

Capítulo

# 5

## **Estrategias de intervención en mujeres afrocolombianas afectadas por el conflicto armado: una apuesta desde el reconocimiento psicológico**



# Estrategias de intervención en mujeres afrocolombianas afectadas por el conflicto armado: una apuesta desde el reconocimiento psicológico

La reparación en las mujeres afrocolombianas que habitan en el pacífico colombiano se hace necesaria e imprescindible teniendo en cuenta los impactos que sigue generando el conflicto armado en sus comunidades. En este sentido, el reconocimiento psicológico se hace imperioso a partir de las sistemáticas violaciones de derechos humanos a la mujer afrodescendiente que ha sufrido la inclemencia de la guerra.

Por lo tanto, se busca brindar un panorama general de todos aquellos elementos culturales que facilitan los procesos de recuperación emocional y resignificación, teniendo en cuenta temas como: resistencia, empoderamiento, alabaos y trenzas. Lo cual, va encaminado a la construcción de nuevas narrativas que dan paso a la desculpabilización y a la elaboración del duelo.

## 5.1. El duelo: El inicio de un proceso de elaboración personal

El duelo como un proceso de elaboración personal que experimentan los seres humanos debido a una afectación, proviene del latín *dolus* que significa dolor, lastima, aflicción o sentimientos; demostración que se hace para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien (Diccionario de la Real Academia Española, 2018).

Desde la psicología, diversos autores han abordado este tema, el primero en trabajar el concepto de duelo fue Freud (1917) quien lo definió como “La reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal” (p.241). Así mismo, sostenía que este ocasionaba graves problemas en la conducta normal de un sujeto. Sin embargo, manifestaba no considerarlo patológico ya que el tiempo permitía la superación del mismo.

A diferencia de la propuesta de Freud, Lindemann (1944) establece que el duelo trae consigo un conjunto de síntomas que estarían relacionados con el tipo de pérdida que haya experimentado el individuo y sus vivencias previas a este. Señalaba que el duelo normal poseía ciertas características como “algún tipo de malestar somático o corporal, preocupación por la imagen del fallecido, culpas relacionadas con él o con las circunstancias de la muerte, reacciones de hostilidad, incapacidad para funcionar como lo hacía antes de la pérdida” y problemas de conductas en relación con la persona fallecida (Citado por Potas, Retes y Ramírez, 2013).

En este orden de ideas, el planteamiento de Lindemann cuestiona el mundo exterior del individuo que ha experimentado la pérdida mas no la parte subjetiva de esta. Por lo que se debe interrogar las acciones de la persona objeto de intervención, las cuales deben estar en función de sí mismo y no de la persona fallecida.

En relación con el duelo, Bowlby (1999) en su trabajo sobre vínculos afectivos, formación, desarrollo y pérdida planteó cuatro etapas; la primera se denomina fase de embotamiento, puede durar entre horas y una semana dependiendo de cada persona, la segunda fase de anhelo y búsqueda de la persona pérdida, puede durar varios meses e incluso años dependiendo del apego; la tercera fase hace referencia a la desorganización y desesperación del individuo en su intento por comprender la realidad; la cuarta y última fase, de un grado mayor o menor desorganización se inicia después de un año donde se busca aceptar la realidad y las nuevas situaciones dejando de lado el sufrimiento por la pérdida. En este sentido, el tiempo de ela-

boración del proceso de duelo depende de cada individuo, los recursos que este posea y las redes de apoyo a nivel familiar y social (Citado por Sotos, Falcón y Volcanes, 2009).

De acuerdo con Kübler-Ross (1969) a partir de su trabajo con pacientes terminales, plantea que las personas que estaban próximas a la muerte experimentaban cinco fases durante su proceso de duelo. La primera fase es la negación, es decir, el individuo se encuentra en la imposibilidad de aceptar y reconocer que padezca una enfermedad. La segunda es la ira, esta viene acompañada por sentimientos de rabia, envidia, resentimiento, hostilidad y culpa dirigida a sí misma y al entorno que rodea a la persona. La tercera fase es la negociación, aparece como una forma de afrontar las experiencias negativas dependiendo de las estrategias de afrontamientos o recursos del individuo. La cuarta fase es la depresión, donde el paciente vivencia un profundo vacío y dolor debido a su condición de salud. La quinta y última etapa es la aceptación del proceso de enfermedad y adherencia al tratamiento.

