

MUNDANA

EXPLORACIONES ENCARNADAS

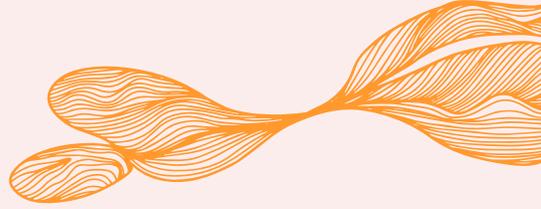
Revista de terapia feminista
Número 6



Índice

La revista	5
Equipa editorial	7
<i>Traer el cuerpo a la terapia</i>	8
Zicri Orellana Rojas	
Devotas del templo del cuerpo	
<i>Relatos del soma</i>	14
Angela Rojas Kuschel y Daniela Troncoso Vargas	
Acuerpamiento	
<i>Proyecto fotográfico para la reconciliación de nuestras cuerpos</i>	29
Paloma Karü y Jesu Torres	
Inmanencia	
Miriam Djeordjian	39
Sanación a través de mis siete cuerpos	
Ramona Libertad GS	42
De las sociedades disociantes hacia la trascendencia del	60
miedo a sentir y a reconectar para sanar	
Dayrin Chávez Mejía	





La separación de los conceptos asociados a la mente y el cuerpo ha sido una de las trampas más notables del sistema patriarcal. Pensar que las problemáticas que nos aquejan en las esferas del pensamiento no afectan nuestra relación corporal y viceversa nos ha imposibilitado muchas veces de llegar a realizar las conexiones necesarias para enfrentar de manera integral un tema en específico. La escisión mente y cuerpo se ha transformado en un esencial de la filosofía griega, de la creencia moderna de que “el cuerpo” puede dominarse, y que sucumbir ante las emociones es algo asociado a la feminidad, a una debilitada feminidad. Un sinnúmero de autores recalcan la premisa de que los hombres son racionales y las mujeres intuitivas, la inteligencia es masculina y los sentimientos femeninos, la fortaleza y la fragilidad, y otros binarismos que hemos visto una y otra vez desmoronarse en la praxis.

Hace más de 10 mil años antes del presente, los cuerpos de mujeres y hombres eran mucho más similares en masa muscular, en diversas sociedades cazadoras-recolectoras las mujeres desarrollaban cuerpos fuertes y hábiles en actividades como la pesca y la caza. Es reconocido por diversos campos de estudio que la división sexual del trabajo y otros mecanismos de restricción, transformaron el cuerpo de las mujeres, y posibilitaron dolencias que aún hoy en día nos aquejan.

Relegar los cuerpos de las mujeres a la esfera privada, no solo nos dejó secuelas de aprendizaje y autoría, sino que generó una desconexión con el cuerpo que aún seguimos tratando de reparar. A las niñas se les dice que no jueguen brusco, que tengan cuidado de no golpearse ni caerse, y en este mismo discurso se les oprime de experimentar y desarrollar habilidades motoras. Los deportes y espacios de dispersión al aire libre siguen siendo

lugares de disputa para las mujeres, desde la escuela hasta los parques. ¿Cómo generamos una conexión con algo que se nos ha negado?

La memoria feminista es clara, si bien existe una desconexión forzada con nuestra materialidad (nuestro cuerpo), donde existe prohibición hay resistencia. Podemos reconocer en nuestras propias historias, que las mujeres hemos sabido traspasar de generación en generación sabidurías sobre nuestro cuerpo, porque a pesar de lo que nos haya impuesto la medicina occidental, nadie sabe más del cuerpo de las mujeres que nosotras mismas. La planificación de embarazos y abortos, los ciclos menstruales y sexuales, nuestra conexión corporal con la naturaleza es de conocimiento profundo, y como a ojos de la cultura patriarcal el conocimiento es poder, también se ha tratado de demonizar la sabiduría ancestral del cuerpo persiguiendo por mucho tiempo a curanderas, brujas y sanadoras.

Si ya identificamos el problema, -la escisión mente y cuerpo-, podemos proponer dentro de la terapia feminista, y en especial dentro de la Revista Mundana, algunas pistas de cómo las mujeres enfrentamos o podemos enfrentar esta fractura. En este número de la revista, traemos el cuerpo a la terapia feminista como nos muestra en su provocación Zicri Orellana Rojas, recordándonos una vez más que las pesquisas del feminismo no pueden quedarse solamente en el reconocimiento de la diversidad de corporalidades y potencialidades que eso acarrea, en estar en “paz” con nuestro cuerpo, sino que realmente habitarlos significa sanar la fisura que nos aleja de entender que nuestro cuerpo y lo que sentimos están profundamente conectados. Habitarlos, será el desafío, conectar nuestra materialidad con su sentido político, conectarla con sus deseos, con su intelectualidad y con su territorialidad puede ser lo que cimente en un futuro esta grieta patriarcal.

Aline Richards Romero

Equipa Editorial Mundana



La revista

La revista es un espacio de diálogo de la Escuela Autónoma y Centro de Terapia Feminista Casa Mundanas, que está interesada en crear, difundir, compartir y dialogar en torno al conocimiento construido sobre el quehacer de la terapia feminista, que realizan mujeres en diferentes territorios de América Latina y regiones no hegemónicas en la producción de conocimiento.

La revista de terapia feminista busca ser un referente de esta corriente terapéutica.

En ella se podrán encontrar textos sobre la teoría, la epistemología, la ética y la metodología que sostiene a esta corriente terapéutica.

¿Para qué escribir una revista de terapia feminista?

- Difundir el pensamiento y

metodologías de la terapia feminista entre las mujeres que se dedican al ejercicio de la terapia y que realizan acompañamientos a mujeres, niñas y lesbianas.

- Contribuir a que el ejercicio terapéutico tenga un mayor impacto en la transformación, vida, salud y emancipación de mujeres, niñas y lesbianas.

- Ofrecer un espacio de diálogo, intercambio y reflexión sobre terapia feminista, para relevar, crear y compartir conocimientos y experiencias situadas, especialmente de América Latina y regiones no hegemónicas en la producción del conocimiento.

PERIODICIDAD

Dos revistas anuales.



Equipa editorial



Aline Richards Romero

Elena Coll Guzmán

Mafe Solar Mansilla

Miriam Djeordjian Chopurian

Sofía Castillo Del Valle

Zimri Bani Orellana Rojas



Traer el cuerpo a la terapia¹

Por Zicri Orellana Rojas²

Identifico 3 cuerpos en la terapia situada feminista: el cuerpo de la terapeuta, el cuerpo de la consultante y el cuerpo de pensamiento en el cual ocurre la terapia.

Sobre el primero, el cuerpo de la terapeuta, les puedo contar que, en mi experiencia de vida, vine a darme cuenta que tenía un cuerpo bastante grande, posterior a mi paso por la universidad. Fue en biodanza. Una amiga con la que hablábamos de feminismo en los 90, me pasó el dato, me dijo que fuera a una clase que hacía otra amiga, una feminista ochentera como se describe ella misma, en Concepción. Carmen Durán. En ese espacio, es la primera vez que hablé y habité el cuerpo conscientemente. En una instancia de reapropiación de mi cuerpo, que me permitió reconectar, reparar y sentir conscientemente mi cuerpo. Fue Carmen quien me mostró, en ese espacio de reconexión con mi cuerpo, que la sexualidad es mucho más amplia que la heterosexualidad. Que era importante encontrar el placer, el goce en relaciones más allá de la pareja o del sexo incluso. Ella fue mi maestra y es mi amiga, con la que aprendí a gozar,

1 Provocación presentada en el Primer Encuentro Latinoamericano de Terapeutas Mundanas “Hilar la Terapia Feminista”, realizado los días 12, 13 y 14 de Octubre de 2023 en Santiago, Chile, organizado por la Escuela Autónoma y Centro de Terapia Feminista Mundanas.

2 Es Directora de la Escuela Autónoma y Centro de Terapia Feminista Casa Mundanas. Co-fundadora de Casa Mundanas. Psicoterapeuta, Doctora en Estudios Americanos. Radialista popular en Radio Humedales.

a sentir placer arrojadas en una cama grande, donde nos dábamos a la reflexión sobre el feminismo. Gracias a esta escuela de cuerpo consciente feminista, decidí explorar las relaciones lésbicas y entrar en el mundo de las rebeldías lesbianas, que celebramos hoy y desde el 2007, cuando lesbianas feministas que se dieron cita en Chile para el VII Encuentro Lésbico Feminista de Latinoamérica y Caribe 2007, toman este día- el 13 de octubre- para honrar nuestras desobediencias. El primer encuentro de lesbianas feministas se había llevado a cabo en 1987 en México. No es azaroso que hoy, en este encuentro, contemos con la presencia de compañeras de estos dos países, así como de Colombia y Ecuador. Nuestros territorios impulsan a nuestros cuerpos a la insurrección.

Quería partir con esta memoria, para contarles -en primera persona- que mi historia con el lesbianismo es una historia de re-apropiación de mi cuerpo y mi placer. Ha sido el lesbianismo una escuela de respeto, de amor, de augere, de continuum lesbiano, de amor a las mujeres, de amor a mí misma, y de buena vida. Para que sea una experiencia de buen vivir, creo que se requiere *una relación de consciencia con el cuerpo y el placer, en primera persona*. Tener tu propia experiencia de reapropiación corporal, para que puedas inspirar, motivar y dialogar con las mujeres a las cuales acompañas.

Y ¿qué significa tener una relación consciente con el cuerpo, o la cuerpoa? De acuerdo a mi experiencia, no nos conectamos de un día para otro. El daño es profundo y por ello requiere dedicación. Una relación consciente, es aquella donde pongo-siento-converso e identifico en mi cuerpo, mi pensamiento, mis aprendizajes, inquietudes, rebeldías, malestares. Una relación de consciencia con mi cuerpo -desde la terapia situada feminista- es aquella donde me pregunto por mi cuerpo. ¿Qué siento? ¿Dónde lo siento? ¿Qué estoy deseando? ¿Cómo me siento hoy? ¿Qué siento en esta relación? Y esto en diálogo con el cuerpo de pensamiento feminista en el cual me ubico.

Luego está **el cuerpo de la/s consultante**, de la mujer a la que acompaño. ¿Qué sé del cuerpo de ella? ¿Cómo son sus heridas en el cuerpo?; ¿cómo estas se manifiestan?; preguntas que pueden ser centrales para entender su sufrimiento.

Para trabajar desde y con el cuerpo de la consultante, necesitamos nosotras -como terapeutas- una relación de conciencia con nuestro cuerpo. Con esto no quiero decir que sea una experiencia de un cuerpo perfecto. Si no, una relación de diálogo, donde puedo encontrar respuestas, sentidos, significados, nudos y desafíos a trabajar en mi propio cuerpo.

