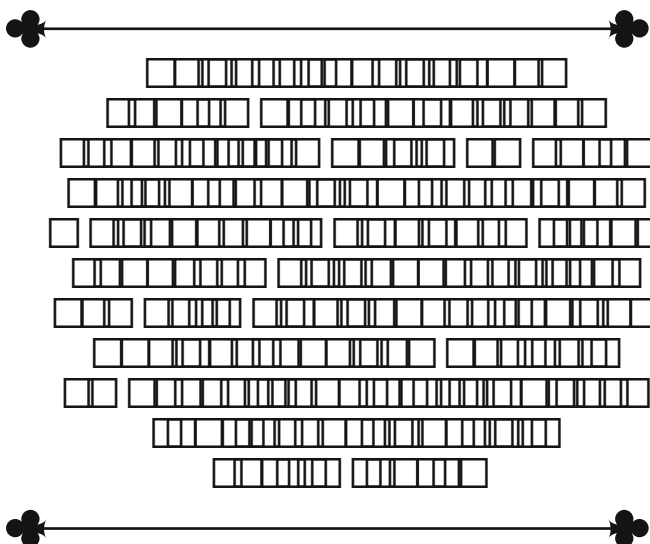
pedacito de mi historia, abrir las puertas de mi corazón para nombrar en un papel lo que con palabras no puedo expresar.

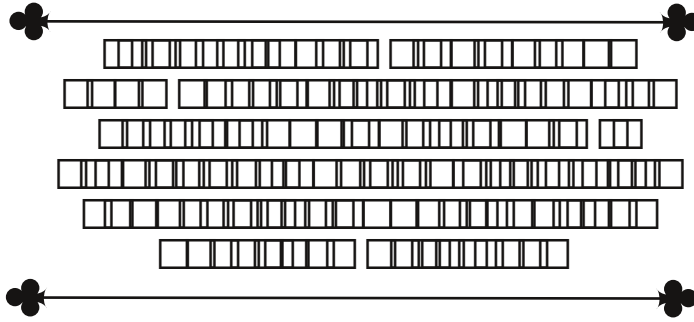
Ha sido difícil encontrarme con el dolor, la sensación de soledad y ausencia en mis poesías; son esos mismos sentimientos los que me inspiran y me han ayudado a sacar tanta tristeza, a sanar, a denunciar la injusticia, a hacer memoria para que la muerte de mi niño no quede en la impunidad.

La escritura es una contemplación de cada espacio, tiempo y momento del entorno y universo que me rodean. Me ha permitido conocerme y conocer a los demás. Me ha convertido en una persona compasiva, amorosa, sensible, a no ser indiferente ante el sufrimiento.

Me ha ayudado a limpiar el alma y el corazón, a no estar resentida.

El camino de la escritura es como una paleta de colores, algo mágico que te hace vagar por mundos desconocidos, te instruye cada día. A pesar del dolor de la ausencia y la injusticia, del miedo, de la impotencia, de la barbarie y el caos; a pesar de todo eso, la escritura me ha hecho enamorarme de la vida, seguiré escribiendo hasta que mi vida se extinga y en el cielo le robaré a las nubes trocitos para formar letras.





## La camisa azul

*Embriégame con el aroma de tu cuerpo.*

*Embriégame como me embriaga  
tu aliento soñador.*

*Soy triste, ajada camisa azul de mar infinito,  
guardada en un cajón al lado de otras más.*

*Pero yo soy especial porque aún  
conservo el perfume de aquel agitado día de  
risas,*

*amores y travesuras de colegio.*

*¡Cuántas historias secretas guardo en mí!*

*Huelo a perfume de ausencia,  
a perfume de olvido*

*que hoy me hace añorar las huellas  
que ayer dejamos por donde pasamos los dos.*

*Aquel sendero donde jamás las rosas  
volverán a florecer.*

*Ya no quiero tu perfume.*

*La noche llega y te extraño,  
abrázame fuerte que quiero  
vestirme de tu cuerpo.*



## Letras para revolcar la injusticia

### Ilda Osorio

Hace mucho tiempo, en un rinconcito de Medellín, una mujer encontró la forma de matar el dolor que tenía en su alma. Se reunió con unas mujeres que eran víctimas y con gran entusiasmo empezaron a dialogar de sus ayeres.