En contraste con los anteriores autores, Worden (1997) describe cuatro tareas sobre el mismo. En este sentido, primero se debe aceptar la pérdida; esto implica comprender que la persona no volverá, para ello se requieren recursos emocionales e intelectuales que permitan llevar a cabo la comprensión del suceso. La segunda tarea, es trabajar las emociones y el dolor para no caer en un estado patológico; la siguiente tarea es adaptarse a un contexto en el que ya no se encuentra el fallecido para asumir roles y estrategias distintas. Lo anterior determina que no hay un solo esquema que determine cómo se debe manifestar y afrontar el duelo. Finalmente, la última tarea es darle un nuevo lugar al difunto y seguir viviendo, es decir, resignificar la persona.

Sin embargo, cabe destacar que los procesos de elaboración del duelo no se dan de manera lineal, además, involucran diversas afectaciones en el ser humano, es decir, implica pérdidas significativas que tenga un individuo. En este sentido, se puede llevar a cabo un proceso de duelo por la muerte de un ser querido, por el desarraigo de los territorios, por violaciones

sexuales, mutilaciones, secuestros y desapariciones forzadas. En este caso se hará referencia de duelo en las comunidades.

El duelo es una experiencia constante por la que atraviesan los seres humanos, este pone de manifiesto todas aquellas estrategias o recursos que posee cada individuo. De acuerdo con Niemeyer (1998) este es un "proceso personal caracterizado por la idiosincrasia, intimidad e inextricabilidad de nuestra identidad; da la oportunidad de reafirmar o reconstruir un mundo personal de significados que ha sido cuestionado por la pérdida" (p., 26-31). Teniendo en cuenta el planteamiento del autor, la construcción que hacen los individuos tras la pérdida debe tener en cuenta las relaciones establecidas con los demás, tanto reales como simbólicas, así como los recursos propios de los afectados.

De igual modo, es pertinente aclarar que los procesos de duelo se viven de manera diferente acorde a la cultura, religión y contexto social. Por ejemplo, en las comunidades afrocolombianas que han sido afectadas por masacres, desastres naturales, desplazamientos masivos y secuestros; no solo se realiza un proceso de elaboración personal sino colectiva para reconstruir los significados a través de los propios recursos emergentes de estas.

Por lo tanto, el psicólogo tiene un rol central en este proceso ya que debe ir más allá de la intervención clínica debe ayudar al individuo no solo a restituirse desde lo individual sino desde lo social, tal como lo señalan Fernández Rosas y Matamala Sandoval (2018):

(..) el acto de reconocimiento del terapeuta, es un acto político, en tanto permite restituir al sujeto al entramado social, pero también a la política gubernamental del Estado en tanto restituye al sujeto como constituyente de derecho. Así, en la medida que el sujeto se permite confiar en otro, podría dar paso a que investigue algo de su vida, donde el terapeuta es ubicado como alguien que puede que lo acompañe, que lo ayude incluso a calmarse, y que quizás, no lo violente (p.215).

Esto hace que la intervención terapéutica facilite la integración de los fragmentos de dolor que dejó la guerra y a partir de esto

iniciar un proceso de resignificación por medio del perdón y reparación teniendo en cuenta lo colectivo. Ya que las mujeres afrocolombianas que han sido y siguen siendo afectadas por el conflicto armado, el duelo implica no solo la pérdida de sus seres queridos sino de sus tierras, hogares, formas y estilos de vidas, el desarraigo de sus territorios, creencias, costumbres, desapariciones forzadas, abusos sexuales y las mutilaciones por parte de los grupos armados. Lo anterior generó la adopción de una cultura de “resistencia” como una forma de empoderamiento, de rechazo a la violencia en sus comunidades y territorios ancestrales. Esta se ha llevado a cabo a través de diversas movilizaciones sociales para exigir igualdad, inversión social, vida digna y presencia del Estado.

## **5.2. La resistencia en las mujeres afrocolombianas: Un elemento de reconocimiento psicológico.**

La resistencia en las mujeres afrocolombianas y en sus comunidades es un elemento de construcción cultural que les ha permitido hacer frente a las diversas afectaciones experimentadas a lo largo del tiempo en sus territorios ancestrales. Ésta se ha convertido en una estrategia frente al flagelo de la guerra, exclusión, racismo, sexismo y demás formas de opresión. Sin embargo, desde la perspectiva psicológica tradicional la resistencia involucra negación a cualquier proceso de cambio, de elaboración eficaz que conlleva a la resignificación de las experiencias victimizantes.