Es necesario también tener en cuenta que el cuerpo de quien consulta es un espacio al cual debo tener respeto profundo, una empatía que a veces requiere de paciencia, y también me parece necesario honrar el cuerpo de la consultante. Esto, puede que no siempre sea fácil cuando nos enfrentamos a cuerpos atravesados por la autoindulgencia, la falta de autocuidado, o la autodestrucción. Seguramente estas experiencias nos confrontan de manera particular. Y entender que se trata del cuerpo de la otra, requiere de una profunda ecuanimidad que nos puede otorgar serenidad para tocarla con nuestras palabras y gestos.

También tenemos que entender que el cuerpo de la otra se muestra en toda su vulnerabilidad en el espacio terapéutico y que el poder que tenemos como terapeutas tiene que ser necesariamente usado para el proceso de liberación, sanación y reparación de ella. Por ello, sería fuera de nuestra ética -en el contexto terapéutico- pretender una relación de provecho personal en lo afectivo; de igualdad, horizontalidad o de amistad con ella. Al menos, mientras la relación terapéutica ocurre.

Nuestro cuerpo de terapeutas está ahí para acompañar la fragilidad de la otra, que confía en nosotras, abre su más grande vulnerabilidad para que la escuchemos con empatía, para que confrontemos con dulzura y determinación, y para inspirar desde nuestros cuerpos. Una forma de inspirar a la otra, es trabajando en nuestros propios cuerpos para ser -por ejemplo- expresadas, ofreciendo referencias de movimientos, manifestaciones y actitudes fuera del orden patriarcal. También puede ser un cuerpo relajado, emocionado que puede facilitar una conexión espiritual con la consultante.

Entre el cuerpo propio y el de la consultante, se da una intersección. Compartimos experiencias, dolores y malestares que permiten que nos reflejemos mutuamente. Y esto hace que quien consulta confíe en la terapeuta que es una mujer como ella. Una mujer que también ha vivido

la opresión patriarcal. Y que ha tenido o tiene un proceso de conciencia y sanación de sus heridas.

Ambas compartimos el hecho de estar o haber estado desconectadas del cuerpo. Las razones por las que nos desconectamos pueden ser muchas. Desde las más dolorosas como el maltrato en sus distintas formas, que hacen que para sobrevivir, nos desconectemos de eso que duele; hasta las más obvias como es la falta de educación sobre nuestro cuerpo. Obviar el dolor o el malestar, pueden ser estrategias de sobrevivencia en nuestra niñez. Pero a medida que vamos creciendo, si mantenemos una desconexión con el cuerpo, es muy probable que este se manifieste enfermándose, generando malestar, incomodidad, disociación o fragmentación. Hay enfermedades orgánicas, producto del tiempo. No hablo de estas, pues es lógico que el cuerpo se deteriora, se cansa, por razones naturales. Me refiero a las manifestaciones que hace el cuerpo en una especie de reclamo, de protesta, cuando ese silencio que tenemos sobre el cuerpo, ya no nos sirve para sobrevivir, pues cumplió su fecha de vencimiento. Es decir, el silencio se rinde, pues ha sido derrotado; seguramente gracias a una sabiduría ancestral y genealógica de nuestro cuerpo que nos lleva a actualizar la relación con una misma.

Ahí comienza una relación de conocimiento con nuestro cuerpo que considerará el saber cosas como cuál es mi ritmo, mi fisiología y mi energía. Saber qué me produce placer. También es saber cuándo necesitas descansar, cómo se dice No con una expresión determinante, firme e indiscutible. Conectar con el cuerpo te permite percatarte del momento en que tienes que huir, escapar y protegerte de relaciones maltratantes. Conocer tu cuerpo es saber de tu goce, dándote cuenta si ríes o abres el pecho después en el amor. Reparar tu cuerpo te permite construir una postura corporal para vivenciar el triunfo y la seguridad.

Pero no se trata sólo de sentir el cuerpo. Necesitamos conocerle o re-conocerle para confiar en nuestro cuerpo; lo que implica una responsabilidad que necesitamos asumir. Conocer y confiar, serán dos acciones que necesitamos promover en terapia. Dos movimientos o más bien múltiples movimientos del cuerpo. ¿Qué movimientos hace tu cuerpo cuando confía? ¿Qué movimientos haces para conocer tu cuerpo?

Y en tercer lugar, está el **cuerpo político** de pensamiento, con el cual hacemos la terapia; que nos dará los elementos e ideas para conocer nuestro cuerpo y por lo tanto confiar (creencia).

¿Con qué cuerpo de pensamiento trabajo? ¿Con qué feminismo dialogo? ¿Cómo este feminismo apoya la reapropiación de mi cuerpo?

Enfrentamos un momento de crisis ideológica del feminismo, con teorías feministas que promueven la creencia de que para alcanzar el bienestar subjetivo y emocional, necesitas cirugías estéticas y cirugías de reasignación sexual; en una especie de reacomodo médico y hormonal del cuerpo. No estoy hablando de performance del género, ni menos de una crítica o enjuiciamiento a quienes consideran que encuentran una respuesta allí. Estoy hablando de ideas y políticas feministas que hacen alianzas con la medicina y la farmacéutica que venden hormonas de por vida. También es crítico el feminismo liberal con todas sus ideas de que nuestros cuerpos mujeres pueden ser o estar al servicio de la explotación sexual con fines comerciales, como es la promoción del reglamentarismo de la prostitución, la venta de óvulos y los vientres de alquiler que luego venden a las guaguas a hombres y mujeres ricos, la venta de mujeres y niñas, la trata. También las teorías de género que hoy se insegurizan y nos cuestionan cuando las mujeres nos nombramos mujeres, lesbianas o reconocemos que nuestros cuerpos tienen vulvas y úteros. Su misoginia y también su lesbofobia hacen que muchas veces nos nombren como cuerpos gestantes o cuerpos menstruantes; aun no escucho cuerpos menopáusicos o climatéricos. Hay una crisis de sentido en el feminismo que se vuelve contra las mujeres y que es misógino. Ese feminismo no es parte de la terapia situada feminista. Pero que tengamos diferencias con estos feminismos, no es para justificar discursos o prácticas de odio, de cancelación, que también los hay. Se trata de otro lugar. De un lugar donde observemos esta diferencia, y trabajemos para que las mujeres podamos continuar haciendo nuestro trabajo como decía Audre Lorde. ¿Cuál es mi/nuestro trabajo?

Para que volvamos a reapropiarnos de nuestros cuerpos y entre otras cosas, logremos liberar a nuestra niña oprimida producto del maltrato de hombres y mujeres que cercenaron nuestra inocencia, necesitamos

un feminismo a favor de las mujeres y las niñas. Un/os feminismos que valoren nuestras resistencias de niñas, de púberes, de adolescentes y jóvenes que huimos de la violencia machista de nuestras familias de origen, que inventamos estrategias de supervivencia mental y emocional en medio del caos patriarcal. Unos feminismos que reconozcan que las mujeres existimos con un cuerpo que tiene una biología, hormonas, 1 o dos úteros, vulva, vagina, ovarios, senos, grasa, rollos; y que este cuerpo tiene una historia biográfica particular y general que compartimos en este patriarcado; una biografía de niña y adolescente mujer que nos hizo vulnerables, dulces, traviesas y estrategias para sobrevivir en medio de tanta opresión.

Un cuerpo político de pensamiento que nos permita ponernos en primer lugar, a nuestros cuerpos. Lo que no significa que podamos pensar y empatizar con otros cuerpos oprimidos y trabajar en alianzas.

Necesitamos un cuerpo de pensamiento feminista, crítico y espiritual; con el fin de encontrarnos tranquilas, satisfechas, alegres, gozosas, amadas, respetadas, reconocidas. No basta con sólo sentir el cuerpo, habitarlo. Necesitamos que este sentir-habitar entre en diálogo con nuestra conciencia feminista para diseñar nuestra vida y construir nuestros proyectos. De lo contrario, si sólo se trata de sentir, corremos el riesgo de que este sentir se acople a ideas dominantes, hegemónicas, masculinistas y neoliberales, disfrazadas de empoderamiento y liberalismo que se tomaron del feminismo para decir Mi cuerpo es mío, yo decido. **¿Pero qué decide el cuerpo?** No se trata de simples decisiones en base al sentir, como si se tratase de un *sentimentalismo feminista*. Pues arriesgamos tomar decisiones desfavorables para nuestras vidas cuando lo hacemos sin la conciencia suficiente- en espacios, territorios y relaciones no seguras -dominadas por el clasismo, el racismo, el sexismo, el fascismo, los fundamentalismos y las creencias religiosas que muchas veces seguimos teniendo.



Devotas del templo del cuerpo

Relatos del soma

por Daniela Troncoso y Ángela Rojas

“(…) No hay vergüenza en un corazón roto.

La vida se regenera,
cuando atendemos la voz del abismo,
cuando la llamada se presenta
y nos convoca a sentir profundo”

Paloma Todd Montes¹, *Newsletter Abril: Luna Llena en Escorpio*

¹ Textos mensuales de Paloma Todd Montes; Terapeuta, Astróloga, Educadora Artística. Texto de su proyecto Soberanía Creativa: info@soberaniacreativa.net, [@_soberaniacreativa](https://www.instagram.com/_soberaniacreativa). Abril 2024

I Reorganización del Cuerpo tierra



Darnos Tiempo y Espacio

para Escuchar y Sentir

Habilidades primigenias del soma

La mente dentro del cuerpo, cuerpos dentro de la mente

Habitar la totalidad

-

Cuando el corazón necesita más espacio

-

¿Cómo posibilitar nuevas presencias?

Ser/Sentir unidad desde el corazón

el tacto hace la membrana contenedora
surgen nuevas miradas

-



-

¿cómo es mirar el cielo ahora?
¿cómo es mirar desde el corazón?

-

Los tejidos se deslizan
para que nuestra existencia
tome la tierra
un nuevo peso presencia
tejidos como ríos

guardan continuidad
guardan transformación

-



-

Horizontes arqueológicos
cuerpo adentro
pálpitos de vida y regeneración

-



II Acompañar con presencia

Acompañar - Atestiguar

saber del cuerpo

sentir los cuerpos contenedores,

ceder

tocar con el corazón

Momento sacro que ofrenda un tiempo para ser presencia
guardianando el despliegue

de tu osamenta.

Verte saludar a la vida y tomarla desde un nuevo comienzo

-



-
ser testiga del movimiento
que vuelve adentro



-
Cuidar tiempos y espacios para brotar una sensibilidad somática

-
el despliegue que requiere suavidad

mirar los tesoros dentro

un brote

quiere aparecer



-

La membrana que ve
movimiento dentro
membrana testigo

-

Tejidos de confianza para ofrecer un espacio
Tejidos de resonancia que hacen posible nuevos diálogos,
reencuentros
ser membrana testigo

III Soma vincular

Dos aguas que van al encuentro
nunca dejaron de estar en la tierra

los cuerpos que entran en contacto
curioso
dos presencias
que abren el corazón

-



-

Contacto y vínculo
renegociando la defensa,
la tensión se diluye en la confianza.

Corregulación
Reparación y
Despliegue,

se hacen posible desde y para la entrega sincera.

Piel, músculos, articulaciones, sangre entrelazada para hacer posible un lugar cálido que nutra nuestra soberanía para el despliegue de nuestra creatividad.

