Pinceladas De Mi Vida

Sanando con Arte

Edición: CODEHCIU
Estado Bolívar, Venezuela 2024
codehciu.org

¡Gracias!

Pensar en las vidas tocadas, alcanzadas a partir de la hermosa experiencia de arteterapia que hemos llamado "Pinceladas de mi vida", ha sido una aventura, un regalo que nos ha permitido aproximarnos con pies descalzos al mundo interior de muchas mujeres. Una vivencia que comenzó por pensar en la idea de un proyecto donde el arte se convierte en una fuerza, una voz que elige la resiliencia para resignificar la vida y avanzar al paso y compás que el proceso personal lo permite, sin apuros, sin pausa.

Reyna Rodríguez lo pensó, creyó, planeó, encontró aliados virtuosos alrededor de esta idea. Su deseo de más voz gestó... *¡Gracias!*

Luego, había que comunicar esa idea a profesionales que acompañaran y dieran luces sobre los procesos que allí se generarían; nuestras psicólogas, Kelly Cova, María Inés Pérez y Carolina Rodríguez, pusieron su confianza, su disposición en la convocatoria, organización de los grupos de mujeres sobrevivientes, el acompañamiento durante el transcurso del proyecto, haciendo mucho más potable para todas y todos los saberes. Su compromiso empático generó bienestar, sincronía y aprendizajes en diferentes direcciones, involucrándonos recíprocamente, sin duda, un signo distintivo de su hacer. *¡Gracias!*

Raúl Vejar, Romel Rengifo y Angiecarolina Martínez, responsables de plasmar en páginas las experiencias de vidas compartidas, tejiendo con celo y fidelidad cada frase, sentimiento, emoción, sentir de una en una de las entrevistas. *¡Gracias!*

Se sumó el impulso indispensable que aportó nuestra muy querida Paula Ramos, fundadora y directora del Taller de Arte Paperstina, que desde la fe en la propuesta y, digo fe porque genuinamente creyó en lo que no veía, en lo que hasta ese momento no había explorado ni experienciado; de ella una frase lacónica: *"no sé de qué va, no he hecho algo así, pero me gusta y sí, claro que sí, hagámoslo"*. Tus preguntas y palabras provocaron un invalorable insumo para arriesgarnos juntas y juntos. *¡Gracias!*

En el centro, núcleo alrededor del cual esta suma de voluntades orbitó: las sobrevivientes de violencia de género. Una a una, con rostros concretos, cada persona con nombre de mujer a quiénes acompañamos, sabe que está aquí, que es sujeto de esta experiencia. Se trata de ustedes, lo estamos haciendo junto con ustedes, que han tenido

la valentía una y otra vez para encarar su historia, su mundo interior herido, la ruptura de un proyecto de vida y el menoscabo de sus derechos; proyectando en su lienzo el alma, los pensamientos, las cicatrices de la intolerable violencia y un camino de esperanza que agiliza sus pasos con la determinación de dejarla atrás, reconociéndose acompañadas e implicadas en relaciones significativas con otras, animándose y comprendiéndose, porque recorrieron ese mismo desierto y siguen reclamando justicia. *¡Gracias!*

Nuestro taller de Arte terapia es un proceso individual y colectivo que se desarrolla respetando los tiempos de cada participante, profundamente humano, dignificante, en cada sesión de esa comunidad van naciendo lazos, se añaden pinceladas multicolores, sin contabilizar por más tiempo los grises y opacos tonos de la violencia. Es en ese maravilloso lugar de encuentro donde la indignación cobra un tono brillante que impulsa, alienta y mueve a decir ¡Basta!. Y así, cada pintura es la obra de una vida que se deja ver generosamente con un mensaje potente: "no quiero sentirme valiente, quiero ser libre e igual".

La riqueza de este gesto, debía, imperativamente, ser contado a voces, dejarlo volar para que llegue a muchas más en primera persona: sí se puede romper con la violencia, te lo digo yo, que transité ese macabro, deshumanizante e inmerecido camino y sobreviví. Una vez más, es la fuerza de la experiencia la que impacta, cuestiona y revela poder. *¡Gracias*!

Nosotros, CODEHCIU desde la común unidad, solo fuimos puentes, instrumentos válidos, movidos por convicciones y trabajo incansable como contribución en la erradicación de la violencia contra la mujer. *¡Gracias, a todas y todos!*

Mairis Balza
Cofundadora,
Coordinadora General
CODEHCIU

CODEHCIU
Comisión para los Derechos Humanos y la Ciudadanía

Índice:

Título . . . . Página

Colaboración de Kelly Cova
Una Mirada BioPsicoSocial de la Arteterapia **7**

Historia de vida 1
Nathaly es libre como las mariposas en su arte **11**

Historia de vida 2
Gabriela entendió la importancia de buscar ayuda **15**

Historia de vida 3
Hayde se siente más fuerte que nunca **18**

Historia de vida 4
El arte fue la calma en medio de una vida turbulenta **21**

Historia de vida 5
El arte la hizo sentir en casa **25**

Colaboración de Paula Ramos
Arte como símbolo y consciencia para sanar el alma **30**

Historia de vida 6
Camila encontró la confianza que necesitaba **32**

Historia de vida 7
"Me sentí con ganas de vivir" **35**

Historia de vida 8
Jessica es el tronco que sostiene a su familia **38**

Historia de vida 9
Todo aquello que no podía decir **42**

Historia de vida 10
Aferrada a Dios, la verdad y el arte **45**

Colaboración de Mairis Balza
“Soy mujer, existo y pienso” **50**

Una Mirada BioPsicoSocial de la Arteterapia

"Significa mucho para aquellas personas que
están oprimidas, saber que no están solas.
Nunca dejes que nadie te diga que lo que
están haciendo es insignificante" 1
Desmond Tutu
Premio Nobel de la Paz 1984

Colaboración:
Psicóloga Kelly Cova.
CODEHCIU

Luciana nacerá durante el mes de agosto, a medida que crezca desarrollará algunas dificultades de aprendizaje que le van a impedir leer correctamente, debido a esta suerte de dislexia, va a luchar en el colegio por el resto de sus años escolares y nunca va a pasar más allá del promedio, nunca obtendrá calificaciones altas. Luego, promediando los 19 años Luciana estará involucrada en un accidente provocado por un conductor ebrio, a raíz de este accidente ella va a perder su pierna derecha y estará obligada a usar una prótesis por el resto de su vida.

Con el tiempo, ella va a conseguir un empleo promedio, pero aquel accidente la habrá marcado de por vida y entonces por alguna razón su estima se verá afectada y ella no será capaz de iniciar una relación de pareja y mucho menos una familia. En su vejez, Luciana terminará en un asilo para ancianos y pasará la mayor parte de sus años dorados allí, completamente sola. (historia tomada de Dante Gebel, "Neverland. La tierra de la gran estafa" (04 Agosto, 2024).

Ahora, imagine que Luciana es su propia hija, que pronto va a nacer y este es el resumen de la vida que inevitablemente le espera. Continúa el ejercicio; permitiéndole a usted solo 60 segundos para cambiar algo en la vida de su potencial hija. Y permítanos hacer conjeturas; posiblemente la mayoría borraría las dificultades que afrontará, mínimamente el accidente. Y justo aquí cabe la pregunta "¿Y qué tal si justo borramos aquello que le va a enseñar a desarrollar resiliencia, que va a forjar su carácter y le enseñará a tener gozo a pesar de las dificultades?"

Sabemos que la naturaleza humana tiende a evadir el dolor y optar por el camino más corto, sin embargo, justo en el proceso de la sanidad emocional esto no es funcional, pues ningún abordaje terapéutico tiene el fin de producir amnesia o negación del dolor en la vida de la sobreviviente de un hecho traumático, de hecho, lo ideal no es que borre las experiencias negativas vividas y pueda continuar como si nada ha sucedido. La verdadera intención es brindar espacios para resignificar experiencias y reflexionar sobre las lecciones de vida.

El dolor emocional, puede ser una intensa experiencia negativa, pero que tiene la habilidad de extender una invitación a la reflexión de los posibles cambios que requieren nuestras vidas, respecto del contexto o de las personas que nos rodean, brindando la oportunidad única para el crecimiento personal, para desarrollar nuevas perspectivas y la posibilidad de reciclar tal dolor.

En este punto, existe una diferencia muy marcada entre reciclar el dolor y rumiar en el dolor. Para comprenderlo mejor, resulta provechoso apreciar el concepto de reciclaje como: "el proceso cuyo objetivo es convertir desechos en nuevos productos, para prevenir el desuso de materiales potencialmente útiles". Entonces, se puede definir el reciclaje del dolor como: "Tratar de darle utilidad a una experiencia desafiante o negativa, que posee la potencialidad de ser convertida en algo útil", mientras que la rumia mental del dolor sería el reprocesamiento de algo sin un propósito más que el sobre pensamiento en sí.

Siguiendo el hilo de reciclar el dolor, las participantes fueron convidadas a mirar el dolor y convertirlo en lingotes de oro, esto en resignificar el dolor que se está atravesando, buscar intencionalmente los aprendizajes que este proceso puede enseñar a todos los involucrados, desarrollando habilidades personales que le trasformen en una persona más fuerte, con el fin de afrontar de manera resiliente las tormentas de la vida.

Tal es el caso de los robles de primera fila de un bosque, que logran mantenerse firmes por años a pesar de recibir la mayor cantidad de vientos fuertes, permitiéndoles así aumentar su fuerza y valor respecto del resto de los árboles que se encontraban "protegidos" por estos, y pensar que este contexto adverso los llevó incluso a desarrollar aún más su ADN, logrando una madera más resistente y raíces mucho más profundas. Esto no es una invitación masoquista al dolor, es la invitación a desarrollar fuerza ante las desavenencias que se presentan a lo largo de la vida.

La cúspide del reciclaje del dolor sucede cuando se puede ayudar a otros a superar el camino que ya con mucho esfuerzo se transitó y, encontramos por ejemplo a una mujer sobreviviente de abuso sexual infantil, convirtiéndose en psicóloga que ahora acompa-

ña en la sanidad emocional a niños, niñas, adolescentes y mujeres sobrevivientes de violencia sexual a superar esas heridas, tal como la autora de este capítulo.

El dolor emocional puede llegar a ser tan fuerte que llega a convertirse en trauma, actuando como un virus que infecta la mente con serias dificultades para verbalizar el dolor, aumentando su intensidad e impacto mientras se guarde silencio, "mientras callé se envejecieron mis huesos" Rey David (1040 – 966 a.C.). La antítesis sería; mientras hablemos y expresemos el dolor que anida en el alma, nuestro cuerpo encontrará salud mental, el cual es la cumbre de la salud integral.

