BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA

INSTITUTO DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

"Alfonso Vélez Pliego"

DAÑOS PATRIARCALES Y PROCESOS DE SANACIÓN Y REAPROPIACIÓN:

RELATOS DE VIDA DESDE LOS CUERPOS DE CINCO MUJERES.

Tesis para optar por el grado de:

Maestra en Sociología

Presenta:

Sandra Milena Izquierdo Salazar

Asesora:

Dra. Lucia Linsalata

Puebla, México. Noviembre 2022

Daños patriarcales y procesos de sanación y reapropiación:

relatos de vida desde los cuerpos de cinco mujeres.

Contenido

Agradecimientos....4

Dedicatoria....5

Introducción....6

Capítulo 1. Violencias y daños patriarcales....19

1.1 La construcción socio-histórica del cuerpo a partir de las violencias patriarcales....20

1.2 Las violencias patriarcales: despojos y heridas....30

1.3 Despojos y heridas: narrativas de los daños desde los cuerpos de las protagonistas....35

El Silenciamiento....35

El auto-rechazo del cuerpo....50

Daño por ausencias y abandonos....63

Daño por construcciones sociales violentas....69

Capítulo 2. Sanar los daños, reapropiarse del cuerpo....80

2.1 Desde el deseo, la rebeldía y los saberes del cuerpo....81

2.2 Procesos de reapropiación y sanación....87

2.3 Sanación y reapropiación: narrativas desde los cuerpos de las protagonistas....96

Proceso de sanación y reapropiación de Tania....98

Proceso de sanación y reapropiación de María....107

Proceso de sanación y reapropiación de Nina....114

Proceso de sanación y reapropiación de Ita 120

Proceso de sanación y reapropiación de Cielo 129

Capítulo 3. Mapeos corporales que reflejan fracturas al patriarcado. 139

3.1 Mapeando mis luces y mis sombras 140

Habitarme dignamente 143

Tejiéndome 146

Revolución a través de mi cuerpo 150

Lucha, introspección y amor 153

Danza e integración de fuerzas 157

3.2 Fracturas al sistema patriarcal 162

¿Qué se entiende por fracturar o agrietar el patriarcado? 163

Desde una micro-política activa 167

Agrietando la desafección 169

Y las protagonistas, ¿qué han fracturado? 172

A modo de cierre: algunas reflexiones, pensamientos y sentires 180

Bibliografía 186

Tabla de figuras 189

Agradecimientos

A la vida que me ha puesto en los lugares, momentos y relaciones oportunas para aprender, desaprender y ser una con ella.

A mi familia por ser mi inspiración para querer entender este mundo en que nací, crecí y me construí, y desde allí, transitar a otrxs mundxs posibles. Otrxs dónde quepamos todxs de forma más amorosa.

A Lucia mi asesora por su apoyo afectuoso, generoso y comprensivo desde el comienzo de este proceso investigativo. Gracias por acompañarme y orientarme en todo este camino.

A Ita, Tania, Cielo, María y Nina. Gracias por la valentía que tuvieron para escarbar en sus memorias y regresar a lugares y episodios poco gratos de sus vidas. Por ponerlos en palabras, sentires, lágrimas y malestares, para que hoy sean compartidos a través de este trabajo. Gracias, por la fortaleza que las habita y que les ha permitido sanar los daños de las violencias, reapropiarse de sus cuerpos y fracturar en sus vidas cotidianas la violencia patriarcal que las acecha. Gracias por compartir sus historias con otras mujeres que al igual que ustedes buscan sanarse.

A Lizet, Angie y Ángela, mis amigas. Por sostenerme en los momentos más difíciles, acompañarme y celebrar conmigo mis logros. Por su amistad sincera, sus cuidados y tiempo juntas.

A quienes en mi cotidianidad acompañaron este camino dentro y fuera de la academia.

A las y los trabajadores de México que con su trabajo permitieron que accediera a una beca y durante dos años me dedicara a investigar.

A todxs, Gracias.

Dedicatoria

Amorosamente dedico el trabajo de estos dos años a mi madre Luz Amparo, por la fortaleza que acompaña su vida, por sus sacrificios y resistencias. A ti mamá, que no tuviste otras posibilidades. A mis hermanas por luchar cada día para construirse otrxs mundos. A las mujeres de mi vida, por ser cuerpos rebeldes en medio de esta sociedad patriarcal. A mí, por la valentía que encontré para escribir estas páginas en nombre de todas las mujeres violentadas por el patriarcado. A nosotras por nuestras historias, por los lazos que nos unen, por las fuerzas y saberes que nos tejen, por las posibilidades que juntas podemos construir.

Introducción

Desde el año 2018, aproximadamente, empecé un proceso de reapropiación de mi cuerpo. En ese entonces no nombraba ni comprendía de esa manera lo que estaba viviendo, pero fue un proceso que decidí empezar a causa de una serie de malestares especialmente emocionales e inconformidades en relación con mi propio cuerpo. Ese proceso empezó bajo un apoyo psicológico, sin embargo, otras prácticas lo acompañaron más adelante, como el ciclismo, el boxeo y, sin duda alguna, viajar y vivir en México para continuar mis estudios de maestría en Sociología. Desde un poco antes de llegar a Puebla (México) en enero de 2021, empezaba a comprender y a nombrar ese proceso que venía realizando como un proceso de reapropiación. Gracias a las discusiones que hemos mantenido en estos años en el área de Entramados Comunitarios y Formas de lo Político del ICSyH y a las diferentes teorías feministas que analizábamos, me fui apropiando aún más de ese término. Tanto, que decidí ponerlo en juego en esta investigación.

A lo largo de mi proceso pude entender que varios de los malestares que sentía en mi cuerpo eran las manifestaciones de los despojos ocasionados por las violencias que había presenciado en el trayecto de mi vida. Por ejemplo, el despojo de mi tranquilidad, seguridad, autoestima y capacidad para hablar, revelarme y poner límites. Más adelante pude comprender, también, que el proceso que estaba viviendo no implicaba únicamente un ejercicio de reapropiación de lo despojado, sino que además implicaba sanar las heridas que las violencias me dejaron. Heridas con las que cargaba, que no me dejaban vivir en plenitud porque estaban asociadas a sentimientos de vergüenza, culpa e ira. Sentires que con el pasar de los años fui encarnando en forma de enfermedades físicas: problemas gastrointestinales, una postura encorvada y rigidez física. Por ello, ese proceso que empezó como un ejercicio de reapropiación

de mí misma, se amplió a un arduo trabajo por sanar las heridas y soltar las cargas que estas representaban en mi vida.

Llevar a cabo este proceso ha sido doloroso para mí, pues implicó remover memorias no solo individuales sino también familiares e históricas de las violencias ejercidas sobre los cuerpos de las mujeres. Del mismo modo, me implicó comprender que las violencias patriarcales son naturalizadas a partir de su carácter estructural y socio-histórico. Escarbar en estas memorias me llevó también a preguntarme ¿Cómo las violencias patriarcales han atravesado los cuerpos y vidas de otras mujeres?, ¿De qué manera ellas encarnan los daños -despojos y heridas- que dejan las violencias?, ¿De qué forma se sanan?, ¿Cuáles son sus procesos? y ¿Esos procesos pueden llegar a fracturar las dinámicas patriarcales violentas?

Fue así como tracé el objetivo central de esta investigación. Conforme a estos cuestionamientos me propuse *relatar los procesos que cinco mujeres han construido durante sus trayectos de vida para reapropiarse de sus cuerpos y sanar los daños que les ocasionaron las violencias, procesos que además generan fracturas en el sistema patriarcal*. Para ello, me propuse desarrollar esta investigación con tres intensiones específicas. Primero, teniendo en cuenta que para llegar a los procesos de sanación y reapropiación era necesario conocer las causas que las llevaron a ello, me planteé indagar de qué manera las violencias patriarcales han atravesado las vidas de las protagonistas y han dañado sus cuerpos a través de heridas y despojos. Luego, y bajo las luces de estas vivencias, quise identificar las prácticas, resistencias, fuerzas o saberes a los que ellas recurrieron para llevar a cabo en sus procesos de reapropiación y sanación corporal. Finalmente, quise mostrar la manera en que ellas conciben esta dualidad en sus cuerpos de

manera integral y cómo desde allí –quizás de manera inintencionada- han generado fracturas al sistema patriarcal.

Con estos objetivos claros y a partir de mi propia experiencia y realidad me acerqué al problema de investigación que aquí desarrollo. De ahí que buscara un modelo epistemológico y metodológico que me permitiera, entre otras cosas, hacer una investigación encarnada, puesto que desde el modelo tradicional positivista no me sería posible. Sandra Harding (1998), explica cómo el conocimiento que se construye bajo este modelo, tiene una voz masculina, de clase y raza hegemónica, que excluye a las mujeres como agentes y productoras de conocimientos y desconoce o parcializa las problemáticas que aquejan a las mujeres. Además, se rige por parámetros objetivistas que distancian al investigador del objeto de estudio de tal manera que su voz se vuelve invisible y anónima.

La investigación positivista nos enseña a ser objetivos al momento de elegir el problema a investigar, lo que a mi parecer es imposible, pues siempre existen intereses y motivaciones subjetivas que nos llevan a determinar el fenómeno y la población a investigar. Al mismo tiempo, la investigación positivista, desconoce la vulnerabilidad del investigador para sentir y ser afectado por el proceso de investigación. La investigación científica como parte del dominio y de las construcciones que el patriarcado ha logrado acaparar, ha despojado los procesos investigativos de la misma corporeidad que los compone: las emociones, los sentimientos, las necesidades y hasta el ejercicio de espejearse con y entre el investigador y las personas investigadas. Sin embargo, desapegarme de este modelo positivista, que como buena socióloga aprendí en mi carrera universitaria, no ha sido fácil, pues implica un ejercicio arduo de cuestionamiento y

desaprendizaje, pero a la vez ha sido reconfortante conocer otras posibilidades como las epistemologías y metodologías feministas y del sur.

Conforme a la manera en que esta investigación se fue construyendo, decidí guiarme por la epistemología y metodología feminista. Harding (1998), destaca que el modelo investigativo feminista reconoce la experiencia de la investigadora como un indicador significativo. Por ello, el situarme dentro del problema, me permite entender la realidad desde un ejercicio encarnado. Desde dentro hacia afuera. Desde un contexto que no me es ajeno. Es partir de un cuerpo que encarna el problema y, a partir de allí, construir un conocimiento colectivo desde la empatía y no solo desde la racionalidad. Desde este modelo es posible reconocer la voz de la investigadora, mi voz, como una voz real que tiene nombre y que habla con conocimiento de causa, como sujeta histórica que hace parte del fenómeno que investiga.

Por otro lado, este modelo reconoce que elegir un tema de investigación y construir su conocimiento parte no solo de la razón sino también de las emociones, de los sentimientos, de los intereses y de las conexiones que se tienen con dicho tema y con la población a estudiar. Esto no significa que el conocimiento que se construye no sea riguroso en su proceso investigativo, sino que la forma de construirlo parte de una experiencia encarnada que genera empatía con el tema y la población. Por último, a diferencia de una investigación tradicional, no plantea construir un conocimiento totalizante y permanente, sino más bien, parcial y quizás provisional.

Entonces, ¿en qué sentido esta tesis representa una investigación encarnada? En primer lugar, al definir un tema de investigación que me atraviesa y parte de mis sentires, necesidades y experiencias –punto de partida en el que espero haber sido clara–. Luego, seleccionar la población

y los métodos de recolección de información, que igualmente estuvieron atravesados por mi cuerpo. Veamos cómo.

Después de un par de meses de haber llegado a Puebla, en medio de la segunda ola de contagios por Covid 19, me di cuenta que casi todo en la ciudad se encontraba restringido o cerrado así que necesitaba moverme a un lugar dónde las dinámicas sociales estuvieran un tanto más normalizadas y pudiera socializar, conocer el contexto y explorar las posibilidades del trabajo de campo.

Decidí entonces mudarme a la ciudad de Oaxaca de Juárez. Allí me encontré con una gran cantidad de mujeres que se enfocaban en temas no sólo feministas, sino también desde otras ramas ancestrales y holísticas para sanar el cuerpo, la mente y las emociones de las mujeres. Conocí a muchas mujeres que desde diferentes prácticas construían sus propios procesos. Con varios propósitos, me acerqué a prácticas como cantos medicina, autodefensa feminista, yoga, reiki, círculos de mujeres, danza afro, boxeo y limpias espirituales. Primero, para continuar con mi proceso de sanación. Segundo, para entablar vínculos con algunas mujeres que además de estar en medio de sus propios procesos de sanación, quisieran ser parte de mi investigación. Y, por último, para sentir con mi propio cuerpo lo que las mujeres experimentaban: cómo se ponían en juego, cómo corporeizaban lo que esta vez, les sanaba. Así fue que tuve el privilegio de conocer a las cinco mujeres que ahora protagonizan esta investigación, de quienes aprendí y a quienes agradezco profundamente el haberme compartido lo íntimo de sus historias.

A Ita la conocí en el único taller de autodefensa feminista que logré ubicar en medio del confinamiento. En ese taller compartimos algunos ejercicios además de nuestros números telefónicos. Ita es una mujer que ha vivido 40 años, nació y creció en una zona rural de Oaxaca con

su padre, madre, dos hermanos mayores y una hermana menor. Es muy alegre, empática y generosa, siempre tiene una historia por contar y parece que nunca se cansa de contarlas. Es buena compañera y amiga, aunque también la distingue su carácter fuerte que se ha revelado e impuesto especialmente en circunstancias que ella ha identificado como injustas.

Tania es una mujer que desborda amor, que transmite una energía positiva exuberante casi todo el tiempo. A ella la conocí a través de una llamada telefónica intentando contactar con la Escuela Para la Libertad de las Mujeres ELM. Esa llamada duró más de 15 minutos y me permitió compartirle mi interés en aprender autodefensa feminista, así como el establecer contacto con algunas mujeres para construir mi investigación. Ella se mostró completamente dispuesta a apoyarme –lo hizo y lo sigue haciendo–. Tania tiene 41 años, pero su físico, como su energía, muestran a una mujer mucho más joven. Es hija única y creció con su padre y su madre en la Ciudad de México. Esa mujer que conocí en abril de 2021 es el resultado de un arduo proceso que le ha permitido relacionarse desde la afectividad y no tanto desde el raciocinio, herramienta que usó por muchos años para auto-protegerse.

Cielo es una de las mujeres más valientes que he conocido. A sus 43 años, ella misma se nombra como una sobreviviente de las violencias y es que, conociendo su historia, siento que realmente lo es. A ella la conocí en un tianguis de artesanías. Cielo brindaba terapias de reiki y yo buscaba una terapia. Ella nació en una comunidad zapoteca de Oaxaca, allí vivió una pequeña parte de su infancia hasta que, con su padre, madre, hermana y hermano, se mudaron a la ciudad de Oaxaca. Es una mujer dispuesta a ayudar, brinda servicio y sanación con sus propias manos. Da de la abundancia que ella tiene. Y no me refiero a la parte económica. Pese a los múltiples malestares que aquejan su cuerpo es una mujer que sana a través de sus manos, de sus palabras

y su mirada. Ha vivido múltiples episodios de violencias, mismos en los que ella también ejerció violencia para defenderse.

María, con 33 años, es una mujer que inspira y transmite tranquilidad. Y cómo no sería de esa forma, si se ha encargado de trabajarla día tras día. A ella me acerqué a través de la práctica del yoga. Es una maestra en ello. Tiene una voz muy suave, pero su determinación para afrontar ciertos aspectos de su vida, así como la de su hija, es muy fuerte y sorprendente. María no habla mucho pero cuando lo hace es clara y certera. Nació en la ciudad de Oaxaca, creció con su padre, madre y tres hermanas, dos mayores y una menor.

Por último, tuve la oportunidad de conocer a Nina. A ella me acerqué a través de Tania. Nina es la más joven de todas con 31 años. Es una mujer muy valiente y empática. Desde muy pequeña pudo conocer sobre teorías feministas, sobre las violencias y el patriarcado. Eso la llevó a identificar las violencias con mayor facilidad, pero aun así no estuvo exenta de ellas. El sentirse vulnerable ante las múltiples violencias contra las mujeres que se viven en México le hizo afianzar su intuición y poner el límite cuando empieza a sentirse en peligro. Nina creció con su hermano en un entorno de mucha energía femenina, con su abuela y tías maternas.

Cuando me acerqué a Ita, Cielo, María, Nina y Tania, pude hablarles del trabajo que me proponía realizar. Todas se mostraron no solo interesadas sino también emocionadas. Me di cuenta que el acercarme a ellas desde un sentir compartido y desde la afectividad para construir un conocimiento científico, era mucho más fértil que hacerlo desde la distancia de la racionalidad. Desde ese lugar, distinguí que necesitaba conocer sus historias aplicando un método que permitiera un acercamiento profundo y sensible a sus experiencias, trayectorias y particularidades. Encontré ese método en *los relatos de vida* que decidí construir a partir de tres

técnicas de investigación: *las líneas de vida, las entrevistas semiestructuradas y los mapeos corporales.*

Gracias al apoyo de una de las protagonistas, yo también pude desarrollar en mí las técnicas de la línea de vida y el mapeo corporal con la intensión de, como ya lo he venido mencionando, construir un conocimiento encarnado. Sin embargo, el conocimiento que aquí construyo, gira en torno a los relatos de vida de las cinco protagonistas, no en torno al mío.

Primero realizamos las líneas de vida. Con esta técnica logramos reconectarnos con nuestras historias y reorganizar nuestras memorias. De manera individual, creativa y libre graficamos una imagen en la que ubicamos los momentos más relevantes de nuestras vidas en torno a dos temáticas en particular, las violencias patriarcales vividas y los procesos de reapropiación y sanación de nuestros cuerpos. Luego, la entrevista semiestructurada, la diseñé basándome en el material recopilado en las líneas de vida, lo que me permitió ahondar más en algunos aspectos que consideré relevantes de cada una de sus historias.

Finalmente, el mapeo corporal fue una técnica supremamente valiosa para identificar la manera en que hemos corporeizado tanto las violencias patriarcales como los procesos de sanación y reapropiación. Esta técnica consistió en dibujar una silueta de nosotras mismas para luego marcar, en las partes que consideráramos, los despojos y heridas que generaron las violencias vividas. Después de reconocer estos daños, fuimos identificando sobre la misma silueta los procesos vividos por cada una, lo que han logrado sanar y reapropiar en sus cuerpos a través de diferentes fuerzas, prácticas y saberes. Esta técnica nos permitió nombrar aquello que es tan difícil verbalizar. Del mismo modo, nos permitió darnos cuenta de que los arduos procesos que hemos llevado a cabo sí están dando frutos. El graficar estas dos dinámicas en la misma silueta

tenía varias intensiones: identificar en qué parte se manifestaba los despojos y las heridas, qué parte del proceso estaba reapropiando y sanando, cuáles despojos y heridas aún estaban presentes y, sobre todo, visualizar en una sola imagen la integralidad que compone nuestros cuerpos.

Tanto las líneas de vida como las entrevistas y los mapeos corporales se realizaron de manera interconectada. Fueron pequeños procesos que se tejieron en la medida en que recurríamos, removíamos y recuperábamos memorias de nuestras infancias, adolescencias y adultez. Fue un trabajo profundo e intenso que llevé a cabo en tres sesiones con cada una de las protagonistas de manera independiente, teniendo en cuenta la privacidad y anonimato de sus historias. Al terminar con esta etapa de la investigación, ellas se mostraron muy agradecidas conmigo, sentí que pude aportar un poco de conocimiento y apoyo a sus procesos. Eso para mí fue muy gratificante.

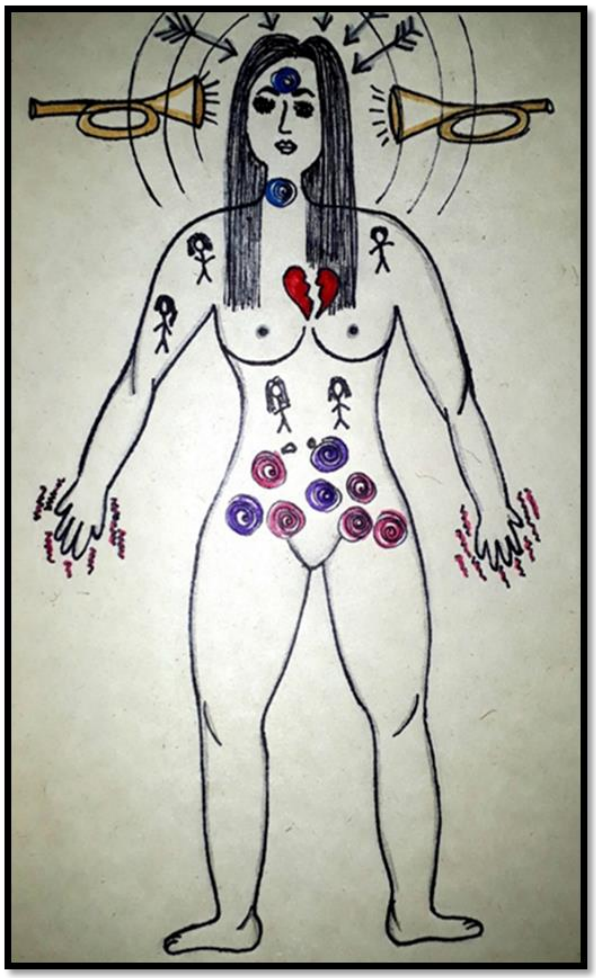
María, por ejemplo, se sintió muy a gusto al ver su cuerpo graficado con cada uno de sus tatuajes y auto-admirarse y sentirse orgullosa de su cuerpo. Cielo, Tania y Nina, se sintieron contentas de ver sus mapas y reconocer que todo lo que allí nombraron hace parte de sus vidas, que las integran y, sobre todo, que el camino que han transitado ha valido el esfuerzo y sacrificio. Para Ita, este trabajo coincidió con el cierre de un proceso que venía realizando un par de años atrás y le sirvió para identificar todo lo que ha hecho por ella misma y que, aunque falte trabajo por realizar, va por buen camino.

En cada encuentro se movieron muchas emociones y revivieron sentires no solo en ellas, sino también en mí. En tanto ellas se adentraban a sus historias, yo no podía evitar sentir empatía con lo que ellas habían vivido. Me reflejaba en ellas y a la vez me llevaban a pensar en todas

aquellas mujeres que he conocido y que han pasado por episodios similares. Estar ahí presente era reconectarme con un histórico de violencias que han atravesado los cuerpos de las mujeres. Pude notar que algunas de ellas se sentían tranquilas o quedaban con una sensación de descanso a través de verbalizar, graficar y exteriorizar las emociones y energía que aún les incomodaba o que traían recuerdos difíciles. Sin embargo, yo me sentía muy pesada y cargada, era como si cada una de estas historias se fueran depositando en alguna parte de mi ser. Entendí entonces que yo estaba encarnando sus relatos. Por ello, antes de empezar a narrarles estas historias, necesité nuevamente mapear mi cuerpo para comprender de qué manera las estaba encarnando.

Figura 1

Mapeo inicial investigadora



En la *figura 1*, encontramos el mapeo de mi cuerpo realizado cuando escribía estas páginas. En este, manifiesto que mi cuerpo se sentía impactado, cansado, saturado y un tanto adolorido, por escuchar historias que rememoraban episodios de mucha tristeza y dolor. Sentía dolor en mi zona abdominal, quizás porque se me dificultaba digerir todo lo escuchado. Sentía apretado el pecho y la garganta, tal vez por el esfuerzo de contener todas las emociones que se depositaron allí durante cada encuentro con las mujeres. Tenía un fuerte dolor de cabeza, también en mi entrecejo y en mis ojos, como si las múltiples manifestaciones de las violencias mencionadas fueran flechas que se apuntalaban sobre ellos. En mis manos sentía mucha dificultad para empezar a escribir y contar sus historias, porque en mí albergaba tanta información que no sabía por dónde empezar a escribir. Este ejercicio fue muy valioso para reconocer lo que por mi cuerpo estaba pasando, además me ayudó a organizar mis ideas para empezar a narrar las siguientes páginas.

