

REVISTA LÜVO



¡CELEBREMOS LA VIDA!

REVISTA LÜVO

EQUIPO

Revisión, Edición

José Bolívar

Traducción, Edición

Priscyll Anctil Avoine

Diseño

Yira Miranda Montero

Diseño Portada

Mónica Betancourt (IG: @harmoniquee)

Fotografías

Priscyll Anctil Avoine [p.4,6,8 y 13] (IG: @Cyppp_)

José Bolívar [p.18] (@josebolivard)

Ivan Capacho [p.11-12] (IG: @divanc2004)

Frank Díaz Silvera [p.16] (IG: @fads2790)

Pixabay [p.3,9,20,22]



Fundación Lüvo

Otra pedagogía, Otra política

Carrera 7 #65-74, apto. 202

Bogotá, Colombia

www.fundacionluvo.org



@FundacionLuvo



@fundacionluvo



@fundacionluvo

TABLA DE CONTENIDO

Editorial	4
La homofobia no es cristiana	5
Una hoguera para ti	7
Páramo y vida	10
Volver a ser humanos	13
¿Y si no te declaras feminista?	16
El canto de La llorona	18
Crónica Paya	20



EDITORIAL

Las narrativas construyen realidades y las realidades cambian. La *Revista Descontamina* nació en el año 2014, impulsado por un propósito pedagógico de aportar nuevas y alternativas reflexiones en el ámbito de la noviolencia y la construcción de paz. Después de 5 años, la publicación se transforma, ahora *Revista Lüvo*, con el propósito de avanzar cada vez más en la creación de herramientas pedagógicas, políticas y antisexistas. Es la demostración de 6 años de trabajo con la *Corporación Descontamina*, la cual sigue su trabajo en varias regiones de Colombia, siendo una aliada de la Fundación Lüvo en la construcción de ciudades menos violentas y más creativas. Como Lüvo, estamos profundamente agradecidos y agradecidas por estos años de trabajo con el equipo de *Descontamina* y el resultado que leen hoy en esta edición, también es parte de este recorrido con *Descontamina*.

Parte de este recorrido nos llevó a proponer iniciativas creativas para contribuir al cambio de los esquemas violentos que han marcado la sociedad colombiana durante su conflicto armado interno. Así, en el año 2015 y entre otras acciones, apoyamos una iniciativa con *Descontamina* en Santander; trabajamos en un ejercicio de co-construcción de conocimientos artísticos con personas privadas de la libertad en la Cárcel Modelo de Bucaramanga. Dichas personas fabricaron juguetes de madera, con formas de elefante, los cuales además de ser respetuosos con el medio ambiente, habían sido diseñados y

*Por Priscyll Anctil Avoine & José Bolívar**

elaborados de manera artesanal. El mensaje, demostrar que las manos que alguna vez habían violentado, eran capaces también de amar. De



construir. De re significar. Del mismo modo, desde el 2017, estamos trabajando con la iniciativa *Sincretic@s*, sobre la descolonización de las relaciones de género y formas de comprenderlas desde un marco antiopresivo que tenga en cuenta las diversas formas de discriminación que afectan a las mujeres, niñas y géneros no-binarios de manera más marcada. Son estas iniciativas que, desde Lüvo, queremos potenciar: crear contenidos artísticos que pueda cambiar nuestras relaciones de género, nuestras formas de ser pero siempre, en un compromiso también colectivo y político. En este sentido, el presente número de la *Revista Lüvo* quiere celebrar la vida, desde diversas orillas pero con un propósito claro: mostrar que las vidas, los afectos, las emociones, los cuerpos son motores de cambio.

*Soci@s fundadores de la Fundación Lüvo. Priscyll: priscyll.anctil@gmail.com || José: josebolivarduran@gmail.com

LA HOMOFOBIA NO ES CRISTIANA

Por José Bolívar

josebolivarduran@gmail.com

"Gays recibieron comunión". Así tituló la noticia El Tiempo el 5 de junio de 2004, después de que un grupo de casi veinte personas, entre las cuáles estaba Elizabeth Castillo, asistiera a una eucaristía en la Catedral Primada de Colombia. Sí, la ubicada en la Plaza de Bolívar, en Bogotá, la misma que en 1902 recibió el título de "primada" por parte del Papa León XIII. Elizabeth y estas personas portaron una camiseta blanca ese día; en la parte delantera, el mensaje era contundente: "la homofobia no es cristiana". En la espalda, la pregunta impresa interpelaba: "¿Eres homofóbico?".

Esto es a lo que Elizabeth llama 'activismo creativo', pero sobre eso volveremos más adelante... El acto de resistencia no violenta llevado a cabo ese 5 de junio, se hacía como rechazo a los pronunciamientos por parte de la Conferencia Episcopal encaminados a oponerse a que gays y lesbianas tuvieran derechos patrimoniales en Colombia. Cuando Elizabeth narra lo vivido, se siente la fuerza de una mujer que ha sido activista. Una "optimista repugnante", como la describen en la portada de su libro, "No somos etcétera", el libro que narra la lucha pacífica que han librado los colectivos LGTB durante los últimos veinte años en Colombia.

"En alguna ocasión", nos cuenta Elizabeth, "Sebastián Romero, el primer activista que propuso una agenda gay en el país en la escena política, enunció esta poderosa frase: no somos etcétera. Lo hizo después de que en un debate así se les señalara a los colectivos LGTB". Desde ese momento la autora de este libro encontró su nombre; pero más que un simple nombre, un sentido. Un sentido de vida. ¿Qué significa no ser "etcétera"? le preguntamos y ella responde... "lo demás"; "lo que no es reconocido, pero se sabe que existe"; "lo que no se reconoce, pero vive, palpita, crece y ama".

El libro se estructura en ocho capítulos que dan cuenta de momentos claves del movimiento LGTB en Colombia. Lo primero, la precisión de la sigla para el caso colombiano; después, la comprensión del cuerpo como territorio de paz. A partir de allí se narran experiencias, datos y contextos culturales, sociales, jurídicos y políticos alrededor del activismo frente a la iglesia, la discriminación nacional e internacional, las respuestas, y claro, el triunfo. Porque para Elizabeth, "siempre la esperanza".

"Si la causa es justa, los medios para defenderla también son justos". Esto dijo alguna vez Gandhi, y es este el punto de partida para la lucha activa de una causa; claro, respetando las formas porque "el que despeluca pierde, como lo afirma Elizabeth en su presentación en TED. Por todo lo anterior Fundación Lüvo decidió conversar con Elizabeth Castillo. Comprender más y mejor su proceso como activista, abogada y escritora.