Transitar el dolor o trauma hasta superarlo y sanar, puede ameritar la intervención psiquiátrica como parte de la red de apoyo, nada más lejos de la realidad que considerar la asistencia psiquiátrica como recurso solo para personas con trastornos mentales severos; este acompañamiento profesional adecuado que reciben los casos de trauma severo, les impulsa a reconocerse integralmente, tal como somos, seres biopsicosociales y espirituales; estas áreas requieren armonizar entre sí, encontrar el equilibrio adecuado para alcanzar una aceptable salud mental .

De acuerdo con esta área biológica, los traumas de alto impacto llegan a secuestrar el área frontal del cerebro, obstaculizando la visión de una solución viable y el desarrollo de nuevas habilidades o funciones básicas de aprendizaje. No significa que una persona sea más débil que otra, ya que influyen múltiples factores en el desarrollo de la personalidad desde su niñez. Desde nuestra experiencia, el apoyo de un médico psiquiatra, fue valorado por las usuarias como: "Un acompañamiento científico y amoroso, con mucho tacto y sensibilidad por mi historia y la validación del dolor experimentado, sin sentirse juzgada en ningún momento y sí muy escuchada", estas cualidades hicieron posible que la carga del dolor en las participantes fuera realmente compartida.

En las sesiones de arteterapia, se invitó a las usuarias que escogieran un hecho de sus vidas que quisieran resignificar, con el fin de elaborar el dolor experimentado y pudieran usarlo incluso, para hablarlo por medio de la pintura, pues ese es uno de los motivos por el cual se usa arteterapia, que pudieran encontrar un camino hacia el cierre del ciclo en que se mantuvieron calladas, para darle paso a la expresión por medio de la pintura, dejar salir las palabras atascadas en sus almas y dirigir su mensaje a tres potenciales destinatarios; en primer lugar a otras mujeres que se encuentran viviendo solas y en silencio el dolor de la violencia, al sistema de justicia que por alguna razón no les ha permitido reparar el daño sufrido y por último al agresor; que les robó alegría, inocencia, tiempo en familia, autoestima, la voz y lo peor que se le puede quitar a una persona: su dignidad.

La experiencia de este privilegiado espacio y momentos de arteterapia apenas da inicio a un proceso sanador que puede llevarles meses y en ocasiones años. Presionar, apresurar, ser invasivo, no es el camino, tampoco una opción, mucho menos expresión de comprensión y reconocimiento de su humanidad. Cada momento es una sutil invitación para permitir el acompañamiento emocional, respetuoso, y con la misma delicadeza se espera la respuesta para tener el honor de acompañarlas en sus procesos.

Retomando la frase que introduce este capítulo, es importante que el camino de la sanidad emocional, no sea atravesado en solitario, es importante contar con una red de apoyo que permita tejer nuevas habilidades sociales, significa mucho para ellas, las sobrevivientes, comprender que no están solas, y para Codehciu un verdadero honor formar parte de su nueva red de apoyo, donde además recibieron psicoeducación, promoviendo su autonomía, generando aprendizajes que les permitirán a largo plazo reciclar el dolor y en simultáneo reconstruir su proyecto de vida fracturado o sencillamente crear uno nuevo, logrando la reintegración.

A cada una de las valientes que ha participado en los espacios y sesiones de arteterapia, le agradecemos la confianza de compartirnos sus historias, de brindar esperanza a través de sus pinturas, de decidir no esconder su dolor y mostrar la herida cicatrizada en muchos casos, a cada una de ellas le damos las gracias por hablar en voz alta con sus artes y por avanzar a pesar del miedo.

Resultó muy grato visualizar las obras ya culminadas, siendo expuestas al público en la conmemoración del día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. En cada sesión se tuvo el cuidado de contar con un personal de arte altamente calificado, sensible a las historias y con capacidad de validar sus emociones, sin embargo, las verdaderas obras de arte son las vidas de las mujeres que culminan cada temporada, pero que en su intimidad continúan la sanidad, añadiendo nuevos colores a cada área de sus vidas que un momento la violencia les decoloró.

Finalmente, dejamos abierta la oportunidad para cualquier persona que atraviesa un dolor emocional, de iniciar el proceso de sanidad con el arte del hablar, y si las palabras no logran articular, el arte lo pueden usar para gritar. Tal como expresó un superviviente del holocausto: “Ante las atrocidades tenemos que tomar partido. El silencio estimula al verdugo”.

Historia de vida 1

Nathaly es libre como las mariposas en su arte

Una mujer de 27 años salió de la relación tóxica que tenía con su expareja. Tras sobrevivir a la violencia, se siente en libertad; el arteterapia la puso en un camino de crecimiento y de reencuentro saludable con sus emociones.

Las mariposas son un símbolo de libertad para Nathaly Aponte, de 27 años, y representan su crecimiento como mujer luego de estar por más de una década en una relación de violencia con su expareja. Fue usuaria de los servicios gratuitos de Codehciu y cuando conoció de la arteterapia exploró su lado más creativo para enfrentar las sombras que la reprimían.

"Cuando era más joven me gustaba pintar y escribir", fue su primer pensamiento cuando escuchó el concepto de arteterapia. Eso la emocionó, estaba a punto de realizar actividades que había dejado en el olvido y encontró una nueva herramienta para el desahogo. "Porque una cosa es hablarlo, o llorarlo, pero plasmarlo y sacarlo de esa forma es totalmente diferente".

Nathaly usaba el dibujo y la escritura para expresar amor, sus momentos de inspiración más altos ocurrían estando enamorada. Incluso llegó a escribir poesías y pensamientos en blogs en internet. "Yo era feliz expresándome", admite.

Pero en el proceso de amarse a sí misma descubrió nuevas herramientas creativas. Cuando llegó a los servicios de Codehciu, enfrentaba dos duelos a la vez: la pérdida de su sobrina y la de su relación; una despedida física y otra, en ese momento, era un distanciamiento emocional. Seguía en un noviazgo que no le daba paz, que ella misma describe como tóxico.

Libertad y vuelo

Realizó su primer cuadro en 2022 con tres elementos principales: una jaula en primer plano; detrás de la misma, un atardecer que, para ella, era la representación de la partida física de una persona. De la jaula volaban mariposas blancas.

Expresa que la jaula representaba su relación. Se sentía mentalmente atrapada:

"Siempre tenemos la decisión de hacer lo que queramos, pero a veces esperamos; nos aferramos a esa idea de que puede mejorar (la relación) o que 'a lo mejor el problema soy yo, y que si yo trabajo esto va a mejorar lo otro', pero cuando llegas a casa y nada está bien, te das cuenta que tú no eras el problema".

Hace énfasis en que las mariposas representaban las ganas de liberarse de ese momento de oscuridad. "Las hice blancas porque simbolizan la libertad. Por eso es que las mariposas están como saliendo de la jaula. Ese cuadro lo hice estando todavía en la relación".

Una vez que tuvo las herramientas para dejar atrás esa relación que no sumaba a su vida, siguió pintando. El siguiente cuadro que realizó un año después muestra a una Nathaly completamente diferente. Fue una evolución de su ser. Reconoció el caos de su vida, lo enfrentó con valentía y se convirtió en su propia luz.

La luz de la esperanza

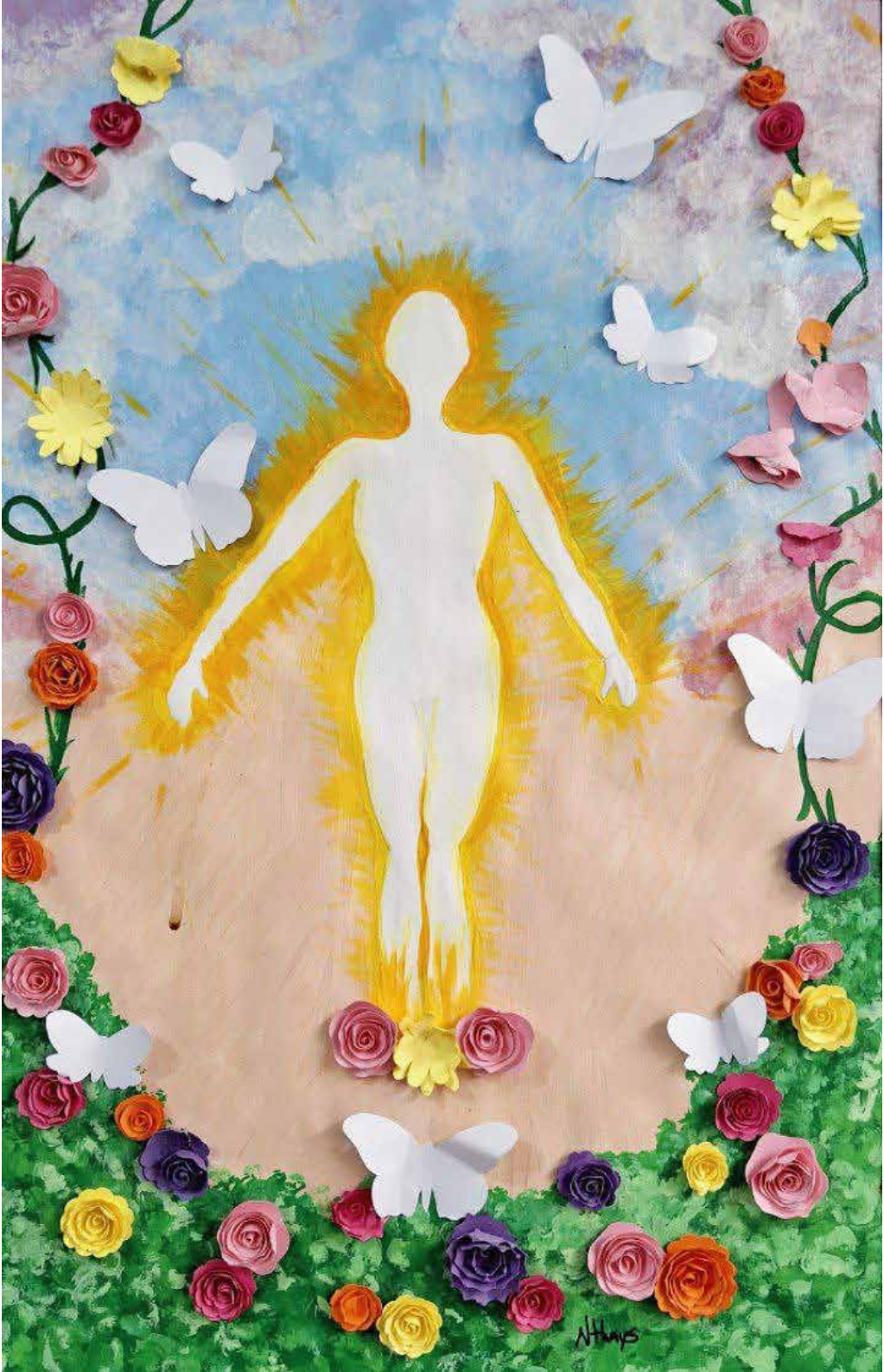
"Tuvo que haber mucho caos para que las cosas finalizaran", continúa. "Pero estoy segura de que, si no hubiera sido así, no hubiera acabado con esa relación. A veces cuando estamos en el proceso nos preguntamos por qué las cosas terminan, pero cuando pasa el tiempo lo ves. Qué bueno que no pasaron cosas peores. A veces no hacemos caso cuando tenemos que salir o alejarnos de ciertas cosas".