Emerge mi mujer mamífera genuina

Emerge la manada de todos los tiempos cuando nuestras manos se encuentran

-

manada corazón

los huesos llaman

campo magnético mamífero

-



-

Compartir(nos) soporte

Borde que guía

Cauce para el flujo que se ofrenda en el vínculo

Cuerpo antiguo, brújula para guiar nuestra salud comunitaria

-

Los bordes pueden ser amorosos

-

Espacio vincular

sincero, siendo, ocurriendo

desaguando los temores y las amarguras introyectas

dilatando el cauce para los nuevos flujos de vida creativa

-





-

Mirar a través de otros ojos me entrega lugar
en esta tierra.

-



-

Vivencias somáticas y ecosomáticas registradas en fotografía y texto libre

Fotografía:

Paloma Karü, Lesbiana, Fotógrafa autodidacta, Encuadernadora y Educadora Comunitaria.

Exploración del soma y textos:

Angela Rojas Kuschel, Terapeuta Ocupacional, Bailarina, Educadora de movimiento somático en formación.

Daniela Troncoso Vargas, Doula Ecosomática, Guardiania de la Matriz informada en Trauma, Educadora Artística, Profesora de Historia y Geografía.

Devotas del templo del cuerpo nace del proceso de intercambiar saberes, sentires y vivencias desde la somática. Comentarnos investigaciones, prácticas, trueques de sesiones, de alimentar mutuamente nuestros caminos como terapeutas, acompañantes y amigas. De poner en primera línea nuestro autocuidado radical tejido con el reconocimiento de nuestra honestidad somática (Paloma Todd, 2023), de compartir lo genuino de nuestros paisajes fisiológicos.

Luego emerge el registro. Fotografiar una serie de prácticas ecosomáticas de tacto, masaje con telas y el rito de integración conocido como Ceremonia de Cierre o Cierre de Matriz. Con el amor de combinar nuestros servicios y creatividades, conocernos, explorar y difundir nuestro trabajo; tanto en los campos de la fotografía junto a Paloma Karu, como en los acompañamientos y exploraciones ecosomáticas. Regalándonos espacios de corregulación y reparación a través del tacto, constatando cómo “El espacio de toque puede ser el primer espacio para restaurar la seguridad” (Adriana Ordoñez, 2022).

Varios meses después al ver la invitación a compartir vivencias y reflexiones desde la terapia feminista decidimos combinar lo que venimos encuerpando los últimos años como acompañantes de procesos, terapeutas, y mujeres.

En nuestra **segunda fase creativa**, nos encontramos para vivenciar la experiencia de escribir desde el cuerpo, en una práctica que nombramos “**Escritura somática**”. Teníamos la intención de crear un texto que acompañara las fotos que resultaron de nuestra primera experiencia. Antes de comenzar, intentamos no conversar mucho, para que nuestros cuerpos pudieran ser escuchados.

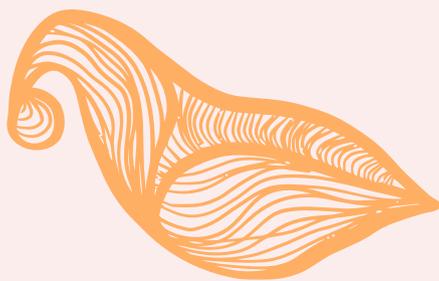
Nuestra consigna fue reconocer una parte de nuestro cuerpo que se sintiera con alguna tensión, dolor, o que sintiera la necesidad de una contención. Entonces comenzamos así: la que primero recibía el tacto cerraba sus ojos, la otra llevaba sus manos a ese lugar, con presencia, haciendo un toque celular. Un toque celular es simplemente sentir como tus células que están en su propio océano, moviéndose, flotando, acompañan a las células de tu compañera, en su océano. A partir de este toque, la compañera que lo recibió, comenzaba a moverse sintiendo los pulsos que surgían y continuándolos con otras partes del cuerpo que quisieran incluirse, hasta que ocurría una pausa. La otra compañera mantenía su presencia de testiga, a través de la mirada. Luego, sin decirnos nada, transitamos al ejercicio de escribir espontáneamente, nos dimos unos minutos para después compartirnos en voz lo que cada una escribió. A continuación, escribimos una reverberación de lo que escuchamos. Por último, cambiamos los roles.

De esta forma, **co-creamos un texto a partir de las palabras somáticas que surgieron**, le dimos un orden con los temas ejes que reconocimos confluían con nuestros sentires, y que acompañaban de forma sensible las fotografías.

En nuestras prácticas y exploraciones somáticas, **reconocemos a mujeres que han tocado nuestras células y han guiado este proceso de inmersión en lo somático**. Cada una nos ha compartido claves

para explorar cuerpo adentro e ir transformando poco a poco nuestra percepción. Entre ellas: Adriana Ordoñez Ortiz creadora de la Escuela Vivencia Ecosomática, Paloma Todd y su proyecto Soberanía Creativa que combina los campos de la Astrología, la somática y la Educación Artística. Ivana Sejenovic, quién inspiró la práctica de escritura somática, formadora en la Escuela Body Mind Movement (Formación en educadores de movimiento somático) y es co-creadora de la plataforma online de educación de movimiento somático llamada Librería Somática. Otra referente importante es María Auxiliadora Galvez, Profesora del método Feldenkrais y directora de una plataforma de Arquitectura, Arte y Paisaje con base en la experiencia de los cuerpos.

En el campo del trauma social y fisiológico y el acorazamiento de nuestros cuerpos y existencias reconocemos el trabajo de Casilda Rodríguez Bustos, Silvia Rivera Cusicanqui y Silvia Federici. Reconocemos sus investigaciones tanto de los procesos de colonización del cuerpo territorio como por recordar ese horizonte salvaje desde donde se tejen las resistencias creativas. Reconociendo que nuestros procesos terapéuticos también son procesos descoloniales “que invocan la episteme ancestral como parte esencial de un pensar propio y creativo” y de un sentir *chi`ixi* como propone Silvia Rivera Cusicanqui. Descolonizar como un gran proceso de cura y de recordar cuán posible es nuestra soberanía, autonomía, autocuidado radical y sabiduría fisiológica.



Referencias

- Auxiliadora, María. Espacio Somático: Cuerpos múltiples.
- Federici, Silvia. Ir más allá de la piel. Repensar, rehacer y reivindicar el cuerpo en el capitalismo contemporáneo.
- Federici, Silvia. Calibán y la Bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria
- Ordoñez Ortiz, Adriana. Escuela Vivencia Ecosomática - Procesos formativos de Doula, Trauma y Sistema Nervioso, Hormonosepción y Acompañamiento en Trauma para la mujer. 2022 a 2024
- Rivera Cusicanqui, Silvia. Un mundo chi`ixi es posible. Ensayos de un presente en crisis
- Rivera Cusicanqui, Silvia. Diálogos con Silvia Rivera Cusicanqui
- Sejenovic, Ivana. Center for Body Mind Movement. Proceso formativo para educadora de movimiento somático, Tejido conectivo, Sistema endocrino. 2024.
- Todd, Paloma. Ciclo Mujer Ofrenda del proyecto Soberanía Creativa. 2023.



Acuerpamiento

Proyecto fotográfico para la reconciliación de nuestras cuerpos

El origen

Ancud, Chiloé. Junio 2018.

Carmen se contactó con nosotras. Nos escribió contándonos de una inquietud muy personal y una intuición que tenía: hacer una acción fotográfica con cuerpos desnudos de mujeres. Nosotras no conocíamos a Carmen. Sin embargo, su intención pronto fue nuestra también. Afectada por su madre, detenida y torturada durante la dictadura, ella veía en su cuerpo y desnudez todos los signos de la vergüenza, represión, el silencio, la culpa e invisibilidad. Por otro lado, las constantes y masivas protestas de jóvenes mujeres que protagonizaron el aclamado “mayo feminista chileno” interpelaron a toda la sociedad a través de diversas performance y actos de rebeldía exhibiendo sus cuerpos desnudos en el espacio público, como gesto de autonomía, reconocimiento y subversión ante un sistema que cosifica y sexualiza el cuerpo de las mujeres. Carmen nos dijo: “veo a estas mujeres tan empoderadas y quisiera yo también, y sobre todo mi mamá, tener una relación así de libre con nuestros cuerpos”. Su intuición nos llevó a querer activar una instancia de sanación a través de la fotografía: un taller con diversas sesiones para construir un espacio de confianza y poder hablar de manera sincera sobre nosotras mismas. Abrir un espacio para diversas mujeres y que de ahí saliera lo que tuviera que



salir, sin expectativas. Con la confianza de que cuando muchas mujeres se reúnen, la magia ocurre.

Acuerpamiento es un llamado colectivo a la sanación. Abrir un espacio para reconciliarnos con nuestras cuerpos a través de la fotografía. Hablemos, observemos, compartamos una experiencia sensorial para darnos otra oportunidad con nuestra cuerpo, nuestra piel, nuestras cicatrices, arrugas, pelaje.

¿Dónde pongo mi cuerpo?

Reconozco sus límites
Y derribo las fronteras impuestas
Camino por el contorno de sus pliegues
Siento las texturas en mis pies
Redefino sus paisajes
Soy la espuma que deja el mar en la orilla
El vaivén de las olas es mi fuerza
Sentir mi cuerpo un territorio
Defender mis contornos, cicatrices y surcos
Defender sus causas, corrientes de río
Mirarse con ternura como a la tierra
entender sus ciclos
respetar sus ritmos
El roce de tu piel con la mía
Me recuerda que existe un cuerpo
Cuerpos de agua
Defender la tierra como a nuestra cuerpo
Identificar dónde nos duele
Dejar caer en la herida una gota de miel de abeja
Defender la ternura
Fortalecer nuestros frentes
Dejar caer nuestra cuerpo en la humedad del rocío
la vulnerabilidad de desnudarse

poner el cuerpo en el horizonte
abrigarse con el frío del bosque
Agruparnos en red como el micelio
Silenciosamente forjar nuestra rebeldía
fortalecer el tejido social de los cuerpos
poner una semilla en la tierra
nutrir la cuerpa/tierra
esperar el brote
sentir su raíz.

Paloma Karü
Ainil Leufu, Rimü 2024



¿Qué mujer está cómoda con su cuerpo, con su imagen?

Esta sociedad nos exige cumplir estándares de belleza imposibles, y con eso menoscaba nuestra autoestima. Pero la verdad es que somos hermosas. Con estas palabras activamos el llamado. Un aullido entre la multitud. El día y la hora señalada llegamos 15 mujeres (de entre 17 a 70 años) quienes compartimos una vez a la semana durante 6 sesiones de trabajo. Siempre con un pequeño altar simbólico, invocando al fuego, el aire, el agua y la madre tierra, nos disponíamos en círculo para conversar, compartir, escuchar. De a poco nos fuimos conociendo, sincerando, encontrándonos con nosotras mismas, reconociendo nuestros miedos y nuestra belleza.