Fundación Lüvo: ¿Por qué nace "No somos etcétera"?

Elizabeth Castillo: por un interés de preservar la memoria de nuestro movimiento social. Un movimiento que, además, aporta a la comprensión de la vida democrática del país. Pero claro, también por una intención de aproximar el tema a la gente que no lo conoce con un lenguaje sencillo, respetuoso, activo, no violento. En el libro me desnudé emocionalmente hablando y deseo que, en diciembre, un chico o una chica homosexual le regale a su abuelita este texto. ¿Por qué? Porque esa abuelita tendrá una nueva perspectiva de lo que está afrontando su nieto o nieta.

Lüvo: "La homofobia no es cristiana", se titula uno de sus capítulos. ¿Por qué hablar de esto y con este lenguaje?

E.C: Bueno... mi relación con el catolicismo viene desde hace mucho y es muy cercana, entrañable y tranquila. Como católica estoy convencida de que Dios me hizo tal y cómo soy: me hizo lesbiana y

también mamá. Una mamá gallina, además. Y bueno... Si mis papás católicos, muy católicos e imperfectos me aceptan, ¿por qué Dios no lo haría?. En ese sentido, considero que en la iglesia tenemos muchos aliados. No me gusta estigmatizar a nadie. De hecho, por esa razón hicimos lo que hicimos en la Catedral Primada de Bogotá: no molestamos a nadie, solo buscamos nuestra comunión. Finalmente, decir que defender el Estado laico es defender los derechos de todos los seres humanos; también, claro, para quienes tenemos convicciones religiosas.

Lüvo: ¿Hacia dónde centra sus esfuerzos, en un país donde la homofobia parece que crece? ¿Dónde se centra y dónde centra su fuerza?

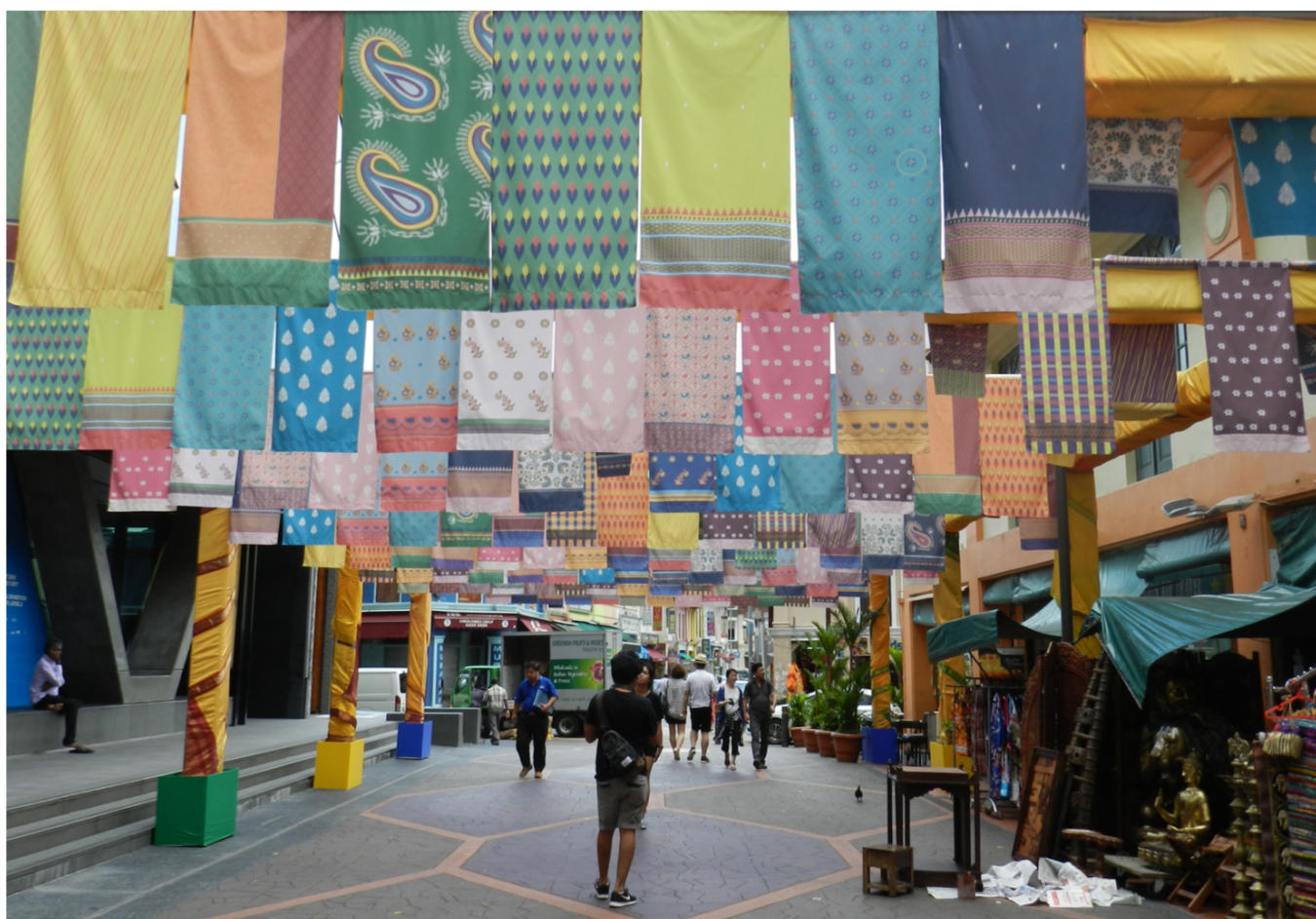
E.C: Lo primero: he comprendido que la mejor manera de responder a ciertos insultos es ignorándolos; también, que viendo lo negativo no podría hacer nada. En ese sentido, aportar al cambio: en los activismos creativos encuentro felicidad y transformación constante, y eso nace cuando uno se entrega por algo y por alguien. Y cuando me hablan de esfuerzo, es donde encuentro todo el sentido a esa frase de: "ojalá valga la pena". Ahí centro mi fuerza: valgo la pena y hago que todo valga esa pena como acto mínimo de generosidad.

Ese es el sentido ético del activismo. No un sacrificio, sino una convicción de cambio.

Lüvo: ¿Cómo avanzamos?