Una de ellas propuso una forma de cómo sería hacer tertulias con lápiz y papel. Esta mujer se convirtió en la líder de mujeres que sacan el dolor con la escritura. Escriben para sanar el alma de Colombia, del mundo, porque la escritura tiene al mundo entero.

Luego, encontramos una psicóloga que ayudó a motivar esta gran idea y, con el paso de los meses, nuestra líder, Mariluz, con sus travesuras, con mucho amor y respeto se encontró con otra espectacular mujer que sacó el tiempo para dedicárnoslo a nosotras.

Hoy somos un grupo de mujeres que escribimos para sanar el alma. Ya sabemos que la escritura nos motiva y nos educa. Nos sirve para aportar letras. Hoy, en lo personal, me siento muy orgullosa de mis compañeras y de un gran ser humano que se unió a nosotras, nuestro consentido Jotha.

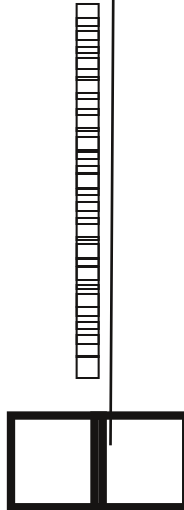
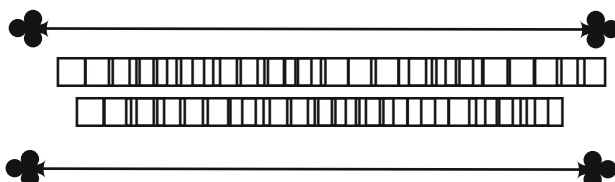
¿Qué puedo decir de mis compañeras? ¿A cuál de todas quiero y respeto más? No sé, porque todas somos una sola cuando estamos juntas, pues nos convertimos en letras y más letras: contamos,

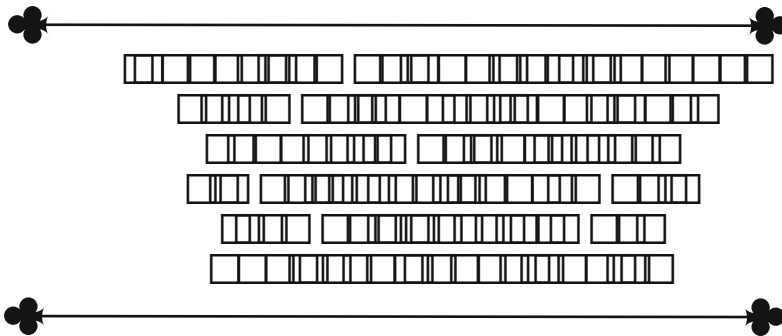
leemos y escribimos una gran experiencia. Hoy doy gracias a cada oportunidad que nos brinda la vida con la escritura, hoy sé el revolcón que nos dan las letras al sacar los miedos al aire libre donde con un lápiz pinto el mundo y diseño mi arco iris.

Compañeras, contemos, denunciemos y escribamos. Las letras tienen el poder de revolcar la injusticia, eduquemos el hombre para que sea el orgullo de nuestras nuevas generaciones, para que las letras sean nuestro presente.

Cuando en un grupo de personas hay lápiz y papel podemos hacer el mejor relato de los sueños de los ayeres, de las historias de este país que, a pesar de tener historia de mucho conflicto, también tiene la belleza de nuestros mares, son como un arco iris pero debajo del agua, pues sus múltiples colores dan vida y allí nacen esperanzas.

Yo, en especial, tengo la esperanza de ir al mar un día y dormir en una hamaca cerca de él, donde veré un hermoso atardecer y cómo entra la noche, veré cómo una hermosa palanquera corretea





tras sus hijos, que son y se sienten libres como el mar, que no tiene nada que lo ate, que lo detenga.