Encuadernamos unas pequeñas libretas para anotar lo que sentíamos y pensábamos al ir compartiendo nuestras experiencias y reflexiones. De a poco fuimos construyendo confianza para hablar y mostrarnos vulnerables. El cariño y compromiso por el proyecto empezó a nacer. Formamos una pequeña comunidad, un pequeño refugio para nosotras, donde sabíamos que por esas horas, ese era un lugar seguro. Y así nos fuimos desnudando de nuestros prejuicios y temores.

Las primeras sesiones fueron así, solo conversar, sin expectativas, sin siquiera hablar de visualidad o fotografía. Fue el tiempo de preparar la tierra y arrojar las semillas. Ya a la cuarta y quinta sesión decidimos desnudarnos y fotografiar lo que ocurriera. Nos acogimos en un bosque a las afueras de Ancud e invocamos la fuerza de la lluvia, los árboles, la tierra y el río. Experimentamos, jugamos, nos reímos, lloramos. Nos abrimos al gesto mágico de crear. Con incertidumbre del resultado, pero certeza en el propósito. Desde el respeto y la autonomía de cada cuerpo que allí estaba presente.

Finalmente, la sexta sesión nos juntamos a ver el resultado: 120 hermosas fotografías en blanco y negro. Tomamos cuatro preguntas y una afirmación que nos guiaron durante las sesiones de conversación: *¿Quiénes somos? ¿Qué significan nuestras cuerpos? ¿Cómo ha ido cambiando la percepción de nuestra cuerpo? ¿Cómo nos sentimos cómodas? Nos reconocemos.*



Entre todas fuimos eligiendo las fotografías que sentíamos que respondían a estas preguntas o representaban la afirmación, para observar de manera conjunta el proceso de reflexión abordado al principio por la palabra, y luego de manera visual expresado a través de la cuerpo.

Acordamos de manera conjunta la intención de hacer que estas imágenes circularan. Sentimos que el proceso de sanación que vivimos se podía seguir expandiendo si más mujeres pudieran contemplar la naturalidad, serenidad y belleza que expresan la diversidad de nuestras cuerpos fuera de los cánones y estereotipos.

Para esto decidimos elaborar una exposición fotográfica que retratará nuestro viaje, por lo que era necesario reducir de 120 fotografías a un número abordable para imprimir y exponer. Seleccionamos 5 fotos para responder cada pregunta y 6 para la afirmación. Bordamos estos títulos para guiar y estructurar la muestra.

Somos un grupo autónomo y autogestionado de mujeres diversas, disidentes y rebeldes que buscamos explorar nuevos lenguajes para reconocernos y nombrarnos desde nuestras corporalidades.

Buta Wapi Chilwe



Este proceso fue realizado el año 2018 en Ancud, Chiloé, Chile

Convocado por colectiva “Las fieras” de Ancud”

Metodología: Isabel Quintana, Jesu Torres, Paloma Karü, María Ignacia del Valle, Camila Benavides

Fotógrafas del proyecto: Jesu Torres – Paloma Karü

Las fotografías fueron tomadas en 2018 con cámara digital Canon T3i y Canon 60D

El trabajo derivó también en materiales audiovisuales: un documental de memoria del proyecto (6:37), y otro experimental (5:44) realizado con fragmentos de un poema que escribió una de las participantes, y que dialogan con las 120 fotografías.





Contactos: pfotografico.acuerpamiento@gmail.com
https://www.instagram.com/cfotografica_accionymemoria/





Inmanencia

Por Miriam Djeordjian

Cuerpo,
Sostén y piel, en él albergo mis huesos y
mis sensores,
mis memorias, mis frustraciones y tam-
bién los logros.

¿Dónde habitan los recuerdos, los miedos
y los deseos sino?

¿Y dónde vibran, como cuerdas de guita-
rra, las palabras-
susurros-gritos-cantos-silencios, las men-
tiras, las verdades y los
engaños?

¿y dónde se sintoniza la intuición de bru-
jas que sostuvo la rebeldía?

¿en qué biblioteca sino en “el cuerpo” se
hallan las miradas que aprendieron a leer
entre líneas lo que otros cuerpos dicen sin
decir?

¿en qué territorio sino en el cuerpo, se
plasman los procesos de
resistencia y sanación?

Satanizaron los cuerpos en pos de una tras-
cendencia invisible

administrada por hierofantes
Violeta o Valentina, o vos...
*¿Qué vamos a hacer con tanta mentira
desparramada?*¹

Profana soy.
Tu cuerpo y el mío, nuestras cuerpos, y
Nuestra cuerpo colectiva, ésta misma que
ahora lee estas palabras
mundanas.
Palabras que no son mías sino del *pueblo de las
mujeres*² que sabe por
herencia los límites de la confianza, y desde
niñas supimos del riesgo a ser vulneradas.
Y genealógica nos nutrió en la sospecha y
también, en la confianza del VER,
Siempre entre susurros, para no ser quema-
das en la hoguera.
Bruja soy,
Y no sucumbo hoy, ante la mentira individual
de Mi cuerpo es mío,
porque sé que a mi hermana la roban, la ven-
den, la violan, la matan, como a la Tierra...

Son *nuestras cuerpos y nuestras vidas*³ las que
elegimos cuidar.

1 Parfraseo a Violeta Parra en Ayúdame Valentina.

2 Como dice mi hermana Doña Loba, Marianna García Legar.

3 *Nuestros cuerpos, nuestras vidas (Our Bodies, Ourselves)* es un libro publicado en 1971 por el Colectivo de Mujeres de Boston, EEUU. Derribó mitos relacionados a la salud y los cuerpos de las mujeres volviéndose un texto referencial del feminismo en muchos países.

Desde acá creamos y recreamos. Gestamos y nos proyectamos.

Sangramos sin morir, al rimo de la luna.

Aquí mismo transitamos y habitamos.

Todo esto en esta cuerpa que se va gastando, y algún día morirá para volver a ser Pacha.

Hasta que eso suceda, es mi sagrado instrumento para viajar por el universo,

mi punto de partida y mi punto de llegada.





Sanación a través de mis siete cuerpos

Ramona Libertad GS

En este escrito quiero compartir algunas de mis experiencias situadas de sanación en siete dimensiones o cuerpos que conforman parte de mi existencia. Propongo así, mirar con atención a nuestros siete cuerpos y circular estas ideas concepto que crean realidad para quienes en torno a ellas quieran dialogar.

Esta es también una reflexión “filosófica”, es decir, guiada por preguntas vitales. Preguntas político-vitales las nombra Raquel Gutiérrez (2017). Propongo la

idea “filosófica” de presentar al cuerpo material, es decir, la carne, la sangre, las vísceras, su fisiología, nuestros desechos corporales, etc., como el vehículo para experimentar esta alternativa de la existencia dentro del multiverso. Una posibilidad que estamos compartiendo y, por ello, el cuerpo y la somatología son mi guía para desmenuzar e hilar nuevamente mi experiencia sexuada; sin optar por borrarla ni por anularla.

Me parece un buen punto para empezar a hilar preguntarme: ¿cuándo yo he borrado mi cuerpo?,

independientemente de que algunas otredades lo hagan.

La terapia feminista situada nos propone el testimonio como camino, narrarnos como un punto de partida legítimo y, desde la ética lesbiana feminista (Zicri Orellana, 2016, Andrea Franulic, 2021), es la posibilidad de recuperar y desplegar nuestra voz, de volver a nosotras como fuente de realidad y de verdad, una que es planteada desde nosotras (María-Milagros Rivera Garretas).

El tomar conciencia de estas dimensiones que describiré me han permitido esbozarme una respuesta que es particular y contextual, individual, estructural, interseccionada (Crenshaw, 1989); es decir, situada (Haraway, 1995). Mi tratamiento ha sido una respuesta

vital que voy tejiéndome a la medida, donde no tengo la certeza de “sanar” el cáncer, pero desde la que, sin duda, me he transformado.

Dejo para otro momento reflexionar sobre el cuerpo digital¹ donde lo virtual trastocó lo material-real. Y también será para otro escrito profundizar en las diferencias entre el cuerpo comunitario, el que se siente en manada, en marchas y conciertos, y el cuerpo social o político, del más grande entorno societal del que, queramos o no, formamos parte. Una forma de nombrarle es por épocas, evocando la contención que da la creación del tiempo: por décadas, por generaciones (*x,z, millenials, cetennials...*), siglos, sexenios, eras...

Cero & och8: inmanencia

Entre las características del número siete está la de ser la suma de los colores primarios de la luz (rojo, verde y azul) más la mezcla entre ellos (amarillo, cian, magenta y blanco); y también siete colores tiene el arcoíris. El siete está

rodeado de infinitud, con quien colinda, ya sea para un sentido o para el otro, hacia el 0 o el 8; lo cual me parece una bella antesala a la inmanencia numérica.

¹ Esta idea concepto la debo a la colectiva Reflexión y acción feminista @rafeminista.

Miriam Djeordjian² nos propone con su diálogo ético³ desde el feminismo autónomo, espiritual y desde su existencia lesbiana que la inmanencia es una opción espiritual frente a la trascendencia como horizonte patriarcal. Mientras que otra salida del patriarcado para el cuerpo espiritual es su negación, la anulación del alma.

Es así porque identifica el trascender como un anhelo espiritual que se sostiene en el reconocimiento de un legado que persiste en el tiempo. En la distinción de la individualidad, de el ego/el yo desde perspectivas psicológicas. Mientras que la inmanencia se

presenta como la fusión con la totalidad, con la infinitud, el perder la individualidad en la completud. Apunto también que, como se verá, aunque me refiera concretamente a uno de los cuerpos, el cambio puede implicar a otras dimensiones. Y con esto, explícito que todo movimiento o transformación que suceda en uno de los cuerpos, afecta a los otros y a la existencia toda. Somos un equilibrio sutil e irrepetible.

Esta posibilidad que soy

Soy Libertad y mi abuela materna siempre me dijo que también me llamaba Ramona, aludiendo a que nací un domingo de ramos en el calendario católico. Ahora agradezco y disfruto el nombre que ella me dio.

Nací en la Ciudad de México hace 43 años. Hasta hace dos años viví en contextos urbanos, un par

de años de mi juventud en una ciudad al norte del país, y la mayor parte de mi vida en la misma ciudad. En 2021 me mudé a los valles centrales de Oaxaca, un territorio que siento me ha adoptado desde hace más de 20 años, con la llegada de las primeras integrantes de mi familia elegida.

Casi al llegar a mi nuevo entor-

2 Participación de Miriam Djeordjian en el episodio “Espiritualidad del más acá” en el programa Cosas Mundanas en *Radio Humedales*, ver referencias.

3 Otra ruta filosófica se esboza por acá.

no en el verano del 2021, recibí el diagnóstico positivo de cáncer de seno. Empecé entonces este proceso de sanación en el que he tocado o vibrado con siete dimensiones a las que me gusta nombrar mis cuerpos. Estos son: el cuerpo físico, el mental, el emocional, el energético, el astral, el espiritual y el comunitario.