E.C: Pues así. Hagamos que todas y todos valgamos la pena. Reconozcámonos y reconozcamos. Apostemos por activismos creativos que no transiten nunca por la violencia. Ni siquiera por la verbal. De allí que nuestras acciones se han encaminado no ha decirle a un cristiano que es homofóbico, sino a invitarlo a reflexionar desde el amor. Avanzamos en el activismo creativo porque consideramos que solo así podremos entender que tenemos derecho a ser diferentes, y eso no nos hace menos valiosos. Entender que, por diferentes que seamos, tenemos derecho a la felicidad: la apuesta central, la venganza a los marcos de opresión que quieren vernos infelices. Al final, vivir la vida como merecemos vivirla.

Elizabeth tiene una hamaca, una gata y un instrumento musical en su apartamento. También tiene arte, recuerdos, libros, fotografías, y una gran ventana que le permite ver lejos. Lejos de sí, pero cerca de sí. Todo ha valido la pena. Todo, y lo que falta.



UNA HOGUERA PARA TI

Por José R.

jose.rubio.martinez6@gmail.com

Se pasa levemente el dedo por el mapa, se tantea la geografía y allí está: la huella en el tacto. Se pasea también la mirada por sobre las geografías trazadas y también allí está: el iris grabado. Se trata de potentes maneras de hacer tocar, de hacer mirar. Se interioriza el predicado de quienes recorren el mundo diciéndolo, aleccionando. Alzan la mano, señalan y dicen. Decimos: ver el mundo de la manera en que nos dicen que hay que verlo. Sentir un mundo, seguirlo apenas con la mirada y decir la generalidad. Allí, en las trampas dispuestas para el alma, el asombro y la duda, la potencia de las facultades humanas y sus conquistas, son en conjunto negadas y potencialmente mutiladas.

Una vez inscritos en dichas geografías del artificio, en su forja y trazo constantes, una vez que la mirada se ha tornado operacionalizada y unas manos se deslizan dirigiendo a uno u otro lugar las cabezas, los cuerpos, el deseo entero, se continúan erigiendo tradiciones de la explotación y la dominación. Tradiciones y trayectorias que se alzan y perfilan como los cuerpos que se llevan a lo alto con la mirada obnubilada, atiborrados de razones y sentidos, ya no, por ejemplo, de goce sino de disfrute, para luego dejarlos caer, pendiendo de una soga en torno a los cuellos. Los cuerpos ya caídos se apilan uno sobre otro en la mansa familiaridad de las calles; el tacto, que hacía mucho había desaparecido, no se resiente. Y los cuerpos aún operativos tensan la soga y afilan el cuchillo que en el mejor de los casos los habrá

de degollar. Es este el mundo en el que los corazones, al decir de Elias Cannetti, se tornan reloj.

Hay también, no obstante, algo más cercano a la procura colectiva de una rosa de los vientos, tejida con nuestras manos, miradas, moldeada milímetro a milímetro con anónimas huellas pero con presencias reales y efectivas. Se trata de una donación que es ofrecida en infinita sucesión, a modo de gran obra por construir, a otros y a nosotros mismos. Miradas, claro, que vieron las geografías mencionadas, manos que se pasearon por los terrenos de la dominación y el resentimiento y sin embargo no fueron completamente asimiladas. Se trata, en este caso, de elaboraciones colectivas más cercanas a la interrogación, a tentativas para la navegación, a un trabajo mancomunado para poder ver un mundo Otro, uno no pre-dicho o impuesto a fuerza de corrección: moral, ética, coherencia. El "tú debes", el reclamo del vasallaje en sus múltiples formas, la vara divina que todo lo mide, se muestran impotentes ante la inmensidad de las posibilidades situadas. Tentativas que unas veces lidian con senderos que se bifurcan y pueden conducir de regreso a los destinos prefabricados. Hay, pues, que reconocer el mecanismo, percatarse, educar la mirada. Redescubrir la sensibilidad del tacto: el intento.

En esta segunda opción, en este último frente, el reino de la elección vital y la laboriosa pugna histórica por la realización en la vida práctica de lo posible que se configura como escenario de



lo inagotable, han emergido la danza sutil y la suspensión del juicio, el análisis concreto de las situaciones concretas y los movimientos que contemplan desde el "contra qué..." hasta el qué hacer "frenta a...". Es en esta alternativa que se han sumado el reconocimiento de las diversas e incluso divergentes formas de opresión, sus repertorios de prácticas y dispositivos ampliamente diversificados en el marco del avance estructural de la explotación de clase. Se les ha combatido y puesto en cuestión en la eterna batalla que supone percatarse de las tendencias humanas y sus expresiones en condiciones históricas específicas.

La primera vía, entonces, la de las infranqueables geografías y la dominación grabada en los iris, en el tacto, en las palabras, identifica a pesar de todo la sobredeterminación, las opresiones estructurales y acumuladas de las dinámicas de victimización -antes reconocida socialmente y ahora, en el marco de las tecnologías de masas de la hiperindividualización, reclamada individualmente-; esta vía tiende a ampliar las distancias, a desplegar la incomunicación, a profundizarlas: diluye las presencias y privilegia las nominaciones. Saquea toda vitalidad y la

torna entretenimiento: los cuerpos sufrientes se flagelan, desvinculados ante el Otro enemigo, amenaza, amor. Las dinámicas del resentimiento, la disgregación, del esencialismo o el comunitarismo *per se* (trátese de raza, etnia, género, clase), denominadas por Estanislao Zuleta, en sentido amplio, como "culturas defensivas", ocupan paulatinamente en el espectro de lo político un lugar privilegiado bajo una forma signada por la represión. En nombre de la liberación, de la equidad, del progresismo, de la paz bajo la captura, asimilación y direccionamiento impotente de caras luchas, se da vuelta a la tuerca del *status quo*. El desmesurado pero patente agotamiento en las ambivalencias del poder tiene aquí su plena expresión. El carácter asociado a toda forma de violencia -siempre presente, siempre latente, ineludible- se entroniza para repeler los cuerpos. Los explotados se vigilan, ya no se tocan, desde algunas comunidades se dicen, a veces, unos a otros como en la obra de Shakespeare: "Bese mis pies, caballero, que mis labios están hechos para más altos honores". Por su parte, en la segunda vía bien cabe el inquietante interrogante de Walter Benjamin: "¿Qué

voluntad se interioriza para coincidir con lo real?" El barro de la historia no es tal por construir, en sentido estricto, confianzas como por construir política. En este escenario y su plena radicalidad y condición de posibilidad en las dinámicas colectivas y su apuesta porque deje de llover tanto en tantas miradas "desirisazadas" que solo han visto el mundo y a los otros a través de las lágrimas, bien cabe el signo del desafío, de la dificultad. No anidan aquí los paraísos artificiales o la biopolítica de la comunidad siempre virtuosa y apacible, tampoco la serpiente que se muerde la cola de las dinámicas de poder -intrínsecamente ambivalentes- o el regresionismo tribal y la privatización de la utopía a la que se ha referido Marc Angenot. Caben, más bien, las miradas y el tacto, la fragilidad, la generosidad que no suponga una condena perpetua a la grandeza: la elección.