Hasta ahora me he acercado a la noción de cuerpo de manera muy vaga. He hablado desde la perspectiva de unos cuerpos que han sido violentados, que han encarnado en forma de enfermedades y dolores físicos las emociones, pensamientos y sentimientos que esas violencias generaron. Levemente he mencionado que esos mismos cuerpos tienen la capacidad para construir procesos para reapropiarse y sanarse a sí mismos. Cuerpos que se disponen a transformar la realidad que los dejó dañados. Adentrarme a esta noción de cuerpo requiere de dos perspectivas, una noción de un cuerpo construido social e históricamente y otra que se niega a esa construcción social desde su capacidad actuante, la potencia del deseo, la rebeldía y los saberes del cuerpo. Por lo tanto, abordaré esas dimensiones en dos momentos.

En el primer capítulo hablo de un *cuerpo construido socio-históricamente* por esquemas de dominación presentes en el sistema patriarcal. Un cuerpo que ha aprendido, interiorizado y

reproducido las dinámicas patriarcales violentas como normales. Lo anterior para poder comprender de dónde vienen esas violencias, la forma en que las reproducimos y la dificultad que tenemos para romper con ellas. Además, veremos que esas violencias patriarcales que moldean los cuerpos de las mujeres han dejado daños en los mismos, que se manifiestan en forma de múltiples despojos y de heridas. Conoceremos las violencias y los daños que estas dejaron en los cuerpos de las protagonistas a partir de sus propios relatos y de fragmentos de imágenes extraídas de los mapeos corporales. Conceptos como *patriarcado, violencias, daños de las violencias, heridas y despojos*, están presentes y desarrollados de manera clara en este capítulo.

En el segundo capítulo explico que, aunque somos cuerpos construidos social e históricamente, también tenemos una *capacidad para actuar de manera consecuente a nuestros sentires, deseos y malestares*. La noción de un cuerpo que se resiste y se rebela ante las violencias desde el deseo, las necesidades y sus saberes. Un cuerpo que se deja afectar por diferentes fuerzas externas e internas para empezar a transformar su propia realidad, sanar y reapropiarse de sí mismo. Encontraremos aquí las líneas de vida y los relatos de las mujeres a partir de todas aquellas fuerzas, resistencias, saberes y deseos que les impulsaron a poner un límite a las violencias y empezar sus propios procesos de sanación. Dichos conceptos *[[resistencias, saberes del cuerpo, deseos, fuerzas, afección y desafección]]* también se encuentran desarrollados ampliamente en el capítulo.

Finalmente, en un tercer capítulo encontraremos como eje central los mapeos corporales realizados por las protagonistas. A partir de estos despliego la noción de integralidad del cuerpo. Un cuerpo que no se encuentra escindido entres las construcciones sociales e históricas y su capacidad actuante, rebelde y resiliente, más bien es un entramado de ambos. Así mismo, desde

esta integralidad del cuerpo representada en los mapeos corporales, comprenderemos la oportunidad que tenemos para fracturar el patriarcado y sus dinámicas violentas a partir de una micro-política activa. Con mayor detenimiento encontraremos en este capítulo dichos conceptos *[[integralidad del cuerpo, fractura o grieta y micro-política activa]]* y desde estos, los relatos de las protagonistas.

Antes de pasar al desarrollo de estos capítulos, me permito aclarar el tipo de lenguaje que procuro usar en adelante. Primero, mi intención es manejar un lenguaje empático y cuidadoso con las protagonistas y con sus relatos. Además, un lenguaje sencillo y cercano para las personas que leen esta investigación. Por último, con la intención de manejar un lenguaje incluyente, procuro utilizar los pronombres en *plural femenino* para referirme a *todas las personas* que se mencionen en este escrito. Por ello, únicamente haré distinciones cuando los relatos y análisis lo ameriten. Dicho esto, empecemos a recorrer este camino.

Capítulo 1. Violencias y daños patriarcales

> *Hace mucho, le dijo mientras la sentaba en su regazo, allá en China les ataban los pies a las mujeres, todo el cuerpo crecía sólo el pie se quedaba allí preso entre las vendas y las pobres mujeres casi no podían caminar (…). No es que fueran inútiles, es que así las querían sus maridos, sus padres, sus hermanos, un objeto de lujo o una esclava. Eso sucede aún en todo el mundo, no son los pies los que atan, es la mente Ximena, y hay mujeres que aceptan y mujeres que no. (Claribel Alegría)*

¿Qué significa hablar de cuerpos construidos social e históricamente? ¿Por qué es tan difícil reconocer las violencias y romper con su repetición y reproducción? ¿Cómo se interiorizan y normalizan las violencias en nuestros cuerpos? ¿Desde dónde nombramos las violencias que continua y cotidianamente vivimos las mujeres? ¿Cómo nombramos los daños que las violencias generan en nuestros cuerpos? ¿Qué se queda en nosotras cuando somos violentadas? ¿Qué se lleva de nosotras cada violencia vivida?

Hablar de violencias y de sus daños no es un ejercicio sencillo, mucho menos cuando se trata de las violencias que en carne propia hemos vivido. Ponerlas en palabras requiere de un gran esfuerzo no solo por lo doloroso que puede llegar a ser, sino porque muchas veces no encontramos las palabras para hacerlo. A través de un sentir compartido y por medio de la empatía generada, las protagonistas de esta investigación me narraron sus historias. Ellas hicieron un esfuerzo por rememorar y reconocer las violencias vividas, por intentar ponerles nombre y por mapear los daños que sufrieron en sus cuerpos. De allí reconstruí los relatos que encontraremos en las siguientes páginas. Relatos que hablan de los daños encarnados a causa de las violencias vividas. Sus narrativas me llevaron a reafirmar que lo más impactante no era las violencias como tal, sino el daño que éstas les dejaban.

Para llegar a ello me fue necesario primero analizar desde qué concepción de cuerpos se estaba hablando, conceptualizando así la noción de *cuerpo como construcción social e histórica*. Además, construir las categorías de *despojo y heridas* como manifestaciones del daño en el cuerpo de las mujeres. Esta conceptualización teórica aterriza en los relatos de las mujeres referentes a cuatro daños patriarcales que ellas identificaron en sus cuerpos, los que nombré como *silenciamiento, auto-rechazo del cuerpo, daños por ausencias y abandonos y daños por construcciones sociales violentas.* Esto es lo que leeremos en el presente capítulo.

1.1 La construcción socio-histórica del cuerpo a partir de las violencias patriarcales

Cuando me disponía a escribir este apartado, vino a mi memoria el recuerdo de una conversación que tuve hace algunos años con una amiga mientras charlábamos respecto a la situación por la que estaba pasando su prima y que se relacionaba con varias violencias que ella vivía con su pareja. Mi amiga se refirió a su prima diciendo "si sigue ahí, es porque le gusta". Recuerdo haberle respondido "la verdad yo no creo que le guste", sin hallar un argumento claro para explicar por qué su prima no podía romper con esa relación violenta. En múltiples ocasiones ha pasado por mi cabeza esa pregunta: ¿por qué? ¿Por qué es tan difícil poder reconocer las violencias? Y, aun cuando logremos verlas, ¿por qué es tan difícil romper con ellas? Estoy completamente segura que no es porque "nos guste". Sin duda la respuesta es más compleja y un modo fértil para desentrañar esta complejidad es darnos la posibilidad de hablar de cómo el cuerpo de las mujeres ha sido construido social e históricamente.

Hablar de un cuerpo social e históricamente construido es hablar del modo en el que el mundo social se hace carne, del modo en que se corporeiza las dinámicas sociales presentes en el ámbito en el que nacemos y crecemos. Es hablar de un cuerpo que interioriza las formas de

relacionarse, de actuar y de pensar la sociedad. Un cuerpo que va grabando en su memoria lo que es y lo que no es normal, lo que es y no es permitido, lo que es y lo que no es válido. Un cuerpo que aprende profunda e inconscientemente las disposiciones, esquemas y representaciones presentes en estructuras sociales que, a través de la historia, se han establecido. Lo que implica, a su vez, que inconscientemente las reproduzca en su ámbito social. Fulchiron lo describe de la siguiente manera:

> (…) el cuerpo es el lugar a partir del que hacemos propias las representaciones colectivas y sociales, las normas y códigos de conducta culturales que introyectamos a través del proceso de socialización, y se convierten en los esquemas mentales a partir de los que interpretamos la vida, las "verdades" con las que nos ponemos en relación con el mundo y actuamos en él. (2018, Pág. 121)

La construcción social de nuestros cuerpos empieza desde el momento en que nacemos, desde nuestra primera infancia, desde el momento en que empezamos a familiarizarnos con el mundo social que nos rodea. Es allí cuando empezamos a hacerlo propio en la medida en que nos relacionamos con él, cuando introyectamos lo que por siglos se ha estructurado como normal y que, por ello, asimilamos como natural.

Si bien este proceso empieza desde nuestra infancia, la construcción social del cuerpo es una dinámica continua en el trayecto de nuestras vidas. Pierre Bourdieu propone el concepto de *habitus* para comprender mejor la manera en que interiorizamos las estructuras sociales, pero también para entender el modo en que las reproducimos. Pues el cuerpo no es solo ese lugar de incorporación de disposiciones sociales, sino que es también el lugar desde el que se interpreta al mundo a partir de esas disposiciones incorporadas a través de las prácticas cotidianas, lo que a la vez permite su reproducción.

El habitus para Bourdieu (1972) será entonces un sistema de estructuras sociales internalizadas, incorporadas en el cuerpo de las personas a modo de representaciones, percepciones, pensamientos y acciones, que a la vez reproducen en sus prácticas cotidianas. En palabras de Bourdieu:

> Un sistema de disposiciones durables y transferibles –estructuras estructuradas predispuestas a funcionar como estructuras estructurantes– que integran todas las experiencias pasadas y funciona en cada momento como matriz estructurante de las percepciones, las apreciaciones y las acciones de los agentes de cara a una coyuntura o acontecimiento y que él contribuye a producir. (Bourdieu, 1972, Pág. 178)

El habitus nos permite entender que, si estamos siendo moldeados continuamente por las estructuras sociales que se vuelven parte de nosotras en el día a día, las personas no contamos con total libertad y autonomía para pensar, actuar y percibir el mundo. Estamos siendo producidas socialmente por un sistema de relaciones históricamente construido, por tanto, nuestras prácticas están condicionadas por toda esa historia que ha sido incorporada también por nuestros ancestros. El habitus entonces es el conjunto de esquemas generativos socialmente estructurados que interiorizamos las personas, y desde el cual percibimos el mundo y actuamos en él. Es un sistema de disposiciones durables y transferibles que pasa por la experiencia corporal, desde las cuales las personas realizamos nuestras prácticas y concebimos al mundo de acuerdo a categorías binarias establecidas de bueno, malo, bello, feo, adecuado, inadecuado, permitido, no permitido, etc.

Podemos entender entonces la construcción socio-histórica de los cuerpos como la interiorización de las estructuras sociales a partir de las prácticas cotidianas que configuran nuestra percepción del mundo y la manera en que nos relacionamos con él. Me remito aquí a las

estructuras sociales consolidadas bajo las relaciones de dominación masculina, mismas que se reproducen a través de procesos históricos y bajo el ejercicio de la violencia.

Desde los feminismos y las luchas de las mujeres se ha nombrado a estas relaciones de dominación masculina como *patriarcado* para explicar la totalidad de las relaciones opresivas y de explotación que afectan a las mujeres. La noción de patriarcado es un concepto que surge de la lucha de las mujeres y que nos lleva a entender el carácter socio-histórico de las violencias y desmentir el mito biologisista que justifica esa dominación masculina a partir de las diferencias biológicas de los cuerpos de las mujeres.

Históricamente, y de manera similar al cómo se ha construido la relación con la naturaleza, los cuerpos de las mujeres han sido concebidos como territorios a conquistar y poseer. La capacidad reproductiva de los cuerpos de las mujeres ha hecho que se las considere semejantes a la naturaleza que reproduce la vida *sin conciencia* y *control sobre sí misma*. Esa misma labor reproductiva conllevó a que se asignaran labores del cuidado de la familia como parte innata de sí mismas, de su propia *naturaleza*, consolidándose así una determinada división sexual del trabajo. Mies, explica:

> La participación de las mujeres en la producción y reproducción de la vida es definida habitualmente como una de las funciones de su biología o «naturaleza». Es por ello que el trabajo doméstico de las mujeres y el cuidado de los niños se ve como una extensión de su fisiología, debido al mero hecho de dar a luz a los niños, de que la «naturaleza» las haya provisto de útero. Todo el trabajo envuelto en la producción de la vida, incluyendo el trabajo de dar a luz a un niño, no se toma como una interacción consciente de un ser humano con la naturaleza, es decir, como una actividad propiamente humana, sino que se presenta como una actividad de la naturaleza, que produce plantas y animales de manera inconsciente y que no posee control alguno sobre este proceso. (2019, Pág. 103)

Sobre este fundamento biologicista se ha cimentado la dominación masculina sobre el cuerpo de las mujeres. Asignando el trabajo reproductivo y de cuidados a las mujeres en el ámbito privado, considerados además como inferiores, no productivos y, por lo tanto, dependientes del trabajo y autoridad de los hombres. Mientras que los hombres ocuparon los roles considerados como productivos, de mayor autoridad y poder. Dicha división del trabajo produjo que los hombres contaran con ciertos privilegios con respecto a las mujeres y de manera diferenciada de acuerdo a otros factores sociales, económicos y raciales que de igual manera marcan las brechas de desigualdad y dominio entre los hombres. Pero a lo que me refiero aquí, es a una supremacía instalada que les otorga a los hombres un dominio sobre las mujeres por el solo hecho de serlo.

Vemos en nuestra cotidianidad que los hombres poseen mayor autoridad que las mujeres, que realizan determinadas tareas concebidas como masculinas en el ámbito público como en el privado, que perciben mayores salarios que las mujeres, que ocupan cargos de mayor rango, que opinan y actúan sobre los cuerpos de las mujeres como poseedores de ellos, que en los hogares se hace lo que dice el padre o la figura masculina de la casa, que se imponen en las relaciones de pareja pese a que muchas veces las mujeres queramos lo contrario, que violentan nuestros cuerpos de múltiples formas para controlarnos y domesticarnos. Así podría seguir nombrando innumerables manifestaciones de dominación masculina en las que nosotras quedamos en una posición de inferioridad frente a ellos.

Ese es el sistema patriarcal que está presente, que se reproduce y se sustenta en el día a día en nuestras relaciones de pareja, hogares, escuelas, trabajos, contexto y estructuras sociales que interiorizamos. Lo vivimos en todas partes todo el tiempo, de tal manera que históricamente se convirtió en algo normal. Aprendimos a vivir con ello, lo naturalizamos.

Podemos entender el patriarcado, entonces, como un sistema de creencias, percepciones y acciones que se ha ido conformando e instalando en la mayoría de las sociedades del mundo de manera histórica y progresiva. Un sistema que determina las relaciones sociales, políticas, económicas y personales bajo el dominio y control de los hombres.

Históricamente el patriarcado se construyó a partir del ejercicio de la violencia, en sus raíces más profundas se encuentran las manifestaciones de las violencias como principio de opresión. Aunque estemos hablando de un sistema establecido socialmente, no significa que las mujeres hayamos sido dóciles ante su imposición. Justamente la negación a ser sometidas implicó el uso de la violencia sobre nuestros cuerpos. La relación que se construyó desde los hombres hacia las mujeres fue una relación de conquista, apropiación y explotación, de manera similar a como se relacionaron con la naturaleza. Esto conllevó a que se usaran diferentes mecanismos de violencia para someter y disciplinar el cuerpo de las mujeres y poseer el control de nuestra sexualidad y capacidad reproductiva.

Tal como he venido mencionando, el sistema patriarcal ha sido una construcción social de opresión y dominación que progresivamente se fue instalando violentamente en las sociedades del mundo. Dicha construcción social no ha sido una configuración permanente ni estable, ha tenido múltiples transformaciones históricas como ha sido su forma capitalista y colonial. En el mundo contemporáneo se nos presenta como "(…) una amalgama triangular que trenza patriarcado, capitalismo y colonialismo, donde cada vértice sostiene a los otros. Este complejo de expropiación, explotación y dominación se funda en cadenas de separaciones (…) que tiene a la violencia como eje organizador" (Gutiérrez, Sosa y Reyes, 2018, Pág. 3). El patriarcado, en su forma capitalista y colonial, intensificó la opresión sobre el cuerpo de las mujeres a través de

separaciones impuestas. Separaciones entre mujeres, con nuestras tierras y propiedades, con nuestras propias creaciones, con nuestra familia y linaje, pero sobre todo con nuestro propio cuerpo.

El cuerpo de las mujeres, como lo explica Federici (2010), fue el eje central para el despliegue del capitalismo, como mano de obra no pagada que sostiene la vida a través del trabajo reproductivo y a la vez como fuente de reproducción de mano de obra para el trabajo esclavo y asalariado. Podemos recordar la caza de brujas como todo un sistema de control y sometimiento violento sobre mujeres heréticas, curanderas, parteras, madres solteras y todas aquellas que tuvieran el control de sus cuerpos, sexualidad y reproducción. Un sistema de control que a la vez funcionaba como un sistema de disciplinamiento para el resto de mujeres. El control sobre la reproducción del cuerpo de las mujeres garantizó el despliegue del sistema capitalista. Es por ello que las violencias ejercidas sobre los cuerpos de las mujeres no pueden considerarse netamente patriarcales, sino también capitalistas y coloniales. Fulchiron explica que:

> Haber nacido en una sociedad patriarcal, racista y clasista organizada a partir de la expropiación y del acceso violento a nuestros cuerpos, ha tenido implicaciones profundas para nuestra vida y la constitución de nuestras subjetividades. Nos ha convertido en "cuerpos-para-otros" (Basaglia, 1983): al servicio sexual y doméstico de los hombres, de sus deseos, intereses, conocimientos y políticas, y al servicio de la reproducción de la familia, la comunidad, el clan, la clase, la cultura y la nación cuyos contenidos y fronteras fueron pactados por ellos sobre nuestros cuerpos, los cuales les sirven de terreno de mediación o de campo de batalla. (2018, Pág. 122)

De tal forma, nuestros cuerpos han sido moldeados histórica y violentamente por estas estructuras sociales que poco a poco han inhibido nuestra capacidad de "disponer de nosotras mismas" (Gutiérrez Aguilar, 2015). El patriarcado, capitalista y colonial, ha condicionado los cuerpos de las mujeres para que se manifiesten dóciles, obedientes, subordinados, dependientes

y siempre disponibles. Ha construido una concepción de cuerpos débiles, violables, apropiables y desechables, pero a la vez, peligrosos, perversos y traicioneros, por lo que requieren ser controlados, lo que los convierte en culpables de todo ello. “Han configurado subjetividades sujetadas”, como lo menciona Fulchiron:

> Nuestras subjetividades se han ido construyendo desde la expropiación violenta de nuestros cuerpos desde hace siglos, creando así una dependencia vital hacia lo masculino, hacia el patrón, el estado, y un profundo sentimiento de victimización despojándonos de la capacidad de disponer de nosotras mismas. (2018, Pág. 46)

Son múltiples las manifestaciones violentas que se han ejercido sobre los cuerpos de las mujeres para despojarnos de nosotras mismas y ponernos a disposición de los hombres: violencias físicas, sexuales, emocionales, económicas, verbales, psicológicas y simbólicas. Generalmente las violencias se presentan de forma variada y mezclada. Por ejemplo, difícilmente una mujer que ha sido violentada físicamente no ha recibido también manipulaciones e insultos. De igual forma, estas violencias se presentan de manera repetitiva en el trayecto de la vida de las mujeres.

Todas y cada una de estas manifestaciones violentas han promovido históricamente la sumisión de las mujeres ante los hombres y las hemos tolerado por diferentes motivos. El miedo, la dependencia económica y emocional o el anclaje de las mismas como normales en nuestro cuerpo y memoria al crecer con ellas y al ver a las mujeres de nuestro contexto aguantarlas y callarlas, nos han llevado a que consciente o inconscientemente validemos y repitamos el mismo patrón violento. Por ello quiero destacar la violencia simbólica que se ejerce cotidianamente y se presenta de manera tan tenue que no podemos reconocerla con facilidad pese a que promueve continuamente esa sumisión femenina. Bourdieu la explica como una:

> Violencia amortiguada, insensible, e invisible para sus propias víctimas, que se ejerce esencialmente a través de los caminos puramente simbólicos de la comunicación y del conocimiento o, más exactamente, del desconocimiento, del reconocimiento o, en último término, del sentimiento. (1998, Pág. 12)

Esta violencia simbólica genera a la vez una dominación simbólica donde "el efecto no se produce en la lógica pura de las conciencias conocedoras, sino a través de los esquemas de percepción, de apreciación y de acción que constituyen los hábitos y que sustentan" (Bourdieu, 1998) aquellas estructuras que hemos incorporado, de tal manera que se presentan de forma soterrada, especialmente en la comunicación cotidiana y en las acciones normalizadas, y que por lo tanto, no son parte de las decisiones conscientes. Bourdieu menciona el concepto de la escotomización –tinieblas u oscuridad, en griego– para hacer referencia al estado de ceguera inconsciente en que las personas dominadas hacen desaparecer de su memoria los hechos desagradables de su vida, en este caso los mismos hechos violentos que les han herido.

El dominado se siente en la obligación de conceder al dominador sus requerimientos al no disponer en sus creencias y conocimientos otra disposición, otro modo de relacionarse con él, otro instrumento de conocimiento más que el mismo que comparte con el dominador y que, "al no ser más que la forma asimilada de la relación de dominación, hacen que esa relación parezca natural" (Bourdieu, 1988, Pág. 51). Las mismas estructuras de dominación que han sido creadas, interiorizadas y reproducidas por los hombres, son las mismas que las mujeres hemos introyectado. Bajo esas creencias y representaciones sociales nos relacionamos con los hombres, al no tener en nuestro conocimiento otras opciones para hacerlo. Al relacionarnos a partir de las mismas creencias y percepciones interiorizadas, generamos un acto de reconocimiento inconsciente de la dominación ejercida.

Según Bourdieu, las mismas mujeres aplicamos, a las relaciones de poder en las que estamos atrapadas, los esquemas mentales producto de la asimilación de estas relaciones de poder. Lo que se entiende como actos de afirmación de la violencia y dominación que recibimos y que, de algún modo, recreamos la misma violencia simbólica que sufrimos. Es así que el poder simbólico no puede ejercerse sin la contribución de quienes lo soportan, –en este caso, las mujeres–. Pero quiero resaltar aquí que esto no puede entenderse como lo que mi amiga pensaba respecto a su prima. No es que nos guste ser violentadas y mucho menos estar bajo la dominación de los hombres, es más bien la reproducción inconsciente de las representaciones presentes en las estructuras sociales que hemos interiorizado históricamente, es por:

> (…) la construcción social de las estructuras cognitivas que organizan los actos de construcción del mundo y de sus poderes y descubrir claramente de ese modo que esta construcción práctica, lejos de ser un acto intelectual consiente, libre y deliberado de un sujeto aislado, es en sí mismo el efecto de un poder, inscrito duraderamente en el cuerpo de los dominados bajo la forma de esquemas de percepción. (Bourdieu, 1998, Pág. 56)

Por tanto, este poder simbólico es invisible y solo puede ejercerse bajo la complicidad de quienes lo reciben. Cuando las mujeres ejercemos los mismos pensamientos y percepciones estructurados bajo las mismas estructuras de dominación que se nos ha impuesto, nuestros actos se convierten en actos de reconocimiento y sumisión. La violencia simbólica, como todas las manifestaciones de violencias, hace parte de la construcción social de los cuerpos de las mujeres como inscripciones profundas en nuestro inconsciente, de ahí que sea tan difícil reconocer las violencias y lograr salir de sus círculos repetitivos. Esto no quiere decir que no exista en nosotras un lugar para la duda, el rechazo y la inconformidad, esa parte de nosotras que, desde el deseo,

la rebeldía y los saberes de nuestros cuerpos posibilita la resistencia contra la violencia, lo cual explicaré en el segundo capítulo.