Desde entonces, mi tratamiento abarca una serie de terapéuticas y atenciones que para muchas personas se categorizan como medicinas alternativas y/o complementarias. He recurrido a las técnicas de la

medicina convencional o alópata para diagnosticarme y en parte de mi seguimiento, específicamente con los ultrasonidos. Para mí los límites entre estas aproximaciones medicas son borrosos, flexibles y permeables.

Esta experiencia tipo montaña rusa empezó tiempo atrás. Y en mi exploración he tenido que ir hacia atrás, muy atrás en mi historia y genealogía, y también proyectarme en el futuro. Así, me he replanteado el tiempo y cómo lo experimento.

La cuerpo espiritual ¿Quién me ha dicho en qué creer?

Vengo de una familia católica del lado materno y guadalupano por mi abuela paterna. Vivimos en una pequeña casa dentro del mismo terreno de la familia de mi madre hasta mis 12 años. Mi abuela y abuelo iban a misa todos los domingos y para nosotras era un juego acompañarles y pedirles una moneda para entregarla en las limosnas. En mi familia núcleo no se practicaba ninguna espiritualidad, a pesar de que mi hermana y yo asistimos a una escuela primaria católica administrada por

monjas y madres de la orden de las Carmelitas. Nunca se habló de religión en casa más que tangencialmente por mi padre para recordarnos que Dios no existe; en mi pequeña familia se creía en la idea del mérito individual.

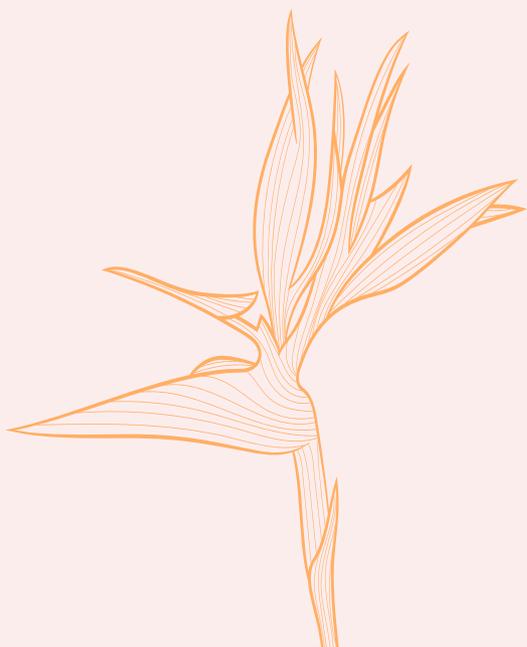
Ha sido hasta hace unos pocos años, rozando mis 40 años, que he contactado con mi cuerpo espiritual, con mi alma. Siento que me he habilitado esa dimensión que antes se hallaba despoblada y ha sido una búsqueda consciente.

Venir del lugar del ateísmo fue como descubrir la abundancia en el desierto. La inmensidad en una gota. La eternidad en una chispa. Encontré esperanza, ternura, incondicionalidad y pertenencia. Y eso me lleva a poder soltar miedos o, al menos, a explorarlos. El imaginarme unida y en diálogo a deidades y entidades que, además, puedo elegir, me abrió las alas.

Primero fue descubrir mi páramo espiritual. Algunas amigas, al llegar a una casa, preguntaban de manera muy natural: ¿qué diosas cuidan este hogar? Y esta pregunta me guió para empezar a nutrir ese espacio-cuerpo, haciendo consciencia en la práctica del altar. Dispuse en mi casa de un espacio para hacer presentes a algunas deidades y entidades, y me di cuenta de que a mi casa habían llegado ya Coatlicue, Tonantzin, Hator, Aries y Anubis, cuyas imágenes o estatuillas estaban a la espera de que el altar fuera montado. También coloqué en ese espacio todas las pequeñas piezas orgánicas y artificiales que me rememoraban belleza, fortaleza, transformación y gozo, y que yo había recopilado o amistades me había obsequiado al paso de los años. Mi altar demandó un mueble entero y es mi recordatorio cotidiano de meditar,

de agradecer, de cultivar mi sentido de conexión con la totalidad.

De a poco voy haciendo rituales de mis actos cotidianos. Rituales para soltar, sanar, avanzar, gozar, agradecer. He podido experimentar que nada está muerto sino en proceso de reintegrarse, y esto me dio tranquilidad frente a la idea de mi muerte, a saber, que la única certeza es que va a suceder y que entonces seré composta universal. Abrir esta dimensión espiritual ha sido un reto a las prenociones y prejuicios que habitaban mi mente.



Las ideas que experimento

La experiencia que quiero reseñar con mi cuerpo mental es muy contundente. Cuando era pequeña, tal vez de 8 o 9 años, desarrollé *Lepidopterofobia*, motefobia o miedo a las mariposas y polillas. Su vuelo errático y acelerado me generaba vértigo. Con solo entrar una de ellas dentro de la habitación era suficiente para que yo abandonara tal estancia. Mi sensación era de parálisis, de pánico, de impotencia, de un grito perturbador.

Fue hasta hace poco, durante esta etapa de aprender a reconocer, a escuchar y a convivir con mis síntomas que empecé a probar, seria y sistemáticamente, un cambio en mis hábitos. La meditación entró a mi vida y por recomendación de varios paradigmas de salud y de bienestar decidí bajarle al consumo de azúcar refinada y a los estimulantes. A respirar con conciencia y a practicar el apagar la mente, bajarle al volumen al menos, a no sobre pensar. Y fue el otoño pasado, cuando el ciclo trajo de nuevo a las mariposas que, de una en una, tuve cuatro o cinco invitadas esa temporada. Unas pequeñas y otras de gran tamaño. Y al preguntar ¿qué podía hacer?,

me sorprendí a mí misma sacando cuidadosamente a cada una o dejándolas recargar fuerza en donde había elegido descansar sin que yo me sintiera en constante amenaza o alerta. Me maravillé de no sentir el remolino en el estómago o, al menos, de sentirlo a una intensidad manejable, no paralizante y entendí que lo que padecí y canalicé hacia estas criaturas fue mi ansiedad que hasta entonces no había logrado nombrar. Mi mente siempre había tenido un lugar protagónico en mi existencia y fue retador comprender que sobre pensaba, que siempre tenía ideas revoloteándome en la cabeza. Miré posible, necesario y urgente descansar del mandato de priorizar la mente, consigna a la que me adoctrinó el paradigma capitalista, neoliberal academicista y meritocrático en el que me formé.

Ahora cuando veo a una polilla, no siento que su revoloteo me arrastra desde las tripas, me siento un poco más anclada para poder mirar la situación y reaccionar. Sigo explorando, reconociendo mis momentos pasados de excesivo control, de descontrol y abrazando la impermanencia.

En sueños escapar

El ansia de control se manifestaba hasta en mis sueños. He tenido memorables experiencias con mi cuerpo astral en el uso de medicinas ancestrales y durante el sueño profundo. Lo que quiero compartir acá es la transformación en mi forma de soñar, es decir, en cómo experimento mi cuerpo astral. Esta es la dimensión que, hasta ahora, me presenta mayor misterio y con la que tengo menos práctica consciente. No por ello, dejé pasar la transformación que sucedió en este periodo de búsqueda.

Yo solía controlar lo que en mis sueños hacía, es como una antesala al sueño lúcido. Quien ha visto la película *Corre Lola Corre* sabrá a qué me refiero: uno en el que una puede corregir/revertir decisiones para seguir “viviendo” en el sueño, pero no podía elegir o crear el sueño. A veces mis sueños eran

aventuras donde trepaba enrejados para huir de la mansión donde operaba una red de muerte y trata. Y de esa aventura astral despertaba con la sensación de “qué bien me salió esta vez”. Dudo sobre si lograba o no tener un descanso reparador.

Con el paso de mi tratamiento en el que he recurrido a diversas terapéuticas, empecé a sentir lo que era soltar el control astral, el no poder y tampoco querer más controlar todo el sueño, en solo dejarme soñar y descansar.

Algunas amigas me cuentan de sus sueños y, con ellas, he constatado como suceden “coincidencias” o confirmaciones de mensajes que en tales momentos entregan. También trato de cuidar mis horas de descanso como una parte muy preciada de mis hábitos y he descubierto la conexión de los sueños con mi energía vital.

Tomar consciencia del cuerpo energético

Al despertar cada mañana experimentamos muy claramente el cuerpo energético, solo hay que poner atención. Está en la energía

que nos hace salir, casi brincar de la cama tan solo despertar; o en su ausencia al pedir 5 minutos más de sueño. Así de fácil se la contacta.

Es esa carga vital con la que contamos diariamente, tras un sueño reparador, para hacer frente a cada día.

La kinesiología y la bioenergética nos proponen ejercicios que ayudan a sensibilizarnos en la escucha de nuestra energía. Podemos practicar preguntarnos con el cuerpo cuál es la mejor decisión sobre cualquier tema. Las técnicas pueden emplear las manos, haciendo dos círculos entrelazados con los índices y los pulgares de cada mano; o inclinar el cuerpo hacia atrás y adelante, entre otras.

El año pasado participé en un proceso de desintoxicación que culminó en el ayuno, y para decidir cuántos días lo mantendría consulté a mi cuerpo cada mañana; así logré sostener varios días sin sufrir el proceso ni estresarme.

Mis vísceras hablan

He tenido experiencias con mi cuerpo emocional, visceral, sensorial en las que he llorado desde mis abismos. Sola y acompañada, muchas veces acompañada.

También el consultar oráculos es una forma muy mágica y directa de contactar nuestro cuerpo energético. Quiero compartir que en este cumpleaños pasado una amiga me regaló una consulta con su bello *oráculo intuitivo* durante la fiesta. Me tomé mi tiempo para energizar el mazo de cartas, manipulándolas primero con mi mano derecha, la que da; y después, las extendí en la mesa delante de mí, con cuidado de no dejar ninguna carta empalmada, todas expuestas y con posibilidad de ser elegidas. Piernas sin cruzar, haciendo tierra. Luego de desplazar mi mano por encima de las cartas, sintiendo la vibración, tomé tres cartas con mi mano izquierda, la que recibe. Sin más, me salieron los siguientes mensajes: celebración, suavidad, libertad. Recibir tal mensaje de parte de mi energía, es decir, de mí misma, me llenó de confianza y alegría.

Aprender a bajarle a la mente me ha permitido subirles el volumen a mis emociones; a descubrir mis dolores y traumas que habitan bajo el enojo, la ira y la rabia.

En el intercambio que sucedió en mi formación con Casa Mundanas logré aclarar mis sentires y comprender lo que estoy experimentando como un malestar al que, incluso, le antecede un estigma, la vergüenza de ser nombrado. Y esto surgió del lugar particular elegido de mi existencia al optar por no tener descendencia, por vivir territorialmente lejos de mi familia consanguínea y por cuestionar los vínculos de lealtad desde la violencia, al no emparejarme en los términos que el sistema patriarcal igualitarista ofrece, por no tener la protección social de un trabajo asalariado, por no vivir en una zona urbana, al optar por la lesbiandad feminista autónoma. Y este lugar político al margen, me es también como estar en el vacío y, a la vez, también es tener una energía disponible para desplegarla en otros intereses y en otras posibilidades vivificantes.