Tentativas todas del mundo terreno y ya no del regreso de las metafísicas de verdugos desatadas desde el bloque de poder contrario a las mayorías, es decir, en su expresión de conjunto, a las condiciones estructurales de posibilidad para la realización efectiva del goce ya no acaparado por unos pocos. La única y singular posibilidad del arrojo. Del musitar, del intento de buscar palabra, del decir transformador, de lo no mandatado, del arder en el fuego, fuego que todo lo une. Escribía con desvelo la siempre potente Alejandra Pizarnik: "si solamente hicieran una hoguera en mis labios para quemar las sílabas que no se unen".



PÁRAMO Y VIDA

Por Diego Iván Capacho
divanc2004@gmail.com

En las montañas está la libertad. Las fuentes de la degradación no llegan a las regiones puras del aire. El mundo está bien en aquellos lugares donde el ser humano no alcanza a turbarlo con sus miserias.

Alexander von Humboldt

Son tiempos duros para el ecosistema terrestre: una desmesurada generación de residuos sólidos, emisiones de gases de efecto invernadero, sobrepoblación, escasez de recursos y un cambio climático que puede provocar un desastre medio ambiental en nuestra era. Una distancia cada vez más grande entre nuestra capacidad de desarrollo tecnológico como especie y, la ineficiencia para aplicarlo, con el propósito de detener el avance

de un modelo económico que sigue encontrando en la naturaleza una fuente inagotable de recursos, y no una casa donde deberíamos aprender a vivir. Las convenciones mundiales al respecto, los tratados y las metas fijadas en materia medioambiental, encuentran cada vez menos eco; en el discurso de gobiernos totalitaristas que ven en los bienes y servicios de los ecosistemas, la mejor despensa monetaria en su lucha por conseguir y mantener el poder.

En medio de una guerra inminente donde el agua será sin duda, uno de los más preciados tesoros, los santuarios naturales que la producen, serán por fin, quizá, en el más desafortunado de sus protagonismos, objeto de debate y conflicto. Las diferentes rutas que ha seguido la vida a través de millones de años de evolución para expresarse en miles de formas, sustancias y organismos, serán senderos perseguidos por aquellos que saben que, sin el líquido vital, no hay humano que resista más que un par de días sobre la corteza terrestre. En ese momento, del que espero no ser testigo, los humedales del mundo estarán en la mira de la maquinaria extractivista mundial, que buscará a toda costa como embalarlos, embotellarlos y usarlos, quizá con los peores fines.

El Páramo Colombiano, uno de los ecosistemas más jóvenes de la tierra (geológicamente hablando) es un mecanismo vivo sorprendente, implicado en el almacenamiento, regulación y distribución del agua; principal fuente de vida para la especie humana en las montañas del norte de Suramérica. Resultado de la última gran glaciación que tuvo lugar en el planeta, se distribuye a manera de islas que coronan intrincadas montañas, bajo las últimas masas glaciares de Colombia que configuran una mágica red viviente de cursos de agua, pantanos y lagunas, que han sido parte de la identidad del hombre tropical de montaña desde sus orígenes hasta nuestros días. De hecho, fueron

precisamente los primeros pobladores de esas heladas montañas quienes edificaron pacientemente una equilibrada comunión con el ecosistema, modelada en su totalidad por los duros inviernos nocturnos y mañanas de intensa radiación, que tienen lugar en un solo día, en el insondable paisaje paramuno. Fueron justamente estas primeras naciones, aprendices de la montaña y de las aguas cristalinas de nacientes y lagunas, quienes fundaron alrededor de este particular enclave de vida, la columna vertebral de su comprensión del origen del mundo y de la realidad que experimentaban. A partir de allí, el páramo fue lugar obligado de pago y cosmovisión, influenciando de manera radical la vida de los hombres que allí se

Cualquiera que ha tenido el placer de caminar por el páramo, reconoce el impacto sensorial que genera su profundo silencio, los cambios en la respiración a causa de la necesidad de oxígeno, y el regreso a la percepción básica de nuestras funciones vitales más primitivas; cada paso por los caminos paramunos es un contacto con diferentes texturas, que contrastan con sonidos de corrientes que fluyen entre rocas y pantanos; con aromas alquitranados que emanan de las reacciones químicas que la vegetación genera en conjunto. Basta con quedarse quieto unos momentos, para advertir el paso calculado y rápido de pequeños mamíferos o anfibios, o la presencia de cientos de insectos que habitan en las cortezas de



asentaron hasta verlos evolucionar en seres reservados de ruanas cubiertas de rocío y niebla, de mejillas rojas y manos gruesas que evocan al hombre y la mujer "montañeros" de Colombia.

arbustos, al interior de frondosas bromelias: quiches, o en las hojas afelpadas del grandioso frailejón, una planta maravillosa que ha evolucionado para hacer frente a las más difíciles condiciones de temperatura. Es solo cuestión de

tiempo y paciencia para que un ecosistema que lleva consigo la reputación de una bárbara inclemencia, se revele ante los ojos sorprendidos de los visitantes como un lugar rebotante de vida y movimiento, que sigue su marcha al compás de una lenta sincronía. Si la jornada lo permite, es posible que en un día de caminata nos sorprenda el canto vigilante del gran cóndor de los andes, guardián de las sagradas montañas andinas, o que escuchemos a lo lejos el sonido que emite el oso de anteojos: único oso suramericano que ha encontrado en la melancólica niebla paramuna, el mejor de los hogares.

la montaña Colombiana y dejar de verla como una entidad inerte separada del resto de nosotros, para empezar a sentirla como realmente es: un organismo viviente, un lienzo natural que debemos conservar si soñamos con la construcción de una sociedad más respetuosa con el ecosistema terrestre. Volvamos pues al Páramo, a sentir el roce del viento frío en la mejillas y nuestra identidad como seres de montaña. Encontrémonos de nuevo con nuestras raíces y la enseñanza que emerge de su diversidad, esa es quizá la única forma de salvar a este gigante gris y lluvioso que es símbolo de vida y esperanza.