1.2 Las violencias patriarcales: despojos y heridas

Por medio de mi propia experiencia y del acercamiento a las historias de otras mujeres, entre ellas las protagonistas de esta investigación, he comprendido que todas las violencias generan un daño en el cuerpo y la vida de las mujeres que se presenta como despojos y heridas. Los despojos de las violencias se muestran tanto como la privación y/o el saqueo de algo que se obtiene, como a título de botín, de trofeo, de conquista o de triunfo, de manera consciente o inconsciente por parte del agresor. Dicho de otra manera, este despojo puede ser tanto material como emocional o simbólico. Por otro lado, las heridas se presentan como malestares, dolores y huellas, de carácter físico, emocional o psicológico. Estas heridas son como el residuo de las violencias, lo que nos dejan, la marca que imprimieron en nuestro cuerpo. Son heridas con las que cargamos hasta que logramos sanarlas y desprendernos de aquello que no nos pertenece.

Entender que las violencias dejan un daño y comprender ese daño a partir de las dinámicas de "lo que nos quitan" y de "lo que nos dejan", ha sido un punto de llegada muy fértil que emergió del análisis de las experiencias cotidianas relacionadas con las violencias que he podido observar y vivir. Llegar a nombrar de esta manera los daños de las violencias no ha sido una tarea fácil, justamente porque no encontraba las palabras para hacerlo, tal vez porque no existen o porque no es común nombrarlas.

Cuando leí a Silvia Federici (2010) con "*Calibán y la Bruja"* y a María Mies (2019) en "*Patriarcado y Acumulación a Escala Mundial"*, pude entender el concepto de despojo o expropiación desde la generalidad del concepto y su aplicación a gran escala, de manera colectiva

e histórica. Comprender el patriarcado, el capitalismo y el mismo colonialismo como sistemas basados en formas violentas de saqueo, expropiación y posesión de tierras, colonias y mujeres, me llevó a pensar en su aplicabilidad a escala menor, en su particularidad, en la forma en la que se manifiesta en el cuerpo de cada una.

Tomé ese concepto de despojo para entender una parte de los daños que deja la violencia en los cuerpos de las mujeres, para nombrar aquello que sentimos que se nos llevan, que perdemos, que olvidamos, que deja un vacío en nosotras cada vez que somos violentadas. Algo que además le otorga más poder y autoridad al agresor sobre nosotras.

Por otro lado, fue un poco más difícil entender que el daño de la violencia no solo se manifiesta como un despojo, sino que también nos deja algo con lo que tenemos que lidiar después. Lo que nos deja las violencias es algo que no nos pertenece, es algo con lo que debería cargar el agresor y no la víctima, por ejemplo, la vergüenza y la culpa. Pero para referirme a eso que nos dejan las violencias, tampoco encontraba las palabras, así que consideré nombrarlo como heridas porque las heridas duelen, sangran, molestan, y no sanan hasta que atendamos y cuidemos de ellas.

El ejercicio de las violencias nos ha despojado y herido tanto individual como colectiva e históricamente. Si pensamos en ese cuerpo construido tanto histórico como socialmente por estructuras de dominación masculina –mismas que se impusieron, consolidaron y se siguen reproduciendo a través del ejercicio de las violencias–, podemos entender entonces que las mismas violencias generan también despojos y heridas sociales e históricas, que siguen latentes y siguen doliendo. Sus daños nos han llegado a todas y hemos tenido que cargar con sus heridas de

manera distinta y diferenciada de acuerdo a condiciones particulares, como lo son las socioeconómicas, raciales, religiosas y de clase.

Traigo a colación nuevamente la caza de brujas estudiada por Federici (2010) como ejemplo de un proceso violento por el cual se despojó a las mujeres además de sus tierras y propiedades, de su autonomía, libertad, conocimientos, autoridad, sensualidad e integridad, etc., lo que a la vez dejó una serie de heridas sociales e históricas. Nos dejaron miedo, vergüenza, culpa, dependencia, sumisión, entre muchas más. Con esos despojos y heridas hemos crecido y hemos aprendido a cargar de manera inconsciente. Recordemos nuevamente el concepto de escotomización, el cual se refiere al mecanismo de ceguera inconsciente, mediante el cual las personas hacen desaparecer de su conciencia los hechos desagradables por los que pasan. Quizás, sea posible entender cómo hemos cargado con daños históricos a través de un proceso de escotomización colectivo para evitar ver todo lo que aún nos duele, lo que nos han despojado y las heridas que nos han dejado.

Cuando Bourdieu explica que la reproducción de la dominación masculina se ejerce gracias al reconocimiento inconsciente de las dominadas, también nos dice que no basta solo con hacernos conscientes de la dominación y las violencias para lograr romper con las mismas. Estoy totalmente de acuerdo con ello, transformar estas estructuras requiere mucho más que hacernos conscientes de que estamos siendo violentadas. Implica una lucha colectiva y constante en todos los ámbitos de opresión, implica también reconocer que hemos sido despojadas y heridas históricamente y empezar a sanar también colectivamente. Pero indudablemente, creo que el primer paso es hacernos conscientes de nuestras propias historias, reconocer lo que se nos han llevado y cuidar de las heridas que dejaron para empezar por sanar y reapropiarnos de nuestros

propios cuerpos. Empezar a hacernos conscientes no es un proceso fácil ni inmediato, pero hacerlo puede generar fracturas en el habitus repetitivo de las violencias presentes en nuestras vidas cotidianas y en nuestros contextos.

Por ello, me remito aquí a los despojos y las heridas manifestadas en los cuerpos de las protagonistas durante sus trayectos de vida. Aunque acuda a sus historias de manera individual, veremos que tanto las violencias como sus daños poseen un carácter general y sistémico. Notaremos, en el ejercicio de espejeo entre las historias de las mujeres, la similitud de violencias recibidas y de algunas manifestaciones de despojos y heridas en sus cuerpos. Cuando las protagonistas narraron y graficaron sus líneas de vida, todas lo hicieron en orden cronológico a partir de sus infancias, aunque tenían la libertad de hacerlo a partir de cualquier episodio de sus vidas. Respetando esa lógica, pensé contar sus historias de la misma manera, destacando las violencias vividas en cada etapa, niñez, adolescencia, juventud y adultez. También pensé en hacerlo por ámbitos, familiar, escolar, laboral, público y privado. Sin embargo, en la medida en que narraba sus historias de esta manera, comprendí mejor varias cuestiones.

Primero, que no es correcto desligarlas o enmarcarlas en una etapa de la vida ni tampoco en algún ámbito social, ya que éstas pueden ser recurrentes en todo o en alguna etapa del trayecto de vida y en cualquier ámbito social. Además, porque cada violencia engloba u oculta otras violencias, por ello no es posible clasificar o separar una violencia de otra ya que las violencias tienen un carácter estructural que las conecta entre sí. Y, por último, entendí que no se trata solamente de la violencia vivida sino más bien de lo que viene después de la violencia, de cómo se vive con el vacío del despojo, cómo se carga con la herida, cómo se afecta el cuerpo y cómo él

mismo encarna los daños a modo de enfermedades y manifestaciones emocionales, psicológicas, energéticas y físicas.

Por ello, decidí poner mi atención en los mapeos corporales, porque éstos encarnaban lo que en las líneas de vida y en las entrevistas ellas me habían narrado. En los mapas se refleja el conjunto de daños ocasionados por las múltiples violencias vividas en su conjunto y en todo el trayecto de sus vidas evidenciando su continuidad, recurrencia y vinculación, pero, sobre todo, lo sistémico y estructural de las violencias.

Quiero destacar primero que, si ya es difícil ver y reconocer que hemos sido o estamos siendo violentadas, en varias ocasiones –al igual que yo– las protagonistas no lograban encontrar las palabras correctas para nombrar aquello que habían vivido, aquello que sentían y mucho menos identificar que eso correspondía a un despojo o a una herida, justamente porque no son temas de los que se hable cotidianamente. Están soterrados. Y lo están porque en esta sociedad patriarcal no existe un lenguaje para nombrar lo que vivimos, sentimos y pensamos respecto a las violencias.

No encontraremos en los mapeos corporales referencias directas a los despojos y heridas, veremos que las protagonistas se remiten a ello a través de categorías como violencia sexual, económica, laboral, verbal, etc. conceptos que se han ido construyendo a partir de los feminismos y las luchas de las mujeres. Quiero resaltar nuevamente que éstas nunca están desligadas de otras manifestaciones de violencia, pero las dificultades para nombrarlas nos llevan a encasillarlas en un concepto que no logra abarcar la realidad. En los mapeos corporales también veremos marcadas las manifestaciones de malestares emocionales, psicológicos o enfermedades físicas, generadas

por las violencias, las cuales busco interpretar a partir de esta propuesta conceptual y analítica de los despojos y heridas.

1.3 Despojos y heridas: narrativas de los daños desde los cuerpos de las protagonistas

Tengo en mi memoria las cinco imágenes de los mapeos corporales de las protagonistas, las he observado y leído muchas veces. He pensado en cuál sería la forma correcta de presentarlos y debo decir que no ha sido una tarea fácil. Los mapeos corporales no solo están cargados de mucha información empírica, sino también de muchas emociones encarnadas. Por ello es necesario analizarlos parte por parte. En este capítulo veremos los mapeos corporales en fragmentos, pero siempre teniendo presente que lo que encontremos en ellos estará ligado a todo lo demás. El análisis de los despojos y los daños me permitió agrupar ciertas violencias vividas en un daño más general. Siguiendo esta lógica he decidido hablar de 4 daños principales: el silenciamiento, el auto rechazo del cuerpo, el abandono y las construcciones sociales violentas.

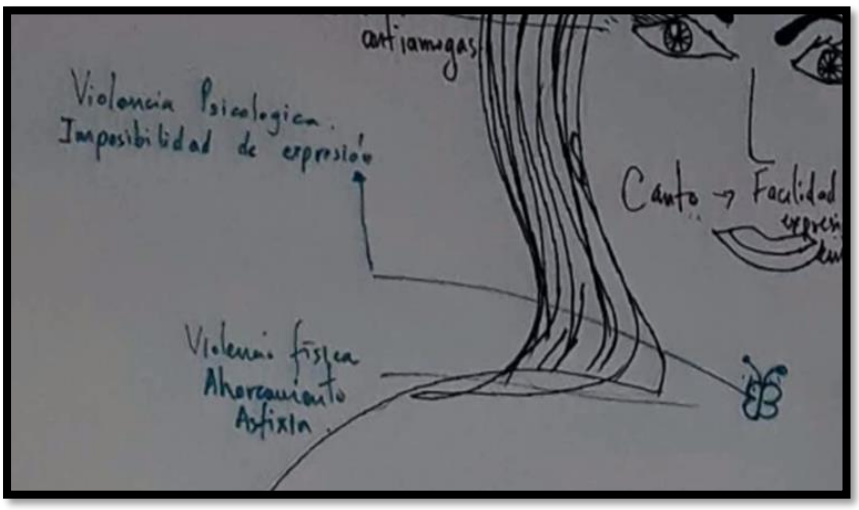
El Silenciamiento

Tanto en los mapeos corporales como en las narrativas de las protagonistas se manifestaron varios daños en común. Uno de ellos, presente en las cinco mujeres, fue el "silenciamiento" que se manifiesta no solo como despojo sino también como herida, ocasionados por una o múltiples violencias. El silenciamiento como manifestación del despojo de la voz propia, de la capacidad para expresar lo que se siente, lo que se piensa, lo que se ha vivido o lo que se está experimentando. El silenciamiento se presenta también tras varias heridas como el miedo, la invalidación y la descalificación. Todas las protagonistas han sido calladas en alguna o en varias etapas de sus vidas, de formas repetitivas y por diferentes manifestaciones de violencia que les ha impedido expresarse.

En la siguiente imagen –*figura 2-,* vemos una mariposa encerrada en la garganta del cuerpo que Cielo graficó. Esa mariposa que representa su voz, está atrapada porque en muchas ocasiones Cielo se sintió privada de la capacidad/posibilidad de hablar. La primera vez que ella recuerda fue a sus 5 años cuando fue abusada sexualmente por un joven de 15 años, quien quedaba a su cargo mientras su padre y madre trabajaban. A partir de ese momento, su forma de relacionarse con el mundo cambió. A pesar de que a su corta edad ella no distinguía que eso era un abuso sexual, su cuerpo le decía que eso no le gustaba. Sin embargo, se sintió incapaz de contarle a alguien lo que ese joven le hacía. Su voz se silenció, le robó la capacidad de hablar y le dejó como herida el miedo a relacionarse confiadamente.

Figura 2

Silenciamiento de Cielo



Nota. Violencia Psicológica - Imposibilidad de expresión. Violencia Física - Ahorcamiento – Asfixia. Fuente: Esta investigación.

> (…) y yo veía que debajo de las cobijas el manoseaba a sus hermanas y de paso yo y de paso a mi hermana y luego supe que a mi hermano también (…) y eso fue una situación que cambió mucho mi relación social, me volví introvertida, callada, y yo era una niña desinhibida, alegre, de andar trepándome en los árboles y a raíz de eso pues cambia mi forma de pensar las cosas. (Cielo,

Comunicación personal, junio de 2021)

Otro momento que Cielo recuerda con mayor claridad fue cuando, un mes antes de su matrimonio, su pareja la insultó y amenazó con un arma de fuego al darse cuenta que ella no era virgen. Era la primera vez que su pareja se mostraba violenta de una manera tan explícita. Lo que a ella no solo la desconcertó por completo, sino que la paralizó de miedo, aguantando su agresividad y callando sus palabras de defensa para usar su voz rogándole perdón y prometiéndole fidelidad. Este acto de violencia no sólo la silenció, también la hirió con mucho miedo y una gran culpa al hacerle creer que ella era una mala mujer por no guardarse para su matrimonio. Le hizo sentir que él debía redimirla y pensó que, tras casarse, ese episodio quedaría atrás.

> (…) me trataba bien, todo estaba bien hasta que un mes antes de que nos casáramos, pues tuvimos actividad sexual y me pregunta que si era yo virgen y le dije que no. Se me hizo normal a mí. Y ¿para qué lo dije? Y agarra el arma y que me la pone en la cabeza (…) y no sabía si el arma estaba cargada, ¡pero solo sentir que el arma estaba en mi cabeza! Y de puta no me bajó, de lo peor no me bajó. Y yo dije no quiero ser mala mujer, en ese momento me redimí y doblé rodilla –no literalmente–, pero me sentí como que el hecho de haber estado con otra persona antes y otra antes, me convertía en una mala mujer. Y le decía, pero tú vas a ser mi salvación y yo no quiero andar con uno, con otro y otro, y contigo voy a ser bien portada (…) y ahí empezó todo. Me celaba. Un infierno. Y yo pues tenía que aguantar eso, me casé y pensé que con el hecho de casarme íbamos hacer las paces. Me tocó pedirle disculpas, y que quería hacer las cosas bien, y él era como que me estaba enjuiciando y yo hasta ahora entiendo que yo me estaba creyendo la mujer mala, que yo debí llegar al matrimonio virgen. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021)

Luego de casarse, Cielo dedicaba su tiempo al trabajo reproductivo, pero también ejercía su profesión como Psicóloga y docente tanto en comunidades rurales como en diferentes organizaciones. Tenía mucho éxito, algo que a su esposo no le agradaba mucho. Durante sus 9 años de

matrimonio, Cielo vivió múltiples violencias por parte de su esposo. La manipulaba, celaba, controlaba, insultaba, golpeaba y violaba sexualmente. Pero todo lo que ella vivía, lo vivía en silencio, justamente por el miedo a develar lo que era realmente su matrimonio y perder la credibilidad de sus pacientes y estudiantes. Ella relaciona esa incapacidad de hablar con una violencia psicológica, misma que le generaba temor a perder su trabajo pues creía que ella como terapeuta no debería vivir lo que otras personas le contaban en terapia.

> Me callaba mucho, yo quería que mi familia se mirara perfecta, ¿cómo la psicóloga va a tener problemas?, yo no me lo permitía. Todo mundo creía que éramos la familia perfecta, pero yo me guardaba todo, con tal de que todo pareciera perfecto y eso me hizo muchísimo daño. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021)

Pese a todas las violencias que ella vivió por parte de su esposo, destacó la violencia física en el momento de mapear su cuerpo. Ese momento fue importante porque logró conectar el silenciamiento con la agresión física que ella recibía directamente en el cuello y la enfermedad que ha presentado por muchos años con su tiroides, representada con la misma mariposa en su mapeo. Comprendió que su cuerpo encarnó a modo de enfermedad todo lo que ella calló y se guardó durante tantos años. Aunque su voz fue silenciada, su cuerpo seguía hablando y la enfermedad fue la forma de expresarlo.

> (…) me ahorcaba, siempre se iba al cuello como a asfixiarme, nunca me tocó mis senos, ni mis partes íntimas, sino a la asfixia. Por eso es que para mí el área de la garganta es el más… como más… con el que he estado más... ¡no me había dado cuenta de eso sino hasta ahorita! no me tocaba otra parte más que acá. Sí, se sentía bien feo. Me ponía una almohada encima, sí fue muy fuerte, muy fuerte. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021)

El silenciamiento para Cielo ha estado presente desde su infancia. Desde el abuso sexual ella interiorizó que era más seguro callar, quizás para evitar exponerse y recibir más violencias. De

la misma forma callaba una tras otra las violencias que su esposo le ejercía para evitar verse vulnerable, para conservar su trabajo y la confianza que las personas depositaban en ella; buscaba verse como un ejemplo a seguir. La agresión que su esposo ejercía sobre su cuello manifestaba la intensión directa, aunque posiblemente inconsciente, de callar a Cielo, de quitarle el potencial que ella tenía a través de la voz y que se veía reflejado en su trabajo con las comunidades. Por otro lado, Cielo también reconoció que a pesar de ser psicóloga y conocer todos los ciclos de la repetición de la violencia y tratarlos con sus pacientes, ella misma durante su matrimonio no lograba reconocer que estaba siendo parte de ello. Cuando las violencias se volvieron incontenibles y tuvo que huir de su casa, empezó un tratamiento psicológico que le permitió identificarlo.

> Lo hice más por instinto, no tanto porque yo entendiera, yo todavía quería volver con él. Yo decía esto va a pasar, me va a venir a buscar, y yo sé y entiendo el ciclo de la violencia porque doy pláticas, ¡pero cuando ya lo estás viviendo, piensas ya, ya, ya va a pasar! O ya al saber, o sea, si me doy cuenta, pero ¿cómo hago para dejarlo?, creo que fue la parte más, más, más compleja. Y fue que entonces dije no, necesito algo más allá y ya fue que Angie me ayudo a reconocerla. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021)

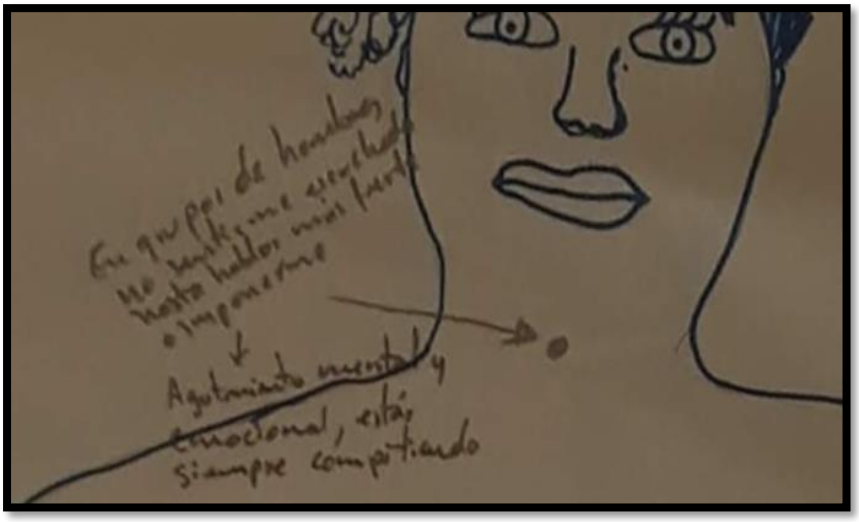
El silenciamiento, además, fue parte de esa interiorización y naturalización de las violencias desde dónde se ha construido los cuerpos de las mujeres. A Cielo, por ejemplo, le impidió ver, reconocer y revelarse desde las primeras manifestaciones de violencia. Vemos también en estas expresiones de violencia, la misma construcción social del cuerpo de las mujeres a partir del juicio y las limitaciones de su libertad y autonomía sexual. La virginidad de las mujeres sigue siendo considerada un sinónimo de pureza y de virtud que una mujer debe conservar para ser digna del matrimonio, pero también es un símbolo de trofeo que los hombres adquieren al quitarle la virginidad a una mujer, apropiándose y poseyendo el cuerpo de las mujeres de esa manera.

La virginidad es una construcción social del sistema patriarcal que sirve como mecanismo de control sobre nuestros cuerpos. Como hemos visto, "la opresión de las mujeres se sostiene en una serie de rígidas estructuras normativas, de dispositivos sociales, costumbres, creencias interiorizadas, temores inconscientes y armazones simbólicos que, fundamentalmente, coartan la posibilidad de disponer de nosotras mismas" (Gutiérrez, 2015, Pág. 27*).* La virginidad como muchas otras disposiciones sociales, limitan nuestra posibilidad de elegir sobre nuestros propios cuerpos.

La siguiente imagen –*figura 3*- corresponde a un fragmento del mapeo corporal que Ita graficó. En este, ella reconoce un bloqueo en su garganta como representación del silenciamiento que ha recibido por parte de los hombres con quienes ha tenido que relacionarse en ambientes académicos y laborales. Este bloqueo se debe a las dificultades que ha presentado para expresar sus ideas, conocimientos e iniciativas en espacios dirigidos especialmente por hombres.

Figura 3

Silenciamiento de Ita



Nota. En equipos de hombres no sentirme escuchada hasta hablar más fuerte e imponerme. Agotamiento mental y emocional, estar siempre compitiendo. Fuente: esta investigación.

> Al coincidir siempre con equipos de hombres, no me sentí escuchada (…) tenía que gritar, imponerme, ser más fuerte que ellos, estar emocional y mentalmente agotada todo el tiempo por estar compitiendo, intentar ser mejor que ellos, competir, tener un cargo de más poder. Y eso era muy agotador. (Ita, Comunicación personal, junio de 2021)

Ita estudió Ingeniería Mecánica. Desde su ingreso a la universidad notó que al igual que ella, sus pocas compañeras mujeres eran violentadas por sus compañeros hombres. Sus opiniones no eran válidas, sus voces eran poco escuchadas y los comentarios sobre ellas eran chistes machistas y misóginos. Después de terminar la carrera universitaria, Ita trabajó en una ONG, de la cual prefirió reservarse el nombre. Allí reconoció esa misma violencia de parte de los hombres. Sus comentarios y conocimientos no eran bien recibidos y aceptados por el hecho de provenir de una mujer. Le despojaban su voz a través de la anulación o la invalidación. Todo el tiempo se sentía compitiendo, buscando la forma de ser escuchada. Alzaba la voz o gritaba para que se sintiera su presencia.

> (…) y ahí pude ver cómo el machismo y el patriarcado puesto en cualquier lugar, cumple intereses, y ese poder lo tienen los hombres. Y lo que busqué fue la manera de hacerme escuchar, pero no funciona tanto porque además de que tenemos un sistema patriarcal y machista, es corrupto. (…) pero en ese tiempo era muy difícil porque necesitaba el dinero y la institución a la que me moviera sentía algo similar, hay misoginia, hay rechazo, hay racismos y machismo. En esa organización se vivió mucho eso (…) y por mi parte pues siempre me posicionaba fuerte para decir no. (Ita, Comunicación personal, junio de 2021)

Este silenciamiento se realizaba omitiendo, descalificando, burlando y no teniendo en cuenta las palabras de Ita. Ante esta presión por ser callada, Ita reaccionaba de manera agresiva para que su voz sí fuera escuchada. Esta reacción recaía en otra forma de silenciamiento que callaba lo que realmente se quería expresar desde la creatividad, los conocimientos y experiencias, más bien se hacía desde la ira y la competencia. La verdadera intensión de lo que se buscaba

comunicar se veía trastocado por la incomodidad y el malestar de no ser escuchada. Generaba un desgaste mayor por intentar imponerse y pese a los esfuerzos por hacerse escuchar, las condiciones nunca cambiaron. El silenciamiento que ella sentía en ese ambiente laboral la llevó a renunciar, porque sus esfuerzos por ser escuchada nunca fueron suficientes.