El segundo cuadro que pintó revela una figura humana, que la representa, hecha de pura luz, rodeada de un jardín frondoso y mariposas que vuelan alto.

Nathaly, sobreviviente de violencia de género, logró salir de la jaula. "Entendí que no era mi culpa. Cuando terminé el cuadro sentí nostalgia, porque es imposible hacerlo sin recordar. Pero me sentí feliz porque muchas veces me dije '¿y si siempre me quedo aquí?' Porque yo era muy dependiente, y ver todo mi proceso me llenó de felicidad".

Logró algo que pensó que jamás lograría, acudir de nuevo a la expresión artística: "Tuve el valor de expresarme. Sé que no soy ni la primera ni la última (sobreviviente de violencia); mientras que una niña, adolescente o mujer, quien sea, pueda verlo y decir 'si ella pudo'…"

Como una mariposa, Nathaly emprende el vuelo a nuevos destinos, confiando en las herramientas que aprendió en Codehciu, con una red de apoyo más fortalecida, y sin la dependencia de una relación violenta que la tenía atada al pasado. Su futuro solo le pertenece a ella y admite que recuperó la alegría en su vida: "Incluso, personas que me ven me dicen '¡eres tú de nuevo!'".



Historia de vida 2

Gabriela entendió la importancia de buscar ayuda

Una adolescente de 14 años asistió a las sesiones de arteterapia de Codehciu nerviosa de lo que podía esperar y entendió que no solo podía pintar sus emociones, sino que también podía hacerlo acompañada.

Después de ver cómo su madre era maltratada, Gabriela Gómez decidió apoyarla y crecer junto a ella como una figura de fortaleza y esperanza. Inevitablemente, el contexto de violencia en su hogar también afectó a la adolescente de 14 años, pero la relación entre ambas se convirtió en un pilar fundamental durante el proceso de sanación. Con ayuda de los servicios gratuitos de Codehciu, como la arteterapia, pudo desahogarse y destapar un nuevo potencial artístico.

"Me gusta pintar y me gusta la música", admite. "Me gustaría aprender a tocar algún instrumento, como el cuatro. Me gusta su melodía".

Soñando con expresarse a través del arte, la palabra "arteterapia" despertó su curiosidad desde el primer momento que la escuchó. Junto a su madre, participó en las sesiones para intentar sanar la herida emocional de la violencia. Ninguna de las dos se esperaba los resultados tan positivos que esto tendría en sus vidas.

Gabriela dice que el arte le ha enseñado muchas cosas: "Que uno no debe aguantar el maltrato, uno no tiene que callarse, uno tiene que hablar y buscar ayuda".

Cuando le tocó hacer la primera pincelada, se sentía nerviosa. Como su madre, en un principio no sabía qué dibujar, pero las ideas surgieron a la superficie paulatinamente. Pintó a una niña amarrada en cadenas y pintó a otra libre.

La libertad de ser creativa

La figura de las cadenas fue un elemento que compartió con el dibujo de su madre, quien usó el recurso en su obra para hablar de sus deseos de libertad. Ambas querían escapar del ciclo de la violencia.

"La primera vez no sabía qué hacer", confiesa Gabriela. "Después pedí ayuda y pude hacerlo".

Su experiencia haciendo el autorretrato fue bastante particular. Ella creía, al igual que su madre, que se estaba dibujando a ella misma, pero al detallar el resultado final se dio cuenta de que su mamá la pintó y viceversa: "Cuando terminamos me dijeron que se parecía a mi mamá (…) fui conociendo cosas de mí misma porque el arte es muy valioso".

Gabriela dice que cuando vio el retrato sintió ganas de reírse, pero no pudo evitar sentir un poco de tristeza al recordar la situación en la que ambas estuvieron debido a la violencia de género.

Ella quiere seguir pintando. Su materia favorita en el liceo es Arte y Patrimonio porque le encanta todo lo relacionado al círculo cromático; también siente interés por Ciencias Naturales porque le gusta conocer de la naturaleza y cómo cuidarla. Tiene una inclinación especial hacia el dibujo, y también se interesa en escribir, y cuando sea adulta quiere estudiar para ser abogada: "Me gusta ayudar a los demás".

.

Cuando terminó el cuadro, después de varias sesiones, se sorprendió. "Después de que terminé de pintar me quedé viendo el dibujo; me sorprendí porque yo no sabía cómo había hecho eso. Yo no sabía dibujar. Hoy en día agradezco la arteterapia porque pude hacer mi trabajo".

Y pudo lograrlo junto a su mamá. Ambas siempre se tuvieron una a la otra.

Historia de vida 3

Haydeé se siente más fuerte que nunca

Una madre de 47 años descubre su verdadero potencial en el arte y el diseño de modas tras salir de la relación violenta que tenía con su exesposo.

Tras veinte años de trabajar ejerciendo la licenciatura en recursos humanos, Haydeé Noroño encontró en el diseño de modas una nueva esperanza para seguir apostando por su crecimiento. Aprendió la técnica como autodidacta, y todos los días se esfuerza para seguir mejorando en la costura. La arteterapia fue su manera de sanar heridas y de poner a trabajar esta nueva creatividad. Tiempo atrás, jamás se hubiera imaginado así, tan confiada de sí misma, porque estaba atrapada en el ciclo de la violencia.

"Quiero tener mi propio negocio y mi propia marca", ella misma se sorprende cuando las palabras salen de su boca. Su madre era diseñadora de ropa; su hermana, que ahora está fuera de Venezuela, se hizo modista. Se puede decir que la pasión por la moda vino de familia. Una herencia que la ayudó a independizarse luego de divorciarse del hombre que ejercía violencia contra ella.

"El divorcio crea una ruptura que daña a todos", confiesa. "La persona (su exesposo) también se divorció de sus hijos"; en ese momento de dificultad, empezó a preguntarse cómo generar ingresos para mantener ella sola a su familia.

Desempolvó las máquinas de coser que tenía guardadas en la casa, regalos acumulados que nunca había usado por falta de confianza en ella misma. Era una desconfianza alimentada por el maltrato psicológico de su agresor. "Él me decía cosas que me ofendían, '¿tú estás loca?', y cosas así. Llegué a acumular hasta siete máquinas de coser, en caja y todo. Cuando dejé de trabajar fuera de casa me pregunté qué iba a hacer. Entonces empezó el dilema. Empecé a desarmar blusas y pantalones que me gustaban y los copiaba".

Coser lo que estaba roto

El agresor de Haydeé había dañado su autoestima. Ella recibió golpes, insultos, daños a su imagen, y en una ocasión los vecinos tuvieron que llamar a la policía durante una

discusión que puso en riesgo su integridad física y psicológica. "Estuvo a punto de matarme", se lamenta. Empezó un proceso penal contra el agresor y es durante este que conoce los servicios gratuitos de Codehciu.

Fue usuaria de los servicios de asesoría legal y atención psicosocial: "Codehciu me ofreció la ayuda (…) he tomado todas las ayudas que me han prestado, y puedo hablar mucho de todo lo que he mejorado desde el primer encuentro".

Durante el paso por los servicios de la organización escuchó por primera vez la palabra "arteterapia". Ella se imaginó echando pintura en las paredes, pero no era nada como lo que esperaba.

Durante las sesiones con el taller de arte de Paperstina tuvo la oportunidad de retratarse y de pintar sus emociones. Ilustró a la mujer que era antes y a la mujer en la que se convirtió después: "La costura me ayudó a reflejar en la obra que hice cómo me sentía antes: gris, opaca. Me preguntaba, Dios mío, pero por qué me tratan así, sé que no soy una Miss, pero tampoco soy fea. Empecé a darme cuenta que yo sí valgo. El título de la obra se llama «Cosiendo lo roto» porque tenía muchas cosas rotas; a veces a una le queda un poquito de eso, pero en líneas generales puedo decir que he sanado muchas cosas".

Pintar para sanar

Después del divorcio y de su experiencia en la arteterapia, se dio cuenta que por medio del arte también se puede crecer.

Cuenta que pintar fue un proceso fluido. Fue una niña en una familia de escasos recursos, y sintió que todo lo que había vivido la preparó para esos momentos duros durante el divorcio. Reconoce en ella misma que es capaz de adaptarse, de ser resiliente. "Cuando me dijeron 'dibuja un cuadro, plasma lo que tú quieras', enseguida vi mi cuadro", admite, emocionada. "Ya sabía lo que quería hacer para que otra persona pudiese ver y entender lo que me pasó".

Pintó caras de una mujer golpeada y triste. En medio del cuadro, se dibujó a sí misma con sus rizos, viendo hacia al lado "bueno" del paisaje, la parte dedicada a la costura.

"Me apasiona la costura, yo a veces no quiero ni dormir pensando en los diseños. Me ha salvado de caer en depresión", continúa.

Antes del arteterapia pensaba que no era capaz de hacer ningún dibujo, menos uno tan bonito como el que resultó ser su obra finalizada. "Con la moda también hay que

hacer dibujos, los modelos, la ropa, y estoy aprendiendo. Me ha servido hasta para eso".

Fue una experiencia que le ayudó a sanar su mente y su corazón. Ahora, como ella misma cuenta, siente que no vuela sólo porque no tiene alas como un ave. "La moraleja de haber participado en la arteterapia es que sí se puede, de un modo o de otro se puede. Conecto ahora la mente con el corazón y ahí van funcionando".

Le pone muy feliz que sus hijos (de 10, 15 y 22 años) la han visto florecer. Llegó a pensar que ese hombre que la golpeaba la iba a aplastar. En algún momento de toda la situación de violencia que vivía en su hogar, y que también vivían sus hijos, llegó a creer que no podría levantarse sola.

"Yo no sabía que tenía talentos ni dones. Yo no sabía", alega. "Para él, mi compañero de vida, yo no sabía ni cocinar una arepa. Todo me quedaba mal. 'Yo no creo que tú seas capaz de esto', me decía, 'yo no creo que tú seas capaz de lo otro', 'esto está malo', 'esto otro no sirve'. Llegué a preguntarme para qué vine a este mundo, para qué sirvo".

"Y cuando hice mi primera blusa, lloré. No podía creerlo", así fue como vio la luz en ella misma, al terminar su cuadro, al salir del ciclo de la violencia, al buscar ayuda y al reconocer sus talentos. Ahora Hayde se siente imparable y más fuerte que nunca

.