Lamentablemente, este particular manantial de vida, está cada día más amenazado y reducido a fragmentos donde lucha con la expansión de las actividades humanas que no encuentran una forma más equilibrada de habitar con él. Es imperativo cambiar la relación que tenemos con



Por Martha Bolívar
consulta@marthabolivar.com

VOLVER A SER HUMANOS

En los últimos cien años el ser humano se ha desconectado radicalmente de la naturaleza. Me refiero a la gran masa poblacional que ocupan las ciudades; dejo a parte las poblaciones rurales y, aun más, a los pueblos étnicos para quienes lo natural, encarna lo sagrado. Cada vez más bebés nacen por cesárea, cada vez más niños se alimentan con leches artificiales, millones llevan al colegio meriendas empaquetadas en envases de plástico y más adultos jóvenes y mayores, sufren enfermedades crónicas que incubaron sin saber o sin querer durante los años previos, debido a una alimentación inadecuada y a una actividad física deficiente.

Imaginemos a nuestros antepasados más lejanos, quienes habitaron este mismo planeta hace millones de años. No conocieron los supermercados, ni las pantallas digitales, ni los gimnasios. No imaginaron tener una nevera abarrotada de alimentos, ni una tienda con estanterías llenas de alimentos no caducos en la esquina de sus "no casas". Imaginemos aquella vida en medio del monte, viviendo en cavernas bajo la inclemencia del tiempo, casi desnudos y huyendo de las amenazas de un entorno salvaje. Imaginemos a los bebés naciendo en condiciones absolutamente naturales y alimentándose únicamente de la fuente láctea natural, el pecho de sus madres. Bebés, niños y

adultos en constante movimiento, nómadas supervivientes, cazadores y recolectores con cuerpos atléticos y dientes perfectos. Imagínalos levantándose con la luz del sol, (no olvides que no había luz artificial) y durmiendo bajo las estrellas, viviendo al ritmo de la luz y la oscuridad, respetando intuitivamente el ritmo circadiano.

Piensa por un momento en su alimentación, absolutamente natural fruto de la caza, la pesca y la recolección. Bayas, frutos secos, pescados, animales, hojas verdes, raíces. Ahora... no vayamos tan lejos en nuestra escala evolutiva y recordemos las historias de nuestros abuelos, los campesinos de hace 100 años, los trabajadores de la tierra que también con velas se despedían del día y con el amanecer comenzaban sus arduas jornadas de trabajo bajo el sol. Recordemos las recetas ancestrales que se preparaban sólo con ingredientes naturales, ahora incorporando nuevos componentes a la dieta como los cereales y los lácteos, frutos de una ganadería y agricultura que ellos ayudaron a desarrollar.

Centra tu atención en lo que somos los humanos modernos. Millones de personas frente a pantallas de ordenador, tabletas y móviles, con una nevera llena. Por primera vez el ser humano puede alimentarse sin siquiera salir de su casa porque podemos incluso pedir a domicilio la comida, preparada o semi preparada para que con el mínimo esfuerzo, podamos satisfacer un hambre sin fundamento, ya que casi nunca hemos hecho nada para merecer saciarla.

Hemos roto el valioso circuito de recompensa que durante millones de años nos mantuvo vivos y sanos. Ese placer de comer la presa después de un día de esfuerzo mientras se conseguía cazarla, esa motivación que impulsaba al *Homo sapiens* a salir a cazar para después disfrutar de un banquete al final del día, esa inyección de dopamina en el cerebro que le permitiría al hombre primitivo sentir placer y

ganas de volver al día siguiente; se ha reducido a cinco pasos antes de abrir la nevera.

Estos parientes lejanos pero de quienes conservamos más del 95% del ADN, comían una o dos veces al día, con mucha suerte, y permanecían en largos periodos de ayuno durante el día y la noche. Entonces la pregunta es ¿cómo es posible que si somos casi idénticos al hombre primitivo, vivamos de forma tan opuesta?

El mundo moderno nos está proporcionando soluciones para la comodidad y ese confort nos aleja de nuestra condición humana. No estoy en contra de la innovación ni del desarrollo; pero sí soy consciente de que todo es demasiado fácil en el mundo moderno y que esto nos está pasando una carísima factura a nivel de nuestra salud física y mental.

La alimentación es un acto natural desde la gestación. El embrión se alimenta de la madre y obtiene sus primeras bacterias, que luego se convertirá en la microbiota y microbioma que definirán su salud adulta. Las primeras bacterias pasan de la boca de la madre a la placenta y, después, gracias a un parto vaginal, acaba de conseguir los primeros microbios que albergará el resto de su vida en el intestino. Así que, de la salud oral de la madre y de su alimentación, depende la programación metabólica del bebé que se está formando. Si desde que somos un embrión se gesta la salud futura, imagina el peso que tiene la alimentación del niño una vez nace y cuánto influye el entorno, los hábitos de vida y alimentación de sus padres, familia y colegio.

La alimentación es, entonces, un proceso natural que comienza muy pronto en la vida del ser humano; mucho antes del nacimiento. Es la base de la vida, es nuestra conexión con el planeta, con la tierra, con el agua, con el aire, el sol y los demás seres. La industrialización de la alimentación ha sido un gran paso en la historia del hombre y nos ha permitido conservar los

alimentos por más tiempo, variar la forma en que los consumimos y hacerlos más accesibles en cualquier zona del planeta. Pero al mismo tiempo nos aleja de lo que somos: mamíferos que formamos parte de un ecosistema y que por más cambios que la sociedad y la modernidad nos traigan, seguimos siendo un 95% inadaptables a dichos cambios. Es este el motivo por el que enfermamos: diría que es nuestra forma de resistencia a vivir como "no humanos". Nuestras células reaccionan bruscamente a un entorno y a una dieta artificial. Nuestro sistema inmune se ve amenazado por químicos, tóxicos, aditivos, conservantes, edulcorantes, colorantes, pesticidas y una gran cantidad de sustancias para las que no ha sido diseñado ni está adaptado. Nuestro cuerpo reacciona al sedentarismo, no está hecho para estar horas en un sofá y de allí pasar a una cama. Nuestro intestino se inflama con las dosis de azúcar que recibe, nuestro cerebro se agota por la falta de nutrientes de calidad, nuestros huesos se hacen frágiles por la falta de sol y los músculos y articulaciones duelen desde edades muy

tempranas por que les exigimos alto rendimiento días puntuales cuando decidimos hacer algo de ejercicio.

Nos hemos alejado de la naturaleza - sin hablar de que la estamos destrozando- , estamos siendo cada vez menos humanos. Nos cuesta beber agua, nos da pereza comprar y cocinar, preferimos las comidas ya preparadas, las tragamos sin masticar, no sabemos cómo crecen los tomates, no hemos arrancado zanahorias de la tierra ni pescado un salmonete. Desconocemos la magia de visitar un corral y recoger un huevo, de ordeñar las vacas a primera hora de la mañana o caminar todo el día en busca de nueces, castañas o setas. Nos estamos olvidando de que estamos vivos y que un ser vivo solo necesita agua, sol, nutrientes de la tierra, aire puro, descanso y movimiento.