Esas otras sensibilidades que una puede tocar cuando tenemos energía vital disponible me ha llevado a palpar y a vibrar con el dolor que es infringido a otras especies sintientes por parte de los humanos; y con ello, a experimentar el malestar de sentirme aislada. Entonces pienso si la lesbiandad me/nos habilita y po-

sibilita otras sensibilidades que percibo socialmente “ilegítimas” o “sancionadas” y hasta difíciles de nombrar siquiera. Como para normalizar la barbarie. Y entonces, ardo y me ardo; toco mi fuego. El enojo siempre me ha cuidado de la tristeza. Me acopia fortaleza. Así, una de mis emociones que he trabajado más es el enojo. Entre tantas piezas removidas ésta me unió emoción, sensación y sabor. Sucedió que una de mi mediadora con el mundo, mi terapeuta astral me sugirió dejara de consumir alimentos irritantes si ya estaba yo, de por sí, contactando tanto con esa emoción. Claro que lo primero que sentí fue enojo, pero pasó y pude conectar con algo tan simple como la apertura a intentar algo nuevo que literalmente atraviesa mi cuerpo, como lo es mi alimentación. Para cerrar la experiencia de la mundanidad ligo con lo hermoso que ha sido literalmente *hacer tierra*.

Mi territorio comunitario: trenzar los horizontes de sentido de mis desobediencias/luchas/rebel-días

Entretejer horizontes de sentido para la existencia lesbiana, feminista, antiespecista y por el sostén de la vida, me han permitido poner cuerpo, dar cara y abrazar los dolores más intensos que hoy en día experimento: los producidos por ecocidios, genocidios, exterminios, feminicidios... Esta claridad hecha palabras sobre los dolores se los debo a mi amiga Ruth Orozco, quien es editora y terapeuta independiente, así con otras amigas más con las que actualmente cultivo mi polimorfo activismo.

Hace tiempo, en un ejercicio de introspección, me pregunté a mí misma cuál era mi mayor temor: tener una muerte violenta. Tiempo y terapias después puedo nombrar otro: tener una vida violenta.

Frente a este temor en abstracto, me he dado a la tarea de entretejer horizontes de sentido e incorporar prácticas cotidianas que resuenen con el propósito de sanación de las tristezas, con lograr atravesar temores y crear

colectivamente otras formas de vivir; prácticas surgidas de un primer momento de resistencia pero que ya la trascienden.

Así, los feminicidios, ecocidios, extractivismo, despojos y exterminios son producto de un paradigma que eslabona sistemas de dominación y opresiones concretas en una realidad que aparentemente solo nos permiten reaccionar y sobrevivir. Que rutinariamente afecta nuestro estado mental, nos hacen tocar y estar en contacto constante con la tristeza, el miedo, la prisa y otras emociones paralizantes y que nos restan voluntad y potencia vital.

Creo que la cuña que aprieta y acicatea estos dolores sistémicos es lo que difusamente nombramos capitalismo neoliberal. Y esta abstracción y dispersión lleva a pensar que la solución se desborda de nuestras manos y de nuestro tiempo de vida, incluso: “es más fácil imaginar el fin del mundo que el fin del capitalismo” (Carla Bergman Nick Montgomery (pág. 61, 2017)). Está parálisis está

hecha del despojo de voluntad, sumado al fomento de creencias favorables al capitalismo, de presentarlo como la única vía de posibilidad, así como de una difusión individualizada, aislada del diálogo y, por tanto, no comunitaria.

El capitalismo neoliberal individualiza los problemas y desmantela los intentos personales de generar cambio colectivo. Usa a los medios, mensajeros individualizadores, segmentadores para cuyo trabajo las redes sociales digitales han venido a eslabonarse idealmente, haciendo que cada quien mire con gran ansiedad la pantalla de su teléfono, y propiciando desinterés en su entorno.

Si alguien cambia su rutina de echar litros de agua potable a la mierda por el uso de la tecnología del baño seco, los cambios que experimentará serán múltiples y en diversas dimensiones. Hacer tierra, literalmente, me hizo preguntarme en lo que implica enraizarme y dónde una tiene los pies plantados; no para quedarse estática, sino para tener estabilidad y nutrición.

Optar por un baño seco representó hacerme cargo de mi mierda sin creer que ésta desaparece por

obra de un acto automatizado que en realidad les arroja mis desechos corporales a otros suelos, otras aguas, otras comunidades, otras personas, otras especies que tendrán que vérselas y lidiar con mis residuos contaminando sus bienes de vida.

Compostando/composteando mi mierda he podido observar y analizar mi bienestar o malestar a partir de lo que mi cuerpo saca. Me he enfrentado a ciertos temores, específicamente a mi cacafobia que me cuestionó eso de querer automatizar la desaparición de la basura en vez de regenerar ciclicidad.

De ahí, se sigue hacernos cargo de nuestros otros desechos: los producidos por nuestras palabras, emociones, acciones y consumos. Y las entrañas, es decir, mi sentir originario (María Zambrano, citada en Milagros Rivera Garretas, 2020) me lo reafirmará. No necesito ninguna estadística para validar el bienestar que genera un relacionamiento desde el respeto con lo que me rodea.

Mis acompañantas, es decir, mis mediadoras con el mundo en este proceso han sido por elección consciente o mágica, todas

mujeres. Desde la ginecóloga, la naturista, la cirujana magnética, terapeutas diversas, la facilitadora de biodanza, la maestra de equitación, todas mis amigas, mi madre y mis hermanas son el cuerpo comunitario y la red que me sostiene.

Para mí esta red ha sido tejida con mucha consciencia y está formada también por muchas lesbianas, mujeres eligiendo amar y sostener a otras mujeres por sobre el contrato patriarcal. No obstante, esta dimensión también implica al entorno más cercano. Es recordatorio de que tras esta larga travesía por recuperar y construir mi autonomía aún me encuentro en interdependencia vital. Que es

Encarnar

Yo queriendo vivir y el cuerpo se me reveló, como dice María Zambrano, y también se rebeló. Formó una tumoración cerca de mi corazón, en mi pecho izquierdo. Los primeros síntomas que logré validar fueron una pequeña bolita y el calor; la cita a la ginecóloga, mi guía. Vinieron estudios y en un par de meses, el tumor creció hasta fruncir mi teta.

El tumor se ha mantenido estable este último par de años, des-

más difícil sobrevivir en soledad.

En esta interdependencia las criaturas de otras especies también me han acompañado con un rol central. Son las que cada mañana me llevan a caminar al monte, las que cuidan de noche para que yo descanse, las que me avisan de presencias, anomalías cotidianas y cambios del clima próximos. Al respecto, entre varias, vamos bosquejando un territorio compartido para sostenernos mutuamente. Quiero vivir lo suficiente para experimentar eso de envejecer juntas y partir cuando cada una decida.

pués de que creció un poco más tras una crisis emocional cuando me pidieron (nuevamente) que dejará la casa rentada donde vivía. Y fue este cuerpo el que reaccionó materializando el malestar en una parte tan marcada por mi vivencia sexuada situada: los senos, las tetas, los pechos, las mamas. Para otras personas es una terquedad que, y no quiera mutilar mi cuerpo, pero es que la alopatía no es mi medicina ni sus respuestas, las mías.

Este cuerpo ha abortado, ha

tenido fiebre, varicela y hepatitis. Ha tenido dos mordidas de perras. Nunca se ha fracturado, solía ser friolento, está lleno de lunares y desde hace meses menstrúa con la luna nueva. Este cuerpo recordó su medicina en los cuidados de mi madre durante mi crianza. El barro, la dieta naturista, los jarabes naturales, los baños en tina con hojas de eucalipto, las infusiones de manzanilla y árnica, el romero, el ajo y el ajeno. Mi cuerpo quiere ser sanado con amor, lenta e insistentemente, con cariños, mimos y paciencia.

Este cuerpo físico ocupa el último lugar de ser narrado para enfatizar que este es el medio primordial de esta existencia, en un sentido “filosófico”, vital. Este es el medio para experimentar nuestra mundanidad.

Mi lesbiandad feminista como camino para sanar

Hablar desde la experiencia propia a veces es incómodo. Hablar del malestar desde la propia piel, además, nos expone a temas que pueden implicar heridas y actitudes aún no “resueltas”, pero desde ahí es que colocó acá, a manera de diálogo, los malestares que habitan mi existencia.

Me reconozco en la potencia del concepto que Adrienne Rich nos entregó donde dice que la *existencia lesbiana* es la complicidad vital entre nosotras, optar por nosotras, que me invoques y te incite, que nos circulemos autoridad, más allá y además de experimentar una sexualidad compartida (1985[1980]). Así como en que “todas las lesbianas están hechas de mujeres que regresan a sí mismas.”, poesía de Tatiana de la Tierra.

La lesbiandad feminista me ha llevado a un permanente lugar de crítica y autoconsciencia que disfruto mucho y he aprendido a habitar,

aun en la contradicción de llegar a un sitio/momento cómodo en mi vida y disfrutarlo, que se combina con la inquietud ante la posibilidad de “estancarme”, de quedarme ahí nomás. Ahora estoy aprendiendo a no ser exigente, a no caer en la meritocracia ni en una “militancia rígida” (2017) desde la cual solo se vislumbra un horizonte de desolación. Por ejemplo, en el tema de la crítica al amor de pareja me encuentro con preguntas vitales cuya respuesta no quiero forzar ni por radicalidad ni por practicidad. Un eco en mí de las palabras de marian pessah en episodio de *Las tortillas sin fecha de caducidad*:

“Cuando asocian tanto el lesbianismo con el estar con alguien, me digo, bueno si no estoy con nadie ¿vuelvo a norma hetero?... no! No soy lesbiana por estar amando o estar en amor con alguien porque [...] soy lesbiana por mí, no por las otras. Soy lesbiana por la situación relacional pero también por mis fantasías, por mis juegos, mi situación física que cuando me corto el pelo no queriendo parecer una mujer heterosexual común porque quiero que mi cuerpo hable antes que mi palabra...”

Es decir, ser lesbiana por mi propia opción vital y no solo por relacionarme sexual/afectivamente con mujeres. La lesbiandad para mí ha sido habilitadora, posibilitadora, un lugar político desde el cual reconfigurar mi vida para sanar.

El siete no es el cierre

No vivo el diagnóstico de cáncer como algo contra lo que tengo luchar ni me siento librando una batalla; sino que me vivo en la búsqueda de comprensión de para qué y por qué mi cuerpo generó esta masa amorfa para comunicarse conmigo en un momento crítico de desconexión vital. Y lo que de ahí pueda resolver o aprender me mantiene en alianza con la vida.