Mi lápiz traza y escribe guiado por esta mano que quisiera llenar los corazones de amor, borrar de la mente los puntos malos y escribir y dibujar los buenos, los más bonitos. Escribir es sanar el alma, la mente y el corazón.

Mirando el pasado y volviendo a mi presente encuentro que con la escritura aprendo todos los días, me sirve para hacer memoria, pues hoy entendí que con la escritura rehago mi pasado y escribo mi presente.

Me sirve como si mi lápiz fuera un psicólogo: me saca mis miedos y escribo mucho. Con la escritura aprendí a reescribir mi vida y encontré pasajes de mis momentos más felices como cuando era niña y tenía sueños grandes que un día dejé.

Con los acontecimientos de la vida había olvidado que sí tengo motivos para ser feliz, con la escritura recordé que un día Dios me dio una nieta, un presente. Con un solo lápiz hago cuatro letras para mí y para el mundo, mi mundo, mi escritura, mi amor.

Hoy yo recomendaría mi escritura, la escritura será mi esperanza para este presente.

## La cama

La cama, símbolo de preguntas. Todos decimos: la cama lugar donde descansamos, pasamos media vida. Decimos: aquí en mi cama descanso. Pero no siempre la cama es segura. También en este lugar hay muchas inseguridades, muchas tragedias que nos toca vivir, en este lugar donde decimos. Y no pensamos en la cama.

Allí he pasado días enteros, noches donde el silencio nos hace pensar que esta cama es la única que sabe el dolor que muchas personas pasan. Pues en una cama naces, en una cama lloras, pasas momentos de placer, pero también de dolor intenso. Pues a veces en una cama te violan, te matan, te hacen muy infeliz.

Pues en un rinconcito de tu cama sueñas con todo lo que pudo haber sido y no fue. La cama donde un día naciste y hoy quieres morir, pues tu alma está en agonía, casi no respiras.

El dolor de tu alma quiere descansar en tu cama, pero no es posible. Pues tu cama ya no quiere recibir más dolor, deja que tu cama descanse de ti, esto es la cama. Que a pesar de su belleza es donde también esta cama soporta el peso de tantas cosas. Pues en esta cama pasó un ciclón tan grande y destructivo, pues en esta cama mataron la tranquilidad y el derecho de ser una joven normal. Esta cama fue testigo silencioso del gran atropello que una mujer vivió y que hoy, después de tantos años, esta bella cama será destruida, mi bella cama.





## **Escribo para que no se olvide mi historia**

**Rosalba Usma**

Mi experiencia con la escritura comienza cuando en la Universidad mi compañera Mari Luz comentó que hacía parte de un grupo de nombre Ave Fénix. Luego ingresé a unos talleres en los que me tuvieron en cuenta y que coordinaron ella y Lina María Palacio y estuve con mis niñas.

Fue maravilloso, fue allí donde saqué mis primeros escritos, los cuales no salieron en el libro El vuelo del Fénix, hecho que me dejó muy triste.

En este nuevo proceso mi primer escrito es sobre la casa paterna. Escribiendo me siento muy bien, siento que mis cargas pierden peso, aprovecho espacios como las filas en diferentes lugares para escribir lo que siento y lo que pienso.

Hay momentos en que siento que no quiero continuar por mi corto tiempo, por mi trabajo, porque este me quita mucho tiempo, pero no quiero renunciar porque es el mejor proceso que he encontrado en mucho tiempo.

La escritura me ha servido para desahogarme, para contar lo que siento, para contar la historia de mi vida; poco a poco me doy cuenta de que escribir fue mi mejor terapia.

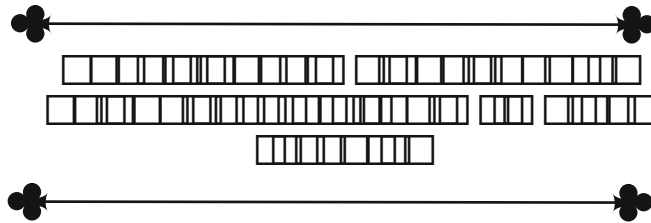
## **Hay un alfarero**

Doy gracias a Dios por la presencia de seres maravillosos que me animaron a escribir. Yo quiero escribir mi historia porque me parece insuficiente cuando la comparto en unos espacios porque no a todas las personas se les queda en su mente.