Historia de vida 4

El arte fue la calma en medio de una vida turbulenta

Con 22 años, un esposo considerado, un bebé en sus primeros meses de vida y su arte; Sol dejó atrás su pasado violento y se concentró en no repetir la historia que le tocó al crecer.

Sol es una joven de piel trigueña, con cabello ondulado y una mirada bastante profunda. Su dulce voz oculta las consecuencias de ser testigo por años de un ciclo de violencia intrafamiliar.

Su padre maltrataba física y psicológicamente a su mamá. "Pasivo-agresivo" son las palabras que utilizó para describirlo. "Cuando él está de buenas es excelente y maravilloso, pero cuando está de malas, es muy malo."

Sol vivía en un miedo constante por su seguridad, por la de su madre y la de sus hermanos. Ella no sabía en qué momento la ira de su padre explotaría, temía que eso pasara y le hiciera daño a su familia. Lamentablemente, sucedió en repetidas ocasiones.

Reconoce que su madre fue la más afectada en toda esta situación: "La violencia se situaba más que todo en mi mamá, pero eso me marcó, porque es la mamá de uno y es mujer como nosotras."

A lo largo de su juventud, recuerda distintos eventos donde su mamá fue lastimada, violentada y herida por su padre. "A veces, sí nos pegaba y nos trataba mal verbalmente, pero toda la carga de violencia era hacia ella." Toda esa situación le hizo prometerse a sí misma que no repetiría esa misma historia en la familia que iba a construir en el futuro.

Arte y crecimiento

Una vez que lograron salir del ciclo de violencia y su madre hizo contacto con Codehciu, comenzó a ser mucho más consciente de las injusticias que viven día tras día las mujeres y dejó de normalizar muchos actos de violencia. "Estamos siendo agredidas, humilladas o víctimas de maltrato y no sabemos, no nos damos cuenta o lo normalizamos", expresó. De igual manera, cree que las mujeres no solo son víctimas del maltrato del esposo, también de los padres, de otras mujeres y del sistema.

Se podría decir que el arte la ayudó a sobrellevar las situaciones de violencia que le tocó vivir. Desde muy pequeña, Sol se mostró bastante creativa al crecer y eso la llevó a descubrir su pasión por el arte. Hoy en día toca varios instrumentos, pero se dedica específicamente al piano. Le encanta la música, pero también disfruta de pintar.

En el año 2023, cuando Sol tenía seis meses de embarazo le diagnosticaron colestasis intrahepática gestacional, una afección que provocaba en su cuerpo una comezón intensa. Además, había sufrido ataques de asma al inicio de su embarazo y a sus siete meses sufrió una preeclampsia que le ocasionaba una elevada presión arterial. Esa situación le desencadenó estrés y ansiedad. Su madre estaba preocupada por su condición en ese momento y la invitó a formar parte del programa de arteterapia de Codehciu.

Entre su pasado violento y su embarazo tan turbulento, ella aceptó la invitación. "Necesitaba un respiro", confesó. Era su primera vez en una actividad como la arteterapia, pero le entusiasmaba el evento.

Replantear la vida

En la primera sesión las participantes debían dibujar el boceto del cuadro. "La instructora nos dijo que primero hagamos el boceto y yo tenía claro lo que iba a dibujar, ya lo tenía en la cabeza porque yo quería reflejar en el cuadro mi necesidad de paz." Sol se sentía muy estresada debido a su condición y lo que más anhelaba en ese momento era tranquilidad.

Además, su embarazo le hizo replantearse su vida entera. Ella misma sentía que su mente era como un huracán, pensamiento tras pensamiento. "Cuando una está embarazada, empieza a reflexionar sobre la vida que has hecho, qué te falta por hacer, qué quieres enseñarle a tu hijo o a tu hija, seré una buena mamá o no. Entonces, yo sentía ansiedad por todos esos pensamientos juntos".

Ante el caos que estaba viviendo en su cuerpo y en su mente, Sol encontró en el arte la paz y la calma que tanto deseaba. Sus preocupaciones y angustias se acallaron por un momento.

Sol pintó una playa con mar abierto de color azul. El atardecer era precioso con tonalidades anaranjadas y amarillentas, se veían algunos pájaros volando en el cielo. La arena era de un color marrón claro y, por último, se pintó a ella misma con su pancita de embarazada y la figura de su esposo tocando la barriga con el propósito de simular todas las veces que él le hablaba a sus dos bebés.

En el momento en que terminó su obra, la miró detenidamente y sintió satisfacción porque había logrado transmitir con sus pinceladas la calma y la paz que tanto deseaba. Sol sintió que hubo una transformación en su vida luego de participar en las sesiones de arteterapia.

Arteterapia para sanar

Antes era una persona muy cerrada y contenía en su interior mucho estrés, miedos y ansiedad. Le costaba expresar lo que sentía a sus seres queridos para buscar contención emocional. Después de las sesiones de arteterapia pudo experimentar por fin la libertad. "Por medio del arte aprendí a expresarme, pero también me di cuenta que es necesario hablar, abrir la boca, decir y manifestarse."

Sol disfrutó cada segundo en la arteterapia y los recuerda como unos de los días más preciados que tuvo en su embarazo, donde solo importaba el arte y sus dos hijas. Actualmente, Sol tiene una hermosa y sana bebé, pero al principio eran dos. El día del nacimiento de sus niñas, se presentaron complicaciones.

"Fue algo complicado. Nacieron ochomesinas, estaban mediobien para ser prematuras, ni siquiera necesitaron oxígeno, pero las dos se contaminaron en quirófano con una bacteria y una de ellas convulsionó, varias veces, y bueno… fue la voluntad de Dios", dijo.

Su familia es su principal prioridad en este momento, a pesar de que estaba estudiando enfermería decidió tomarse una pausa para dedicarse al cuidado de su hija y el hogar. Sueña con una vida de abundancia, se proyecta lejos y amplio como el mar que pintó en su cuadro.

"Y no solo yo, también en mi hija y en mi familia; mi mamá y mis hermanos, de verdad quiero que, así como yo me proyecto amplio, ellos estén dentro de esa amplitud."

Historia de vida 5

El arte la hizo sentir en casa

Codehciu y el programa de arteterapia fue el lugar seguro y amoroso que Luz, una joven de 21 años, anhelaba para su vida.

Cuando era tan solo una niña, a Luz le gustaba dibujar. Su clase favorita en el colegio era de arte. Le hacía ilusión pintar todo aquello que le llamaba la atención de su entorno. "Me gustaba porque se me daba muy bien y yo sobresalía. Se me daba natural. Para mí era agradable, me ayudó a pasar un buen momento."

Desde que Luz tiene uso de razón desconoce lo que es el amor familiar. Aunque consideraba el arte un simple pasatiempo, sus dibujos la acompañaban en medio de la violencia a la que estaba sometida en su hogar.

"En mi casa no me querían", confiesa.

Su familia está conformada por su madre, su padre y sus dos hermanas; la mayor de 27 años y la menor de 15. "No me quería mi papá porque pensaba que yo era producto de un engaño de mi mamá, porque mi abuela paterna le había metido esa idea."

Constantemente sufría agresiones físicas y verbales de parte de su papá, su mamá, su hermana mayor y algunos miembros de la familia paterna. No la dejaban salir, ni hablar con nadie. "Mi papá me agredía por cualquier cosa. A él le molestaba mi existencia", expresó.

Pasaron los años y Luz decidió hablar sobre su situación con varias personas de la iglesia a la que pertenecía. Eso presionó a su padre para mantenerse al margen "porque había personas que sabían (de los maltratos) y a él no le convenía quedar mal."

Actualmente, su papá no vive con ellas. Su mamá y su hermana mayor continúan repitiendo muchos de sus patrones de violencia. Aunque su hermana menor no le ha agredido físicamente, sí lo ha hecho de forma verbal y a veces ha llegado a tomar actitudes similares a las de su padre.

"No es del todo su culpa porque sigue siendo una adolescente que se formó bajo esa

situación de violencia, pero sí me ha dolido que cuando se molesta conmigo recurre a humillarme." Luz no cree que su hermana menor sea una mala persona y reconoce que, a pesar de todo, le tiene mucho aprecio y cariño.

Un 8 de marzo, Luz descubrió a la Comisión para los Derechos Humanos y la Ciudadanía (Codehciu) ya que estaban entregando folletos por el Día Internacional de la Mujer en los alrededores de la ciudad. Al ver que ofrecían atención psicosocial gratuita para víctimas de violencia decidió llamarlos.

A partir de ese momento comenzó un proceso de sanación y el programa de arteterapia de Codehciu fue clave. Ella nunca había usado el arte como una forma de expresión de sus emociones y pensamientos. Dibujaba por ocio, pero no lo había utilizado como terapia.

Luz participó en dos ediciones de la arteterapia. La primera vez no pudo culminar el programa ya que encontró un trabajo que le impedía asistir a las sesiones, pero tiempo después lo retomó en una segunda edición.

