

Descolonización y sanación: entrevista a Sara Álvarez

Sara Álvarez es terapeuta social Maya K'iche de Guatemala, y estuvo en Euskal Herria en los Encuentros Internacionales de octubre compartiendo saberes y experiencias, y facilitando talleres de sanación colectiva. Con motivo del Día de la Resistencia Indígena, hablamos con ella sobre la importancia de la sanación en los procesos de descolonización.



Fotografías de Marina Gallardo

“La sanación ha sido un proceso de vida maravilloso que nos ha ayudado a poder fortalecernos y sentir que somos dignas de una vida plena, de una vida en bienestar, de una vida desde donde nosotras queremos vivir la vida que, en este caso, es nuestra cosmovisión ancestral”.



¿Por qué es importante la sanación?

Encontrar la sanación, para mí fue un regalo hacia una mejor vida, y encontrarla con otras mujeres fue maravilloso. Encontramos la sanación como una herramienta para poder despojarnos de todo el dolor y el sufrimiento que hemos vivido en nuestros territorios generación tras generación. Genocidios, despojos espirituales, epistémicos, ancestrales, violencias estructurales, racismo... Un proceso de colonización, que significa que te despojan de todo aquello que eres tú para copiar aquello que se debería ser, para ser un buen sirviente. La colonización te lleva a una deshumanización de tu ser y te construyen para estar al servicio de la otredad, que se cree suprema. En este sentido te vas creyendo todo eso que durante años han querido instaurar, y a eso nosotras lo llamamos la internalización de la opresión. No necesitas a alguien externo, sino que la sociedad, la familia... No te enseñan el idioma, a mí me quitaron el traje. No lo llamamos así, pero es como una seminación, una

integración que es lo que se usa ahora. Sin embargo, estás dejando de ser tú misma. Dejando de sentir y pensar en tu propia cosmovisión.

El proceso de sanación hizo como despejar la mirada, expandir el corazón, en el sentido de poder desmontar todo lo que había ya dentro, entretejido por la guerra, el racismo, los genocidios... Y poder recuperar todas aquellas raíces de conocimiento ancestral, espiritualidad ancestral, conexión con el entorno, que las cosmovisiones ancestrales lo tienen pero que tú en tu día a día ya no lo utilizas porque estás despojada de eso. Y la espiritualidad te permite volver a reconectar con la existencia del todo. Las cosmovisiones ancestrales le hemos dado existencia a todo, al aire, al agua, a las personas... La sanación lo que te permite es despojarte de todo aquello que te oprime, que te controla, y empezar un proceso de emancipación con lo que tú quieres sostener, el paradigma de vida que tú quieres sostener. Y eso te va nutriendo.



Retiro Feminista en Basoa, octubre de 2022

¿Cómo podemos trabajar el proceso de descolonización desde los territorios en los que se origina la opresión?

Los procesos de sanación y los procesos de descolonización los tenemos que mirar como un análisis global. Porque los sistemas de opresión capitalistas, heteropatriarcales, colonizantes están imbricados y todos los países los hemos consumido.

Estando en España yo veo el estilo de vida que tenemos, y el estilo de vida invita a vivir de forma colonizadora, en el sentido de que no se es consciente de que el bienestar que se tiene aquí es en función de la opresión de otros cuerpos, el despojo de otros cuerpos, de otros continentes, de otras territorialidades. No estamos teniendo una visión de red. El nivel de consumismo, el nivel de luz, el nivel de agua, el nivel de aire que se consume aquí tiene mucho que ver con todo lo que está pasando a nivel mundial. Entonces, si tenemos una mirada descolonizadora tenemos que tener una consciencia global de qué está pasando en todo el mundo. ¿Qué vivo yo en mi territorio? Esto que vivo yo en mi territorio, ¿cómo afecta a los otros territorios y a las otras corporalidades? Tomar esa consciencia te hace ver que hay necesidad de un cambio.