Mientras que, si la escribo, tal vez muchas personas la leerán. Mi motivo es porque no quiero que mi historia quede en el olvido, que muchas personas se den cuenta del daño que han cometido quienes decidieron separarnos de nuestros sueños queridos. Tengo muchas razones para escribir:

1. Por la desaparición forzada.
2. Por el cruel asesinato que hace tanto daño, porque deja mujeres sin sus esposos, padres y madres sin sus hijos, sin hermanos, hijos e hijas sin sus padres, viviendo el horror de estos hechos cada día en nuestras mentes y en nuestro corazón.





3. El desplazamiento, un daño irreparable porque dejamos atrás sueños inconclusos, nuestro entorno, nuestras cosas personales o materiales que queremos, nos dañan nuestro proyecto de vida y ni qué decir del daño causado por el abuso sexual.

Somos un grupo muy afortunado porque con las letras hemos podido expresar todo cuanto sentimos. Gracias, profesora; gracias, mi Mari Luz por tenerme en cuenta, gracias a todas las personas que hicieron posible que nuestros sueños se hicieran realidad, gracias, compañeras y Jotha, porque se han convertido en un grupo de apoyo para mis tristezas y hoy puedo decir que son motivo de alegría porque están en mi corazón y los amo.

Gracias, Padre Celestial, porque tú eres mi alfarero, quien me ayudó a recoger los pedazos de mi vida, de esa vasija que rompieron sin misericordia y tú, Señor, me ayudaste a recomponerla de nuevo.

### La cuna

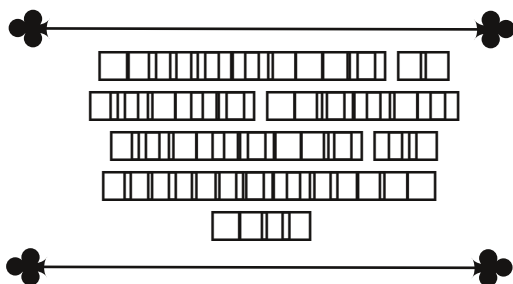
*Ya queda atrás la cuna que se mecía colgada de unas vigas de madera que sostenían el destartalado techo, que al mecerla producía un ruido que permitía al ocupante dormir, pues era música para sus oídos.*

*No puedo borrar de mi memoria la forma que tenía, que más que cuna parecía un ataúd pequeño y sin pintura, pero fue mi cuna, en la que mi cuerpo se mecía y dormía mientras mi madre cumplía con los deberes del hogar.*

*Así, fuimos rotándola cada uno de estos pequeños cuerpos que eran envueltos como tabacos sin permitir que se movieran para ningún lado. Tampoco olvido que nacimos con los ojos cerrados como si aún no quisiéramos ver esos rostros de quienes nos trajeron a este mundo.*

*Mi cuna, primero mía, después de los que detrás de mí venían a ocupar ese cajón colgado de un lazo, calmó el llanto de cada uno hasta que por fin dejó de ser cuna para servirle de ensayo de un arma de fuego a mi querido tío, que no sé el motivo por el cual se ensañaba con mi cuna y la dejó como un colador.*

*Este hecho quedó grabado en mi memoria. Luego de esto pasó a ser leña para el fogón.*





## Escribir para soñar

### Rosalba Mariaca

Sería difícil decir fechas, solo sé que desde que era muy niña sentía curiosidad por saber lo que decían los cuadernos de mis hermanos.

El primer día de escuela fue especial para mí, con mi cuaderno y un lápiz no era mucho lo que tenía. Todo lo echaba en un taleguito de tela hecho por mi madre, no tuve morrales ni cuadernos bonitos.

Todo era maravilloso para mí, ya que me iba a relacionar con otros niños que no eran mis hermanos. Tenía que caminar para ir a la escuela y mi padre decía: "aprendan a leer y escribir a ver". Fui una niña muy feliz, quizá rodeada por la ignorancia que había a nuestro alrededor.