Siguiendo las perspectivas de las mujeres afrocolombianas y sus comunidades la resistencia implica un proceso de lucha mediado por el reconocimiento social y psicológico que determina el accionar de las mismas, implica una forma de defensa y lucha civil. De acuerdo con Hernández (2017) la resistencia es “un mecanismo de construcción de paz que encuentra su origen en procesos de pueblos y comunidades que buscan la transformación de violencias estructurales y la autoprotección frente al conflicto armado” (p.123). En este orden de ideas, se plantea que la resistencia ha sido un dispositivo que permite:

Frente a la violencia del conflicto armado colombiano, han protegido mínimos vitales como la vida, las culturas, el territorio y la autonomía, muchas veces, en medio del fuego cruzado. En muchos casos, el ejercicio de resistencia les condujo al diálogo, la interlocución con actores armados y la realización de acuerdos que permitieron disminuir el impacto del conflicto armado. Ha desplegado el poder pacífico transformador de pueblos, comunidades campesinas, organizaciones de mujeres, jóvenes y víctimas, su liderazgo y creatividad; les ha permitido hacer transición de víctimas a constructores de paz; y los ha convertido en actores sociales y políticos, entre otras (Hernández, 2017, p. 15).

Cabe destacar que mediante los procesos de resistencia las comunidades afrocolombianas y sus mujeres han obtenido un reconocimiento importante por parte del Estado mediante la organización de sus consejos comunitarios, caracterización y titulación colectiva de los mismos mediante la Ley 70 del 1993. Así mismo, se ha logrado dar un reconocimiento y valor a su cultura, tradición, costumbres, conocimientos ancestrales, historia, investigaciones científicas, formas y estilos de vida.

En este sentido, la resistencia se ha convertido en una alternativa ante los discursos de opresión, exclusión y marginación social. Lo anterior, se comprende mejor desde la psicología positiva, donde: “se entiende que la persona es activa y fuerte, con capacidad natural de resistir y rehacerse a pesar de las adversidades” (Poseck, Baquero y Jiménez, 2006, p.40). De esta manera, la resistencia aparece como un mecanismo de defensa ante los flagelos experimentados por el conflicto armado y otros problemas de base. Estos procesos se encuentran movilizados por recursos individuales y colectivos de las mujeres.

Por consiguiente, se entiende que las mujeres afrocolombianas que efectúan procesos de resistencias tienen la capacidad de poner de manifiesto sus experiencias victimizantes y transformarlas. Es decir, poseen un potencial para hacer frente a las diversas situaciones acarreadas por las mismas, colocando de relieve las particularidades de las comunidades y su respectiva cultura

o cosmovisión como aportadoras de elementos que favorecen la asimilación y resignificación de las experiencias de violencia.

Por ende, la resistencia como un proceso de emancipación social en las comunidades, ha cumplido un papel fundamental en la lucha por el reconocimiento. Esto permite comprender lo planteado por Honneth (1997), pues una lucha solo se puede caracterizar “como social en la medida en que sus objetivos pueden generalizarse por encima de los propósitos individuales hasta un punto en que puede ser base de un movimiento colectivo” (p, 66).

De esta manera, colectivos y organizaciones de base creados por las mujeres afrocolombianas son una manera de obtener reconocimiento jurídico, social y psicológico en la medida que se establezcan nuevas narrativas ancladas a los procesos de resistencias, los cuales radican en la medida “que otorgan a la participación comunitaria como fuente de poder y al interés común como principio orientador. También en el auto reconocimiento de su poder transformador como posibilidad de acción y de cambio” (Hernández, 2017, p.16).

Por otro lado, es importante destacar que no todas las mujeres son conscientes de estos procesos y otras no son parte de los mismos. Las experiencias de resistencia se evidencian de manera colectiva e individual dependiendo de las vivencias de cada individuo. En este sentido, puede ser abordada como un elemento protector de las comunidades que implica una red y no solo a una persona.

### **5.3. Resiliencia y empoderamiento: elementos que facilitan la elaboración del duelo**

Actualmente el término resiliencia se utiliza para hacer referencia a aquellas capacidades que tienen las personas para sobreponerse y salir fortalecido de las adversidades de la vida. De acuerdo con Cornejo (2010) citado por Piña (2015):

La resiliencia en tanto cualidad de la personalidad, es la capacidad de los individuos, grupos o colectivos para afrontar diferentes tipos de adversidades haciendo uso de recursos per-

sonales y sociales, asumir acciones resueltas para lograr éxitos, auto o socio-realización y transformar dicha realidad (p.753).

La resiliencia por lo tanto, se puede desarrollar de manera individual o colectiva, lo cual se evidencia a través de las iniciativas y estrategias que utilizan las mujeres afrocolombianas para hacer frente a los hechos victimizantes experimentados no solo por el conflicto armado sino por la violencia ejercida por el racismo estructural, el abandono estatal y la falta de inversión social para sus comunidades.