No estaba sola

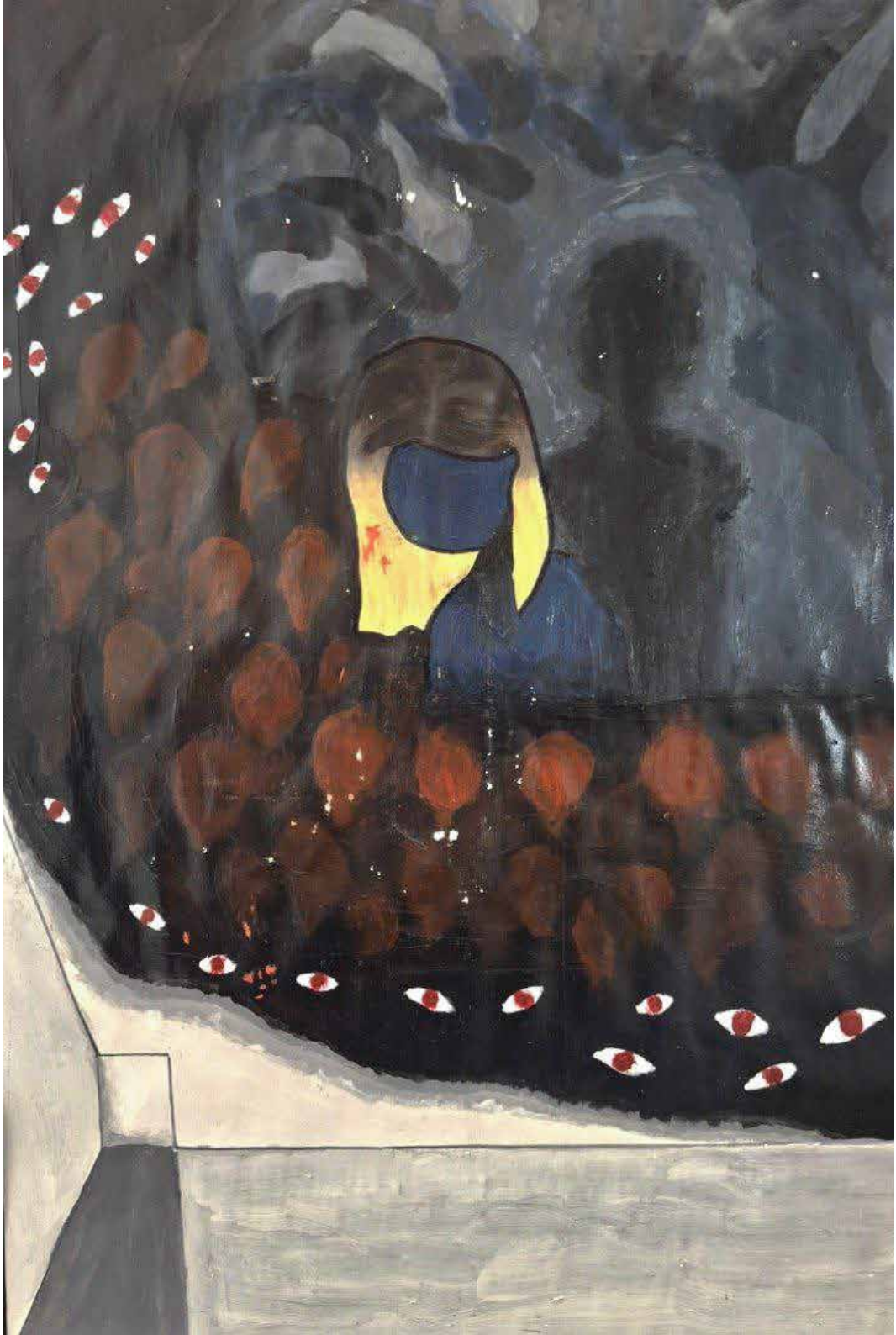
Su experiencia fue bastante agradable y enriquecedora. Ella lo define como un espacio seguro y una actividad de transformación. Tenía mucho que expresar y el arte le ayudó a drenar su sentir.

Con cada pincelada, Luz relataba la situación que había vivido en su infancia con sus agresores y dejaba en evidencia cómo se sentía para ella estar en esa situación.

Dibujó una casa. En la casa había cinco personas que estaban conectadas entre sí. Los brazos de un hombre y una mujer se fundían en uno solo. El hombre muestra una gran sonrisa y la mujer se ve molesta. Por debajo de la pareja, se encuentran tres personas que están conectados a ellos con cadenas. Dos no tienen rostros y están pintados de azul. Cada uno está en un extremo y en el centro se ve a una mujer enmascarada.

"Yo aparecía en la figura de abajo con una máscara donde me mostraba feliz y se veía que debajo de la máscara corrían unas lágrimas que inundaban la casa."

El interior de la casa se ve oscuro. Los colores que resaltan en el cuadro son el negro, rojo y azul. En el exterior, se veía un camino a lo lejos con una persona al final. Luz cree que "cuando alguien sufre violencia, por muy largo que sea el proceso, podemos salir de ahí." Para ella, el arte permite comprender más a fondo una situación en particular.



A pesar de que el ciclo de violencia todavía persiste. Luz siente que la experiencia le brindó consuelo y un respiro a su vida. Además, le enseñó que, aunque no puede borrar o cambiar lo que pasó, sí puede reciclar todo ese dolor y sufrimiento que había vivido para transformarlo en arte y hacer algo bueno, nuevo y diferente.

Al final, se dio cuenta que todas las personas que formaron parte del arteterapia la hicieron sentir respetada, protegida y cómoda, a diferencia de su propia familia. "No quería que se terminara porque por fin tenía un espacio físico y seguro donde había personas que me hacían sentir en casa."

Arte como símbolo y consciencia para sanar el alma

Colaboración
Arq. Paula Ramos
Directora del Taller de Arte Paperstina
Ciudad Guayana

Desde hace algún tiempo, considero que la misión de cada ser humano en el mundo es única. Llegamos a este universo para volar, crecer y, sobre todo, para crear y recrear. Nunca sabemos concretamente a quién empoderamos con nuestras enseñanzas, hasta que sucede la magia.

La conexión con CODEHCIU fue primordial para dar el primer paso a estas sesiones de arteterapia, una primera reunión basto para saber que el lugar correcto para iluminar con nuestro arte, era allí.

Soy Paula Ramos, tengo 8 años trabajando con el arte en la ciudad, me gradué como Arquitecto en el 2018 y un tiempo después decidí dedicarme al mundo de las artes plásticas de forma académica. Funde el Taller de Arte Paperstina y desde ese entonces soy la directora de la academia. Trabajar con el arte, más allá de saber pintar o dibujar, es tener una conexión única y especial con tu ser. Es tener una musa interna que te dirige a diario, y precisamente así es que considero que Paperstina evoluciono y se topó en el camino con personas invaluables que son las que forman parte de este increíble proyecto de "impartir arte".

Conocí a la Organización por medio de una de sus coordinadoras, inicialmente no comprendía de que trataba, pero cuando entendí y corroboré que eran un equipo increíble de profesionales que trabajan en pro de la defensa de las mujeres víctimas o sobrevivientes de violencia de género, me pregunté -¿cómo Paperstina puede participar en todo esto?- fue allí cuando unimos nuestros conocimientos y planteamos poner en práctica las sesiones de arteterapia.

Conocerlas fue un reto impresionante. Toda mi carrera he trabajado con niños, adolescentes y en parte adultos, sin embargo, la conexión con las usuarias fue especial, como sentir un click en el corazón. Era mi primera vez siendo voluntaria en algún proyecto con

una oenege y confieso que sentí una enorme responsabilidad por lo que expresaba, conversaba y transmitía. Fui siempre acompañada de una excelente profesora de mi equipo, Hidalsis, con quien logré abordar todos los temas y poder elevar los datos importantes de cada historia para crear arte.

De acuerdo con la Real Academia Española, el arte es la "capacidad, habilidad para hacer algo". Y según la enciclopedia de filosofía de Stanford: "El arte es una categoría de actividad humana destinada a crear un objeto o una experiencia estética que es valorada por su belleza, significado simbólico o importancia emocional"

El arte comunica, expresa ideas, emociones y, en general, una visión del mundo a través de diversos recursos, como los plásticos, lingüísticos, sonoros, corporales y mixtos. Para mí, el arte es expresión en su más divino elemento: la libertad, arte es ser libres.

Sanar mediante el arte, es un proceso lento, pero sin pausa. Siempre comento que pintar o dibujar forma una conexión mente – corazón- corazón – mano. En ese proceso nuestro sistema libera endorfinas y se concentra en un solo objetivo: lograr una gran obra de arte que resignifique las experiencias personales.

En las sesiones de arteterapia, nos encontramos con momentos muy sensibles, llanto, alegría, contrariedad, desagrado y hasta frustración. Cada proceso emocional en el arte es válido, si no, recordemos al ingenioso Van Gogh, quien a través de cada pincelada en el impresionismo logro llorar y soñar pintando, pero sin duda todos tienen resultados similares, emoción infinita por lo logrado.

Contar un asunto de violencia o abuso, nunca será sencillo, mejor dicho, las sesiones de arteterapia no lo fueron y no lo serán. Pero acompañamos y logramos abrir los corazones y mentes de quienes fueron precisamente las protagonistas de cada forma, elemento y color plasmado y expuesto finalmente.

Estoy orgullosa de que estas valiosas mujeres descubrieran una herramienta relevadora y sin duda alguna, agradecida con la Organización CODEHCIU y todas las participantes por permitirnos ser parte de este proceso artístico sanador.

Quiero finalizar diciendo que: “sea como sea que veas el arte, ya sea cantando, escribiendo, bailando o pintando, que nunca te falte, porque el arte es amor.”

Historia de vida 6

Camila encontró la confianza que necesitaba

Una adolescente participó en las sesiones de arteterapia de Codehciu y Paperstina, y encontró una fortaleza que no sabía que tenía en ella misma.

La frase "no sé si pueda terminarlo" cruzó la mente de Camila Ternera, de 15 años, mientras pintaba. Con mucho esfuerzo, usó su experiencia de vida como motor para seguir, y entre cada pincelada encontraba más motivación.

A Camila le gustaría algún día escribir un libro, ya que uno de sus pasatiempos es leer novelas de romance. La literatura fue uno de sus primeros encuentros con expresiones artísticas, antes de llegar a las sesiones de arteterapia.

Además, aprende nuevas habilidades de su mamá en la costura, quien se ha refugiado en este trabajo para lograr la independencia económica después de divorciarse de su agresor.

"Se sintió bastante liberador, la verdad. Era un ambiente bastante agradable. Me gustó. Había música, todo tranquilo, se podían escuchar los pensamientos", opina Camila sobre las sesiones de arteterapia a las que asistió luego de ser usuaria de los servicios gratuitos de Codehciu.

Ella cree que el arte puede llegar a sanar porque "una persona lo usa para reflejar lo que siente. Aún estoy en proceso, pero creo que me ayudó a sanar un poco el odio, el rencor y la amargura hacia mi padre".

Las profesoras del taller de arte Paperstina la guiaron, le dijeron que reflejara lo que pasaba por su mente, que primero hiciera un boceto de lo que quería reflejar.

"Quería mostrar lo malo que yo pasé, y por lo que pasé después", confiesa Camila. "En un lado pinté la parte oscura, la parte gris. A un hombre con un cuchillo. En el otro lado pinté a una mujer con el viento pegándole y un jardín con dos personas sentadas".

La mujer en el jardín era su madre. Ambas pintaron elementos parecidos, se dieron inspiración mutua en ese proceso de expresar su oscuridad y su luz.

Cuando vio el resultado final no pudo evitar sonreír: "Sentí felicidad porque nos pusieron a escribir una reseña y escribí que no importa lo malo que hayamos pasado (…) sentí felicidad porque así otras personas pueden inspirarse y saber que, a pesar de lo que estén pasando, pueden llegar a ser felices en algún momento".

La esperanza que le generó el cuadro que ella misma pintó ante su experiencia como sobreviviente de violencia basada en género le dio nuevos motivos para sanar y seguir adelante.

—Si alguien de tu edad conoce tu caso y quisiera buscar ayuda o se siente identificada por lo que tú pasaste, ¿qué le dirías a esa persona?

—Lo ideal sería que lo hablara, que buscara ayuda, porque tampoco es la idea quedárselo callado, con los sentimientos atrapados. Aconsejaría que busque ayuda y que soltara todo lo que tiene, si tiene que llorar que llore. Que se desahogue, es lo esencial.