Mi inicio en la escritura fue cuando entré a la escuela y quería cosas diferentes. Fui una niña rebelde y "peliona" como decía mi madre.

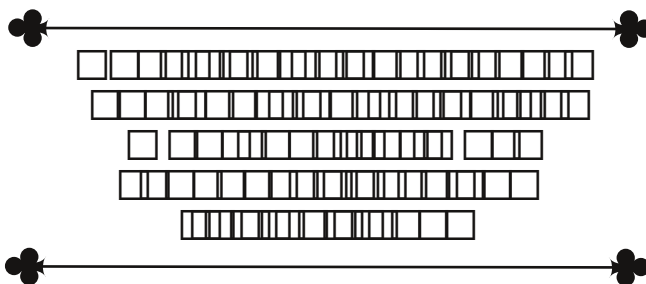
Mi primer escrito fue cuando terminamos las vacaciones de Semana Santa, teníamos que hacer un escrito de cómo nos parecía la Semana Santa.

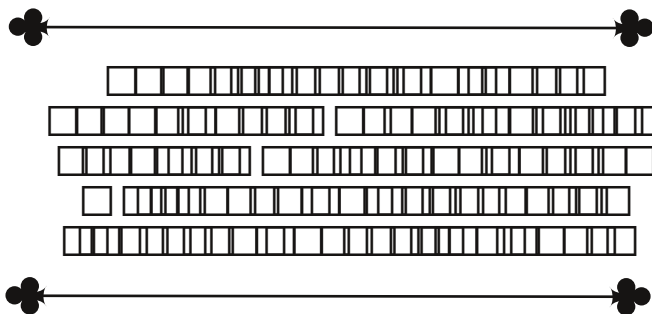
Empecé a rayar mis cuadernos para escribir lo que quería, quería volar para saber qué había detrás de las montañas, fui muy soñadora y creo que lo sigo siendo, ya no con el ímpetu de los años jóvenes en que queremos morder el mundo, gritamos de rabia y dolor, esos gritos ya no salen. Solo es un lamento que se apaga, no importa nuestro dolor, solo soy una vieja achacosa.

Todo esto me volvió bien sola, prefiero la soledad que tantas cosas sin sentido, como podría decir, porque muchos escriben muchas cosas que se pierden en el tiempo, pero uno que lo hace sobre su amada montaña donde no sabíamos de distancia, donde éramos tantos hermanos, donde tuvimos con quien pelear y jugar porque éramos muy peleones.

Hoy me pregunto qué pasó, cuándo poder sacar lo que siento y cuándo la vida me da la oportunidad de sentir algo bonito.

No todo puede ser dolor, he tenido la oportunidad de tratar de ser mejor que todo esto y poder limpiar el cristal que manchó una nube gris, como al hacer limpieza en nuestras casas y poder llegar a un lugar donde haya mucha vida y los árboles muertos que hay en mí, tengan hojas verdes y florezcan nuevas ilusiones.

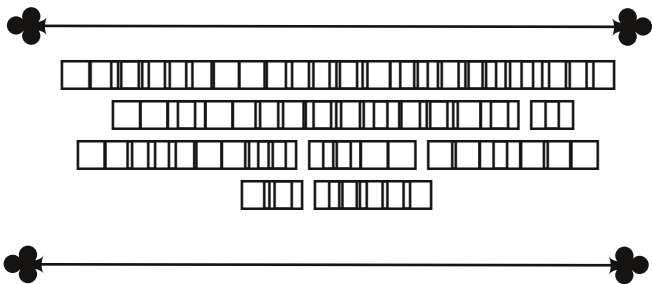




## El dolor no tiene color

*¡Hoy quiero quitarme todo!, me demoraré mucho tiempo, para hacerlo sin afán y sin que mis manos tiemblen por la prisa; hacerlo despacio hasta disfrutar quitándome todo lo que me cubre, no me importa que las demás personas me miren asustadas y con una gran extrañeza.*