Así mismo, se habla de comunidades resilientes, es decir, aquellas que emplean recursos culturales, formas, estilos de vidas, tradición, costumbres, conocimientos ancestrales y epistemes para comprender las problemáticas que afectan su contexto social y crear soluciones adecuadas. En este sentido, la resiliencia está directamente relacionada con el empoderamiento que asumen las mujeres para reconstruir y resignificar las experiencias victimizantes causadas por el conflicto armado; esto permite elaborar adecuadamente un proceso de duelo. Desde esta perspectiva los procesos de empoderamiento:

(...) entrañan, por tanto, cambios en la conciencia, la autonomía, las identidades individuales y colectivas, la percepción del mundo y de su propio ser de las mujeres. De ahí que sea visto como una estrategia de aplicación obligatoria dentro de todos los procesos de desarrollo, al considerarse, la adquisición de poder por parte de éstas un prerequisite fundamental para superar la discriminación genérica en que viven inmersas, produciéndose, por ende, una mejora en su calidad de vida y en su desarrollo (Córdoba y Rebolledo, 2016,p.89).

Sin embargo, el empoderamiento va más allá de la adquisición de poder para hacer frente a la discriminación de género, por ejemplo en las comunidades afrocolombianas ha sido una apuesta por adquirir reconocimiento político y social. Empero, este tipo de empoderamiento desde la perspectiva psicológica ha generado cambios en la forma de pensarse y concebirse las mujeres afrocolombianas.

Por consiguiente, la resiliencia y el empoderamiento son elementos constitutivos que permiten o contribuyen en la elaboración de un proceso de duelo a nivel individual y colectivo, es decir, la capacidad que tienen las mujeres para sobreponerse a las adversidades a pesar de haber sido afectadas de diversas maneras, sólo se podría comprender a través de las dinámicas propias de su cultura.

#### **5.4. Los alabaos: facilitando la recuperación emocional**

Las mujeres afrocolombianas constantemente crean estrategias desde su propia cultura para hacer frente a las diversas afectaciones experimentadas durante el conflicto armado. Dentro de estas, se encuentran los “alabaos” como una forma de expresar y manifestar el dolor, las injusticias y la muerte de familiares fallecidos; a través de estos se hace una elaboración personal y colectiva que permite la apertura a nuevas experiencias de reconstrucción de la memoria. De esta manera, permiten hacer un reconocimiento no solo de los elementos culturales de la comunidad sino también de las emociones emergentes que se manifiestan mediante los mismos.

Los alabaos son cantos que históricamente ha sido utilizados en las comunidades afrocolombianas en los velorios y últimas noches, es decir, hacen parte de los rituales fúnebres que han trascendido para dar respuesta no solo a la pérdida de un ser querido sino a las vulneraciones acaecidas en sus territorios.

De acuerdo con Torres (2014) los alabaos ponen de manifiesto aspectos importantes como:

La alabanza o exaltación religiosa ofrendada a Dios, a la virgen y a los santos, pero estas alabanzas son combinadas con pasajes que hacen referencia a temas más humanos: a experiencias de dolor, contradicción o confusión frente a la muerte. Así mismo las letras de estos cantos buscan reforzar valores que se acercan a las vivencias de nuestras comunidades y a unos principios propios de la espiritualidad afro (Citado por la Fundación cultural de Andagoya 2014, p. 46).

A través de los alabaos se han construido nuevas narrativas en torno a los procesos de elaboración del duelo y se han utilizado como instrumento de recuperación emocional en las mujeres. Desde la perspectiva social-comunitaria, los alabaos se pueden convertir en una estrategia de intervención terapéutica; lo ideal sería realizar trabajos de campo, donde cada una exprese la experiencia y a partir de ella crear alabaos como una manera de manifestar las emociones.

Cabe resaltar que un ejemplo claro de estos procesos es la “Red de Mariposas a las Nuevas de Buenaventura” quienes han venido realizando un importante trabajo en ese municipio con el objetivo de brindar acompañamiento a las mujeres afectadas por la guerra, brindando apoyo emocional y orientación por el desplazamiento y abuso sexual experimentado en sus vidas; estas acciones permiten un acercamiento a las problemáticas reales de las comunidades y al mismo tiempo crear nuevas narrativas en torno a lo psicosocial. Resulta pertinente articular estas formas de intervención ancestral con aspectos psicológicos para lograr enriquecer los procesos y realizar seguimiento de los mismos.

A continuación se presenta una posible estrategia de intervención que se puede llevar a cabo en estos procesos. Tener en cuenta las pautas que se enumeran más adelante.

Título: El alabao como proceso terapéutico.