La Camila que entró por primera vez a las sesiones de arteterapia era una joven callada, tímida, como ella misma admite, pero en el trascurso de las clases fue soltando

su verdadera personalidad. Conversaba más con las otras participantes. "Me fui soltando un poco. Sigo siendo tímida, pero estoy más suelta".

Encontró la valentía no solo para plasmar sus emociones en el arte, sino también para expresarlas de forma saludable a otros.

—¿Cómo es la relación con tu mamá ahora?

—Ha cambiado bastante. Estaba viviendo la etapa de la adolescencia, antes era muy callada. Ahora la relación es distinta, nos la llevamos bien y tenemos una buena convivencia.

—¿Recomendarías este tipo de actividades a otras personas?

—Las recomendaría bastante porque son liberadoras. En la arteterapia puedes expresar tus sentimientos a través de las pinturas, y también en cualquier otra área.

Historia de vida 7

"Me sentí con ganas de vivir"

Sofía es una adolescente que participó en las sesiones de arteterapia de Codehciu y Paperstina. Aunque es callada y algo tímida, sacó el valor para expresar sus emociones y emprender un camino de creatividad y sanación.

Sofía Bello es estudiante de bachillerato de tercer año y admite que cuando empezó las primeras sesiones de arteterapia no se encontraba muy bien de ánimos por la situación de violencia de la que sobrevivió. No asistía al liceo con mucha frecuencia, no era muy comunicativa, pero una vez que pudo pintar sus emociones encontró luz en el oscuro túnel en el que se encontraba.

"Yo dibujaba a lápiz, no conocía de la experiencia de dibujar con pintura, fue diferente y me gustó más", cuenta que en un principio las ideas no fluían, pero que luego creció la inspiración. Uno de sus pasatiempos es dibujar paisajes porque le transmiten tranquilidad.

—¿Cómo era la Sofía que llegó a la arteterapia y cómo fue la que salió?

—Cuando estaba en arteterapia tenía faltas en mi vida, no estaba asistiendo a la escuela, no estaba hablando mucho con mis amigos en ese momento, me aislaba. Y recuerdo que la arteterapia me hacía sentir mejor, me estaba parando temprano, y me fue buenísimo, porque empecé a recapacitar. De por sí, no me gustaban las cosas así, sociales, pero no falté ningún día.

Sofía pintó una playa durante sus sesiones de arteterapia. Tenía la intención de crear una obra que se asemejara al movimiento de arte impresionista, como los de Claude Monet, el famoso pintor francés. "Al final siento que logré algo parecido", admite. "Quería hacer una playa como turbulenta, que pareciera que había como una tormenta, con una persona con un paraguas tratando de no ahogarse encima del agua, y otra en la playa viéndola. Me gustó el resultado de cómo lo pinté y además que era la primera vez que pintaba. Yo quería hablar de la etapa del después, que es en la que estoy".

Viendo su obra, se percató de que pintaba tantos paisajes porque se interesaba mucho en la naturaleza y sus expresiones. Es una actividad que quiere continuar

haciendo para seguir desarrollando el músculo artístico.

Reconoce que vio en sus compañeras de clase de pintura experiencias fuertes. "Tú ves a gente normal, dándolo todo, tratando de estar bien y luego te cuentan su historia y te quedas como que… no lo aparenta. Yo sé que a veces me puede pasar a mí, que trato de verme lo mejor posible".

—¿Cómo te sentiste durante el proceso?

—Una vez que estaba pintando el autorretrato me estaba riendo porque ¡qué mal me estaba quedando! Y luego me di la vuelta y vi que la señora al lado mío estaba llorando. No sé si me sentí mal, sino como reflexiva.

Esa reflexión la ayudó a entender la importancia de buscar ayuda. La oportunidad de sanar y de mejorar la tenía frente a ella y debía sacarle provecho. Recuerda que, al terminar de pintar, se sintió feliz después de mucho tiempo de tristeza: "Me sentí con ganas de vivir".

—Si alguien de tu edad que haya pasado por algo parecido, de tu liceo o incluso una vecina, viene hacia ti pidiendo apoyo ¿qué le dirías?

—A mí siempre me gusta dar consejos que a mí me gustaría recibir. Daría un consejo que realmente valga. Porque a mí me han dicho 'pasan cosas peores, sopórtalo'. Eso no hace sentir mejor a la persona, yo trato de ofrecer ayuda, soluciones y consuelo. Yo creo que sería un buen momento para recomendarle la arteterapia. No hay que recordar las cosas como sufrimiento, transfórmalo en arte para poder expresarlo.

Historia de vida 8

Jessica es el tronco que sostiene a su familia

Una madre pinta para descubrir la fortaleza que tiene en su interior y así ser el soporte de sus seis hijos luego de sobrevivir a la violencia por parte de su expareja.

Su mente se quedó en blanco tan pronto tuvo en las manos el material para pintar. No tenía la más remota idea de qué iba a ilustrar, se sentía nerviosa y no sabía qué sentimientos expresaría. Lo primero que se le ocurrió, después de pensarlo mejor, fue dibujar un árbol, tan simple como lo haría un niño. Jessica, madre de seis y con 35 años de edad, visualizó todo el esfuerzo que ha hecho para darle paz a sus hijos y, como un roble que va creciendo, su creatividad fue brotando desde la primera pincelada.

Jessica Natera trabaja desde hace cuatro años como comerciante en el Mercado Municipal de Chirica, en San Félix. Vende café y, cuando puede, también otros alimentos como limones y ciruelas. Aunque tiene pasión por la repostería, aún no ha podido emprender en ese rubro, pero es algo que le gustaría hacer.

Ella es sobreviviente de violencia basada en género y conoció a la Comisión para los Derechos Humanos y la Ciudadanía (Codehciu) cuando la Fiscalía remitió su caso a la organización. Pasó por los servicios de atención gratuitos de la misma, y fue ahí cuando escuchó la palabra "arteterapia" por primera vez.

"Mi experiencia fue increíble", exclama Jessica. "Tenía cosas que no hallaba cómo expresar. Uno quiere como que buscar la manera de expresar algo y me di cuenta que con el arte se puede (…) la expresión de un dibujo, de crear algo, sabiendo el significado, lo que hay detrás de esa creación (…) fue una experiencia que me ha ayudado bastante".

Creatividad y crecimiento

Además de sacar su lado más creativo, la arteterapia, como comenta, la ayudó a expresarse y a comunicar sus emociones; admite que siempre fue una mujer de pocas palabras, sobre todo con su familia. Vio en su cuadro una oportunidad para desahogar lo que tenía dentro luego de haber sobrevivido a la violencia por parte de su expareja.

Pero no fue tan fácil como esperaba. Cuando estuvo frente a la hoja en blanco no sabía qué plasmar. "No tenía ni la remota idea de lo que iba a hacer", confiesa. "Empecé a trazar líneas. Recuerdo que ese día hice como un árbol y empecé a desarrollar algo. Luego la profesora de arte nos empezó a explicar cada ciclo. Yo me quedé…guao".

La profesora del taller de arte Paperstina le dio la libertad de empezar a dibujar lo que quisiera. Lo primero que cruzó su mente fue un árbol y las ideas fluyeron como agua. En cada rama dibujó a uno de sus seis hijos (sus edades son 5, 8, 11, 14, 15 y 18). A un costado hizo una reja con un pajarito que volaba como pidiendo libertad y también unas cadenas que se rompían. "Era como un momento en el que nos sentíamos encarcelados", explica. "Yo quise expresar que quería libertad, necesitaba libertad".

Pintó un cuadro sobre la libertad y sobre su familia. "Había también unos frutos que caían", explica, "como hojas que caían al río y rodaban. Así me sentía, como que todo lo que llegaba a mi vida caía y se iba. Nada permanecía en mí".

Las ramas del árbol

Durante los mismos talleres de arte, Jessica tuvo la oportunidad de hacer un autorretrato como ejercicio de arteterapia. Se enfocó en plasmar su propio rostro, pero para su sorpresa, cuando terminó la obra, se dio cuenta que la figura ante ella era más parecida a su hija Gabriela de 14 años que a ella misma.

"Mi mente estaba enfocada en dibujarme a mí misma y la terminé dibujando a ella", cuenta, como si hubiera reflejado una parte de su ser en su propia hija, quien la vio luchar durante todo este proceso de sobrevivencia.

Sus hijos son las ramas del árbol de su vida. Uno de ellos se fue de casa a raíz de la situación de violencia que vivían. Otro de sus hijos trabaja actualmente en la represa de Caruachi, y ha tenido un comportamiento complicado. Como madre, se ha dado la tarea de ser consejera y acompañante. "Él está en casa, pero no está. Por su comportamiento, le aconsejé mucho (…) le dije que no sea como yo, que sea mejor que yo. Si estás en un lugar donde puedes construir algo para ti, hazlo. La última vez que vino a casa me abrazó y me dijo 'mamá, gracias'".

Jessica pintó la libertad como un símbolo de respeto a sus hijos: "Yo me sentía como que me habían robado la paz, trataba de conseguir respirar y no podía".

Ahora se siente libre. Pasó de estar sin esperanzas a tener confianza en sí misma, gracias al apoyo que recibió de la organización y al proceso de arteterapia. "Siento que si cualquier persona se me para al frente le va a costar trabajo derribarme", expresa. "Como

madre me siento bien. Hace unos días me preguntaba ¿será que lo estoy haciendo bien? Porque yo peleo mucho con mis niñas, no voy a decir que no, pero, así como peleo con ellas trato de buscar otra vez el sentido. El domingo, Día de las Madres, ellas me hicieron unos detalles y se aparecieron donde yo trabajo y eso me hizo entender que yo soy importante y que, apesar de todos mis errores, he sido buen ejemplo para mis hijos. A pesar de todos mis errores, he sido buena madre. Y eso es lo que me va a hacer más fuerte".

Raíces más fuertes

A medida que su vida empezó a cambiar, Jessica conoció a personas que se acercaban a pedirle consejos. Sus compañeras en el mercado la ven con un nuevo semblante. También ha conocido mujeres que están en una situación similar a la suya. A una de ellas le dijo: "¡Denúncialo! Si no quieres denunciar, aléjate de esa persona porque a la larga no te va a traer nada bueno. Ese es el consejo que yo le doy a las mujeres que están sufriendo violencia. Si callamos, nada puede cambiar. Me he sentido como ejemplo. Dios permitió que saliera todo a la luz porque para mí, más adelante, hubiese sido peor; no hubiese

tenido a mis hijas conmigo, hubiera sido trágica mi situación. No esperes que eso te conduzca a la muerte."

Cuando terminó su obra, pensó que parecía el dibujo de un niño, pero luego de detallarlo lo suficiente quedó sorprendida de cómo un dibujo podía expresar tanto. Eso le hizo entender que hay cosas que puede conocer de ella misma a través de un simple pincel.