*¿Qué le pasó a esta mujer que decidió despojarse de todo? Me quité la ropa y creo que fui feliz con lo que hacía cuando estuve desnuda, no sentí vergüenza de que me miraran con asombro y poco a poco y lentamente arrojé mis vestidos lejos, luego froté mi cuerpo con mucha fuerza y hasta con rabia, quería llegar a mis raíces; por fin pude tocar mi alma y fui a un gran charco de agua pura y cristalina, entre mi alma en el agua y la estregué; el agua se cubrió de dolor, tal vez era tanto llanto reprimido y tanta angustia disimulada, no sé cómo ni de qué color quedó el agua; cogí mi alma pequeña y liviana, ya no pesaba, la puse en mi cuerpo y me vestí de fiesta.*



## Letras que sanan

### Jotha

La cotidianidad de una vida que se acostumbró a los recuerdos de hechos victimizantes del pasado y que el dolor mantuvo presentes por tanto tiempo.

Solo se trataba de cumplir una cita, fruto de un compromiso con anterioridad. Fue encontrarme con la generosidad y el desprendimiento que reflejó el abrazo real que terminó con años de rechazo. Fue volver a creer y reencontrarme con la confianza perdida en el otro y saber que no siempre los actos del otro esconden oscuras intenciones.

Llegar a cumplir con mi cita a un espacio mágico para mí, fue el reencuentro casual con mi escritura olvidada, fue retomar el tiempo que se quedó ahí, estático, esperándome paciente mientras yo llegaba a redignificar mis letras como la más magnánima herramienta para sanar el alma.

Fue un acto generoso y desinteresado por unas mujeres que me brindaron el espacio y me permitieron hacer parte de sus vidas un martes cada quince días.

El hilo conductor fueron las historias de violencia que también atravesaron sus humanidades, ese dolor nos unió en aquel momento y nos brindó también la oportunidad de hacernos familia, hermanos en letras, como lo nombró una de ellas en una de estas reuniones.

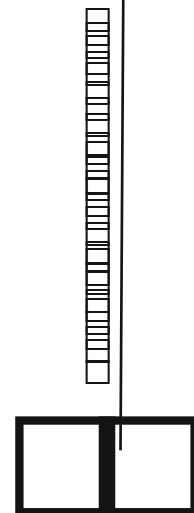
Hoy la transformación lograda en nuestras historias de violencia se hace evidente en cada uno de nuestros escritos, ya no solo se pretende

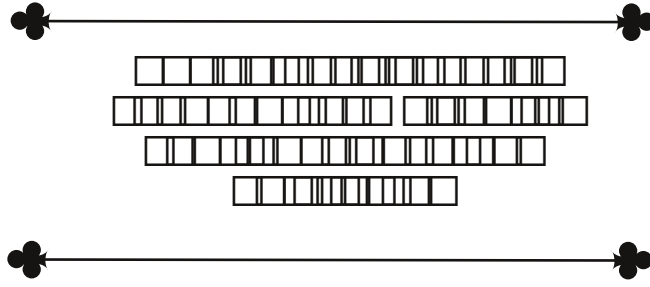


escribir de sucesos dolorosos o de violencia, pues la vida es protagonista en nuestras letras.

Se hace urgente la escritura como acto reparador en el que se ha convertido para mí. Es reconocer en las letras un nuevo valor en mi persona, mi humanidad y mi ser.

Las letras son el bálsamo que sirve para apaciguar el alma por medio de párrafos y frases, es método de sanación que redignifica mi yo y mi otro yo interior. Letras, que vistas desde mi propia óptica, son cada una de ellas el verdadero reflejo de las personas que hacemos parte de esta investigación de la Universidad de Antioquia y el Instituto CAPAZ, que me mostró cómo a través de la escritura se podía sanar el alma y permitió el hecho de ver mis violencias desde otras posturas más reales, regalándome nuevas herramientas y posibilidades para volver a reconstruirme, pero esta vez de una forma más aterrizada en unas realidades que siempre van a estar pero que inevitablemente serán parte de un pasado escrito.





Letras que me procuran valor recuperado para no recaer en esa danza macabra en la que se había convertido mi vida, un baile constante de dolor y pena sin sentido alguno, del que intento salir desde que decidí volver a escribir.