Sin duda, los momentos más retadores me pasan cuando me regresa lo que yo nombro como “mi duda vital”. Momentos en los que me atraviesa

la duda sobre vivir o morir. Instantes en los que advierto que he logrado colocarme al margen, al menos más al margen de lo que me encontré en otros momentos, al respecto del trabajo asalariado, la heterosexualidad obligatoria, el acceso a la seguridad social... un poco más al margen de la dependencia neoliberal. Y cada vez más entramada en la interdependencia vital, como tantas otras personas. Un lugar relacional y vital donde soy completamente prescindible al sistema patriarcal, capitalista, estatista, autoritario, racista, colonial, especista, heterosexual y, además, enferma, envejeciendo, endeudada y sin casa propia. ¡Qué ganas de morirse!, pero ¡qué ganas de vivir!, por puro desobedecer, por transformar lo más que pueda, sola y con otras cómplices de vida. Atravieso la duda, y ésta es tremenda. Me reta cada vez que me pregunta de frente si valgo el aire, la consciencia, las alegrías. Hasta ahora, cada vez que he tenido mi cita con la duda vital he respondido con euforia ¡sí quiero vivir!

Estas son parte de mis preguntas “filosóficas”, políticamente vitales al respecto de la enfermedad en primera persona. Y las repuestas que exploro apuntar a decidir yo misma mi tratamiento y hacerme cargo. A no negar mi cuerpo ni invisibilizar que mis angustias profundas son originadas por el miedo a la muerte, por cuando este cuerpo que conozco deje de respirar, de sentir, de existir. También descubrí e incorporo de a poco mi miedo al sufrimiento y a una vida violenta.

Considero y coincido en que el pensamiento de Riane Eisler y de Miriam Djeordjain apuntan a que la voluntad de dar vida y muerte reside originalmente en las mujeres y ha devenido, por usurpación, en los hombres. Puede regresar a nosotras, pero será un desafío. Es la disputa por la vida y por la muerte⁴, por la corporalidad (su narrativa y materialidad), por la experiencia corporal sexuada desde el ser lesbiana, ser mujer, ser nosotras, ser entre nosotras, etc.

Sobre la existencia recupero que un posible diálogo se puede dar en torno a lo que he presentado como los cuerpos y que ninguna de estas dimensiones está perfectamente aislada, si un cuerpo vibra los demás también lo harán. Así, si una de mis terapias se enfoca en uno de los

4 La lucha por el aborto se puede mirar desde esta óptica, como dice Miriam Djeordjain en el episodio mencionado.

aspectos, este se expandirá y dialogará con los demás para desembocar en el cuerpo físico ayudándome a disolver y liberarme de este tumor que es un mensaje mundano que pide mi atención para sostener mi existencia.

Referencias

- Adrienne Rich (1985[1980]). “Heterosexualidad obligatoria y existencia lesbiana”. Trad. Colectivo de Feministas Lesbianas de Madrid, Revista Feminista Nosotras que nos queremos tanto..., No. 3 Noviembre 1985, 36 páginas. <https://www.studocu.com/ca-es/document/universitat-de-barcelona/teoria-literaria-feminista-i-estudis-de-genero/tx-s08sex-rich-heterosexualidad-obligatoria/59514734>
- Andrea Franulic (2021). Incitada. Feminismo radical de la diferencia. Antología. Colección Feministas Lúcidas. Santiago de Chile, 301 págs. <https://andreafranulic.cl/wp-content/uploads/2021/07/incitada-andrea-franulic.pdf>
- Carla Bergman y Nick Montgomery. 2021[2017]. Militancia alegre, florecer en tiempo tóxicos. Ed. Tumba la casa-Traficante de sueños. Buenos Aires, 320 páginas. https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/UTIL29_Militancia_alegre_web.pdf
- Carla Escoffí (2023). País sin techo. Ciudades, historias y luchas sobre la vivienda. Grijalbo, 293 págs.
- Casa Mundanas (05 agosto 2021). Podcast: Cosas Mundanas, episodio “Espiritualidad del más acá” con Mirian Djeordjian <https://open.spotify.com/episode/5Jn7UwKXAItiG57FexjuXr?si=5b85196123494ed3>
- Donna J. Haraway (1991). Simians, Cyborg, and Women. Routledge. New York. 287 págs.
- Kimberlé Williams Crenshaw ([1991] 2012). Cartografiando los márgenes. Interseccionalidad, políticas identitarias, y violencia contra las mujeres de color, en Raquel (Lucas) Platero (editora), pp. 87-122.
- Kimberlé Crenshaw, The urgency of intersectionality (video del 7 dic 2016), TED <https://www.youtube.com/watch?v=akOe5-UsQ2o>

- María-Milagros Rivera Garretas (2020) El placer femenino es clitórico. Edición independiente, colección A mano, 2. Madrid.
- Norma Mogrovejo, Podcast Tortillas sin fecha de caducidad, episodio 02. “¿Cambia el amor lésbico con el tiempo” con la participación de Reyna Bernal, Claudia Llanos y mariam pessah.
<https://open.spotify.com/show/1T1rUz9BFNUipMBP1dw7BE?si=2db864c042094cc4>
- Raquel Guetierrez Aguilar (2017). Horizontes comunitario-populares. Producción de lo común más allá de las políticas estado-céntricas. Traficantes de sueños, mapas. Madrid, 155 págs.https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/Horizontes%20comunitario-populares_Traficantes%20de%20Sue%C3%B1os.pdf
- Tatiana de la Tierra, página web: http://delatierra.net/?page_id=1011
- Tom Tykwer (1998), Película: Corre Lola corre.
- Zicri Orellana Rojas (2022). “Cuando la herida es política, la respuesta es el deseo”, en Radio Humedales (comp.) Desobedecer para sanar. Santiago, págs. 192-219.





De las sociedades disociantes hacia la trascendencia del miedo a sentir y a reconectar para sanar

Por Dayrin Chávez Mejía

Hace unos meses estuve en una sesión grupal de trabajo psicocorporal que me permitió tomar conciencia de que llevaba largo tiempo de relacionarme conmigo y con las demás personas, desde un cuerpo que ya no era mío, desde la mujer que alguna vez fui y desde la desvinculación con mis transformaciones de adentro y afuera. Por alguna razón, en uno de los ejercicios nombré que mis piernas eran frágiles y de palo, pero me sentí confundida y en conflicto cuando escuché al grupo decir que en realidad mis piernas y mis pies se veían fuertes, sosteniéndome como a un árbol de los pastores, ese de raíces muy profundas. ¿Con qué ojos me estaba viendo entonces? ¿De dónde venía la fragilidad que sentía en mis piernas?.

Semanas después, justo cuando regresé a tomar la siguiente sesión psicocorporal, me torcí el pie tan fuerte como nunca, como si mi inconsciente me llevara a hacer realidad el que mis pies y piernas fueran frágiles y no tuvieran la capacidad suficiente para sostenerme, tal cual me lo dije como verdad antes.

Como sabemos, el cuerpo expresa lo que la boca calla y va dejando entrever en su lenguaje (manifestado en sensación y síntoma), las vivencias más profundas de nuestro cuerpo en todas sus dimensiones: *En primer lugar hemos de reencontrarnos con nosotras mismas, como personas completas, integradas en nuestro cuerpo físico, sexuado, sensitivo, emocional, mental, espiritual y social*¹. En mi caso, el sentirme frágil y poco sostenida por mi misma me es familiar, y esto es porque se vincula a mis memorias de hija mujer menor sobreprotegida y con una infancia con complicaciones de salud. Esto también lo vinculo a que el patriarcado limita severamente nuestra capacidad como mujeres de iniciar la propia construcción personal, y esto es porque *“en el patriarcado la mujer ha sido controlada a partir de asignarle el deber del cuidado emocional de todos, menos el de ella y por ello la culpa, el control, de ocuparse de su propia construcción”*².

Según yo, ya dejé ese guión de vida hace algunos años y varias terapias, sin embargo, la experiencia de reconocermé y redescubriermé aquí y ahora para reconectar con mi yo integral, es un ejercicio constante para trascender círculos emocionales sufrientes que en algún momento de la vida abracé como camino conocido para sobrevivir, y que poco a poco voy soltando para andar en caminos más compasivos y amorosos.

La desconexión de la totalidad de nuestro Ser va sucediendo conforme crecemos en sociedades adultocéntricas, capitalistas, patriarcales, racistas y misóginas; se nos imponen o vamos internalizando mandatos sobre nuestros cuerpos de mujeres diversas como verdades, y esto es porque nos exponemos a experiencias traumatizantes, que someten al cuerpo a represiones, censuras, explotación y violencias. Según Casilda Rodríguez, *“el origen de nuestro malestar no es otro que el no poder dejar fluir nuestros cuerpos: internamente por la quiebra de la autorregulación psicosomática, y hacia el exterior, por la hostilidad del*

1 Sanz Ramón, Fina. (2008). Entrevista: El cuerpo es un lugar sagrado. Revista MYS-Mujeres y Salud, Volumen (24), 6-9.

2 Webster, Bethany (2021) Sanar la herida materna. Editorial Sirio.

entorno al que se debería abrir el cuerpo; entorno que a su vez actúa impidiendo que los sistemas de nuestro organismo restauren la autorregulación (126)”

Toda esta crudeza nos lleva a huir del sentir y a refugiarnos en la desconexión y la disociación, porque sentir se convierte en sentir toda esa opresión, que es detonante de malestares profundos que nos arrastran a que el propio cuerpo no se sienta como lugar seguro y como un aliado. Nos *descorporificamos*³ porque ese “estar en el propio cuerpo” se vuelve insoportable. El cuerpo es más que dolor, crisis y trauma, sin embargo, cuando nos desconectamos de él, nos desconectamos del sentir en general, porque la intoxicación en nuestro cuerpo energético-espiritual es tanta debido a que el maltrato se repite constantemente. Es así como nos vamos desconectando de nuestras memorias placenteras y de conexión, de nuestras experiencias eróticas y de gozo que son también fundamentales para nuestra existencia en plenitud: *“Si no tenemos conciencia de nuestras pulsiones corporales, no podemos tener conciencia de nuestro cuerpo; es decir, no sabemos lo que nos pasa. El resultado de la socialización en la separación cuerpo-mente es, claro está, que la mente no sabe lo que pasa en el resto del cuerpo. Por eso se nos puede convencer tan fácilmente para que nosotras mismas produzcamos todo tipo de quebrantamientos en los mecanismos de autorregulación.”*⁴

Es a partir de las terapias integrales feministas en donde podemos tomar conciencia sociohistórica del cuerpo, para recuperarlo en espacios seguros y de cuidado. En estos espacios podemos ser acompañadas hacia el reconocimiento de que el propio cuerpo es el territorio en el que se siente, se actúa y reproduce la opresión; así como también vamos reconociendo que las heridas y bloqueos vienen de las imposiciones patriarcales, coloniales, sexistas y de clase, y que éstas nos llevan a vivir como seres sufrientes y anti-eróticos⁵.

Es en estos espacios integrales terapéuticos en los que es posible reconocer y aceptar al servicio de qué han estado los cuerpos de nuestras nuestras sociedades, el de nuestras familias, el de nuestras ancestras, y por lo tanto, nuestros propios

3 Kepner, James (2000) Proceso corporal: Un enfoque gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia. Editorial El manual moderno.