Obviamente, esto es doloroso para mucha gente que expande su consciencia porque hacemos una revisión de lo que estos países han podido hacer a otros países. Yo lo veo en mi relación con las personas de aquí que quieren comprender. Veo el dolor que les causa darse cuenta de todo lo que está pasando y decir “¿cómo hago mi proceso de descolonización?” “¿Qué hago con mis privilegios?”. Justo una compañera hoy decía que no es malo tener privilegios siempre y cuando tú los veas y seas consciente, y los utilices en este momento para poder generar bienestar a la colectividad que te rodea. Y desmontar estos privilegios para que no se sostengan

en base a la explotación de otras personas y de otros territorios.

Hay un proceso de cambio, de consciencia, que te lleva a eso y, para mí, tiene que ver con la sanación, aunque no es el único camino, pero te permite poder trabajar tus miedos porque el dolor humano está en todas partes y en todos los territorios ha habido guerras. Reconocer también las violencias estructurales de tu territorio duele. Hay que ir trabajando para que al final construyamos vidas comunitarias, vidas colectivas, estemos donde estemos, desde esa humanidad, desde ese proceso de reconocimiento de que las vidas son dignas y que estamos en esa conexión con la red de la vida.

En el Abya Yala, que ha sido todos los territorios de la llamada Latinoamérica desde los pueblos indígenas, están gestándose muchos procesos de sanación, de autocuidado y de cuidado colectivo. Pero la sanación es un elemento esencial en todos los pueblos. En todos los territorios han existido estos procesos. Lo que yo estoy mirando es cómo cada colectividad de cada territorio puede recuperar sus propios procesos sanadores y también elementos de vida que puedan crear plenitud.



¿Cómo trascender de víctimas a sujetas de cambio?

Otro proceso importantísimo al que me llevó a mí la sanación, pero también esta expansión de conciencia a nivel multidimensional, político, social, económico, histórico... Tiene que ver con que nací en un cuerpo racializado, en un territorio que ha sido despojado, y esto nos ha llevado a sentirnos víctimas de muchas circunstancias. Efectivamente hay estructuras de poder económicas, geo-políticas, que hacen esto posible. Sin embargo, si lo vemos en la vida más cotidiana esto a mí y a muchas colectividades nos había llevado a vivir como víctimas de lo otro. El sentir que yo puedo construir mi propia narrativa, el sentir que yo puedo recuperar mi cosmovisión, y hacerlo. El vivir mi cosmovisión, poder recuperar y vivir desde este paradigma que me había sido despojado, ya no me coloca en un lugar de víctima sino de poder ser la persona que construye, o que construimos, la propia narrativa.

Ahora nosotras estamos trabajando en procesos de construcción del bienestar y de fortalecimiento de las autonomías de las mujeres y sus pueblos, y estamos haciendo este trabajo desde un lugar desde el que no queremos volver a ser víctimas, sino que queremos accionar, poner en marcha lo que sí queremos hacer.

Hemos estado acostumbradas porque en muchos momentos ayuda esa narrativa de estar en la posición de la víctima, pero eso es desempoderante completamente. Estar consciente de ello es importante porque la víctima la internalizas tanto que siempre vuelves a caer en varias relaciones humanas y colectividades, pero estar consciente de ello te lleva a asumir que el cambio está en ti. Que el cambio está en la acción colectiva, en la relación en red, en la articulación. Y también te ayuda a tomar tu lugar, en el sentido de que tú vas a aportar el hilo que te toca aportar, no eres el entramado de generación de bienestar, sino que cada una, cada persona, cada colectividad, cada red, cada proceso que se arme, está trenzando el paradigma y estamos construyendo conjuntamente ese nuevo paradigma o ese nuevo proceso de vida que queremos sostener. Y eso nos fortalece y nos empodera.

Uno de los procesos en los que yo estoy trabajando es eso. Cómo hacemos para que las colectividades de mujeres racializadas, migradas en este contexto, podamos despojarnos de este modelo de víctima que hemos internalizado y salir de ahí para que ya no sostengamos el sistema-mundo opresivo que ha sido impuesto sobre nuestros cuerpos y territorios.



Retiro Feminista en Basoa, octubre de 2022