Mis cicatrices físicas siempre estarán ahí, las fracturas psicológicas ya han sido transformadas de manera positiva, por lo mismo que, aunque duelen, ya no lo hacen tanto. Hoy puedo saborear un nuevo y verdadero perdón ligado al olvido, un proceso de sanación con un real sentido de vida, lleno de nuevos proyectos sin crearme tantas expectativas.

Siento como mis escritos se llevan lentamente mis penas por las rutas del inevitable olvido, historias tristes reemplazadas por la esperanza, ya no más resiliencia absurda; pero que más, si a mí me tocó comerme todo ese mie.... Que me obligaron literalmente a hacerlo.

Volver a escribir nuevamente, y asumirlo como un ejercicio de sanación, es depurar, por fin el alma y el corazón de todo eso que duele, fue transformar todo ese dolor en letras que permitieran exorcizar a través de los escritos ese dolor y esos fantasmas que hoy forman parte de un pasado que están borrando las letras.

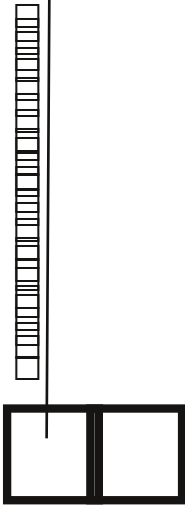
Encontrarme nuevamente en el mundo de las letras y, por fin, encontrar una persona tan dispuesta a escuchar, desde lo profesional, pero también desde lo humano, que se interese en lo que escribo y en la forma de cómo eso que escribo ha transformado mi vida, no tiene precio, fue el mayor de mis regalos.

Recordar la atención que me prestó la profe en aquella primera entrevista fue posibilitarme el

reencuentro con mis valores perdidos por las violencias que atravesaron mi cuerpo, volver a la esperanza, a creer nuevamente en el otro.

Ese otro que, en ese momento, estaba ahí frente a mí y me miraba con ojos de honestidad, de respeto y de humanidad, sin dejar de lado su profesionalismo y experiencia, por demás, liberadora; me permitió abrirme de nuevo a un camino recuperado, y en ese camino donde me reencontré nuevamente con ese que se había quedado atrás.

Fue encontrarme con la más absoluta generosidad de un grupo de mujeres, que me regalaron un lugar en su espacio, que me permiten hacer parte de su hermandad en letras, que hasta el día de hoy me han permitido seguir sanando mi alma.



## En carne propia

*Oh luz que, en la mañana, de a poquito invades con sutil firmeza los inhóspitos rincones de esta escabrosa y fría habitación.*

*Oh luz que llegas airosa, altiva; que estrujas y arrinconas a un hombre que siente un desbocado existir.*

*Oh sombras que a diario van y vienen, cual columpio que, derruido por el óxido, solo emite el rechinar del viejo hierro.*

*Amalgama perpetua de un tono gris que asusta, no permitas que esta alma adolorida se siga hundiendo en una pena que no conduce a nada. Tú, indolente, a ti te suplico que ya no suenes a tristeza, que ya no seas mi abandono.*

*No, ya no, nunca lo hagas, más bien trina, cual pajarillo que con tiernas tonadas le da aliciente a una vida frágil.*

*Tú, sé entonces magistral escultura tallada a mano con el cincel de immaculados dioses y almadana de verdades.*

*Angustia que sin querer perpetúas en el tiempo las mil y una posibilidades de existir.*

*Perteneces a un cuerpo molido hasta quedar en ripio que pasó una y otra vez por aquel trapiche de antaño, el mismo hecho de roble puro.*