No sé cuanto tiempo más nos costará entenderlo para comenzar a cambiar el rumbo, pero cada vez somos más intentando dar marcha atrás y conectar con ese primate que, pensándolo bien, fue mucho más humano.

¿Y SI NO TE DECLARAS FEMINISTA?

*Por Yira Isabel Miranda Montero**
yiramirandamont@gmail.com



Hoy en día es más fácil que te nombren feminista a que tú misma lo hagas porque tal palabra se ha convertido en un insulto. Entretanto, intentas superar algunos dilemas corporalmente trascendentales frente a tus luchas personales e identitarias: que lo intelectual no gusta, que la estética negra e indígena tampoco; que debes interesarte en otras cosas, que exigir derechos no se te está permitido, que para ti la vida es más difícil por naturaleza; que la cultura machista mata y eres tú quien tiene que aprender a

cuidarse de ella, y perderás amigos si dices lo que piensas. Te gritarán: -¡feminista!- y cerrarán de golpe las puertas.

Así es como otros te nombran y cuando te nombran ejercen un poder sobre ti, el de definirte, malinterpretarte, y de paso, ilegitimarte. De igual forma, si te nombras feminista. Entonces, malo si sales de casa a trabajar, malo si te quedas en casa trabajando; malo si tienes muchos hijos, malo si no quieres tenerlos; malo si le quitas algunas imposiciones

*Nacida en Talaigua Nuevo, Bolívar-Colombia. Profesional en Trabajo Social de la Universidad Industrial de Santander.

culturales de encima, malo si sigues siendo machista; porque tú como mujer también fuiste enseñada a ser machista. Nombrarte feminista es reconocerte una machista en recuperación; es darte cuenta de los detalles que te han mantenido en medio de relaciones violentas, cuestionarlos y transformarlos. Sin embargo, nombrarte feminista negra, indígena, de frontera, chicana, de la periferia, campesina, racializada, ya no es tan visible; menos, si trabajas por ese mismo equilibrio entre seres humanos pero nunca te haces llamar feminista. Mejor dicho, declararte feminista te da un estatus raro pero te lo da, no declararte hace que otras personas, igual te sigan definiendo.

Autoras como Yuderkys Espinoza Miñoso y Betty Ruth Lozano concuerdan en que el feminismo tiene una historia occidental, es un pensamiento que ha sido producido por Occidente y que así como Occidente se va expandiendo se lo va a llevar a las otras mujeres de otros territorios diciendo que allí está su liberación, cuando ya en sus propios territorios y en su historia esas mujeres han tenido proyectos de liberación. Mujeres del tercer mundo, racializadas, que no han escrito teoría o política feminista, siguen siendo definidas por quienes sí lo han hecho. En fin, esto suena a que no sabes qué quieres, pero no es así. Suena a que el movimiento feminista no ha podido reconocer que también existe racismo, clasismo, o discriminación por razones

de edad, capacidad, acceso a la educación y sigue una larga lista, en su interior. Suena a que no nos cuestionamos profundamente muchas cosas aún. Sin embargo, la tarea de estos nuevos tiempos es comenzar a descolonizar hasta las buenas ideas que nos han liberado al menos por partes. Practicar feminismos es habitar la contradicción (Espinoza-Miñoso, 2017, p.6) sin embargo, es la contradicción que está cuidando muchas vidas. Antes de terminar, es necesario hacer una salvedad; el hecho de que sea una contradicción no implica que puedas justificar todos tus discursos y acciones con la palabra feminista.

Por ahora, solo continúa; sigue luchando, sigue desaprendiendo, sigue cantando y bailando, sigue escribiendo. Sigue creyendo que un mundo diferente es posible. Sigue creando otras formas para relacionarnos, que en algún momento, otras y otros verán la transformación y querrán hacer parte de ella.

Referencias bibliográficas

Espinoza-Miñoso, Y. (2017). Habitar el feminismo hoy, para mí es habitar la contradicción. *Revista Descontamina*, 6(1), 6-9.

EL CANTO DE LA LLORONA

Por Kathryn Orcasita
kathryn.orcasita.benitez@gmail.com



Se me acusa de haber amado
y me han condenado
a vagar por el mundo
llorando, llorando, llorando.

Soy el río que se rebela ante la muerte
buscando su cauce,
soy la tierra que se resiste a la muerte
y decide moverse.

Soy un pueblo exterminado por la Conquista,
soy la madre que ha visto a sus hijos morir de sed y hambre,
soy el hombre que ha sido desterrado,
soy todas las mujeres que han amado
y han muerto en las manos del odio,
y soy el hombre que ha sido condenado
a vivir en guerra.

Soy la india que se resiste a la muerte
en la Guajira,
soy una de las madres de Soacha
que lucha por la memoria de su hijo,
soy todos los negros que han dado su vida
por la de su pueblo en Bojayá,
soy la campesina
que lucha por su tierra en el Catatumbo,
y soy la mujer cansada y dolorida
que sin fuerzas sigue cantando
y escribiendo para la vida.

Se me acusa de resistirme a la violencia
y me han condenado,
se me acusa de rebelión
por defender la vida
y aferrarme a ella
me han condenado a vagar por el mundo
llorando, llorando, llorando.

Se me acusa de amar a la vida
y de aferrarme a ella,
por eso, me han condenado
a vagar por el mundo
llorando, llorando, llorando.

CRÓNICA PAYA

Por Valentina Gómez Castaño
valentinagomezcastano@gmail.com

Domingo 9 de Septiembre de 2018

Es curioso que inicie escribiendo este breve texto tres años después de haber vivido aquella experiencia cargada de incertidumbre, dificultad, retos, anécdotas, que se van a quedar por siempre impregnadas en lo más profundo de mi ser. La benevolencia con que me trató la madre tierra y algunas de sus gentes, se ve trastocada por la violencia machista, armada y política ejercida por el círculo dominante del Municipio de Paya, lugar en donde me desempeñé profesional y personalmente.