4 Rodríguez Bustos, Casilda (2008) La sexualidad y el funcionamiento de la dominación. Editorial Casilda Rodríguez.

5 Fuentes Belgrave, Laura (2013) Antierótica feroz. Editorial club de libros.

cuerpos. Esto es un acto liberador y sanador, porque nos permite vernos con compasión, sabiendo que es posible vivir desde la escucha a nuestras necesidades, límites y cuidados, y con ello descubrir que el sentir en realidad es un aliado.

De estas experiencias sanadoras de integración del Ser, es que podemos reconocer al cuerpo como medio de actuación política, porque en ese proceso de reencuentro, nos devolvemos la justicia a través de la conciencia, la decisión y el ajuste creativo para incidir en nuestra existencia; dejamos de estar condenadas al sufrimiento porque reconectamos con el poder que nos habita y nos reconocemos como seres resilientes y sobrevivientes, con la capacidad para transformarnos y movernos hacia el bienestar y el buentrato.

En este contexto guatemalteco desde el que escribo y del cual soy parte, nuestros cuerpos han sido colonizados y domesticados con genocidio, guerra y silencio, hemos sido también acechadas y expropiadas con pobreza, desigualdad y racismo, y a su vez, *ni la historia de sometimiento ha logrado anular la participación económica, política y cultural <de las mujeres> en la vida de sus comunidades, pueblos y del país en general. En cada época hay mujeres rebelándose contra el lugar que se desea para ellas y quebrando los imaginarios homogeneizadores, tal como lo hacen en la actualidad muchas mujeres mayas en sus luchas políticas en todo el territorio guatemalteco.*⁶ Esta rebeldía de las mujeres guatemaltecas se ha traducido en la conformación de colectivas y organizaciones de mujeres, como la Asociación de Mujeres Mayas Kaqla, Actoras de Cambio, Red de Sanadoras Ancestrales y Centro Q'anil, que hemos abierto caminos del acompañamiento mayoritariamente a mujeres y personas sobrevivientes de todo tipo de violencias, integrando lo psicosocial, la justicia sanadora, la memoria histórica, la salud mental, el trabajo con el cuerpo, la sexualidad y la espiritualidad.

Como terapeuta guatemalteca, y a la luz de la experiencia como acompañante en procesos de sanación que Centro Q'anil promueve en centroamérica desde hace 15 años, he aprendido que en estos territorios, la necesidad de procurar la pausa colectiva para sentir el cuerpo como lugar de placer y bienestar, es indispensable para reconectar con la vida y el

6 Cumes Simón, Aura Estela (2014). La “india” como “sirvienta”: Servidumbre doméstica, colonialismo y patriarcado en Guatemala.

erotismo. Porque es a través de estos procesos colectivos que reconectamos con la confianza y el co-cuidado, al tener ese lugar seguro para evidenciar que es posible construir otro tipo de prácticas, además de las dinámicas maltratantes que aún se siguen reproduciendo en el activismo o en los movimientos sociales. Es en estos espacios de reflexión sentida en los que podemos confrontar el sacrificio, el desgaste y la sobrecarga que vivimos, para encontrar lugares más cuidados y sanos para relacionarnos.

Esto ha sido posible desde perspectivas integradoras como la terapia de reencuentro, lo psicocorporal, la antigimnasia y otras herramientas de cuidado colectivo, que invitan a hacer del propio cuerpo un espacio investigativo, de contacto seguro y re-conexión con nuestras relaciones, tanto desde la toma de conciencia de nuestra relación con nosotras mismas, así como también desde la revisión de la relación y postura que llevamos con las demás personas y nuestro medio. Acercarnos colectivamente a la integración de nuestros cuerpos: *“como un pintor prepara su tela, un alfarero la tierra, debemos preparar nuestro cuerpo antes de servirnos de él, antes de esperar “resultados satisfactorios”. Es el estado a priori del cuerpo el que determina la riqueza de la experiencia vivida. Una vez despierto, el cuerpo toma iniciativas, ya no se contenta con recibir, con padecer, con “encajar”. Al tomar conciencia de nuestro cuerpo, le concedemos una influencia sobre la vida”*.⁷

Como vemos, las terapias grupales integrales hacen una revisión de lo personal y lo social, pero también de lo relacional. Me he dado cuenta con la Terapia de reencuentro que la revisión de los propios vínculos en grupo, en el encuentro entre pares que comparten dolores y placeres, ha posibilitado la experiencia de resonar con las otras personas y reconocer que no se está sola, y a la vez, sucede también la interpelación cuando se evidencia que existe una tendencia a relacionarse desde la dominación o sumisión, desde la expectativa a que la otra persona cambie. Esta horizontalidad de ir sanando juntas, ayuda a que cada persona se vaya haciendo responsable de sus emociones y acciones, a la vez, que la red le acompañe con empatía a descubrir la propia sombra que sale a relucir en el vínculo.

7 Bertherat, Therese y Bernstein, Carol (2018). El cuerpo tiene sus razones: Autocura y antigimnasia. Ediciones Paidós.

El grupo se hace red porque llama a la corresponsabilidad y a la cooperación. No importa la dinámica que la red tenga, siempre, por la diversidad que converge en ella, incita a atender los racismos, clasismos, fobias y comportamientos coloniales que se evidencian. Por ello, la construcción de redes en colectivo es necesaria, porque es a partir de ellas que incidimos en la dimensión cultural de nuestras sociedades, a través de la revisión y transformación de nuestros patrones de vida maltratantes. En Centro Q'anil, como mujeres mestizas urbanas, hemos ido resignificando el sentido de sostener redes de afecto y de comunidad, que son prácticas que reconocemos en los pueblos originarios y de las que hemos ido aprendiendo para salir del individualismo que es otro síntoma de desconexión. Vemos que las redes en colectivo promueven el compromiso de atender recíprocamente las contradicciones del vínculo, lo cual es un aspecto que devuelve la esperanza a las personas de moverse hacia la búsqueda de una convivencia solidaria. Esta experiencia abre un camino de posibilidades para empezar a confiar de nuevo y atender el anhelo de conexión y contacto inherente a nosotras.

Cuando he “pasado por el cuerpo” y he acompañado desde estas perspectivas integradoras, me he dado cuenta que uno de los deseos más profundos de las mujeres y personas diversas de este territorio, es la conexión y el contacto, y que por lo que se duelen más en la vida es por la sensación de desconexión, de soledad y de desolación (estados emocionales que han llevado a muchas al aislamiento, a la dependencia de sustancias o relaciones maltratantes, a la ansiedad por separación y a estados depresivos). Sin embargo veo que, de manera simultánea, aparece un miedo profundo a contactar o re-conectar con otras personas, porque ello requiere entregarse a sentir profundamente el cuerpo en todas sus dimensiones y, al ser mujeres que hemos atravesado experiencias traumatizantes que trastocan el funcionamiento de nuestros sistemas nerviosos y nuestra vida, eso implica una vulneración compleja que lleva un proceso en el que se asimilen otras maneras de sentir desde contactos cuidadosos, amorosos y seguros. Según van der Kolk *“Para cambiar, las personas necesitan familiarizarse instintivamente con unas realidades que contradigan directamente los sentimientos estáticos del yo del trauma paralizado o presa pánico, reemplazándolos con sensaciones arraigadas en la seguridad, el dominio, el deleite y la conexión”*(375).

Desde nuestra experiencia guatemalteca centroamericana, particularmente, percibo que esta contradicción entre el deseo de contacto y el miedo a reconectar con el sentir, se ha ido traduciendo en la búsqueda de procesos para el autocuidado y cuidado colectivo. En tales procesos, como primer paso se han ido construyendo herramientas que ayudan a tolerar el sentir de lo incómodo y doloroso desde experiencias de contacto cuidadoso, de respeto y ternura, acercándonos cada vez más a experiencias que *resignifiquen*⁸ y vuelvan a hacer a nuestro cuerpo y relaciones un lugar seguro. Encontraremos sin duda resistencias como freno, como retención y protección. Es parte de los procesos que requieren desarrollar un trabajo cada vez más sutil, de respeto al propio ritmo, de honra a los límites, de la admiración por la rebeldía y por el atrevimiento al cambio. No hacemos un acompañamiento para la adaptación social, sino para el reconocimiento de nuestra tendencia a la *autoactualización*⁹ como rebeldía propia de nuestra existencia.

El concepto de autoactualización hace referencia a que todos los seres vivos tenemos un impulso innato para movernos hacia ser lo mejor que podemos ser en el aquí y ahora, aún cuando las condiciones no sean facilitadoras de este proceso, buscamos desarrollarnos para atender nuestras necesidades y así integrar de manera congruente nuestro verdadero Ser. La autoactualización habla del reconocimiento de lo vivo, porque lo vivo se mueve; es nuestra tendencia autoactualizante la que nos hace ser creativas para afrontar la vida con sentido y movernos hacia el crecimiento, la satisfacción y la realización, buscando con ello la plenitud. No somos nosotras las terapeutas las que “sanamos”, es la red y las personas quienes son la medicina.

Como terapeutas, es fundamental que propongamos herramientas y experiencias que ayuden a transitar el miedo a reconectar con el sentir, porque es en esa trascendencia en la que está la posibilidad de que las personas vivan el cuerpo como una experiencia integradora y reconozcan qué es lo que las ha mantenido desconectadas o lo que las hace desconectarse.

8 Q'anil, centro de formación-sanación e investigación transpersonal (2020) Documento metodológico para acompañar procesos grupales de terapia de reencuentro en Centroamérica.

9 Rogers, Carl (1986) El camino del Ser. Editorial Kairós

Todo este acompañamiento a través de ejercicios de contacto cuidadoso y respetuoso de sus límites, trabaja directamente en la resignificación del sentir como una vivencia que también puede ser placentera, y es así como pueden ir construyendo un lugar seguro dentro de sí mismas, que les permita habitarse con más consciencia para reconectar con la vida y sanar.



Referencias

- Bertherat, Therese y Bernstein, Carol (2018). El cuerpo tiene sus razones: Autocura y antigimnasia. Ediciones Paidós
- Cumes Simón, Aura Estela (2014). La “india” como “sirvienta”: Servidumbre doméstica, colonialismo y patriarcado en Guatemala.
- Fuentes Belgrave, Laura (2013) Antierótica feroz. Editorial club de libros.
- Kepner, James (2000) Proceso corporal: Un enfoque gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia. Editorial El manual moderno.
- Q’anil, centro de formación-sanación e investigación transpersonal (2020) Documento metodológico para acompañar procesos grupales de terapia de reencuentro en Centroamérica.
- Rodríguez Bustos, Casilda (2008) La sexualidad y el funcionamiento de la dominación. Editorial Casilda Rodríguez.
- Rogers, Carl (1986) El camino del Ser. Editorial Kairós
- Sanz Ramón, Fina. (2008). Entrevista: El cuerpo es un lugar sagrado. Revista MYS-Mujeres y Salud, Volumen (24), 6-9
- Webster, Bethany (2021) Sanar la herida materna. Editorial Sirio





MUNDANAS
2024