*Niño de luz, niña de agua y fuego.*

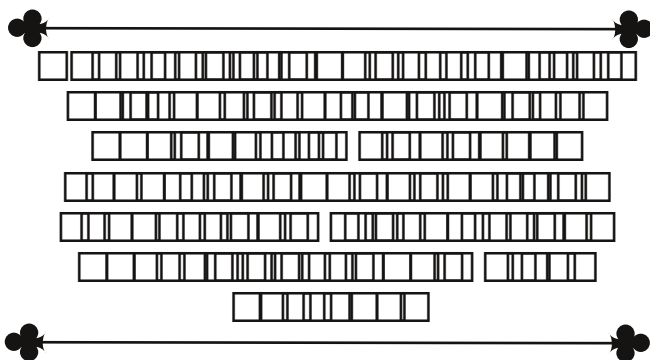
*Tú, que no eres más que el híbrido, tú, que a diario te mueves en la ambivalencia de un género que a fuerza te impusieron, y de otro que es tuyo por merecimiento.*

*Vuela libre, así como cuando niño te entregabas a la fantasía.*

*Tú, que en esos tiempos lejanos no pretendías mayor tesoro que un algodón de azúcar rosado y dulce, un domingo por la tarde.*

*Grita, llora y ríe, ese es tu derecho. Pero jamás te niegues el privilegio de seguir apostando por la esperanza, esa misma que un día partió altanera, llevándose consigo el muy austero y esquivo, amor por ti.*





## Cosas que vienen a mi mente Mónica María Martínez

Les cuento que mi experiencia con la escritura ha sido totalmente diferente a la de antes, porque en mi infancia se enfocaba mucho hacia las historietas y a la vida con Dios.

Recuerdo que yo estaba en cuarto o tercero de primaria y nos ponían a recortar unas imágenes y a pegarlas en una superficie donde la profesora nos decía, según ella, para poder aprender a leer había que pedirle a Dios sabiduría suficiente y que en su honor pegáramos dibujos y nos expresáramos con letras bonitas.

Nos enseñaban que leer era algo de memorizar el sonido de unos garabatos para captar las palabras, pero la verdad es que nunca entendía.

Cuando ya estaba en el colegio me memoricé una canción y desde ese entonces comprendí cosas que no entendía cuando era una niña.

Comprendí que leer no era propio del sentido de la vista sino también, en muchas ocasiones, del oído y me puse a escuchar canciones, a leer con los ojos de la mente y de los recuerdos. Empecé a escribir cosas que se venían a mi mente para evadir mi soledad y el miedo, pero nunca terminaba porque me invadía la nostalgia y mi mente se bloqueaba por tantos recuerdos.

Así que nunca más quise saber qué era coger un lápiz para escribir mis tonterías.



Han cambiado mi vida de una manera súper especial porque me han enseñado que escribiendo se pueden sanar las heridas que llevamos dentro, que nos podemos expresar más fácil escribiendo que con nuestras propias palabras, hablando.

La verdad me siento muy orgullosa de que me hayan acogido y apoyado en esta nueva experiencia, ha sido maravillosa porque he aprendido muchas cosas de las cuales no tenía conocimiento.

He aprendido que escribir, así no sepa, sana el alma, también desestresa. Aprendí que escribir algo que te salga de repente, permite que te desahogues de tantos pensamientos.

Gracias a lo que escribo, así no tenga sentido y no sea una poeta, me he dado cuenta de que he vuelto a renacer de mis cenizas de nuevo y a ser una mejor persona.



## ***No soy una princesa***

Descubrí que no soy una princesa de un cuento de hadas, soy el ser humano que sencillamente soy, con sus miserias y con sus grandezas.

Descubrí que puedo darme el lujo de no ser perfecta, de estar llena de defectos, de tener debilidades, habilidad de equivocarme.

Descubrí que a pesar del dolor me quiero mucho.

Cuando me miro al espejo no veo la que fui en el pasado, no sé si me he vuelto invisible para el mundo, es muy probable, pero nunca fui tan consciente de mi existencia como ahora.

Soy una mujer madura porque sé actuar con dignidad. Me siento hermosa por dentro y por fuera, tomo las riendas de mi vida, toda arruguita que me salga en mi rostro me recuerda las experiencias vividas.

He conocido de todo un poco, lágrimas y sonrisas y ambas me han ayudado a ser una mujer fuerte.

Mis arrugas más bonitas son aquellas marcadas de experiencias que adquirí por reír, aun cuando mi corazón lloraba.



# Escribir para reinventarse