Le gustaría seguir pintando. Incluso, durante los talleres, se dio cuenta de que tiene mucho en común con la artista Frida Kahlo, se reflejó en su historia. "Lo que más me hizo click con ella es que era una mujer que quería reflejarse a ella misma. Y me reflejé en ella, en la manera en la que se enamoró. Todo lo que ella pasó con la relación con su pareja, ella daba todo por ese hombre".

Historia de vida 9

Todo aquello que no podía decir

Lucía rompió el silencio, después de que habían pasado seis años de la etapa más dura que le tocó vivir de niña. A los 12 le contó a su mamá y a los 16, gracias al arteterapia, comenzó a sanar las heridas profundas del abuso que vivió.

"Curiosa" es la palabra que mejor define a Lucía. Con 17 años, es una persona que disfruta de conocer y aprender cosas nuevas sobre el mundo que la rodea. Investiga cualquier cosa que le llame la atención.

A pocos meses de cumplir la mayoría de edad, no sabe con certeza qué estudiar en la universidad. De pequeña le gustaba la carrera de Derecho, pero, gracias a su experiencia como pasante de farmacia, comenzó a gustarle la carrera de Farmacéutica. Ahora tiene un dilema que resolver.

Por otro lado, Lucía no es la persona más artística. Las manualidades eran lo más cercano al arte que hacía cuando era una niña. Le gustaba recortar y doblar el papel para transformarlo en florecitas. "Jamás había pintado. El programa de arteterapia fue mi primera vez."

Cuando Lucía tenía seis años fue víctima de abuso sexual por un familiar. Su abuela paterna fue cómplice. "Ella fue quien encontró a mi tío haciéndome eso y me dijo que no iba a volver a pasar, que no dijera absolutamente nada y como yo era una niña, me callé. Yo la creía a ella mi heroína."

Cuando le contó a su mamá, seis años después, y fueron a denunciar a la Fiscalía, no volvió a verlos. En el 2018, su madre la llevó a la sede de Codehciu para hacerle una prueba psicológica. A pesar de los intentos de su madre por hacer justicia, el caso no se procesó y tuvo muchas irregularidades. "Cuando mi papá se enteró tiempo después, no me creyó", dice.

En el primer día del programa de arteterapia se sentía incómoda, confundida, se podría decir que hasta nerviosa. Pero la persona que dirigía la sesión de arteterapia dijo

que "pintar es la mejor forma también de desahogarnos" y con esa frase grabada comenzó.

El primer cuadro que pintó le costó un poco. Sabía qué hacer, pero en ese momento se sentía abrumada de plasmar todo lo que había vivido y lo que sentía. Aunque fue difícil, logró pintar lo que estaba en su mente y transmitir lo que dictaba su corazón.

El lienzo estaba dividido en dos partes. De un lado había una niña sentada llorando, a su alrededor había nubes de pensamientos con dibujos. En una de estas nubes, se podía ver la silueta de una mujer con unas manos encima. Lucía cuenta que, aunque no lo dibujó tan bien, se "sobreentiende que la estaban tocando"; también pintó un brazo pegándole a otro, para retratar maltrato; y en otra nube, una cara triste como representación de la depresión. En la parte superior, pintó unas nubes, rayos y muchísima lluvia para recrear una tormenta. Se veía oscuro.

Del otro lado, pintó a una niña sonriendo. También, dibujó a una señora con los brazos extendidos. "Esa vendría siendo mi mamá, dándome a entender que no estaba sola." En la parte posterior, el sol iluminaba gran parte de la escena. Lucía reflexiona que la luz que pintó queriendo entrar al lado oscuro significaba que "que sí podía salir de todo eso" y que siempre hay luz al final del túnel.

Por último, en la parte inferior del cuadro, ella pintó tres corazones: el primero tenía grietas, estaba completamente roto; el segundo tenía un curita; y el tercero se veía recuperado en su totalidad. Quería retratar la evolución del proceso de sanación de su propio corazón.

Lucía, a veces no podía escribir su sentir con respecto a su pasado. Esta actividad le permitió desahogarse consigo misma porque mediante el arte pudo plasmar todo aquello que no podía decir.

El segundo cuadro era un autorretrato. Lucía tiene piel morena, su cabello es de color castaño y ondulado. Dibujó su cara alargada, su cuello corto, los ojos abiertos, brillosos y una gran sonrisa. "Me pinté un collar con una crucecita y una camisa de color morado. El fondo lo puse de rosado." Usó de referencia una fotografía vieja de sí misma.

La transformación de Lucía es una realidad y se puede evidenciar a través de su arte. El primer cuadro explora su dolor y el proceso de sanación. En cambio, el segundo cuadro representa la superación personal. "Yo pensaba que jamás podría salir de ahí. Fue algo bastante doloroso, pero Dios nunca nos ha dejado solas y pude encontrar una salida."

Algunas de las secuelas psicológicas de la violencia que vivió de niña fueron el insomnio, la ansiedad, el estrés postraumático, aislamiento y la depresión. Gracias a la arteterapia pudo gestionar mejor sus emociones. De igual manera, las personas que estuvieron a su alrededor fueron clave para su proceso de recuperación.

"Mi mamá siempre estuvo ahí acompañándome. Ella es una mujer bastante fuerte, valiente, luchadora, guerrera en todos los sentidos. Ella me ha enseñado a ser un poco más positiva. También estaba muy pendiente una de mis tías y las personas en Codehciu, que me apoyaron mucho con cada sesión, con la arteterapia y con otras actividades."

Para Lucía es importante no quedarse callada ante situaciones de violencia y reconoce que hablar con alguien para desahogarse es una buena opción. Después de participar en las actividades de Codehciu, ella comenzó a ser más consciente de sus derechos; como la protección de su dignidad e integridad física y psicológica, su derecho a la información y el derecho a la vida. Al final de todo, el arte fue suficiente para sanar su pasado, vivir el presente y proyectarse en su futuro.

Historia de vida 10

Aferrada a Dios, la verdad y el arte

Después de sufrir violencia física, verbal y psicológica, Hectsy encontró en el arteterapia un camino para drenar todo el dolor que habita en ella, y su fe en Dios le dio la fuerza para seguir luchando por su verdad.

Hectsy Tineo irradia luz cuando habla. Su voz es firme y contundente. Se muestra segura de sí misma. A sus 49 años se mantiene joven, es de tez blanca, usa poco maquillaje y su cabello negro, largo y sedoso lo cubre con una bandana. Sin embargo, Hectsy cree que no hubiese alcanzado esta versión de ella misma sin la ayuda de Codehciu y probablemente sin el arte.

La vida de Hectsy no ha sido fácil. La familia lo es todo para ella; quería enamorarse y tener hijos. Aunque no pudo ser madre, sí se enamoró. En el año 2015 conoció a un hombre que se mostraba muy amoroso, detallista, una persona con altos valores morales.

"Él quería casarse, tener una familia, envejecer juntos y eso a mí me agradaba". A Hectsy le atraía la seguridad y estabilidad que él ofrecía. Veía un futuro con él. Pero con el tiempo esta persona cambió. Comenzó a actuar con superioridad. Se mostró dominante, controlador y manipulador con ella.

Cuando era joven tenía un espíritu vivaz. Una mujer proactiva, ingeniosa y resiliente. Trabaja desde los 15 años. Se pagó su colegio privado. Estudió dos carreras universitarias, Administración Industrial y Turismo. "Yo era muy activa, muy liberal. Sin embargo, esta persona me convirtió en alguien sumisa, encerrada, sin amigos, sin nada."

Intimidaciones, amenazas, insultos, humillaciones, aislamiento forzoso y destrucción de bienes son algunas de las violencias que este hombre ejerció contra ella. Fueron cinco años de violencia psicológica. En un punto, Hectsy decidió despertar de la pesadilla que estaba viviendo e intentó recuperar su independencia nuevamente. Comenzó a trabajar por su cuenta, a pesar de los problemas que le traía. "Él se veía temeroso de que yo lograra mi independencia y lograra liberarme de él."

El arte para vivir de nuevo

"Esta persona estaba moviendo cielo y tierra para que yo lo perdonara, pero yo no quería porque él me había maltratado a mí (…) No podía volver con él, porque la próxima vez me podía matar."

A Hectsy le recomendaron buscar ayuda en Codehciu. Un día se acercó a un taller que la organización estaba dictando en un organismo en San Félix y allí conoció a una abogada que le extendió la invitación a las instalaciones. En Codehciu la asesoraron de forma legal, gracias a eso, decidió denunciar a su agresor. Con el tiempo, la invitaron a la primera edición del programa de arteterapia y desde ese momento comenzó un proceso de sanación.

Su primer acercamiento con el arte fue en el programa. Nunca había dibujado, ni pintado, pero descubrió en esa experiencia un refugio. La parte más difícil para Hectsy de la arteterapia fue pensar en el bosquejo. Aquello que quería contar sobre su historia. "Buscar en mí todas las cosas que había vivido, qué era lo que me había afectado más, qué era lo que me había marcado, si había superado o no cosas. Fue un análisis fuerte".

Aunque la introspección fue dolorosa, Hectsy reconoce que toda esta experiencia fue enriquecedora. Descubrió que pintar se siente como un escape de su realidad. "Esto me

linda

gusta, me llena; aunque esté pintando mi situación que es horrible, fea, negativa y oscura, yo me desconecto".

El arte se convirtió en su terapia. La ayuda a drenar el dolor, las penas y las frustraciones. Cuando está en crisis o afligida por alguna situación busca papel y lápiz, y comienza a dibujar.

El primer cuadro que pintó tiene un fondo en degradado de color morado, rojo, naranja y amarillo. En el centro hay una mujer flotando; sin rostro, sin manos, ni piernas y poco cabello. Tiene puesto un vestido blanco desgarrado. En la esquina superior izquierda, se observa a varias personas que tienen en sus manos las partes del cuerpo de la mujer; cargaban sus ojos, su boca, manos, piernas y mucho más. Tenían todo de ella. Por último, se puede ver del lado derecho inferior unas manos juntas e iluminadas con dirección a la mujer.

Hectsy explica el significado del cuadro refiriéndose a ella misma como la mujer pintada. Aquella persona que lo ha dado todo. Sacrificando su bienestar, su salud mental y su felicidad. "Sentía que gran parte de las personas que han estado en mi vida, en mi entorno, me han ido quitando cosas. Yo he sido una persona que siempre he estado para los demás, me he dado por completo y las personas se han aprovechado de eso."

De la oscuridad a la luz

Por mucho tiempo se sintió sola y perdida. Esperaba que su familia la apoyara en ese proceso tan doloroso pero lo que hicieron fue hacerle más daño. Sus hermanos comenzaron a desacreditarla con el propósito de poner a otros miembros de la familia en su contra. Aislarla y separarla de su mamá.