Iniciaré diciendo dónde queda Paya, porque siempre que lo menciono, existe un aire de perplejidad y olvido. Olvido del que siempre estamos tan llenos los seres humanos, y más aún, los colombianos. Paya es uno de los cuatro Municipios que conforman la Provincia de "La Libertad" - nombre por demás pisoteado históricamente por todas las élites y proles de este país - del Departamento de Boyacá. Se dice llamar Provincia de "La Libertad", ya que si bien recordamos, hace 199 años el ejército libertador libró sus batallas contra los españoles, sorteando toda clase de terribles tormentos, entre esos, el inclemente clima del páramo de Pisba y las temibles montañas del pie de monte llanero. Pues bien; Paya se encuentra a dos horas del Departamento de Casanare, limita por el norte con el Municipio de Pisba (Boyacá), por el sur con el Municipio de Yopal (Casanare), por el oriente con los Municipios de Nunchía y Támara (Casanare) y por el occidente con el Municipio

de Labranzagrande (Boyacá) e hizo parte de la ruta libertadora que recorrió Simón Bolívar y su anteriormente nombrado ejército.

Por años, Paya ha estado olvidada por el Estado. Existe allí un tipo de "cápsula del tiempo", que ha mantenido vivas, salvajes y temibles relaciones de poder patriarcal, eclesiástico y colono muy difíciles de socavar. Este abandono vino acompañado de la invasión guerrillera. El Ejército de Liberación Nacional (ELN) y las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia Ejército del Pueblo (FARC - EP), se codeaban el dominio del territorio, peleando a brazo partido con las Fuerzas Armadas de Colombia y los paramilitares, que por el Departamento del Casanare, pretendían abrirse paso. Esta pelea por el territorio, estaba ligada principalmente a la presencia de hidrocarburos en los Municipios de la provincia.

No me detendré a escribir toda la experiencia vivida allí, pues si lo hago, debería dedicar no una crónica, sino todo un libro, con capítulos relacionados a cada uno de los asuntos que pude vislumbrar superficialmente en mi estadía por esas tierras. Me detendré a defender las voces de aquellas líderes sociales mujeres que, a pesar de toda la carga de violencia machista, armada y déspota de los hombres, resisten sobre la base del amor por sus hijos y familias; por quienes arriesgan en múltiples ocasiones las vidas, y por quienes construyen un camino un

poco menos doloroso que transitar. Hablo de mujeres, pues como bien es sabido, de hombres se ha hablado mucho. Y si de éste pueblo poco o nada se ha dicho a nivel nacional, ni me alcanzo a imaginar lo invisibles de estos actos tan poderosos y temerarios de estas mujeres, tan delicadas pero fuertes; tan solas pero tan acompañadas; tan tristes pero tan esperanzadas, en construir otros muchos caminos para sus amados retoños.

Esta historia se centrará en una parte de la vida de una mujer. Descendiente de indígenas, residente de la Vereda Nizcota: le llamaremos Clemencia. De familia Guahiba, nacida y criada en esta vereda cercana a Morcote, Centro Poblado del Municipio de Paya. Se casó con un casanareño bastante particular. Un hombre crítico y formado políticamente a quien le llamaremos Fausto.

A veces me sorprendía la facilidad de Fausto para hablar conmigo de materialismo, de ateísmo, de hedonismo, de secularismo: ¡Era impresionante! Tuvieron 7 hijos, dos de los cuales, se alzaron en armas con las FARC - EP y, uno de ellos, murió en combate. Esta secuela de violencia armada y social, se ve reflejada en la vida de toda la familia, quien en múltiples ocasiones ha sido amenazada.

Poseen una finca hermosa de 66 hectáreas - cabe aclarar que en Paya, las familias poseen aún tierra. Evidentemente la distribución de ésta no es equitativa, sobre todo, cerca al casco urbano; pero aún, cada familia posee un pedazo, que destina principalmente para actividades ganaderas y de agricultura para autoconsumo - terreno que ha querido ser saqueado y arrebatado de las manos de la familia, que por años la ha habitado, además, cuidando cuencas hídricas y un hermoso bosque virgen. El único

apoyo recibido por esta familia, ha estado ligado al accionar político y humanitario de la Corporación Claretiana Norman Pérez Bello en cabeza del Padre Héctor Guzmán, quienes hace 30 años, han hecho presencia en la zona,



defendiendo a sus habitantes de las secuelas del conflicto armado, apoyando procesos legales de resistencia a la extracción de hidrocarburos y todo lo que de ella deviene, y proponiendo alternativas de vida y de producción para sus habitantes.

Clemencia, practica sanación con el método aprendido con la Corporación, denominado Sanación Pránica, en donde se utilizan los colores y sus influencias en las vidas de las personas y sus relaciones. De esta manera, ha ayudado a su comunidad. Junto con Fausto, se dedican a sembrar orgánicamente y a conservar cierto tipo de semillas nativas, entre ellas, el fríjol arroz, el trigo amazónico, el maíz montañero, el maíz rojo y el maíz pira. En algunas ocasiones, Fausto y su hijo menor, viajan por la selva buscando conocer plantas que puedan serles de utilidad y nuevos escondites de las especies nativas que aún se encuentran en la zona - pumas, venados, osos, gallinas y pavas de

monte, entre otros muchos, que se encuentran sin ningún tipo de protección, ante la caza indiscriminada y la tala ilegal de bosques -.

El tema álgido se resume en la dificultad con la que se han encontrado, debido a las amenazas que han recibido por parte de personas que habitan el sector y que se han hecho a tierras y el temor de sus gentes, a través del asesinato y la usurpación de terrenos. Además, se han dedicado a reclutar jóvenes, o desplazarlos en su defecto, si no desean hacer parte de sus ambiciones de poder.