Este silenciamiento no solo estuvo presente en su juventud, adultez y en espacios donde compartía con hombres. Realmente la primera vez que ella vivió el silenciamiento fue en su infancia entre los 7 y 8 años, cuando el hijo de 16 años de un amigo de su padre la violó sexualmente mientras quedaba a su cuidado. La siguiente imagen -*figura 4*- es un fragmento de la gráfica de su línea de vida, de la cual recorté la etapa en la que ella se representó a sí misma con una cara triste y sus ojos cerrados, con una nube y lluvia en su lado izquierdo y un rayo a su lado derecho. Esta imagen representa el episodio de la violación sexual y el momento oscuro por el que pasó, pero también la tiniebla que nubló su memoria entre esos años.

Figura 4

Silenciamiento de Ita en la infancia

Fuente: Esta investigación.

Tras la violación sexual, Ita sintió una gran incapacidad para decírselo a alguien. Fue tan fuerte este episodio que ella misma cerró sus ojos para no ver y reconocer lo que había pasado, sólo recuerda con claridad que al día siguiente ella se escondió para no volver a la casa donde "la cuidaban" mientras su padre y madre trabajaban, misma dónde fue violada. Ita bloqueó completamente de su memoria este episodio. De manera inconsciente ocultó en su memoria ese recuerdo. Por más de 30 años ella no quiso ver lo que le habían despojado y enfrentarse a la herida que le dejaron. La nube, la lluvia y el rayo, representan las tinieblas en la que estuvo un largo tiempo.

Vemos aquí una relación directa entre el silenciamiento y la escotomización que Ita estableció sobre la violencia vivida. El silenciamiento no solo se produjo por la herida del miedo sino por el dolor de enfrentarlo. En ese momento de su infancia Ita no tenía las herramientas para enfrentarlo de otra manera más que negándolo y ocultándolo en lo profundo de su inconsciente, lo que la llevó a callarlo, pues al no estar presente en su consciencia era aún más difícil verbalizarlo. También podemos ver que, aunque ocultó la violencia sexual vivida, la herida del miedo se siguió manifestando en sus relaciones sociales de la escuela, la universidad y el trabajo, pues su relación con los hombres fue desde la competencia y prevención. El miedo a volver a ser violentada y el mismo hecho de sentirse violentada a través del silenciamiento, la llevó a estar a la defensiva ante los hombres, a mostrarse más fuerte y mejor que ellos.

Por otro lado, Tania experimentó una etapa de silenciamiento y escotomización similar a la de Ita. Aunque ella no lo registró en su mapeo corporal, sí logró reconocerlo en la narrativa de su línea de vida y en la entrevista. Tania creció con su padre y su madre en un hogar muy poco afectuoso, que más bien estuvo guiado por la distancia de la razón. Pasó una infancia muy solitaria

en tanto su padre y madre trabajaban como docentes. Entre sus 7 y 11 años compartía parte de su tiempo con su vecino adolescente con quién vivió múltiples episodios de violencia sexual.

> Él estaba en el inicio de su despertar sexual, no hubo eee, como que todo fue a partir de los juegos, pero de juegos en los que yo no me sentía lo suficientemente dueña de mi como para decir esto no me agrada. Y yo no me daba cuenta de que su despertar sexual no era compartido, yo todavía no estaba en ese ritmo. Entonces para mí fue un sacrificio para poder ser amigos, fue un tributo que tuve que pagar, aunque él pensaba que estábamos jugando. No fueron juegos inocentes, pero lo puso de tal manera que parecía que fuera parte del juego y yo no tuve el espacio de cuestionar. Nunca fue un consenso porque nunca fue un deseo de mi parte, yo accedía al juego que él estaba proponiendo y yo lo viví con muchísima culpabilidad, muchísima vergüenza y nunca dije nada a mis papás, y lo bloqueo de mi imaginario hasta que tuve mi primera relación cuando tuve 16 años. (Tania, Comunicación personal, junio de 2021)

La violencia sexual que vivió Tania le dejó una fuerte herida de culpabilidad y vergüenza, misma que le impidió hablarlo con su madre o su padre. La misma dificultad para expresarlo se reforzó al convivir en un espacio donde no sentía la confianza y el amor suficiente para sentirse comprendida. Al igual que Ita, de manera inconsciente ella también bloqueo estos recuerdos de su memoria después de mudarse de casa y dejar de compartir con su vecino. Este bloqueo mental fue el proceso de escotomización que Tania usó como mecanismo para ocultar el dolor, la culpa y la vergüenza que esta violencia le producía.

Nina vivió el silenciamiento de otra forma. Ella identificó en el mapeo de su cuerpo –*figura 5*- bloqueos en su garganta igualmente relacionados con la dificultad para expresarse. A diferencia de las demás mujeres lo que generó el silenciamiento en Nina no fueron las violencias ejercidas por uno o varios hombres sino, violencias que ella relaciona con violencia psicológica recibida directamente por parte de su madre.

Figura 5

Silenciamiento de Nina

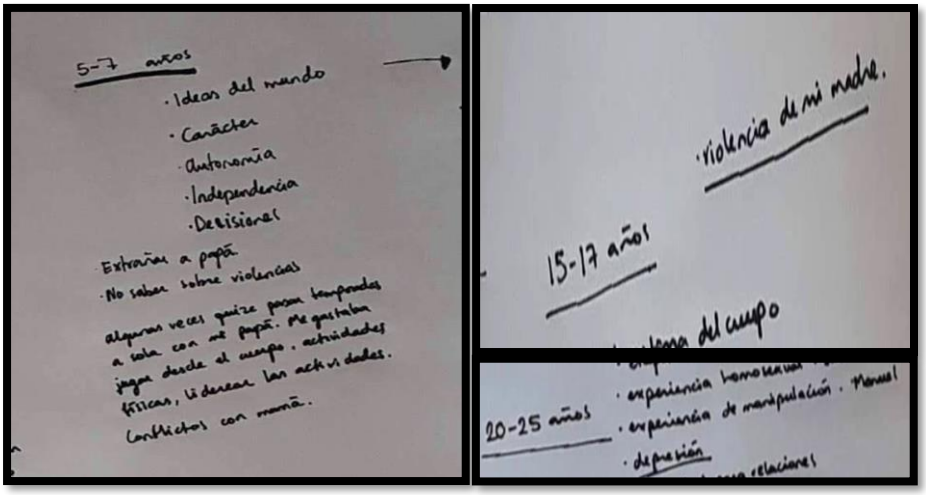
Nota. Descalificación, Inseguridad Máxima, Duda, Miedo - Depresión, desesperación, bloqueos, pánico. Ansiedad por comida y tabaco. Fuente: Esta Investigación.

En los siguientes fragmentos –*figura 6*- de la línea de vida que realizó Nina, se reconocen los conflictos con su madre durante la infancia, la adolescencia y la adultez. Durante su adolescencia ella recuerda que su padre ya vivía con ellas, sin embargo, él consumía mucho licor lo que para su madre específicamente representaba una forma de violencia. Por ello, la madre de Nina también se manifestaba violenta tanto con el padre de Nina como con ella, aunque ella no comprendiera por qué. Durante la etapa de los 20 a los 25 años, destaca nuevamente estos conflictos. A esta edad empezó a comprender mejor qué era lo que sentía en estas discusiones, sin llegar a la raíz de estas.

> ¿Cómo se llama cuando alguien te hace sentir mal por lo que eres? Mmm sí, me descalificaba, pero de una manera muy agresiva. Eso, que te agrede por lo mismo que te está descalificando. Cosas como, mmm tú no eres buena en lo que haces, tu no sirves para eso, cosas así. Y eso me generaba dudas, incluso miedo, sentía que lo estaba haciendo muy mal. (Nina, Comunicación personal, junio de 2021).

Figura 6

Conflictos entre Nina y su madre



Nota. 5 – 7 Años. Extrañar a papá. Conflictos con Mamá - 15 - 17 años. Violencia de mi Madre - 20 - 25 años. Experiencia de manipulación de Mamá. Depresión. Fuente: Esta investigación.

Esta etapa de la línea de vida, Nina la describe como una experiencia de manipulación por parte de su madre. Nina, comprendió que por mucho tiempo su madre le estuvo ejerciendo violencia psicológica, desaprobando y descalificando sus comentarios, conocimientos, habilidades, pensamientos, deseos, y pasiones. Incluso llegó a elegir una carrera profesional que no era de su agrado para evitar los conflictos con su madre. Aunque Nina hasta el momento de su mapeo no había logrado comprender el porqué de estas violencias, es importante destacar que ella las reconoció como violencias patriarcales. Lo que nos permite a la vez comprender que las violencias patriarcales no solo se ejercen por hombres, sino que el ejercicio inconsciente de refuerzo y reproducción de las violencias patriarcales se ejerce también desde las mujeres.

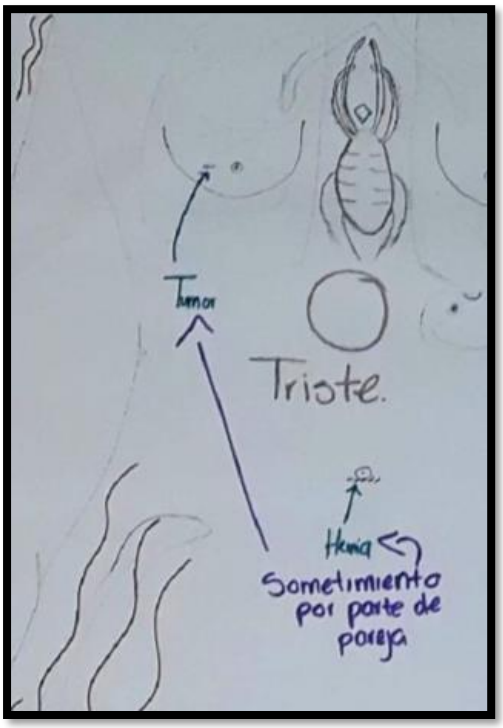
Esta descalificación y desaprobación constante le despojó de su voz, de su tranquilidad para expresarse con seguridad y convicción. Además, le dejó como herida el miedo a expresarse y

con ello, malestares en su cuerpo físico que se presentaban como depresión, desesperación, pánico y ansiedad, y que lograba calmar y saciar a través del consumo excesivo de comida y tabaco.

Finalmente, María no identificó en su mapa este daño como silenciamiento, lo registró como sometimiento por parte de pareja. Ella ha sentido esa incapacidad de hablar y expresarse a causa de varias violencias vividas con diferentes hombres. Entre estas, las continuas violencias verbales y psicológicas que ejercía el padre de su hija. Mientras lo vivía ella no lograba identificar esas acciones como violencias pues creció en un contexto similar con su padre, por lo que todo ello parecía normal. En la siguiente imagen –*figura 7*- vemos que María reconoció este silenciamiento/sometimiento en su seno derecho y abdomen, manifestado a modo de un tumor y una hernia.

Figura 7

Silenciamiento de María



Nota. Sometimiento por parte de pareja - Hernia – Tumor. Fuente: Esta investigación.

María relaciona este sometimiento con la violencia psicológica que recibía por parte de quién ahora es el padre de su hija, quien se imponía ante ella con superioridad mientras que ella asumía sus comportamientos y comentarios violentos con sumisión. Soportó múltiples violencias como manipulaciones, celos y control sobre su cuerpo. Ella relaciona todo lo que aguantó y que nunca verbalizó, con los quistes, bolitas o masas y una hernia que se manifestaron en su cuerpo.

> Al haber vivido violencias con el papá de mi hija, empiezo a generar bolas, bolitas en mi cuerpo. Luego me doy cuenta que si estás en situaciones donde aguantas mucho, donde te someten, las mujeres desarrollan cáncer, tumores. Me salieron unas bolitas, unos quistes en el ombligo y en la bubi, que me las tuvieron que sacar. (María, Comunicación personal, junio de 2021)

Después de algunas relaciones de pareja que vinieron tras romper la relación con el padre de su hija, mantuvo una relación sexo-afectiva con un hombre que le generaba constantes desaprobaciones, descalificaciones y comparaciones de su cuerpo. Aunque todos estos comentarios le hacían sentir un gran malestar, ella se creía incapaz de manifestárselo, especialmente porque el vínculo que tenían no era formal. María también me contó cómo en múltiples ocasiones ella prefería callar para evitar las discusiones. También me narró un episodio muy reciente de acoso callejero en que ella no pudo pronunciar palabra alguna porque el miedo la dejó paralizada.

> (…) porque justo te contaba, iba caminando saliendo de la Aurrera y me había ocurrido varias veces, pero esta vez fue muy tangible, el tipo me tocó la pompa, y yo no pude hacer algo porque él se quedó con mi pompa así en la mano y yo no pude hacer nada, y él se me rió, y se fueron tenían como 28 o 29 años. Y recordé otras formas, en el camino, y yo sin hacer nada, sin hablar, sin decir (…), no pude ni gritar, no pude decir nada (…) hubiera gritado, la gente al menos se hubiera dado cuenta de lo que estos tipos hicieron. Pero desde antes, yo nunca he hablado, me quedo callada. (María, Comunicación personal, junio de 2021)

La madre de María es una mujer que a pesar de que había trabajado muchos años de su vida en conjunto con su esposo, siempre fue una mujer muy sumisa y dependiente de las decisiones de su marido, igualmente vivió varias violencias de parte de él, entre ellas, las múltiples relaciones sexo-afectivas con otras mujeres no consensuadas por ella. Pese a esto, la madre de María siempre permaneció allí y soportó en silencio sus violencias. En ese contexto creció María y aprendió de ese orden patriarcal el modo de reaccionar y comportarse con los hombres, además de callar y no protestar cuando está siendo violentada.

Recuperé fragmentos de las narrativas de las protagonistas como también de las imágenes de sus mapas corporales y de las líneas de vida para poder mostrar la relevancia que tiene el silenciamiento en sus trayectos de vida, independientemente de la violencia recibida, del momento en que se haya recibido, del agresor(a) y de las heridas y despojos que lo hayan ocasionado. Entonces, el silenciamiento es un daño que se genera en el cuerpo de las mujeres a causa de los despojos y heridas atravesadas indistintamente por las violencias patriarcales recibidas. El silenciamiento se produce tanto por el despojo de la voz, de la capacidad y seguridad para expresarse como por las heridas del miedo, la culpa, la vergüenza, la invalidación y desaprobación. Ese mismo silenciamiento se presenta como un círculo vicioso repetitivo y reproductivo de las violencias. Las violencias recibidas nos llevan a callarnos, pero el hacerlo nos implica aguantar otras violencias y a acumular y cargar con sus despojos y heridas.

El silenciamiento no necesariamente es un acto violento explícito en el que se ordena u obliga a callar a una persona, aunque indudablemente puede ser una forma de hacerlo y en ocasiones las mismas protagonistas lo han vivido. Pero el silenciamiento al que me remito aquí, es

aquel que se ha ido interiorizando en nuestros cuerpos durante el trayecto de nuestras vidas debido a las diferentes manifestaciones de violencias que hemos recibido, incluyendo la violencia simbólica. Hace parte de ese cuerpo construido socialmente, moldeado desde niñas para aprender a callar y aguantar. Convirtiéndose en una acción normalizada e inconsciente de silenciarnos que, en ocasiones, se relaciona con los procesos de escotomización que usamos para bloquear eventos demasiado dolorosos.

Ese mismo silenciamiento se relaciona con las dificultades que presentamos cuando empezamos a identificar las violencias y a hablar de ellas, pero no encontramos las palabras para nombrarlas. Por ejemplo, mi propia dificultad para nombrar esos daños como heridas y despojos. Dificultades que tuvieron todas las protagonistas cuando quisieron marcar en sus mapeos corporales las violencias y sus daños. Por último, quisiera resaltar que tanto los despojos como las heridas de las violencias se manifestaron en los cuerpos de las mujeres a modo de enfermedades como alteraciones en la tiroides, depresión y ansiedad.

El auto-rechazo del cuerpo

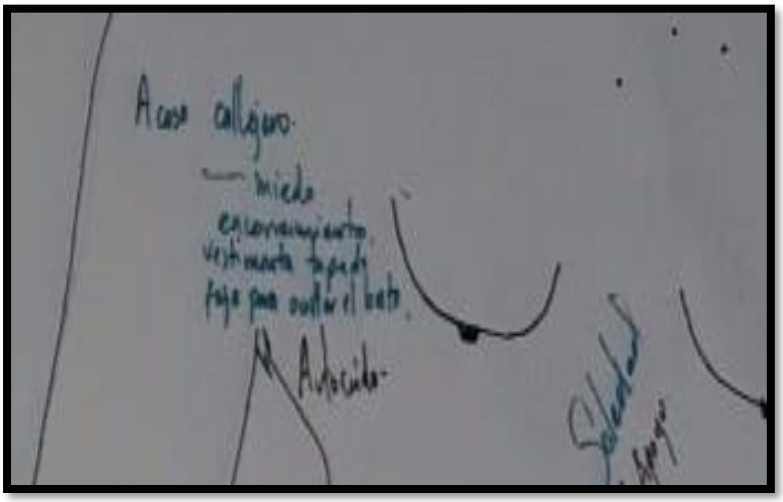
Otro de los daños comunes que pude identificar en los cuerpos de cuatro de las protagonistas fue el rechazo de sus propios cuerpos, especialmente de sus partes íntimas. Este daño está directamente conectado con el silenciamiento y las violencias que lo atravesaron como la violencia sexual, la descalificación y la violencia física. Pero también veremos que otras violencias generan este daño, como el acoso callejero y los estereotipos sociales.

Cielo destacó en su mapeo corporal varias violencias que sintió alojadas directamente en la zona de sus caderas, zona pélvica y senos. La primera de ellas, la violación sexual que vivió en su infancia. Misma que la convirtió en una niña introvertida, le despojó de su inocencia y le dejó

el miedo a volver a ser agredida. En su cuerpo físico esta violencia se empezó a manifestar a través de quistes en sus ovarios desde muy joven. Esta misma violencia hizo que ella empezara a relacionarse con su cuerpo de manera negativa cuando sus senos y caderas empezaron a crecer y tomar formas visibles. La violencia sexual en la infancia de Cielo se relaciona con el acoso callejero, comentarios y miradas morbosas sobre su cuerpo que vivió años después –*figura 8*-. El miedo a ser violentada sexualmente otra vez y el solo hecho de considerarse acosada y observada, le llevó a ocultarse. Además de rechazar los cambios que su cuerpo iba formando, estas violencias le quitaron la seguridad y libertad para vestirse a su gusto.

Figura 8

Auto-rechazo del cuerpo de Cielo (senos)



Nota. Acoso callejero – Miedo, encorvamiento – vestimenta tapada – fajas para ocultar el busto. Fuente: Esta investigación.

> Llegó un momento en que yo me vestía que no se viera, que no quería mostrar mi cuerpo, me daba miedo de que incluso me piropeaban, me pretendían muchas personas en la escuela y era así como que ¡suficiente! Miedo a mostrar mi cuerpo. Entre los 11 y 12 años, cuando tuve conciencia de que mi cuerpo iba a cambiar, usaba yo fajas para cubrirme el pecho. No quería ser mujer, andaba encorvada para que no se me marcaran los senos. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021)

Con respecto a la zona pélvica y de las caderas, Cielo reconoció otras violencias que se alojaron allí en diferentes etapas de su vida. Bajo su ombligo marcó la cicatriz que dejó la cesárea del parto, la que relacionó con una violencia psicológica recibida bajo la presión social y familiar para que, como mujer, cumpliera con los roles y funciones que socialmente le correspondían, como casarse y tener hijas o hijos. Desde pequeña Cielo se interesó mucho por el estudio y otras prácticas como danza, teatro y canto. Dedicaba gran parte de su tiempo a estudiar, tanto que en su adolescencia y juventud poco le interesaban los noviazgos. No tenía planes de casarse y mucho menos le interesaba la maternidad, su objetivo era seguir estudiando y ejercer laboralmente. Cuando inició su relación con quién ahora es el padre de su hijo, aceptó casarse justamente por una presión simbólica y psicológica de tener que cumplir con esa función y con ello, la obligación de embarazarse.

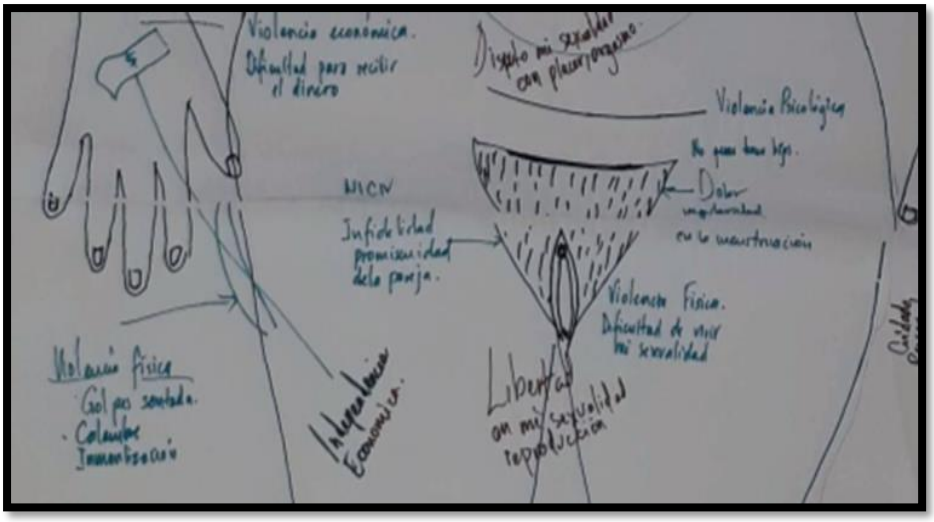
> (…) de costumbres culturales. Si ya andas con alguien te tienes que casar, tienes que tener hijos, y esa fue una de las decisiones erróneas que tomé con mi pareja (…) Y que me propone matrimonio, y le dije que sí, y no teníamos ni un año de novios. Pero yo no me quería casar, no tener hijos y todo cambió de un mes a otro. Nos casamos por lo civil y por la iglesia, y se hizo la boda, rapidísimo. (…) y eso lo relaciono con violencia psicológica, como que ¡toca tener hijos! como una imposición. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021).

En la gráfica –*figura 9*- también podemos observar que ella destaca la violencia física que vivió con su esposo. En el anterior apartado vimos que su esposo dirigía su agresión hacia el cuello de Cielo para someterla y silenciarla, en esta parte ella distingue también que otra forma de someterla era presionándola desde sus hombros para sentarla en el piso con gran fuerza y agresividad. Ella recibía toda esa agresión, como golpes directos en su cadera y su vientre, sentía fuertes calambres y, sobre todo, que la dejaba inmovilizada. Cielo desde muy joven desarrolló unas caderas grandes y llamativas que, como vimos anteriormente, a ella le incomodaban porque

llamaba la atención para ser acosada. Con esta violencia recibida por parte de su esposo, Cielo reforzó esa relación entre sus caderas y las violencias recibidas. Esta fue otra forma muy explícita donde la pareja de Cielo buscaba la manera de someterla y ponerla en una posición de inferioridad ante él.

Figura 9

Auto-rechazo del cuerpo de Cielo (zona pélvica)



Nota. Violencia psicológica, no querer tener hijos – Dolor, irregularidad en la menstruación – Violencia física, dificultad de vivir mi sexualidad – Infidelidad, promiscuidad de la pareja – NIC IV – Violencia física, golpes sentada, calambre, inmovilización. Fuente: Esta investigación.

> Lo que también hacía era que me azotaba en el piso. Su técnica era agarrarme y sentarme en el piso. Yo me cuidaba mucho el área del abdomen, pero él me daba sentones en el piso, hasta calambres sentía en la cadera. Me sentaba en el piso a la fuerza, me inmovilizaba. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021).