"Es tan difícil cuando son los mismos familiares, las personas que más amas, las que te hacen daño. Si yo he estado toda mi vida con ellos y si los he amado tanto, si les he dado tanto por qué me hacen esto." El arte a pesar de que no soluciona su conflicto, le ha ayudado a gestionar mejor sus emociones. Pintar le ayudó a entender que hay cosas que no puede controlar, pero sí puede controlar la manera en la que ve esas cosas y en cómo lo vive.

Hectsy siente mucho cariño a sus compañeras de arteterapia. Al recordar el día de la exposición de arte, donde se mostraron los cuadros de las participantes de esa edición, se conmovió.

"Ese día sentí una conexión tan fuerte con las compañeras del grupo. Cuando miré los cuadros de cada una. Fue algo muy grande. Fue algo revelador. Yo sentí un amor por ellas.

Pude vislumbrar el caso de cada una y sentí tanta empatía por todas y sentí que éramos como hermanas. Hermanas de dolor. Hermanas de una vida difícil."

Entre lágrimas, Hectsy dice que sintió orgullo y admiración por ellas: "Sé que algunas todavía están luchando, las he visto en los pasillos de la Fiscalía o en los tribunales. Aunque tengamos años sin vernos, nos apoyamos y eso es muy bonito." Ella sigue luchando y le pide a Dios que todas sus compañeras estén mejor, que se haga justicia.

"Soy mujer, pienso y existo"

La Ley orgánica sobre el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia, fue promulgada el 19 de marzo de 2007 y publicada en Gaceta Oficial No 38.668 de fecha 23 de abril de 2007. Dicha ley, después de 12 años, vino a materializar aunque no como lo esperábamos, la adecuación de la Convención Interamericana para Prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la Mujer, mejor conocida como la "Convención de Belem Do Pará"[1]. Cabe destacar que el preámbulo de esta declaración REAFIRMA: *"Que la violencia contra la mujer constituye una violación de los derechos humanos y las libertades fundamentales y limita total o parcialmente a la mujer el reconocimiento, goce y ejercicio de tales derechos y libertades…"* A partir de la tipificación de las diferentes formas de violencias contra la mujer, ganó mayor fuerza en la agenda pública, sectores académicos, medios de comunicación y los espacios comunitarios, el ya primitivo problema social de la violencia contra la mujer.

Entonces, el tratamiento que se le daba a la violencia contra la mujer y el ejercicio pleno de sus derechos en los entornos familiares, sociales y de medios de comunicación modelaba el trato, las conductas conscientes, la perspectiva política del problema, la estructura de las relaciones, y reacciones contra la mujer. La percepción y la comprensión del fenómeno social violencia de género quedaba reducido al ámbito privado, familiar, apreciado como la división funcional entre mujeres y hombres, el poder como dominación y la violencia como sustento de ese poder, conllevando a la infravaloración no solo de los atributos asociados a lo femenino, tales como la compasión, el cuidado del hogar, muestra de afecto, servicio, entre otros, sino a la persona-mujer en cuanto persona con iguales derechos y oportunidades.

Comprender la violencia de género pasa por el tamiz del término "violencia", el cual, desde la perspectiva jurídica y sociológica, es la aplicación de medios extremos fuera de lo natural o normal a cosas o personas (grupos) con el fin de vencer su resistencia. Necesariamente existen dos elementos que la caracterizan: poder y jerarquía. Así, la violencia contra la mujer es una [la] forma de ejercer poder sobre ella [asumiendo erróneamente] que se encuentra en una situación de inferioridad o subordinación (Pérez, 2001).

---

[1]Adoptada en Belém Do Pará, Brasil, el 9 de junio de 1994 en el Vigésimo cuarto periodo ordinario de sesiones de la Asamblea General de la OEA. Ratificada por Venezuela en 03 de febrero de 1995 al consignar el depósito de ratificación.

Aunque no se pretende ahondar en el género como objeto de estudio, entenderlo como organización social de las relaciones entre los sexos y como categoría cultural permitirá hallar las bases que construyen el concepto de la violencia de género (Danés, 2017) que de acuerdo con la legislación nacional especial sobre el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia, resulta más propio denominarla violencia contra la mujer, y requería este acento no porque se niegue la violencia contra hombres, sino que la evidencia histórica revela que la violencia contra la mujer es por mucho, más grave por la tolerancia social, la exposición repetida en los medios de comunicación desde los calificativos incorrectos, los esfuerzos limitados del Estado en un contexto altamente inseguro y vulnerable. Esta suma desaguó la normalización de la violencia contra la mujer como una parte inmutable de la vida, despojándola de consecuencias en la vida real y trasladando la responsabilidad en la víctima, no en el perpetrador.

En este orden, los hombres, se relacionan desde un eje horizontal como iguales entre sí, compartiendo códigos, ciudadanía, jerarquías, derechos, privilegios y complicidades, basados en las prácticas y valores de lo masculino; mientras que las mujeres son inscritas en el eje vertical, subordinadas respecto de los hombres, percibidas así a partir de un conjunto de significaciones colectivas e intuitivas que le otorgan valor inferior (Vilató; Carrión y; Meliá, 2009) y una posición de subordinación que la despoja del imperativo categórico "el derecho adquirido nace y corresponde naturalmente a cada uno [persona: hombre-mujer] independientemente de todo acto de derecho; el segundo [derecho adquirido a partir de un acto jurídico que lo reconoce] por el contrario, no puede existir sin un acto de esta naturaleza" (Kant 1943:22, citado por Álvarez, 2008). Esto le da sentido a la necesidad de tener leyes para proteger y garantizar los derechos de las mujeres como sujeto pasivo de una naturaleza diferente a la de los hombres. En una sociedad universal racional, coherente con la premisa de los derechos humanos, las mujeres tienen al mismo tiempo los mismos derechos que los hombres, sin que nada las excluya de lo que a todo ser humano le corresponde en cuanto a derechos, por su propia naturaleza y dignidad. No resulta fácil, puesto que pone retos enormes a la democracia, los derechos humanos y la igualdad de género, pero, es indispensable.

La indignación que la nulidad de la mujer produce, proviene del reconocimiento de que existe en ella una condición natural de dignidad que la excluye de ser cosificada, utilizada como medio, condenada a la pobreza, la discriminación, las situaciones de rechazo, la imposibilidad de acceder a puestos de trabajo bien remunerados y su liderazgo en puestos tradicionalmente identificados como masculinos porque atañen poder. En el fondo, la idea eje es despojar a la mujer de su poder innato.

Esta bandera-conciencia de la condición de la mujer sigue generado interminables luchas, ganando batallas en diferentes escenarios y conquistando derechos que ya le eran propios.

Así las cosas, el planteamiento filosófico de René Descartes cogito ergo sum llamado a este contexto en su traducción más precisa «*porque pienso, soy*» o «*soy porque pienso*» presupone el ser al resto de los atributos, por ejemplo, la capacidad de pensar y el pensamiento. Solo la razón puede descubrir ciertas verdades. Apropiándolo a la mujer como persona, cabe la afirmación irrefutable de que la mujer (SER) está dotada con iguales capacidades que los hombres para actividades cognitivas, capacidad resolutiva, toma de decisiones, gerencia, gobierno, autoridad, conducción, liderazgo y debate, solo por listar aptitudes e idoneidad producto de su inteligencia.

Entonces, la suposición errónea de una condición de inferioridad otorgada a la mujer que conlleva a su trato desigual, alude directamente la titularidad de derechos y obliga a la modificación de criterios y valores que le otorguen al enfoque de género validez universal, como corresponde a todo derecho humano. Esta perspectiva de género demanda la construcción de una nueva subjetividad de la mujer, de un nuevo modelo de relaciones personales, familiares, sociales y políticas entre hombres y mujeres; entre persona-sociedad y Estado.

Bajo esta idea, la contribución para su erradicación requiere mucho más que comprensión individual, colectiva, académica o jurídica de tipo penal, implica "establecer una igualdad con el otro sexo, que no se refiere a similitud de características, sino a una paridad de autonomías, a una paridad en el plano del poder, en desarrollo de nuestras capacidades y potencialidades, se impone así la necesidad de ruptura de la inferioridad histórica a la que es sometida la mujer". (Vilató; Carrión y; Meliá, 2009).

Es urgente saldar la deuda para que la violencia contra la mujer y sus diversas manifestaciones no encuentren más espacios que impacten negativamente en el bienestar de las personas, desarticulen a la familia como un entorno seguro y de protección, que destruyan la confianza de una comunidad, que propicien el surgimiento de nuevas violencias, silenciosas, invisibles o no, incapacitándonos para evidenciar el daño provocado por estas acciones tanto individuales como colectivas, tanto privadas como públicas.

Hay que frentear la violencia de género desde una perspectiva ética, integral, sanadora y restauradora. La erradicación empieza por la prevención, sin esta, solo seguiremos abordando la punta del iceberg. Requerimos cambios constantes, deslastres patriarcales históricos y arcaicos, sentido de la realidad y de verdad sobre igualdad de derechos. Empecemos por no seguir culpando a la víctima, usemos un lenguaje cargado de significados que ponen el nombre y el acento en la perspectiva y calificación correcta. Asumamos desde lo privado y lo público los cambios, las decisiones y las transformaciones imperativas que evidencien un comportamiento intencional para erradicar la violencia de género y construir la paz y el desarrollo, estos, no pueden coexistir con aquella.

Finalmente el papel que juegan las instituciones del Estado, es vital para que las mujeres puedan ejercer sus derechos. El artículo 1 de la Convención Americana o Pacto de San José establece dos importantes obligaciones para los Estados: RESPETAR los derechos humanos y GARANTIZAR su ejercicio y goce. Estas obligaciones son de exigibilidad inmediata y el Estado las tiene frente a todas las personas que estén sujetas a su jurisdicción, sin DISCRIMINACION y ello incluye a las MUJERES. Esta acción del Estado no debe ser solo formal, …"ni se agota con la existencia de un orden normativo dirigido a hacer posible el cumplimiento de esta obligación, sino que comporta la necesidad de una conducta gubernamental que asegure la existencia, en la realidad, de una eficaz garantía del libre y pleno ejercicio de los derechos humanos"[2].

[2]Corte IDH, Sentencia Velásquez Rodríguez Vs. Honduras, 29 de julio de 1988, pärr. 167

Pinceladas De Mi Vida

Sanando con Arte

Créditos:

Dirección general:
Mairis Balza

Coordinación:
Reyna Rodríguez

Redacción:
Angiecarolina Martínez
Raúl Vejar

Diseño gráfico y Diagramación:
Romel Rengifo

Edición:
CODEHCIU

CODEHCIU
Comisión para los Derechos Humanos y la Ciudadanía

Estado Bolívar, Venezuela octubre de 2024

codehciu.org

CODEHCIU

Comisión para los Derechos Humanos y la Ciudadanía

Edición: CODEHCIU
Estado Bolívar, Venezuela 2024
codehciu.org