Objetivo: Reconocimiento y expresión de las emociones producto de los hechos victimizantes experimentados durante el conflicto armado.

1. Hacer un círculo, donde cada uno de los asistentes se sienta cómodo.
2. El terapeuta debe manifestar la importancia del respeto por el dolor y el sufrimiento del otro.
3. Realizar un ejercicio de relajación guiada con música relajante de fondo.

4. Se invita a cada una de las mujeres a hablar de su experiencia relacionada con el conflicto armado, si así lo desea.
5. El terapeuta realiza acompañamiento del proceso y escribe todas las palabras más impactantes que cada una manifieste.
6. Después que las mujeres de manera voluntaria expresaron su experiencia, se pide construir alabados para luego cantarlos. Dependiendo del número de participantes se sugiere dividir en grupos de máximo seis a siete personas
7. Socializar los alabaos; cada grupo deberá cantar los alabados como una manera de expresar el dolor.
8. El terapeuta invita a participar a cada uno de los asistentes de la actividad, sobre el significado que tuvo la experiencia para cada uno, qué logró a nivel personal y grupal.
9. Se realiza el cierre de la actividad donde el terapeuta hace una devolución a cada uno de los participantes de acuerdo con lo vivido en el ejercicio. Es decir, de acuerdo con los principales aspectos que se manifiestan en los alabaos, se refuerza la importancia de expresar las emociones, sobre todo la tristeza y la ira, porque esto permitirá sanar el pasado para poder mejorar el presente.

Lo anterior, es un ejemplo de un proceso de construcción a nivel personal y colectivo, es decir, se da un reconocimiento del sufrimiento y el dolor del otro, donde no solo permite expresar las emociones sino también reconstruir significados para sus vidas.

### **5.5. Las trenzas: resignificando las experiencias victimizantes**

Las trenzas en las comunidades afrodescendientes fueron utilizadas como una estrategia de liberación y fuga en los tiempos de la esclavitud; este proceso se llevaba a cabo mediante diversos peinados que daban cuenta de las rutas de escape. Así mismo, han permitido transmitir el conocimiento ancestral de generación en generación y ser una forma de resistencia para las comunidades y sus mujeres. En el discurso de Mendivelso (2004)

las trenzas recrean la resistencia de los ancestros africanos que lucharon durante la esclavitud; estas representan una tradición de más de 500 años y al mismo tiempo se han convertido en un símbolo de identidad. Así como se manifiesta a continuación:

Las mujeres se reunían en el patio para peinar a las más pequeñas, y gracias a la observación del monte, diseñaban en su cabeza un mapa lleno de caminitos y salidas de escape, en el que ubicaban los montes, ríos y árboles más altos. Los hombres al verlas sabían cuáles rutas tomar. Su código desconocido para los amos le permitía a los esclavizados huir (Mendivelso, 2004, p.1).



Tomado de: Pixabay.com

En la actualidad las trenzas siguen siendo un símbolo de poder, resistencia y empoderamiento; a través de ellas se expresan las emociones, es un espacio íntimo entre las mujeres, donde se crea un diálogo y se escucha el dolor y la angustia que sienten por los acontecimientos acaecidos en sus vidas. Es volver a reconectarse con la esencia y la tradición ancestral, creando espacios de escucha activa que permitan transmitir conocimientos, apertura experiencial y simbolización de las mismas como una medida de

rehabilitación y cuidado emocional en las mujeres que han sido afectadas por la guerra. Por lo que debe pensarse el cabello afro y sus diversas manifestaciones:

Como una práctica social, podemos decir que el pelo no está relacionado únicamente con la belleza, la estética y el cuidado de la cabeza, sino que además simboliza y define en gran medida a las personas, su cultura, ideologías, y las épocas, contextos y escenarios en los que se desenvuelven (García, Meza, Molina y Tapias 2017, p.10).

El pelo afro, permite crear procesos simbólicos a través de diversos espacios creados por mujeres afrocolombianas donde exponen sus experiencias con el cabello, elaboración de trenzas, transición, estereotipos y prejuicios sobre el mismo. Estas estrategias se han convertido en un mecanismo de expresión y de sublimación de hechos victimizantes. De acuerdo con Mendiavelso (2004) “en torno al cabello se puede recordar a los hijos o maridos dejados en Quibdó, u olvidar las faenas domésticas, es estos espacios es donde reinventan sus vidas” (p.1). Lo anterior, aplica para aquellas mujeres que han sufrido el entramado de la guerra y comprenden los elementos culturales y ancestrales como el mecanismo oportuno para dar respuesta al sufrimiento emocional y realizar una apertura experiencial.