Cielo también vivió violencia sexual en su matrimonio, no solo porque ella se veía forzada a tener relaciones sexuales con él, sino porque además él buscaba únicamente su complacencia y placer. Ella se sentía completamente insatisfecha. Aunque Cielo intentaba hablar del tema con él,

estudiar todo lo relacionado con la sexualidad y buscar una solución a su precocidad, el mostraba completo desinterés.

> Y luego yo no quería tener relaciones con mi pareja y él me obligaba, me forcejeaba. Y luego era eyaculador precoz, entonces ni lo disfrutaba. Yo no vivía mi sexualidad con él, con decirte que no sabía yo que era un orgasmo ¿qué es eso? Porque el siempre eyaculaba precozmente y se satisfacía él y yo me quedaba así. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021)

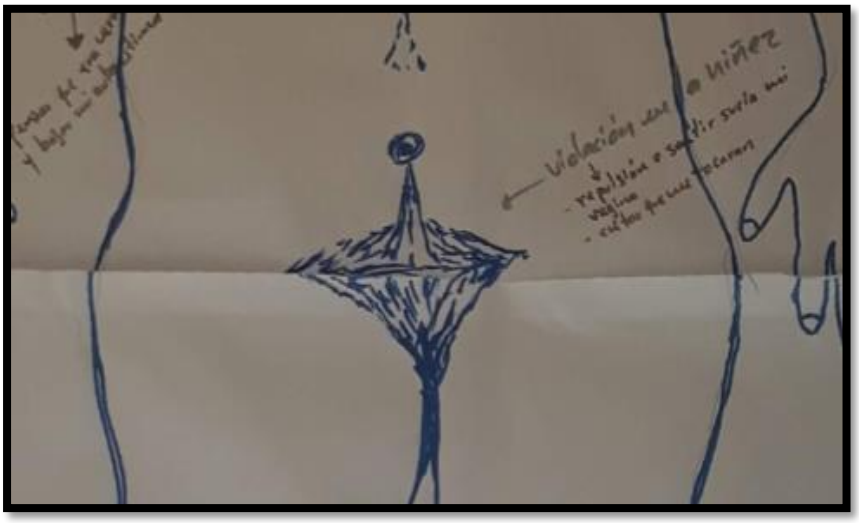
A esta violencia sexual se suma la pornografía que mantenía en casa y que a Cielo la ofendía, tanto por ella como por su hijo que en ese entonces era un niño. Además, la promiscuidad e infidelidad de su esposo, que trajo múltiples enfermedades para Cielo. Toda esta violencia sexual le despojó de su derecho a sentir placer y a disfrutar de su sexualidad, le dejó como herida una gran insatisfacción tanto física y sexual como emocional, además de malestares con su zona pélvica como dolor, infecciones constantes, irregularidad en la menstruación, virus del papiloma humano NIC 4 y un precedente para cáncer por lo que le quitaron una parte de su endometrio y, claramente, un desagrado que se podría entender como rechazo a su propio cuerpo.

En el anterior apartado mencioné la violación sexual que vivió Ita a sus 7 años. Misma que ella bloqueó de su memoria por mucho tiempo. Esta violencia le despojó de su alegría, seguridad, inocencia y de su memoria correspondiente entre los 7 y 8 años de su vida. Le dejó miedo, desconfianza, culpa y vergüenza, pero sobre todo le dejó desprecio y repulsión por su zona genital al punto de no permitirse el tocarse ella misma –*figura 10*-.

> Eso me hacía sentir como en mi vagina o las caderas o todo lo que está cercano a la vagina. No quería que nadie me tocara. Sentía repulsión, como si estuviera sucio. Era muy cuidadosa en esa parte y no dejaba que nadie me tocara. Ni tocarme. Eso fue desde mi niñez hasta la adolescencia, que fueron mis primeras exploraciones sexuales. (Ita, Comunicación personal, junio de 2021)

Figura 10

Auto-rechazo del cuerpo de Ita (zona genital)



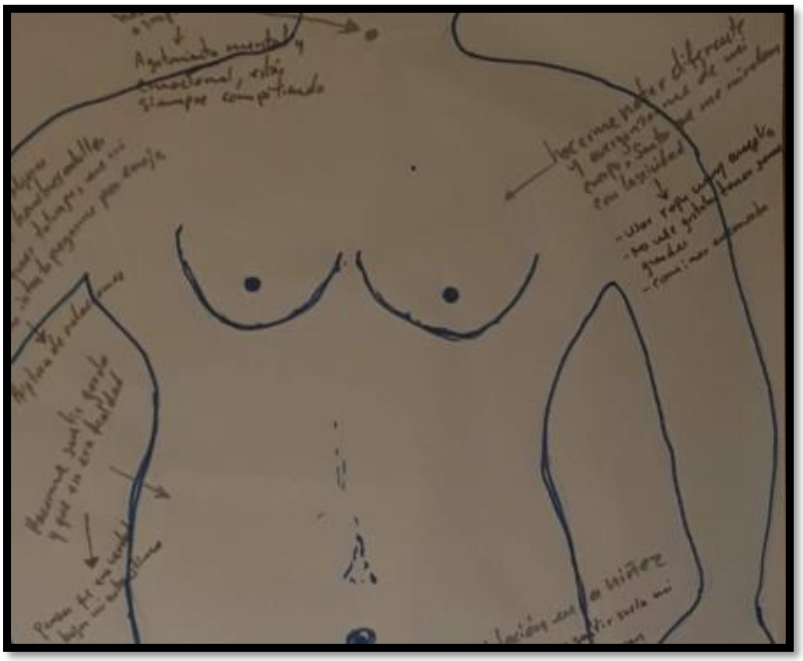
Nota. Violación en la niñez – repulsión o sentir sucia mi vagina – evitar que me tocaran. Fuente: Esta investigación.

Los daños que le dejaron a Ita la violación sexual están conectados con los sentires que años después se despertaron en ella cuando sus senos empezaron a crecer y empezó a notarse diferente a los hombres, lo que además le despertaba muchísima inseguridad, al sentir que por tener senos grandes estaba expuesta a más violencias. El tomar una postura encorvada y usar ropa ancha fue su estrategia para ocultarse. A ello se sumaron los comentarios respecto a su peso, que le hicieron sentirse gorda y creer que la gordura estaba asociado a la fealdad.

> Me hicieron notar distinta a mis primos y hermanos hombres porque mis senos estaban creciendo. Y eso me hizo sentir muy avergonzada. Me quedaban viendo. Los niños se me querían acercar. Me encorvaba, me ponía a la defensiva, me ponía ropa grande. No me gustaba, no quería que existieran, tanto la menstruación y los senos grandes. Mucho tiempo me obligaba a pensar que no quería tenerlos (…) usar la ropa holgada para querer ocultar mis senos me hacía ver gordita y me decían gordis. Y finalmente yo me creí que era gorda y que lo gordo estaba asociado a feo, entonces muchos años me sentí gorda y fea. Mi autoestima era muy baja, no quería arreglarme de otra manera porque no quería que vieran mis senos (Ita, Comunicación personal, junio de 2021).

Figura 11

Auto-rechazo del cuerpo de Ita (senos y abdomen)



Nota. Hacerme notar diferente y avergonzarme de mi cuerpo – Sentir que me miraban con lascividad – Usar ropa muy amplia – No me gustaba tener senos grandes – Caminar encorvada. – Hacerme sentir gorda y que eso era fealdad – Pensar que era gorda – bajar mi autoestima. Fuente: Esta investigación.

Tanto Ita como Tania, tras la violencia sexual en la infancia, generaron una especie de barrera en su zona vaginal. Las dos presentaron dificultades para relacionarse sexualmente con sus parejas hombres, marcando límites durante el acto sexual e impidiendo la penetración o los actos fálicos. Sus primeras experiencias sexuales fueron con mujeres, con quienes sentían más confianza y seguridad para relacionarse. Además, podían expresar su sexualidad de formas diferentes a las fálicas o sin incluir sus genitales en el acto sexual. Tania reconoce que esta reacción fue consecuencia de la violencia sexual y la ausencia afectiva de parte de su padre y de su madre, lo que ella nombraba como espinas.

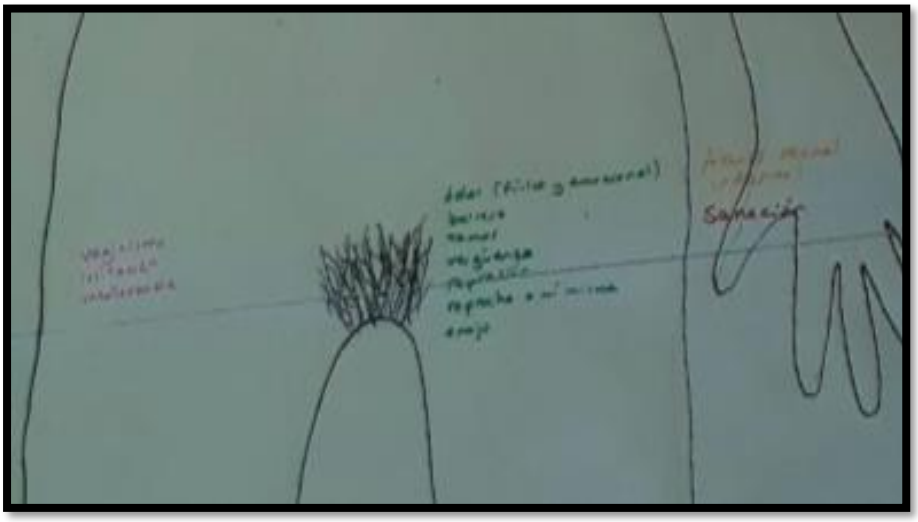
> (…) como que, lo que yo ahora llamo como dinámica intima consensuada, iba a ser bajo mis términos. Yo no tenía registro de que era una respuesta a esas espinas. No me daba cuenta que era una

> coraza a esas espinas. Y yo era muy fría y muy dura y tenía muy claro que, si alguien me buscaba, yo tenía muy claro que no me iba a entregar a una dinámica de intimidad con ligereza y que yo iba a tener el control (…) Hice la prepa entre los 15 y los 16 y entonces ahí conocí a Miguel, que fue mi primer noviecito y con quien fui radical, con quien puse una barrera. Sí nos vamos a querer, sí nos vamos a besar, pero a mi cuerpo no vas a acceder. (Tania, Comunicación personal, junio de 2021).

En el caso de Tania, la violencia sexual de su infancia le dejó como herida mucho dolor físico y emocional, vergüenza, represión, reproche y enojo hacia ella misma –*figura 12*-. "Sí fue una negociación difícil deshacerme de la culpa, de sentir que había sido cómplice porque yo no lo había hablado con alguien y entonces yo me creía cómplice" (Tania, Comunicación personal, junio de 2021). Mientras que su cuerpo desarrolló vaginismo, irritación e intolerancia en su zona vaginal.

Figura 12

Auto-rechazo del cuerpo de Tania (zona genital)



Nota. Violencia sexual infancia – dolor físico y emocional, barrera, vergüenza, represión, reproche a mí misma, enojo – Vaginismo, irritación, intolerancia. Fuente: Esta investigación.

Junto con su padre y madre, Tania se mudó de casa a sus 11 años, lo que le permitió rom-per con esa relación que para ella fue tan violenta sexualmente. En esa nueva casa encontró la

pornografía de su padre, en la que descubrió la manera en que las mujeres son subordinadas sexualmente a través de la dominación masculina y las conductas violentas que allí se normalizan y legitiman. Descubrió la sexualización y cosificación de los cuerpos de las mujeres a través de una pornografía lésbica ideada y construida por y para hombres, lo que le generó mucha confusión e intoxicación de su imaginario. Esto creó en Tania una idea estereotipada de cómo debería verse una mujer, con lo cual ella no lograba identificarse.

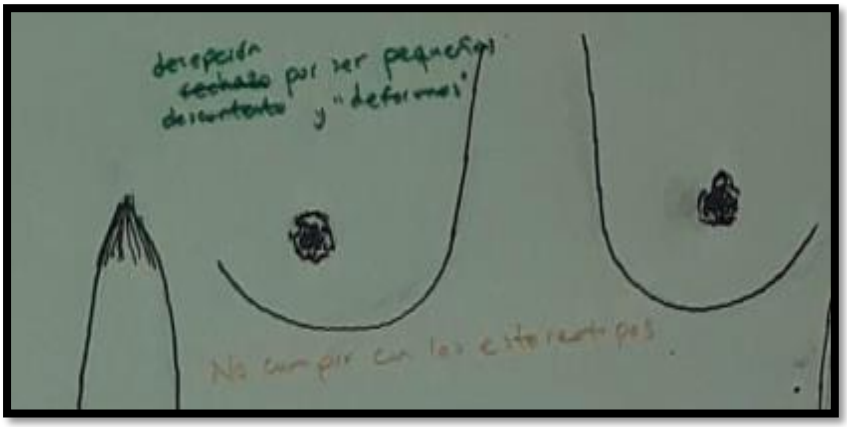
> También reconozco como violencia ver la pornografía de mi papá y sí, eso estuvo muy presente en mi cuerpo, a niveles tóxicos. Yo tuve una relación muy toxica con la pornografía porque por un lado poblaba mi imaginario y por otro me repele (…) pero también me generaba este patrón de la mujer ideal con los estándares perfectos de los cuales yo estaba lejísimos y que yo sí sentía mucha mmm, yo tenía un discurso claro de mi cuerpo tan perfecto, tan funcional, pero a la vez tenía una tristeza, una decepción de no cumplir con las expectativas (…) esta imagen sexualisadisima de la mujer perfecta y yo a kilómetros de distancia, lejísimos de eso. Y creo que había un factor de humillación. (Tania, Comunicación personal, junio de 2021).

En su mapeo corporal Tania –*figura 13*- registró este rechazo como una decepción y descontento con sus senos por ser pequeños y deformes. La pornografía con la que ella tuvo contacto en plena adolescencia, cuando su cuerpo estaba en proceso de cambio, le hizo compararse con las formas y tamaños "perfectos" que miraba en los cuerpos de las mujeres de dicha pornografía. Sus senos no llenaban los vestidos por ser pequeños, no cumplían con los estándares sociales de un cuerpo perfecto y atractivo, lo que le hacía sentirse completamente insatisfecha consigo misma.

> (…) mis senos que, durante muchos años, sentía ¿por qué los tengo tan chiquitos?, ¿por qué no pueden ser un poquito más grandes?, no llenan los vestidos, las blusas, y ¿por qué no tienen una forma más como mis estándares?, ¿por qué están así, como colgaditos?, entonces eso fue así como querer estar dentro de los estándares, me insatisfacía a mí misma. (Tania, Comunicación personal, junio de 2021).

Figura 13

Auto-rechazo del cuerpo Tania (senos)

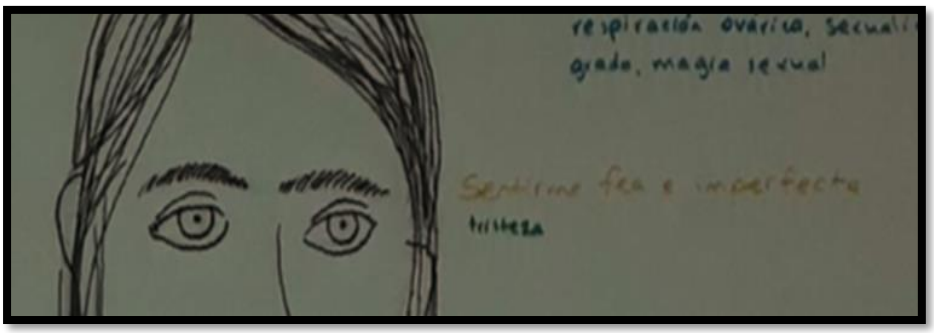


Nota. Decepción, descontento por ser pequeños y deformes – no cumplir con los estereotipos. Fuente: Esta investigación.

También manifestó el rechazo que desde su infancia presentó por sus cejas. Sus cejas siempre fueron muy parecidas a las de su padre. Esto le generaba mucho descontento, pues ella creía que eso le restaba belleza y lo relacionaba con poca feminidad. Tania se creía fea e imperfecta, lo que le hacía sentir una profunda tristeza y generaba una gran incapacidad para verse al espejo.

Figura 14

Auto-rechazo del cuerpo de Tania (cejas)



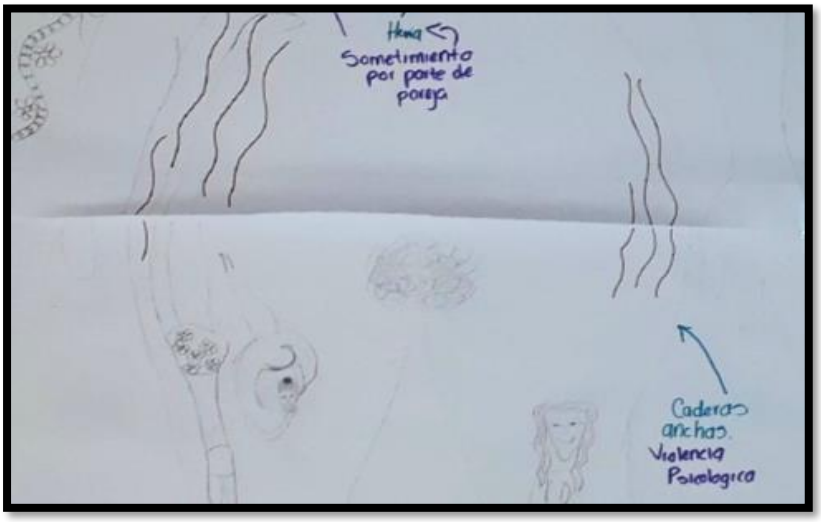
Nota. Sentirme fea e imperfecta. Fuente: Esta investigación.

Tener contacto con la pornografía desde muy pequeña marcó la concepción de su propio cuerpo, considerándolo insuficiente para alcanzar los estándares de belleza que en la sociedad patriarcal una mujer debe tener.

En el caso de María, el auto-rechazo se generó por una fuerte violencia psicológica ejercida por parte de su última pareja, con quien sostuvo una relación abierta que a ella le hizo mucho daño. Aunque él sí mantenía vínculos sexo afectivos con otras mujeres, ella no lograba hacerlo y tampoco lo consideraba necesario. Pero lo que realmente a ella le generaba muchísimo daño eran los comentarios comparativos y descalificativos que él le hacía sobre su cuerpo, resaltando las cualidades de los cuerpos de las otras mujeres con quienes él compartía su vida sexual.

Figura 15

Auto-rechazo del cuerpo de María (caderas)



Nota. Caderas anchas – Violencia Psicológica. Fuente: Esta investigación

> Pues mi última pareja me violentó emocionalmente muy fuerte. Sí, hasta el punto de destruirme así emocionalmente, al punto en que yo ya no he aceptado mi cuerpo, mi físico, porque por sus mmm porque me comparaba, porque me hacía menos. Como esa violencia emocional. (María, Comunicación personal, junio de 2021).

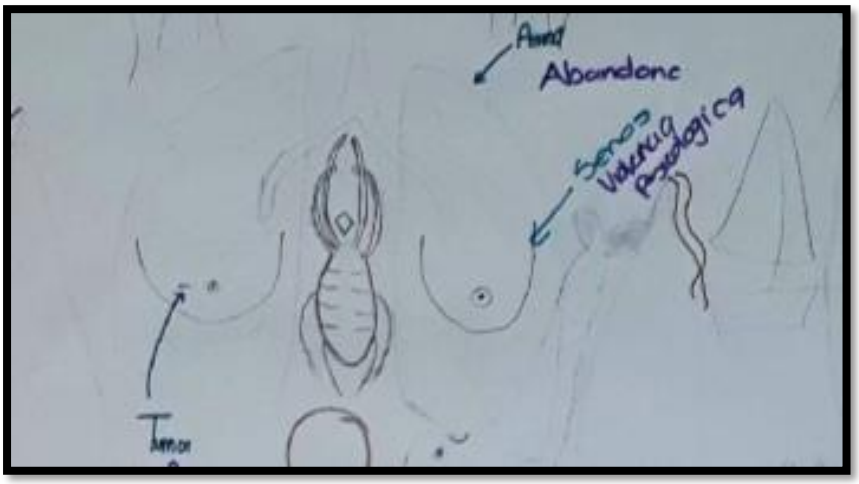
Esa misma desaprobación y descalificación sintió María por sus senos, por ser pequeños, poco firmes y por tener una cicatriz –*figura 16*-. Todo ello, basado en una comparación con otros cuerpos que sí cumplían con los estándares de belleza que ese hombre consideraba aceptables.

Esta violencia psicológica se camuflaba en comentarios cariñosos que se añadían después de los descalificativos, lo que generaba mucha confusión e incapacidad para reconocer la violencia fácilmente. Esta violencia le despojó a María de su seguridad y autoestima. Le dejó un fuerte desagrado por su propio cuerpo.

> Señalé mis caderas anchas porque eso sí me da inseguridad de repente, como algo que no es lindo. Y justo por los juicios que han hecho, como tener esta parte como grande y aguadita, y tener celulitis. Por la desaprobación que he recibido por mi apariencia. Eso y las bubis, por mi última pareja, que me generaba desaprobación porque son bubis pequeñas. Por una parte, lo agradezco, porque por ser deportista me favorecía, pero cuando nació Sofí, yo producía un montón de leche y se me hinchaban muchísimo, y después de eso la piel se aguó y cero firmeza y eso también me causa un montón de inseguridad y después de la cirugía pues quedó un hueco ahí y no me gusta nada. Pero todo después de los juicios de esta persona, de la desaprobación, descalificación. (María, Comunicación personal, junio de 2021).

Figura 16

Auto-rechazo del cuerpo de María (senos)



Nota. Senos, violencia psicológica. Fuente: Esta investigación.

El auto-rechazo del cuerpo se presentó en las cuatro protagonistas a causa de diferentes violencias. En las cuatro estuvo presente la violencia sexual como violación, abuso y acoso callejero, pero también a través de la pornografía, la infidelidad y promiscuidad en la pareja de

manera no consensuada. Pero vemos que el rechazo a sus propios cuerpos también se presenta a causa de otras violencias no necesariamente relacionadas con la sexual, como la violencia física, psicológica y estereotipos sociales impuestos. La violencia psicológica se presentó como manipulación, descalificación y comparaciones con otros cuerpos considerados socialmente como más bellos y femeninos por cumplir con los mismos estereotipos que la sociedad patriarcal impone. Entonces, el rechazo por nuestros propios cuerpos puede darse independientemente de la violencia que se reciba.

El auto-rechazo del cuerpo, al igual que el silenciamiento, es un daño que se presenta tanto como despojos y como heridas en el cuerpo –generadas por las diferentes violencias que mencioné anteriormente–. Entre los despojos que se hicieron visibles encontramos el despojo de la inocencia, la autoestima, la seguridad, la alegría, la memoria, la capacidad para sentir placer y satisfacción sexual y la libertad para vestirse y decidir sobre sus propios cuerpos. Sin embargo, las heridas superan los despojos. Las cuatro protagonistas han cargado con las heridas de sentir un desprecio, decepción y descontento por sus propios cuerpos, considerándolos erróneamente como los culpables de las violencias haciéndoles sentir vergüenza por haberlas provocado. Se han generado reproches, represiones, limitaciones. Se han ocultado y enojado con sus cuerpos porque les hicieron sentir imperfectas y feas. Las violencias les dejaron confusión, intoxicación, miedo y barreras tanto físicas como emocionales.

Todas estas heridas y despojos se manifestaron en el cuerpo de algunas de las protagonistas a modo de enfermedades. Sus cuerpos se han encorvado, han formado quistes, dolores físicos, irritaciones e infecciones genitales, intolerancia al contacto en su zona vaginal, irregularidad en el periodo menstrual, vaginismo y virus del papiloma humano. Todas estas heridas

y despojos, como sus manifestaciones en el cuerpo, se han alojado en las zonas de la cadera, los senos y la pelvis. No obstante, hay que considerar que el rechazo por el propio cuerpo no necesariamente está ligado a estas zonas, vimos también que Tania generó un fuerte rechazo y descontento por sus cejas e Ita por su abdomen. Eso, y al mismo tiempo, señalar que sí existe un fuerte y general rechazo por las zonas más violentadas, sexualizadas y cosificadas socialmente.