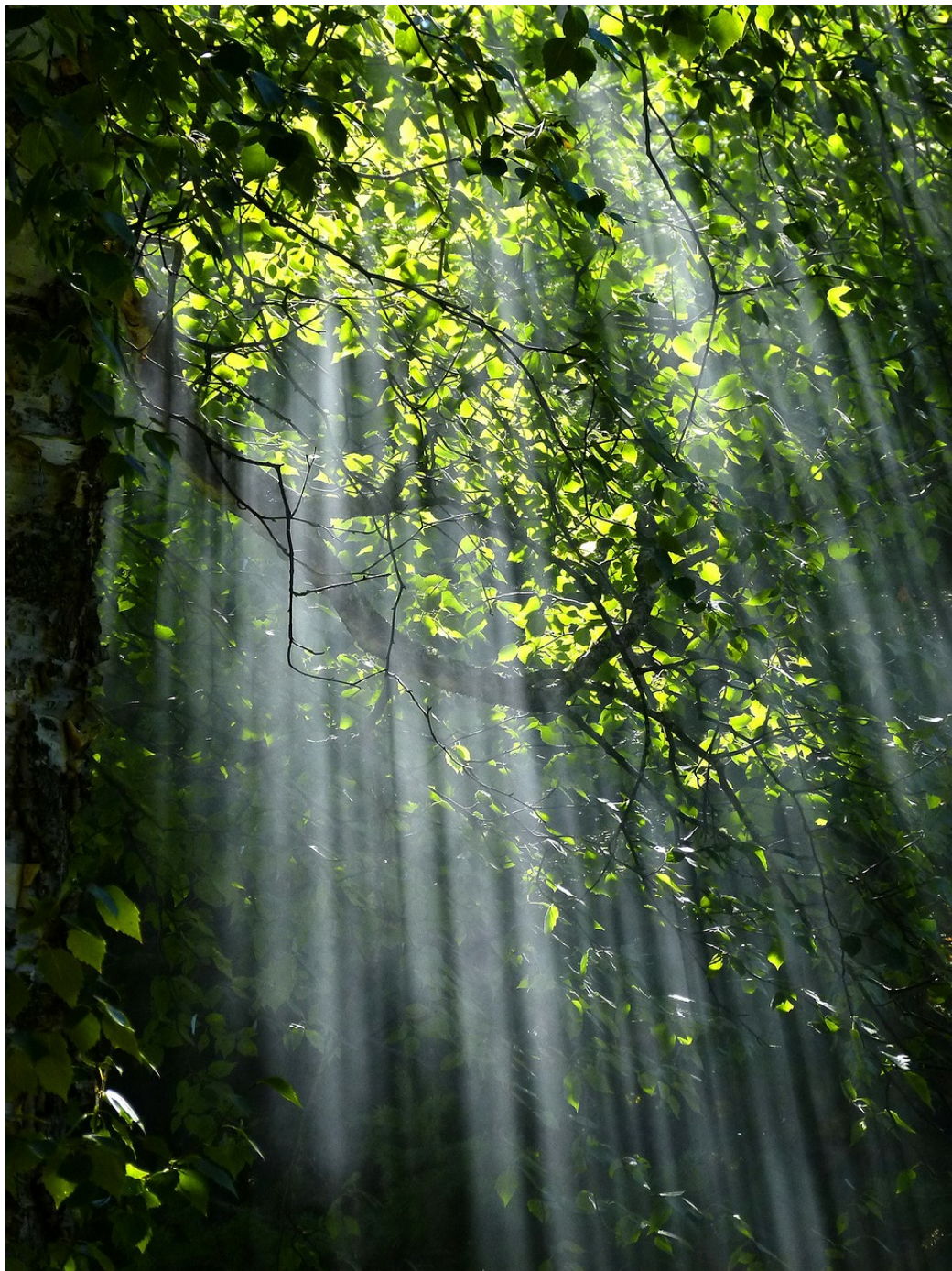
Clemencia se ha mantenido firme en sus convicciones, y ha decidido no abandonar la zona. Junto con Fausto, han denunciado sus problemas y los de muchas más personas y la corporación Claretiana les ha ayudado. Pero su sufrimiento por la integridad de sus hijos y la

incertidumbre de que aquellas personas, decidan atentar en cualquier momento ante sus vidas, crece. La impotencia se apropia de sus días, esperando ser escuchados por las instituciones, que les cierran las puertas, por haber elegido un candidato diferente al ganador de las últimas elecciones del Municipio.

La injusticia crece alrededor de estos seres, que aún no han sido vinculados al Registro Único de Víctimas de la tan sonada ley 1448 de 2011. No han recibido apoyo judicial ni garantías de no repetición. Aun así, Clemencia se levanta todos los días, prepara con amor esas sopas tan conocidas en Paya de fríjol guanduz con malanga, lucha día a día junto con Fausto, su compañero, por sacar adelante su familia. No se rinde, les sigue inculcando a sus hijos la fortaleza de sus ancestros, con una sola idea clara: *"nunca bajen la cabeza ni se dejen pisotear"*. Es orgullosa de ser descendiente de indígenas, procura mantener sus tradiciones y comprende la importancia de vivir en red.

Es una mujer, con la que poco pude hablar a solas, pero que me reveló al lado de su fogón de leña y de su mirada altiva, el valor de ser mujer rural y descendiente de indígenas, víctima de la violencia y madre de guerrilleros, no por elección, sino por la injusta trama social que nos ha llevado a Colombia a la violencia. Es una mujer, que no quiso parir hijos para la guerra, pero que se le han arrebatado dos retoños de su regazo. Sufrir en silencio muchas veces, pensando en ellos, uno ya muerto, otro del que poco o nada pueden llegar a saber.

Su sufrimiento me cala los huesos, me hace pensar en lo difícil que es ser madre en Colombia, y más en el piedemonte llanero, en donde



históricamente, hemos visto el germen de la rebelión, repito, no por elección, sino por condiciones adversas llenas de barbarie e incertidumbre: futuros robados de centenares de generaciones, que no han tenido más camino que partir a las montañas. Desgarrador panorama.

Veo a los niños ir a las precarias escuelas, con maestros que se defienden con lo poco que les es dejado, por la gran cantidad de ladrones de cuello blanco que les arrebatan las ilusiones de sus ojos, y mi alma se siente vacía ¡Qué crueldad! ¿Cómo podemos los colombianos criados en las ciudades elegir ciegamente la guerra, si ni siquiera sabemos lo que hay detrás de ella? ¿Cómo podemos juzgar a los jóvenes que deciden irse para la guerrilla si no han tenido en toda su vida más opción?

El valor de esta mujer me sobrecoge, a pesar de toda su historia, sonrío, llena de luz los días de

sus hijos, de sus plantas, de sus animales y de sus vecinos. Dedicar sus manos a sanar a otros y otras. ¡Qué valentía! ¡Esta mujer defiende la vida! Dentro del sobrecogimiento que me invadió, mi alma se llenó de esperanza al ver en sus ojos la esperanza. Me dice: *"hay un mañana"*, le respondo: *"parece ser que sí"*. Esta mujer, entre sus dolorosas experiencias, me enseñó a convertir los sucesos en oportunidades, sin olvidar sus fuentes, pero sin ensañarse en el dolor, me enseñó a avanzar. Ella lo hace con convicción; yo, lo debo hacer con la responsabilidad histórica de no fallar a sus anhelos y aportarle a su vida, el reconocimiento de su labor. Se necesita de su historia y de muchas otras, para recordar que sí, tenemos muchos muertos en nuestra historia, pero aquí seguimos muchos vivos y debemos hacer honor al legado de tantas esperanzas rotas ¡Hay que seguir luchando por la vida!