Daño por ausencias y abandonos

En cuatro de las historias de las protagonistas pude observar un fuerte impacto en sus vidas por lo que ellas reconocieron como daños de violencias patriarcales y que nombraron como ausencias o abandono. Este daño lo identificaron, principalmente, por parte de sus padres y/o madres en momentos de sus infancias, pero también una de ellas logró reconocerlo como parte de una violencia económica ejercida por el padre de su hija. Dichas ausencias dieron pie a que estuvieran expuestas a otras violencias patriarcales, además de dejarles daños significativos para su relacionamiento social durante sus trayectos de vida.

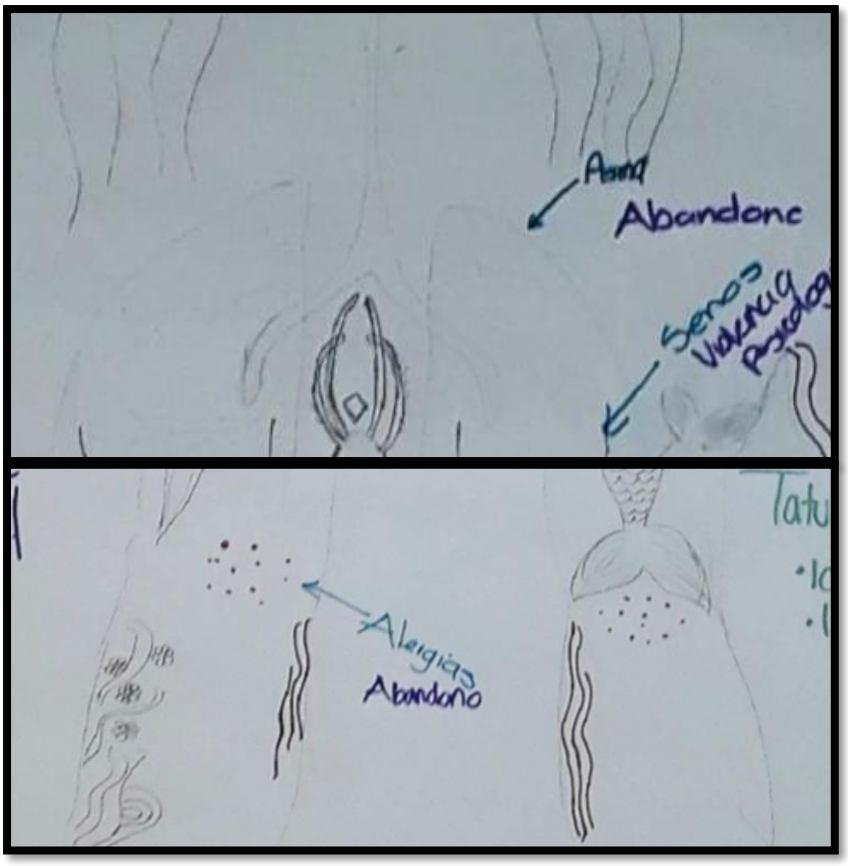
María presentó en su cuerpo fuertes problemas de alergias y asma en su infancia, lo que ella relaciona con el abandono involuntario de su padre, pero que en su infancia no lo asimiló de esa forma. Esa ausencia la expuso a las violencias machistas de su abuelo que la limitaban en su forma de ser y hacer. Con él tuvo que vivir en tanto su padre regresaba a la casa. Esas mismas alergias se siguen presentando continuamente cuando esta emoción de soledad e inseguridad que deja el abandono vuelve a presentarse en su vida.

> Mi papá tuvo una situación difícil (…) el caso es que compró una camioneta robada y lo metieron a la cárcel seis meses en tanto se comprobaba que él le compró esa camioneta a otra persona. Pero en ese momento nos fuimos a vivir con mis abuelos, porque mi papá no quería que estuviéramos solas y mi abuelo era súper machista. Ni para ir a la tienda porque nosotras no podíamos salir. Y

> por toda esa situación a mí se me genera una serie de alergias, que era completamente emocionales (…) las dolencias para mí surgieron por las violencias que he vivido. El asma, que se hizo presente desde que era niña. El asma y las alergias se hicieron presentes cuando mi papá no estuvo y me sentía abandonada. El abandono me dio alergias en todo el cuerpo, todo me causaba alergia (María, Comunicación personal, junio de 2021).

Figura 17

Abandono padre de María (asma y alergias)



Nota. Asma, Abandono (pulmones) - Alergias, abandono (piernas). Fuente: Esta investigación

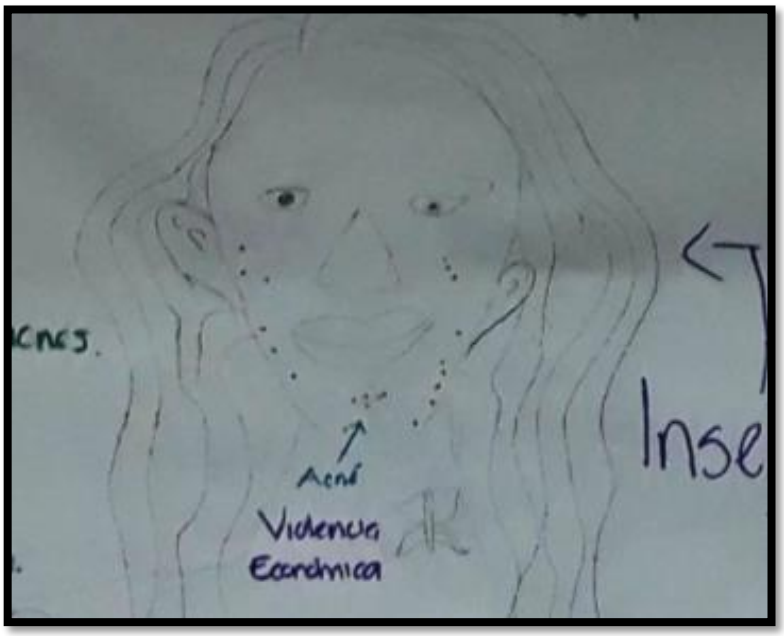
Además del abandono de su padre, María identificó como un abandono la violencia económica ejercida por el padre de su hija. Desde el nacimiento de Sofi, su hija, quién se hizo cargo económicamente fue el padre de María. Tras su fallecimiento, María tuvo que hacerse cargo completamente sola. Esta misma emoción de soledad e inseguridad se refuerza con el miedo de

no cumplir con las necesidades económicas de su hija, lo que nuevamente despierta en ella las alergias y afecciones en la piel.

> Y pues después el abandono del papá de mi hija, no el abandono conmigo, sino el abandonar la responsabilidad como padre y dejar la responsabilidad también económica (…) ahora más actual el acné. Nunca había tenido granitos en la cara, hasta hace tres años empecé. Siento que ha sido por el estrés de la parte económica de sostener a mi hija (…) pero realmente mis alergias aparecen cuando entro en un nivel de estrés muy alto. Mis defensas bajan y genero las alergias. Eso lo relaciono con el abandono económico que he tenido por parte del papá de mi hija, que nunca ha estado presente, porque estoy cargando con la responsabilidad de mi hija cuando debería ser de los dos. Si tuviera ese apoyo económico, no tendría tanto estrés. Justo estaba leyendo algo con lo que me sentí súper identificada. Y es que se hablaba mucho de las mujeres solteras y que son como valientes, guerreras y más bien no existe eso, sino que son madres explotadas por padres que abandonan su responsabilidad. No tendríamos por qué ser como guerreras ni nada de eso, esto es violencia económica. (María, Comunicación personal, junio de 2021).

Figura 18

Abandono del padre de su hija



Nota. Acné, Violencia económica. Fuente: Esta investigación.

En el caso de Cielo, la ausencia de su padre y madre la expusieron a muchas situaciones de riesgo. A sus dos años ingirió medicamentos de su madre y estuvo en coma por un tiempo, desde ahí empezaron para ella una gran cantidad de malestares relacionados con alteraciones en su sistema nervioso. Cielo también recordó otras situaciones:

> Mis papás trabajaban mucho, eran docentes de comunidad, supervisores y directores de escuela, entonces no estaban presentes. Siempre estábamos solos. O siempre había alguien que nos viera. Pero ellos no estaban. En el 85 hubo un terremoto aquí en México muy fuerte, muy grande y recuerdo que en esa ocasión mis papás no estaban, estábamos nosotros solitos. Ellos se iban a la ciudad de México y nosotros estábamos acá y también desprotegidos y no había quien nos cuidara y en ese entonces también erupcionó el Popocatepec, y caía la ceniza. Vino una oleada de cosas y mis papás no estaban (…) nos cobijábamos y arropábamos entre nosotros. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021)

Por otra parte, el padre y la madre de Tania habían acordado no tener bebés, pero cuándo su madre quedó embarazada, ella decidió ocultarlo y dejar que su esposo se enterara por sí sólo cuando fuera muy notorio. Cuando su padre se enteró, decidió quedarse y criar a Tania, pero ella siempre sintió su rechazo y frialdad –*figura 19*-. Toda la relación con su padre giró en torno a la distancia física y emocional, muestras de cariño que él mismo no sé permitía debido a esa misma educación atravesada por el patriarcado.

> En el panorama general de mi vida ese es un elemento clave, como la herida de base. Soy invisible, no cuento. Y si me ven, estoy en riesgo, pues, aunque mi papá decidió quedarse y he tenido un hogar estable y responsable (…) no hubo un entorno amoroso ni afectuoso ni entre ellos ni hacia mí. Yo sabía que mi madre me amaba, pero no era algo que sentía en mi piel, y aprendí a restarle importancia y a relacionarme desde el intelecto, desde la distancia. A sentirme insegura y ridícula si había contactos cercanos como en el ámbito público (…) Mi papá estaba muy ausente, y él nunca ha tenido una afinidad con la población infantil, entonces yo no representaba ningún interés para él (Tania, Comunicación personal, junio de 2021)

Figura 19

Abandono del padre de Tania

Nota. déficit de muestras de afecto físico y verbal – desconfianza, tristeza, desapego. Fuente: Esta investigación

La ausencia afectiva de parte de la madre y padre de Tania le generaron mucha desconfianza, tristeza y desapego afectivo hacia otras personas. Le llevó a construir las relaciones sociales desde una extrema racionalidad, evitando el contacto físico y las demostraciones de cariño. En su línea de vida, Tania se graficó en el vientre de su madre como un huevo rodeado de espinas, haciendo referencia a la necesidad de esconderse y auto-protegerse al sentir la ausencia de cuidado de sus progenitores.

Recordemos también que tanto Tania, Ita y Cielo, fueron violentadas sexualmente durante la ausencia de sus padres y madres. Si bien para sus padres y madres el que ellas se quedaran en casa de algunos conocidos representaba un apoyo para poder trabajar, para ellas representó la manifestación de violencias que les marcó su infancia.

La ausencia de la figura paterna, materna o de las dos en estas historias, corresponde a una manifestación de la lógica capitalista y patriarcal que divide, separa y desvincula afectivamente las relaciones sociales y familiares. Ramírez (2020), habla de una "imposición de la lógica capitalista (…) que reorganiza los afectos y las prácticas que definen los patrones de relacionamiento en las sociedades occidentales y occidentalizadas". Las dinámicas capitalistas que gestionan los tiempos, los ritmos y las necesidades de subsistencia de las personas, interfieren en los vínculos y configura otras formas de relacionamiento.

A lo anterior, añadiría que las mismas dinámicas capitalistas y patriarcales les ha asignado a las mujeres una segunda jornada laboral. La primera, referente al trabajo reproductivo –como una jornada privada y doméstica de trabajo no pagado– y la segunda, correspondiente al trabajo productivo público asalariado. Dos jornadas de trabajo distintas que se ejercen todos los días y que representa la doble exigencia laboral a la que debemos someternos las mujeres pero, sobre todo, la ausencia física, emocional y psicológica de las madres de las protagonistas. La ausencia afectiva especialmente en los padres, puede entenderse también desde una dinámica patriarcal que mutila emocionalmente a los hombres e impide o limita su expresión afectiva.

La ausencia o abandono puede entenderse aquí como una violencia patriarcal que se ejerció tanto voluntaria o involuntariamente, consciente o inconscientemente, física y/o emocional y psicológicamente, pero que de cualquier forma generó un daño a las mujeres que la vivieron. La ausencia de la figura paterna o materna en la etapa de la infancia de las protagonistas las expuso a riesgos y violencias ejercidas por otras personas. Les despojó de la posibilidad de crecer en un ambiente seguro, afectuoso, de cuidado y protección. Les dejó la herida del miedo y la soledad. Heridas que se manifestaron posteriormente en sus relaciones de pareja, con quienes

se vincularon a partir de la dependencia emocional, desde el estar a la defensiva, o en el caso de Tania, desde la racionalidad y distancia afectiva. En el caso de María, el abandono económico del padre de su hija no solo le ha generado un incremento en su desgaste laboral, también ha tenido dificultades en sus posteriores relaciones de pareja porque llegan a creer que ella está buscando un padre y un sustento económico para su hija, aunque realmente no sea así. En los cuerpos de las protagonistas, estos daños se han presentado como alergias, asma, acné, depresión y ansiedad.

Daño por construcciones sociales violentas

El último daño patriarcal que quiero recuperar en este capítulo es el que las protagonistas de la investigación asociaron con construcciones sociales violentas tales como la homofobia, el racismo y los estándares de belleza. Si bien estas construcciones sociales pueden entenderse como violencias ejercidas por otro tipo de dominación social no necesariamente patriarcal, es necesario reconocer su profundo vínculo con el sistema patriarcal dominante que las atraviesa.

Destacaré aquí las experiencias de Ita y Tania, con respecto a las violencias homofóbicas que vivieron a modo de invisibilización, discriminación y rechazo constante por personas heterosexuales, homosexuales o bisexuales. Las dos protagonistas resaltaron la presencia del miedo, odio o desconfianza de otras personas por su orientación sexual. También me remito aquí al racismo como otra construcción social e ideológica que promueve el odio, la exclusión, estigmatización o rechazo hacia una persona por su raza, color de piel, origen étnico o su lengua. Aquí encontraremos el caso de María quién se ha sentido fuertemente discriminada por su tono de piel. Tanto al racismo como a la homofobia, se suma la práctica del tatuaje como un motivo discriminatorio en las mujeres por pertenecer a una práctica masculina o de “mujeres malas”.

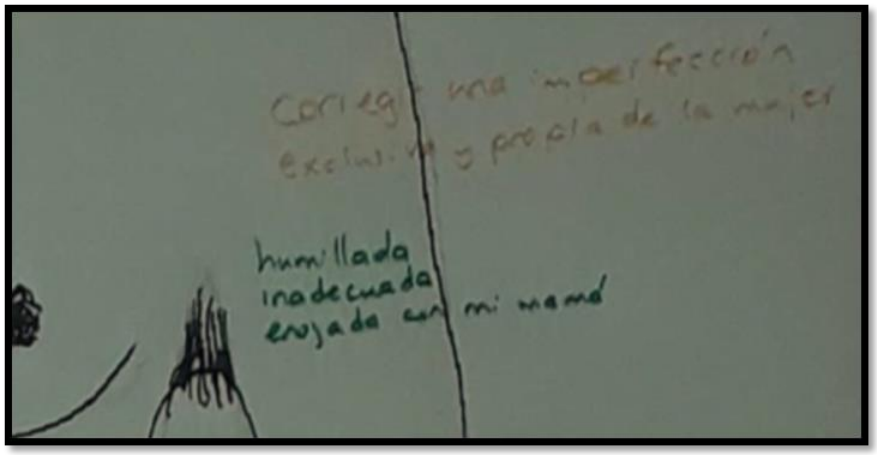
Veremos que, además, estas violencias se relacionan con los cánones de belleza establecidos socialmente para las mujeres que determinan características, medidas y proporciones perfectas del cuerpo. Las mujeres con estándares perfectos son aquellas que son altas, muy delgadas, con senos, caderas y glúteos pronunciados, firmes, simétricos y sólidos. Con un tono de piel, ojos y cabello claro. Sin marcas o vellos en su cuerpo. Gutiérrez lo explica:

> Lo que solemos denominar "presión social" una y otra vez nos exige cuadrar en estereotipos imposibles que, por lo general, se limitan a llenarnos de inquietud. Es la puesta en escena, una y otra vez, de todas estas cargas de sentido para homogeneizar y a la larga disciplinar los cuerpos de varones y mujeres a fin de que refuercen los dispositivos existentes, dando así cohesión y solidez al orden establecido (2015, pág. 35)

Al respecto me remití en el apartado del auto-rechazo del cuerpo, sin embargo, sigue estando presente en este daño. Por ejemplo, en la historia de Tania.

Figura 20

Estándares de perfección Tania



Nota. Corregir una imperfección exclusiva y propia de la mujer – humillada, inadecuada, enojada con mi mamá. Fuente: Esta investigación.

> Yo hasta sexto de primaria había notado que tenía vello en mis axilas y no sabía que era algo que había que erradicar. Y fuimos con mis compañeritos a Tlaxcala a un lugar que tenía alberca (…) y

> me puse el traje de baño y de inmediato alguien hizo un comentario y el chico que me gustaba me decía oye y ¿tú no te depilas? Y yo no sabía qué era un rastrillo. Y yo nunca me di cuenta cuándo me salió vello y me di cuenta porque me lo señalaron. Y de momento fue mucho rencor con mi mamá por no haberme enseñado las cosas, lo básico de la civilidad. Después muy pronto conseguí mi restrillo a escondidas –yo creo que me lo robé– y aprendí a usarlo a escondidas (…) me empecé a rasurar y así me hice varias rebanadas, un pedazo de pielecita (…) Ahí hubo humillación, me sentí inadecuada y enojada, que no cumplía con esos cánones, con esos estereotipos sociales que generaron la violencia en sí. Como con corregir una imperfección que es propia de la mujer. (Tania, Comunicación personal, junio de 2021).

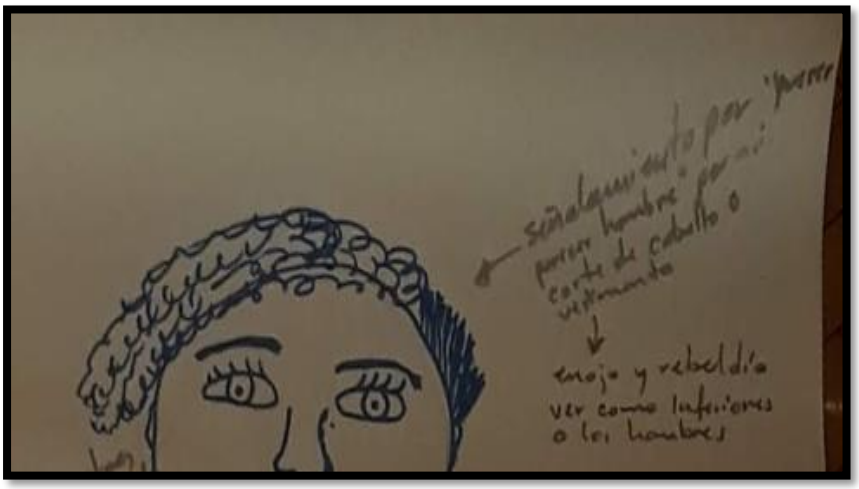
Recordemos que para Tania también fue una fuerte violencia el sentir que su cuerpo, especialmente sus senos, no cumplían con los estándares de belleza que las revistas porno promovían. A ello se suma el hecho de tener que eliminar algo que es parte de nuestra naturaleza como mujeres, tener vello en nuestro cuerpo igual que los hombres, solo que en nosotras es visto como una imperfección, como un defecto que hay que corregir. Con respecto a la ausencia afectiva y física que sentía Tania de parte de su padre y madre, ella percibió que esta humillación y la vergüenza con la que cargó era culpa de su madre, pues esa ausencia también se reflejaba en estas desatenciones y falta de educación en temas del cuerpo que a su edad ella desconocía.

Por otro lado, Ita también ha sentido ese señalamiento en su cuerpo por peinarse y vestirse de forma poco femenina. Ella recuerda que desde niña su mamá la vestía igual que sus hermanos hombres, no había mucha distinción entre los peinados que le hacía a ella y a sus hermanos, por lo que para Ita estas diferencias se hicieron visibles cuando sus compañeras de la escuela se lo hicieron notar, haciéndola sentir mal por usar pantalones en lugar de faldas y usar el cabello corto. Luego, por rebeldía y con la intensión de incomodar a las personas que le hacían éstos comentarios ella seguía usando esta ropa y el cabello corto, aunque realmente le hubiese gustado decidir con

libertad cómo verse para agradarse a sí misma.

Figura 21

Señalamientos por apariencia de Ita



Nota. Señalamiento por "querer parecer hombre" por mi corte de cabello o vestimenta – enojo y rebeldía, ver como inferiores a los hombres. Fuente: Esta investigación.

> También pasaba que mi mamá siempre me dejó usar pantalón, y las niñas siempre usaban falda, y sentía discriminación de las niñas porque pensaban que yo quería ser niño y de pura rebeldía lo seguí haciendo. Cortarme el cabello, ponerme pantalones. (Ita, Comunicación personal, junio de 2021)

Quiero resaltar que Cielo también mencionó esta incomodidad por señalamientos y críticas por parte de su mamá respecto a su vestimenta masculina: "mi mamá me decía que me veía como machorra porque usaba pantalones y botas Caterpillar". (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021). Usar esta ropa y peinados les restaba feminidad y les hacía semejantes a los hombres, haciéndolas merecedoras de comentarios y desaprobaciones homofóbicas.

Por otro lado, María destacó mucho la inseguridad que le ha dejado la discriminación por su tono de piel y por ser una mujer con múltiples tatuajes en su cuerpo.

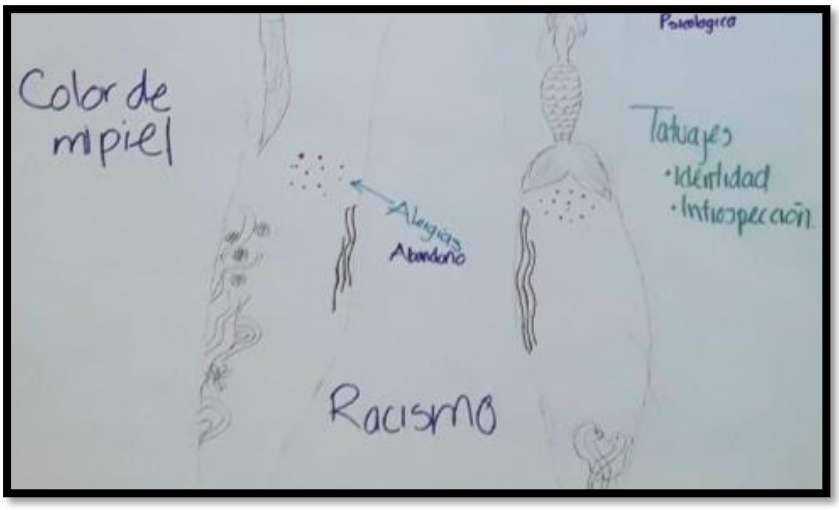
> (…) y salirme de cosas como del hospital, que ahí viví una violencia muy fuerte con el doctor, en

> un ambiente súper machista, y no solamente de los hombres, también de las mujeres. Tengo tatuajes desde hace varios años, entonces un buen de juicios, no solo de los hombres. Me creían demasiado liberal y que podían invitarme a un café y que yo iba a acceder a otras cosas por mi aspecto, entonces yo me empecé a encapsular cada vez más en mí misma. También una opresión de tu eres mi trabajadora, pues su sirvienta (…) un lenguaje súper violento, racismo, porque él tenía un problema con las personas morenas. Y me decía, "ah, es que la paciente te trata así porque te ve morena y chaparra, pero no te preocupes yo te defiendo". Pero mi necesidad, entonces tenía que aguantar (…) a él le salió otro trabajo y allá le asignaban una asistente, pero me dijo es que allá no aceptan ninguna persona como tú, o sea tatuada. Me quedé sin trabajo, pero dije yo no quiero volver a vivir eso porque cada año era menos. Yo me veía apagada, me veía gris y era porque, yo de verdad, me estaba desboronando en ese trabajo. (María, Comunicación personal, junio de 2021).

Además de la discriminación que vivió en su trabajo, su última relación de pareja también se vio afectada por ello. La familia de su pareja no la aceptaba por su tono de piel y sus tatuajes, ya que una buena mujer no tendría este tipo de marcas en su cuerpo. Esto le ha hecho sentir mucha tristeza, pues decidió romper con esa relación para no seguir sintiéndose violentada.

Figura 22

Racismo y rechazo por tatuajes en María



Nota. Color de piel – Racismo – Tatuajes – Inseguridad. Fuente: Esta investigación

> El color de mi piel, eee, racismo. Eee, bueno, pues también fíjate que estas semanas han sido fuertes emocionalmente, porque justo con no cumplir con los estándares de belleza desde la cara hasta el tono de piel, me ha hecho sentir muy muy insegura. Anteriormente sí he recibido mucho racismo por mi tono de piel y, aumentándole los tatuajes, más (…) ha sido fuerte para mí, estas semanas porque empecé a salir con un chico, pero es de clase alta –muy alta–, su familia con una situación económica muy buena, oaxaqueños, pero de otras raíces. Gente blanca. Entonces a él le genera miedo que tengo tatuajes, no por él, sino por su familia (María, Comunicación personal, junio de 2021)

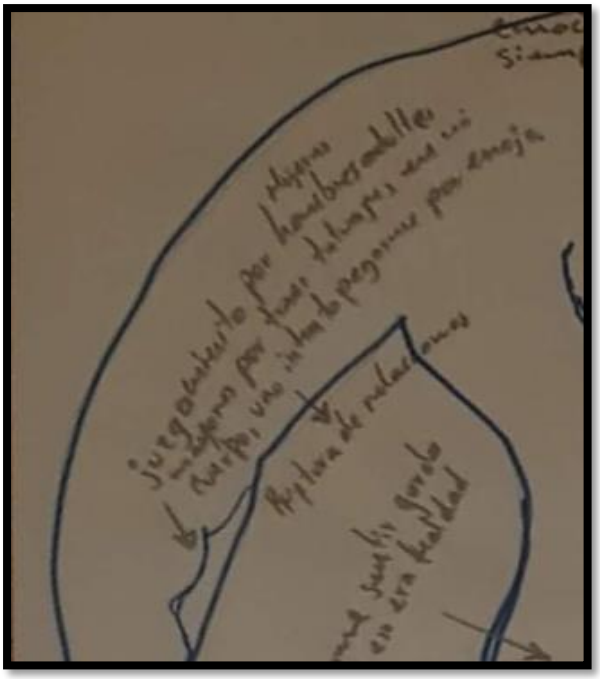
María sintió discriminación por su tono de piel, pero también por no cumplir con los cánones de belleza. Aunque para ella, los múltiples tatuajes en su cuerpo, sean una forma de belleza completamente diferente a la establecida por la sociedad. Si bien ella ha construido otra forma de concebir la belleza, sigue estando expuesta a las concepciones violentas de la sociedad que, finalmente, le siguen afectando en su seguridad y autoestima.

De igual forma, Ita ha sido bastante señalada por sus tatuajes –especialmente por familiares de una edad avanzada–, pues para ellos ha sido difícil dejar de entender estas marcas en la piel como algo malo en mujeres o propias de una imagen masculina. Debido a las diferentes agresiones que Ita ha recibido, ha tenido que romper con vínculos familiares para evitar ser violentada –*figura 23*-.

> Cuando empecé a ponerme tatuajes en el cuerpo, tanto hombres como mujeres –sobre todo gente adulta mayor: mis tíos abuelos y abuelas–, empezaron a juzgarme por ponerme los tatuajes. Uno de ellos intentó golpearme porque eso no lo podía hacer una mujer y me repetía siempre que si yo quería ser un hombre. Me ha llevado a no exponerme a eso y no relacionarme más con esa familia para cuidarme. Por eso lo puse en mi brazo que es donde tengo un tatuaje muy visible. (Ita, Comunicación personal, junio de 2021)

Figura 23

Señalamiento por tatuajes en Ita



Nota. Juzgamiento por hombres y mujeres adultes mayores por tener tatuajes en mi cuerpo, uno intentó pegarme por enojo. – Ruptura de relaciones – señalamiento por querer parecer hombre, por mi corte de cabello o vestimenta – enojo y rebeldía, ver como inferiores a los hombres. Fuente: esta investigación.

Todos estos comentarios violentos respecto al aspecto físico de las protagonistas se presentaron por características tan propias y naturales como el tono de piel y el vello corporal. Pero también por no cumplir con los estándares de belleza construidos socialmente de lo aceptable y no aceptable, lo permitido y lo no permitido, lo bello y lo feo respecto a la presentación femenina que, además, se relacionan con los aspectos que una mujer no debe imitar de un hombre, generando así una discriminación homofóbica. Por ello, quisiera mencionar la violencia homofóbica más acentuada que vivieron Tania e Ita.

Recordemos que tras la violencia sexual de Ita y Tania, se les dificultó mucho entablar una relación sexo-afectiva con los hombres y aunque lo hicieron, siempre mantuvieron sus límites y

distancias en el aspecto sexual. En su juventud, las dos empezaron a sentir atracción por las mujeres y con ellas lograron tener sus primeros vínculos amorosos y sexuales. Sin embargo, para sus padres, madres y familiares, esto no fue ni bien visto ni aprobado debido a la heteronormatividad obligatoria establecida en esta sociedad donde lo "normal" es que los hombres se relacionen con mujeres y viceversa. Mismas normas que posicionan el binarismo de género como "natural", excluyendo y juzgando cualquier otra posibilidad. Tania menciona que aunque su madre nunca fue violenta directamente con su relación homosexual, sí representó una profunda tristeza para ella al punto de pedirle a Tania que lo ocultara.

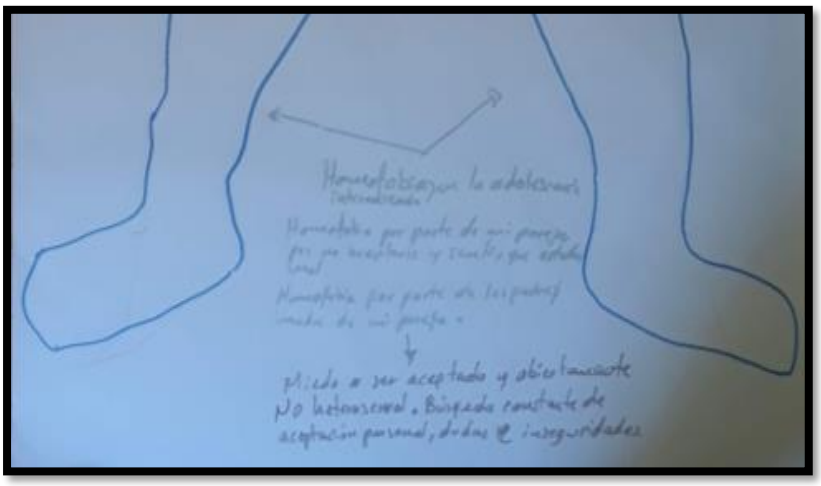
> (…) yo con esa relación, por un lado, nunca platiqué con mi mamá. Ella nunca me dijo no quiero que lo hagas, pero dijo que no quería que nadie lo supiera. Fue su dolor más grande de su vida. Pero me pidió que nadie lo supiera y yo, con mi herida de invisibilidad, dije: ¡ah, perfecto! Le cimbró el universo y se enteraron mis amigos más cercanos. Mucho tiempo después le dije: aquí está la Margarita. Y mi mamá me dijo: de ti quiero saber todo lo que me quieras contar, pero nada más de ti. (Tania, Comunicación personal, junio de 2021)

Por último, Ita menciona haber vivido homofobia desde muy pequeña –*figura 24*-. Primero se presentó como una homofobia hacia sí misma por el interés de agradarle a la gente. Luego percibió esa misma violencia de parte de sus parejas mujeres hacia ellas mismas y hacia Ita, todo basado en el miedo a la discriminación y el rechazo que pudieran recibir de otras personas.

> En mis pies puse las violencias que he vivido, como homofobias por mis preferencias sexuales. Tuve una homofobia internalizada cuando era adolecente, donde todo me parecía que estaba mal y no quería ser alguien que no les gustara, que no fuera heterosexual. Después, cuando empecé a salir con chicas, lo que encontré fue homofobia hacia sí mismas, hacia mí: el no poder aceptarse y sentir que estábamos haciendo algo mal. Y eso me llevaba a aceptar ciertas violencias. Y finalmente, como en las últimas épocas, viví homofobia por parte de los papás de una de mis exparejas. Y creo que ahí fue donde empecé a explorar el ponerle un alto a eso, porque me llevaba a tener mucho miedo de ser aceptada. (Ita, Comunicación personal, junio de 2021).

Figura 24

Homofobias Ita



Nota: Homofobia internalizada en la adolescencia – homofobia por parte de mi pareja por no aceptarse y sentir que estaba mal – homofobia por parte del padre y madre de mi pareja – miedo a ser aceptada y abiertamente no heterosexual – búsqueda constante de aceptación personal, dudas e inseguridades. Fuente: Esta investigación.

Ita, además, sentía mucha presión dependiendo del círculo social en que se moviera. Si estaba con personas heterosexuales, sentía la presión de mostrarse heterosexual. Si estaba con personas homosexuales, sentía también la presión de mostrarse homosexual. Era como si tuviera que actuar de acuerdo a lo que el círculo social estableciera. Otros le decían que se encontraba en una fase y por eso no tenía claro como catalogarse. Toda esta violencia homofóbica le generó una gran dificultad para definir su identidad y mostrarse con seguridad según lo que realmente a ella le gustara. Las mismas violencias que Ita ha vivido, le han llevado a cuestionarse otro tipo de violencias de las cuales muchas veces ella fue parte, como chistes y comentarios homofóbicos y misóginos. Y también el pensar en cómo debe relacionarse con otras mujeres pues, al mostrarse como hombre, lo que menos espera es que la vean y cataloguen como un hombre machista y violento.

> Ahora me cuesta un poco compartir mi intimidad, porque no quiero que me vean como un hombre o como lo que normalmente conocemos como hombres en la sociedad. No como estos hombres deconstruidos, sino machistas. Me pone muy nerviosa compartir mi sexualidad. No sé qué pueden esperar. No sé qué esperar al romper estas barreras de tocarnos, abrazarnos, sin que piensen que quiero otras cosas. Todavía sigo con esa preocupación de no excederme, de no hacer ciertas cosas. Siento que también limito mucho de mi expresión. (Ita, Comunicación personal, junio de 2021)

A Ita, las violencias homofóbicas, le han arrebatado la posibilidad de pensarse y sentirse conforme a sus propios deseos. Le despojaron la libertad de vestirse, peinarse y expresarse. Le han dejado el miedo a relacionarse con otras mujeres, preocupándose porque ellas piensen que por tener otra orientación sexual, se va a acercar a ellas con otras intensiones o con las mismas expresiones violentas de los hombres machistas y misóginos.

Estas construcciones sociales violentas tienen un fuerte vínculo con el daño del auto-rechazo del cuerpo, pues de igual manera han generado el despojo de la seguridad, de la autoestima y la libertad de expresión. Les han herido con la creencia de la imperfección, la fealdad y las luchas constantes por buscar ser aceptadas. Como mencioné anteriormente, no es posible entender las violencias patriarcales de manera separada ni particularmente. Todas están conectadas con una larga trayectoria histórica y social que las amalgama en un mismo sistema violento, junto con el capitalismo, racismo y colonialismo. De la misma manera, los despojos y las heridas están profundamente conectadas con el conjunto de violencias vividas. Por lo tanto, los daños del silenciamiento, el auto-rechazo del cuerpo, la ausencia y abandono y las construcciones sociales violentas, no pueden entenderse tampoco de forma desligada de los otros.

Para cerrar este capítulo, considero importante señalar que, aunque las técnicas de investigación aplicadas permitieron sacar a la luz múltiples violencias vividas por las protagonistas, no todas fueron reconocidas y nombradas, ya que muchas de estas siguen siendo invisibilizadas y

normalizadas por la cultura y el habitus patriarcal. De igual forma, no todas las violencias reconocidas y nombradas por las protagonistas fueron mencionadas en este capítulo, pues procuré construir las categorías de los daños a partir de la generalidad de las violencias que los ocasionaron y de la presencia en la mayoría de las protagonistas, para sustentar el carácter estructural y sistémico que las atraviesa. Con ello no pretendo reducir la importancia de las violencias no mencionadas en sus vidas y mucho menos desconocer los despojos y heridas que les dejaron en sus cuerpos, pero fue necesario acotar las narrativas de las múltiples manifestaciones de violencias para los alcances de esta investigación. De la misma manera en que la realidad de las violencias desborda los conceptos, las múltiples manifestaciones de violencia mencionadas, sus despojos y heridas desbordaron los alcances de este capítulo.

Capítulo 2. Sanar los daños, reapropiarse del cuerpo.

> *"Cuando la vida se encuentra amenazada, cuando el río siente los efectos de esas fuerzas destructivas en su vitalidad, inmediatamente inventa su manera de seguir, bajo otra forma, transfigurándose, creando otro lugar, de otra manera; el río cumple así el destino de la vida, que en su esencia es un proceso continuo de transfiguración para seguir perseverando. Es esa fuerza de perseverancia que define la vida, lo que Spinoza llama conatus." (Suely Rolnik)*

Han pasado varios meses y mucho trabajo en medio para que pudiera empezar a escribir las páginas que compondrán el segundo capítulo de esta investigación. La verdad, tenía muchas ansias de llegar a este momento. La semilla de esta investigación fue el anhelo de conocer cómo las mujeres sanaban las heridas y se reapropiaban de los despojos de las violencias. Pero para ello, fue necesario hacer un recorrido por las violencias vividas para comprender la manifestación de los daños en forma de heridas y despojos desde las historias de las mujeres. Un camino triste, cansado y muy denso, pero también muy esclarecedor tanto para las protagonistas como para mí. Poder reconocer las violencias como tal e identificar sus daños, es el primer paso para empezar a sanar y reapropiarse de una misma.

Poder hablar de los procesos de reapropiación del cuerpo y sanación de los daños es realmente un ejercicio muy reconfortante, pues es el punto de partida para alejarnos de una postura de víctimas y recuperar nuestra capacidad de resiliencia. El hacernos cargo de nuestras vidas y buscar una trasformación de nuestras realidades a través de diferentes procesos, permite reconocer que las dinámicas patriarcales y las violencias que estas reproducen, están presentes en nuestra cotidianidad. Ser conscientes de ello, nos lleva a llenarnos de herramientas para evitar exponernos a las mismas.

En este capítulo explico la potencia del deseo, la rebeldía y los saberes del cuerpo desde

los cuales las mujeres que protagonizan esta investigación han podido emprender diferentes prácticas para sanar y reapropiarse de sus cuerpos. Propongo una conceptualización de las nociones de sanación y reapropiación y, a partir de tales categorías, reconstruyo los relatos de los procesos de sanación y reapropiación desde las prácticas encarnadas de las protagonistas.

2.1 Desde el deseo, la rebeldía y los saberes del cuerpo.

En el anterior capítulo expliqué claramente la noción de cuerpo como una construcción social e histórica que, a través de estructuras normativas, disposiciones, creencias y costumbres sociales regidas bajo el dominio masculino coartan, moldean y disciplinan los cuerpos de las mujeres –y de los hombres–, quienes inconscientemente interiorizan, normalizan y reproducen las mismas dinámicas violentas y dominantes a modo de habitus. Esta noción nos permitió comprender por qué es tan difícil reconocer que estamos siendo violentadas, romper los círculos repetitivos de violencias y dejar de reproducirlos. Sin embargo, ninguna persona está totalmente subsumida por las estructuras sociales dominantes y no respondemos ante ellas con total disposición y sumisión. Existe en todas las personas una potencia individual y subjetiva que nos permite cuestionar, incomodarnos, diferir y luchar contra la imposición de dichas estructuras.

Como mencioné en el anterior capítulo, históricamente las mujeres hemos manifestado una resistencia a ser dominadas y sometidas, justamente porque nuestros cuerpos poseen capacidad de agencia, de reaccionar conforme a sus propios deseos y necesidades, pero también conforme a sus propios malestares e inconformidades. Un instinto de autoconservación, una chispa que enciende nuestros pensamientos y emociones para cuestionarnos y mostrarnos que algo no anda bien. Por lo tanto, también somos sujetos políticos capaces de actuar conforme a los sentires,

deseos y necesidades de nuestros cuerpos. Así entonces, nuestros cuerpos se encuentran constantemente en medio de estas dos dimensiones. No somos un cuerpo que actúa netamente desde las estructuras interiorizadas, pero tampoco lo hacemos desde una voluntad individual pura. Somos un entramado de ambas. Gutiérrez explica:

> Sucede entonces que, si bien de ninguna manera somos mero producto de nuestras circunstancias exteriores, si bien no somos pura determinación de las estructuras sociales que nos preceden, tampoco somos simple subjetividad actuante, no somos libertad y trascendencia etérea e inmaterial que puede prescindir de sus circunstancias. (2015, Pág. 35)

Así como nuestro cuerpo no es tan solo una "tabula rasa" vacía que se llena única y exclusivamente con el aprendizaje y la interiorización del mundo social, tampoco actuamos voluntariosamente. No estamos determinadas mecánicamente por las estructuras que hemos interiorizado, pero tampoco actuamos con completa libertad ni decidimos emancipadamente. Nuestro ser y hacer en el mundo se debate entre estas dos condiciones continuamente. En sociedad producimos estructuras que nos rigen y moldean, las reproducimos de generación en generación. Sin embargo, dichas estructuras no son ni estáticas ni permanentes. Históricamente se han ido transformando por el surgimiento y participación de otras estructuras, culturas y acciones individuales y colectivas. Lo que nos indica una relación recíproca entre las estructuras y nuestra capacidad actuante.

> Estamos considerando a seres humanos que se organizan produciendo ciertos tipos de estructuras sociales que simultáneamente y, sobre todo a la larga, en los recurrentes y sucesivos ciclos vitales de las generaciones, dibujarán los campos de posibilidad para la acción práctica de superación y transformación de las propias estructuras existentes. (Gutiérrez, 2015, Pág. 76)

Por ello, en este capítulo me remito a esta parte del cuerpo que siente, piensa, repele y se incomoda con las estructuras sociales que le han dominado y se le han impuesto. A esa parte de nosotras que tiene la capacidad de reflexionar respecto a lo que nos rodea, a lo que sentimos y

vivimos y que, si bien no tiene la libertad de actuar voluntariosamente, debido a las coartaciones sociales, sí tiene, como menciona Gutiérrez “la posibilidad de autorreflexión sobre cada uno y sobre nuestra sociedad”. (2015, Pág., 50). Esa noción subjetiva de las personas que siente el malestar de las limitaciones y violencias. Esa parte inquieta e inconforme. Esa parte intuitiva que nos incita a autoprotegernos.

La noción de cuerpo construido socialmente, un cuerpo patriarcalizado, colonizado y capitalizado, reprimido desde todos estos sistemas de dominación, autoras como Federici (2010), Gutiérrez (2015), o Rolnik (2019), la abordan desde diferentes perspectivas para explicarla teóricamente. No entraré ahora a profundizar en éstas perspectivas. Lo que me interesa es centrarme en las posturas teóricas divergentes sobre el cuerpo que las mismas autoras construyen. Nociones sobre el cuerpo que nos incitan a pensar desde otra óptica, a ver el cuerpo desde otras posibilidades.

Para Gutiérrez (2015), esa posibilidad radica en el encuentro con nosotras mismas, en el reconocimiento de nuestras fuerzas, en identificar nuestros límites y en la decisión propia de trascenderlos o no. En reflexionar sobre nuestros sentires, nuestras decisiones y permisiones. La posibilidad se encuentra en la capacidad de hacernos conscientes de la manera en que comprendemos y producimos el mundo, para luego desarmar las disposiciones sociales de opresión que no solo se encuentran fuera de nosotras, sino también grabadas en nuestros cuerpos e inscritas en nuestra memoria, desde donde es posible empezar a desmontarlas. La posibilidad se encuentra en escudriñar y reconocer las ofensas soportadas, las explicaciones y respuestas que nos hemos dado ante estas, en nombrarlas y compartirlas con otras mujeres para, en conjunto, analizarlas,

enfrentarlas y desarmarlas. La posibilidad entonces no solo se encuentra en un cuerpo con capacidad de *disponer de sí* mismo, sino también de hacernos un cuerpo colectivo.

Pensar en la posibilidad de disponer de nuestros propios cuerpos, es también una forma de resistir a la dominación. Por ello, en diálogo con Federici (2016), podríamos pensar esa posibilidad desde la perspectiva de un *cuerpo rebelde*. El cuerpo como resistencia desde sus poderes. "El poder de actuar, de transformarse a sí mismo y al mundo y el cuerpo como límite natural a la explotación" (2016, Pág. 1). La posibilidad radica en entender el cuerpo como un cúmulo de poderes, capacidades y resistencias. Es entender que el cuerpo en sí mismo, representa un límite para la explotación, expropiación y dominación del sistema capitalista, patriarcal y colonial, a partir de la resistencia que se genera desde las necesidades y deseos del cuerpo. Esa resistencia que puede o no ser consiente, que puede surgir de prácticas sociales colectivas. O simplemente de los límites biológicos de nuestro cuerpo. Y también de las necesidades y deseos de interconectarnos con la naturaleza, con otras formas de vida no humana, de relacionarnos con nosotras mismas, con la sociedad y con el cosmos de manera no violenta: de sentir, ver, tocar y hacer, más allá de los límites de la dominación.

Federici (2020), propone también pensar el cuerpo de manera expansiva, superando la *periferia de nuestra piel*. Un cuerpo que no se limita a sanar individualmente, sino que genera continuidad con otros organismos vivos que habitan el mundo para unir lo que los sistemas de dominación han fragmentado. Expandir la frontera del cuerpo para conectar con otros seres humanos y no humanos, para sanar colectivamente, en y con el cosmos. En Federici, (2020) como en Gutiérrez (2015), encontramos la idea de un acuerpamiento, de una reapropiación y transformación individual y colectiva. En la misma ruta, Rolnik (2018) plantea la posibilidad de *hacernos un*

cuerpo y de un *cuerpo vibrátil,* para poder quebrantar el régimen dominante de opresión tanto colectiva como individualmente. Aquí me detendré un poco más.

Para Rolnik (2018), la posibilidad de hacernos un cuerpo, surge del reconocimiento de nuestra fuerza vital en relación con las demás fuerzas que componen la biosfera. Fuerzas que permiten que ese cuerpo vea y sienta de diferentes maneras. Fuerzas que agitan nuestro cuerpo y provocan efectos sobre él a través de encuentros con personas, paisajes, ideas, obras de arte, situaciones políticas, movimientos sociales, etc. Encuentros no necesariamente presenciales pero que de alguna manera generen una alteración en ese cuerpo, permitan nuevas relaciones y produzcan nuevos y diferentes efectos. Fuerzas que generan afectos. Entendiendo los afectos en el sentido de verbo de afectar, tocar, perturbar, sacudir, alcanzar y no simplemente en el sentido afectuoso de cariño o ternura, por ejemplo.

Nos hacemos un cuerpo cuando comprendemos que somos una con esas fuerzas. Que todas las fuerzas de todos los cuerpos están en relación y que esas relaciones producen efectos en cada cuerpo, ya sea que se tenga o no conciencia de ello. Estamos constituidos por los afectos de esas fuerzas con las que inevitablemente nos relacionamos, las cuales agitan nuestro flujo vital y atraviesan todos los cuerpos que lo componen. Por ello, somos un cuerpo en tanto el mundo viva afectivamente en nosotras, haciéndonos así un *cuerpo vibrátil,* un cuerpo viviente, un cuerpo vulnerable a los afectos.

Cuando nos hacemos *vulnerables* y dejamos que nos afecten las fuerzas del mundo –humano y no humano–, es que desciframos los *saberes de nuestro cuerpo*. Para Rolnik (2018) los saberes del cuerpo son aquellos que provienen de los afectos que generan las fuerzas, de una resonancia entre los cuerpos, de las subjetividades en resistencia. Es nuestra condición viviente

que nos indica que ya no se puede seguir existiendo de la manera en que se lo está haciendo. Los saberes del cuerpo son aquellos que nos impulsan a perseverar por la vida cuando esta se siente amenazada. Nos envían una señal de alarma cuando la vida se encuentra en desequilibrio, cuando siente un malestar y entonces despiertan en nosotras la pulsión de vida.

La pulsión de vida, por su parte, no es más que el deseo convocado para crear algo diferente, encausar la vida por otro camino y reencontrar su equilibrio. Si bien, el deseo –colonizado– puede ser convocado para actuar en pro de la misma dinámica dominante, impulsándonos a actuar reactivamente conforme a las estructuras interiorizadas, repitiendo y reproduciendo las mismas conductas que sofocan la vida, la respuesta del cuerpo vibrátil o pulsional ante el deseo convocado será diferente, siempre buscará continuar con la vida. Por tanto, el deseo nos impulsará a actuar desde una micro política activa que nos lleve a la transfiguración de nosotras mismas y del mundo a partir de la creación de maneras de vivir distintas a las dominantes, a sus personajes y valores. Entonces, la pulsión de vida desata el deseo y este nos impulsa a actuar en resistencia, resiliencia y rebeldía ante las formas establecidas por las estructuras dominantes.

Para Rolnik, entonces, la posibilidad se encuentra en que nos permitamos ser vulnerables a las fuerzas del mundo que, en pugna con las formas estructurales de la sociedad, nos desequilibran, desestabilizan y generan un malestar en nuestro cuerpo. Es a partir de ese malestar que se despierta la pulsión de vida y el deseo. Deseo que podemos encausar para transformar la realidad que nos perturba a través de la creación activa de un nuevo yo, de maneras diferentes de actuar. Para Rolnik, la perspectiva de un cuerpo vibrátil o pulsional que es afectado por las fuerzas de

otros cuerpos humanos y no humanos, es la posibilidad de actuar micro-políticamente para des-colonizarnos, despatriarcalizarnos y descapitalizarnos, sin dejar de lado las luchas macro políticas que sin duda alguna son indispensables para fracturar los poderes dominantes.

Pensar el cuerpo como lo piensan las autoras, desde el deseo, la rebeldía y sus saberes, de habilitar la capacidad de disponer de nosotras mismas, de resistir a las violencias, de dejarnos afectar por las fuerzas del mundo, de acuerparnos individual y colectivamente para fracturar las estructuras dominantes que también se erigen en nuestro ser, es la posibilidad que tenemos para sanar los daños de las violencias y reapropiarnos de nuestros cuerpos.

2.2 Procesos de reapropiación y sanación

No podríamos hablar en este momento de procesos de sanación y reapropiación sin antes tener en mente las ideas que, como hilo conductor, he venido tejiendo desde las primeras páginas. Ahora sabemos que hablamos de un cuerpo construido socialmente por estructuras dominantes que ejercieron violencia para someterlo. Hablamos de un cuerpo dañado por dichas violencias, herido y despojado. Pero también hablamos de un cuerpo con la capacidad de rebelarse frente a dichas estructuras, de resistir a las violencias, de reconocer los daños, de desear algo diferente. Un cuerpo que desde el deseo, la rebeldía y sus saberes, se conflictúa con su construcción social para emprender procesos de sanación y reapropiación. Ahora bien, antes de adentrarme a con-ceptualizar las nociones de sanación y reapropiación, es necesario primero comprender que di-chos procesos requieren ante todo un ejercicio de *afectación.*

Teniendo en cuenta la postura teórica sobre cuerpo vibrátil planteada por Rolnik (2019), recuperada en el anterior apartado, podemos entender la necesidad de ser afectadas por las fuer-

zas del mundo para convocar el deseo de, en este caso, emprender procesos de sanación y reapropiación. La misma autora nos invita a pensar en que las acciones que realicemos fuera de este ejercicio de afección, estarán a travesadas por las formas dominantes de las estructuras sociales. Acciones reactivas que repiten y reproducen las dinámicas de dominación. Lo que implica que dichas acciones estén permeadas por dinámicas de *desafección*.

Pero, ¿qué es en sí la desafección? Podemos entender la desafección, desde Silvia Gil (2019), como una emoción que expresa la ruptura de un vínculo por la cual dejamos de sentirnos afectadas o convocadas. Estar desafectadas nos conmina a volvernos impenetrables, nos blinda ante los lazos con el exterior y perdemos el sentido de persistencia social. La desafección puede estar presente en cualquier momento y lugar de nuestras vidas, siendo conscientes o no de ello.

La desafección también puede entenderse según Scribano en Linsalata (2020, Pág. 62), "como una forma de expresión del dolor social en el que el sujeto alcanza un estado de «naturalización de las fuentes de dolor» y alta tolerancia social hacia el malestar". Como cuerpos socialmente construidos, expuestos a una dinámica patriarcal violenta, podemos comprender que inconscientemente hemos adoptado una emoción de desafección frente a estas mismas dinámicas violentas. La repetición constante de sensaciones de malestar provenientes de las dinámicas sociales de dominación y una exposición continua al sufrimiento producen, finalmente, desafección.

La desafección podemos relacionarla con un estado de aguante en el que nos puede dar lo mismo vivir en un continuo malestar y sufrimiento. Es un estado de naturalización de las fuentes de dolor cotidianas, implicando el aumento de la tolerancia al malestar. Además, "la exposición sostenida al dolor inicia una espiral entre parálisis, reproducción y olvido" (Scribano en Linsalata,

2020, Pág. 62), una especie de bucle repetitivo entre las violencias vividas y las condiciones sociales, materiales y simbólicas que nos llevan a tolerarlas. Este estado de insensibilidad se alcanza justamente porque el dolor, la tristeza y el malestar que generan las violencias es tan profundo que llega a ser insoportable. Así entramos a un estado de ceguera inconsciente para evitar más sufrimiento y dolor, lo que implica romper el vínculo sensible, empático, de cuidado y protección tanto con nosotras mismas como con otras mujeres que viven *circunstancias similares.*

Linsalata (2020) explica el estado de desafección como "una condición sensorial y emotiva de insensibilidad ante las formas diversificadas y crecientes de devastación del tejido de la vida que las sociedades moderno-capitalistas han puesto en marcha" (2020, Pág. 62). Aunque la autora se remite aquí a la desafección ante las dinámicas capitalistas devastadoras de lo natural, podemos entender ese mismo estado de desafección con respecto a las prácticas destructivas hacia los cuerpos de las mujeres. De tal manera que las "inmensas dosis de dolor social que, como capas geológicas, se han ido sedimentando en las dimensiones más íntimas de nuestras sensibilidades" (2020, Pág. 63), han generado en las personas una manera de procesar o de omitir el ejercicio de procesar este dolor, "anestesiándolo, naturalizándolo, aumentando cada vez más sus niveles de tolerabilidad, hasta volverse insensibles ante el mismo" (2020, Pág. 63).

Ese estado de desafección lo entiendo, entonces, como un estado de insensibilidad al que llegamos después de estar expuestas de forma reiterada y constante a eventos profundamente dolorosos. La repetición de los mismos y el verlos persistentemente en las dinámicas sociales, nos lleva a normalizarlos y entrar en un estado indoloro. Esa emoción de desafección puede verse reflejada en los procesos de escotomización a los que se llega como mecanismo de ceguera inconsciente, mediante el cual la o el sujeto hace desaparecer hechos desagradables de su memoria

o su conciencia, con el fin de bloquear el profundo dolor que las violencias pueden llegar a generarnos. Pues si le quitamos nuestra atención, si obviamos el dolor, si lo ocultamos en lo más profundo de nuestra memoria, es posible que el dolor sea más *tolerable*.

En nuestros cuerpos se va inscribiendo continuamente esa desafección que impide ver, tocar y sentir los daños de las violencias patriarcales y actuar activamente frente a estos. Por tanto, desarrollar procesos de sanación y reapropiación de nuestros cuerpos, implica necesariamente romper con el estado de desafección. Disponernos a afectarnos con las condiciones y realidades externas a nosotras, pero también con aquello que nos habita profundamente y que ha sido negado constantemente. Requerimos entonces volvernos vulnerables ante la afectación y la autoafectación. Desblindarnos y dejarnos tocar por las fuerzas del mundo y por nuestra fuerza vital para despertar en nosotras nuestra pulsión de vida, el deseo de transformar esa realidad. Con ello, podemos ver que las fuerzas del mundo a las que se refiere Rolnik (2019), no necesariamente son cómodas ni agradables, pero definitivamente sí tienen la capacidad de despertar en nosotras la posibilidad de transformar[nos].

Transitar por procesos de sanación y reapropiación nos implica volvernos vulnerables a las afectaciones. Irremediablemente nos lleva a exponernos a otro tipo de malestares que nos confrontan a reconocer las violencias, a encarnar el dolor y la tristeza, a ver la herida, sentir el vacío, reconocernos en las otras, darnos cuenta de la generalidad de las violencias y dolernos por los daños causados en nuestras hermanas, madres y amigas. Volvernos vulnerables no solo para permitirnos afectarnos, sino también para exponernos a la posibilidad de encontrar cuidado, protección, empatía y compasión por nosotras mismas y por las demás personas.

Ahora que vemos que los procesos de sanación y reapropiación requieren un profundo

ejercicio de afectación, podemos comprender que los mismos procesos no son ni sencillos, ni tranquilos, ni indoloros. En palabras de Fulchiron, "para sanar el pasado y resignificarlo hay que atravesar el dolor, el odio y vergüenza que genera el recuerdo en nuestras vidas, entenderlos, darles un lugar en nuestra historia, y a la vez soltarlos para no quedarnos atrapadas en ellos" (2018, Pág. 135). Fulchiron explica que para sanar es necesario volver al recuerdo emocional y corporal doloroso, reconocer la experiencia violenta para poder resignificarla desde el deseo de transformarla en algo diferente y que, de esa manera, deje de ser un recuerdo que genere sufrimiento. Transitar el dolor para ponerlo al servicio de nuestro propio bienestar, poder y libertad.

Llevar a cabo procesos de sanación y reapropiación del cuerpo implica justamente partir de las necesidades y deseos que nacen de las entrañas. De sentir encarnadamente los malestares, de reconocerlos y desear salir de ese estado. Por ello el cuerpo se convierte en el motivo y el objetivo para transitar de una condición a otra. Es a partir del deseo y la necesidad de sanar y reapropiar el cuerpo herido y despojado que se puede transformar los daños de las violencias en una voz propia y determinada, en amor y aceptación por nuestros propios cuerpos, en sentirnos plenas y completas pese a las perdidas necesarias, en cuerpos libres de los complejos generados por las construcciones sociales violentas.

Si partimos del cuerpo como herramienta de sanación, debemos necesariamente hacer ejercicios de reapropiación del mismo. Reapropiarnos de nuestra capacidad de habitarlo, de decidir y disponer sobre él. Reconectarnos con nuestro propio cuerpo. El proceso de sanación implica inevitablemente un proceso de reapropiación. No podemos empezar a sanar en tanto sigamos sintiendo y experimentando que otros deciden y tienen el control sobre nuestros cuerpos. Así Federici, nos incita a pensar que "nuestra lucha entonces debe comenzar por la reapropiación de

nuestro cuerpo, la revalorización y redescubrimiento de su capacidad de resistencia, y la ampliación y celebración de sus poderes, individuales y colectivos" (2016, S. Pág.).

Rolnik (2019) por su parte, nos explica que este ejercicio de reapropiación no es un sencillo decreto de la voluntad, de conciencia o de lucidez, pues es necesario resistir a esa producción de la subjetividad y del deseo dominados por los regímenes sociales. Es necesario resistir al régimen dominante instalado en nosotras mismas. El proceso de reapropiación implica un arduo trabajo de construcción de una subjetividad emancipada de las estructuras sociales. Actuar micro-políticamente para reapropiarse de la fuerza de creación y cooperación, incidiendo sobre las acciones del deseo para actuar en otra dirección. Reapropiarnos de nuestros cuerpos implica entonces un arduo ejercicio de descolonizar el deseo, de descolonizar nuestras subjetividades. "La descolonización del inconsciente implica un constante esfuerzo para deshacernos de este personaje, reapropiarnos de la pulsión y, guiados por ella, crearnos nuevos personajes que estén a la altura de la vida." (Rolnik, 2019, Pág. 178).

Fulchiron también resalta que para lograr una reapropiación de nuestros cuerpos se "requiere que descolonicemos nuestras subjetividades desde dentro hasta fuera, de lo individual a lo social, desarticulando las prácticas y creencias de dominio patriarcal y colonial sobre nuestros cuerpos" (2018, Pág. 413). Es necesario desestructurar múltiples creencias violentas machistas que perpetúan la violencia sobre nuestros cuerpos, creencias que están grabadas en nuestra memoria mental y corporal. Ese proceso de reapropiación, que es un ejercicio gradual de reconexión y reconciliación con nuestros cuerpos, empieza con el autoconocimiento de nosotras mismas, con el autoexplorarnos tanto física como emocional y psicológicamente. La reapropiación se da cuando nos permitimos tocarnos, acariciarnos, habitarnos y movernos, para sentirnos *nuestras.*

Los procesos de sanación y reapropiación del cuerpo no son, por tanto, procesos separados que se realizan en tiempos y espacios diferentes. Por el contrario, uno no sucede sin el otro. La sanación requiere de un proceso de reconexión con el cuerpo, disponiendo de él para nosotras mismas. Sanar implica habitarnos, ponernos en circunstancias y condiciones diferentes a las que habitualmente transitábamos para conocer poco a poco, y encarnadamente, que es posible habitar nuestro cuerpo sin violencias y sin sus daños. Reapropiarnos de nuestros cuerpos nos permite sanar a través de prácticas en las que ponemos el mismo cuerpo en el centro. Fulchiron (2018), tras su experiencia con mujeres víctimas de violencia sexual en contexto de guerra, ha desarrollado diferentes prácticas para la sanación del cuerpo, prácticas que básicamente se desarrollan en el ejercicio de habitarnos amorosamente. Ponernos en movimiento, danzar, acariciarnos, abrazarnos, disfrutarnos y gozarnos en nuestra propia piel. Relacionarnos de una manera diferente con el cuerpo que creíamos culpable de las violencias.

Federici propone la danza como práctica de reapropiación, entendiendo el acto de bailar como una "exploración e invención de lo que un cuerpo puede hacer: de sus capacidades, sus lenguajes, sus articulaciones, de los esfuerzos de nuestro ser" (2020, S. Pág.). El baile es un espejo de nuestro relacionamiento con el mundo, en la medida en que conectamos con otros cuerpos y transformamos el espacio y a nosotras mismas. De la danza podemos aprender nuevos ritmos para vivir la vida, aprendemos un lenguaje nuevo y sacamos el cuerpo de la mecanicidad cotidiana, recodificamos, redescubrimos y reinventamos. La danza nos permite sentirnos, escucharnos, movernos del lugar en el que estamos. La danza nos da el poder de ser afectadas y de afectar.

Fulchiron (2018), por otro lado, convoca otras prácticas que también permiten el proceso de sanación y reapropiación, entre estas: la meditación, la respiración y el contacto con elementos

naturales como ejercicios activos que nos permiten estar presentes en nuestro cuerpo y sentirlo propio. También los masajes, las caricias y los abrazos, como muestras de cariño hacia nuestra propia piel, para reconocer nuevamente lo que se siente ser tratadas amorosamente. El movimiento corporal y el baile para descodificar de nuestra carne los daños de la violencia. Estas prácticas permiten crear un lenguaje diferente con nuestro cuerpo, un lenguaje que no solo incluye palabras, sino también un lenguaje emocional, corporal y energético diferente al recibido y construido entorno a las violencias.

Las prácticas propuestas por estas autoras incitan a romper los límites expuestos por las violencias de manera afectuosa, hablando ahora en el sentido de cariño y ternura. Empezar a tratarnos a nosotras mismas, a nuestro cuerpo y emociones, con respeto, cuidado y amor. Lo que ayuda a sanar las heridas y romper la dureza de la desafección. Pero sabemos que todo ello ha sido transgredido por las mismas violencias. Por tanto, ese mismo trato afectuoso con nosotras mismas es algo que se construye progresivamente como parte de los procesos. Fulchiron (2018) propone el amor propio y hacia otras mujeres como una herramienta política de reparación y transformación de la vida y condiciones sociales de justicia para todas. Sentirnos queridas a través del ejercicio corporal de muestras de cariño a nuestro propio ser.

De igual manera, la autora plantea que es conveniente que estas prácticas se realicen colectivamente entre mujeres con el fin de reconocerse entre sí, generar espacios seguros y confiables y sanar colectivamente. Crear un espacio social entre mujeres donde podamos romper el silencio y ser escuchadas sin juicio. Que nuestra verdad y sufrimiento sean reconocidos y validados, y con ello lograr sanar los daños. Para la autora el único lugar social que permite esta sanación

es la colectividad de mujeres que se reconoce entre sí sin críticas ni humillaciones, mujeres con el común deseo de sanar y erradicar las condiciones de violencias.

Construir una red de apoyo es elemental para el ejercicio de sanación colectivo donde podamos vernos reflejadas con otras mujeres, pero a la vez, podamos romper con los mitos y creencias machistas que han marcado la distancia, la envidia y competitividad entre nosotras. Sin embargo, los procesos de sanación no requieren siempre un ejercicio colectivo. Pueden realizarse múltiples prácticas personales para sanar y reapropiar que, sin duda, están atravesadas por el conocimiento, la experiencia o el apoyo de otra u otras personas.

Vemos entonces que en la propuesta para sanar de Fulchiron (2018) se encuentra, ante todo, partir del mismo cuerpo violentado y dañado para transitar del dolor a la sanación. Reapropiarse del cuerpo a través de prácticas corporales que se realicen desde el cariño hacia sí mismas y hacia las demás para recuperar el poder de decisión. Encontrar un espacio seguro y de confianza para poder romper el silencio, nombrar las violencias y los daños. Sanar en colectivo con mujeres que se reconozcan y validen sus propias experiencias y dolores sin descalificaciones y humillaciones.

En el siguiente apartado veremos que las protagonistas de esta investigación llevan varios años en procesos de sanación y reapropiación. Mismos que permitieron que ellas pudieran nombrar y relatar con mayor fluidez las violencias vividas y los daños generados. Las protagonistas han llevado a cabo procesos tanto personales como colectivos, aunque no necesariamente entre mujeres, pero sí en espacios colectivos propicios para la sanación de diferentes heridas. Conoceremos que todas ellas han trabajado desde el cuerpo, tal como lo propone Fulchiron, con prácticas que

permiten la resignificación del mismo y las memorias grabadas en él. Pasemos a conocer ahora los procesos de sanación y reapropiación del cuerpo de cada una de las protagonistas.

2.3 Sanación y reapropiación: narrativas desde los cuerpos de las protagonistas

He pensado en cuál sería la forma correcta de narrar los procesos de las protagonistas. Primero quise construir los relatos de sanación y reapropiación a partir de los daños causados por las violencias descritos en el primer capítulo, sin embargo, me di cuenta de que las protagonistas no han realizado un proceso por cada daño, ni tampoco todos los daños han sido sanados por una práctica en particular. Luego miré la posibilidad de narrar las prácticas de sanación personales y las colectivas de manera separada, pero entendí que no sería posible, pues ambas hacen parte de un proceso que se ha ido tejiendo progresivamente y ha ido involucrando todo tipo de prácticas. Por último, quise agrupar las practicas realizadas para sanar y reapropiar conforme a su enfoque, pero esto centraba la importancia en la práctica como tal y no en los sentires y afectaciones de las protagonistas.

Teniendo en cuenta que, aunque en los procesos de las protagonistas existen prácticas similares, cada una de ellas ha realizado un proceso diferente y separado del de las demás. Así que pensé en la posibilidad de narrar los procesos de cada una de ellas por separado, partiendo de los siguientes cuestionamientos: ¿Cuáles fueron las fuerzas que han afectado a las protagonistas para que ellas decidieran emprender sus procesos de sanación y reapropiación de sus cuerpos? ¿Qué prácticas despertaron los saberes de sus cuerpos, la necesidad y el deseo de disponer de y para sí mismas? ¿Qué poderes, capacidades y resistencias se activaron en ellas para poner un límite a las violencias? ¿De qué manera los procesos generaron continuidad con otros organismos vivos que habitan el mundo, personas y el cosmos?

Estas preguntas me llevaron a repensar los momentos, los episodios, las prácticas, las personas y los sentires que, como *fuerzas externas e internas, resistencias, capacidades, necesidades, deseos y saberes* –conceptos desarrollados en los anteriores apartados–, marcaron los procesos de las protagonistas. En sus trayectos de vida se han presentado de alguna manera todos estos factores, que sin duda alguna movieron sus procesos. Varios de estos fueron relatados en sus historias. Solo algunos podré retomar aquí, pues como mencioné al terminar el primer capítulo, la realidad desborda estas páginas.

Desde la voz de las protagonistas procuraré retomar aquellas fuerzas, resistencias, deseos, necesidades, capacidades y saberes que generaron mayor afectación en sus procesos, impulsando en ellas un movimiento hacia el cambio. Tengamos presente que ninguno de estos factores está desconectado de los demás y que para que estos llegaran a sus vidas, muchos otros estuvieron presentes antes. Todos conforman el entramado de sus procesos, aunque aquí no se encuentren presentes.

Las próximas paginas concentran la atención en los relatos de sanación y reapropiación de las protagonistas. Para comprenderlos mejor debemos leerlos bajo la luz y desde el lente teórico y conceptual que desarrollé en los anteriores apartados. Además, recurro aquí al recurso gráfico y metodológico de las líneas de vida construidas por ellas durante mi trabajo de campo. Las líneas de vida se construyeron como primera herramienta de recolección de información, con la intención de recuperar y reorganizar memorias de sus trayectos vida, centradas en dos temáticas: las violencias patriarcales vividas y los procesos de sanación y reapropiación realizados por ellas. Graficar sus líneas de vida les permitió ver sus vidas en retrospectiva, darse cuenta y reconocer el

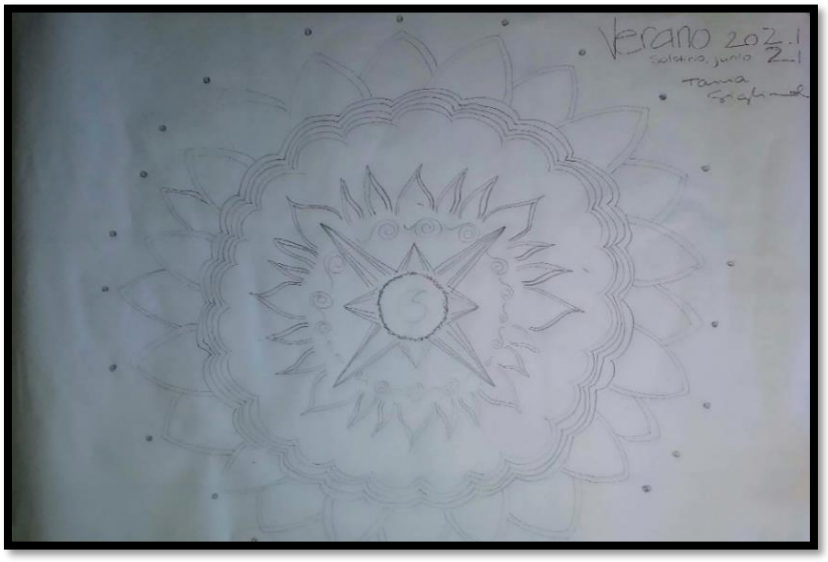
largo y arduo trabajo que han dedicado a sanar y reapropiar sus cuerpos. Veremos que las protagonistas graficaron sus líneas de vida libremente, desde la imagen que a ellas les hiciera sentido para representar sus vidas. Gráficas que, en adelante, analizaré una a una acompañadas de las voces de las protagonistas.

Proceso de sanación y reapropiación de Tania

El proceso de Tania empezó desde muy pequeña en tanto su carácter racional y determinante se fue forjando en medio de un ambiente familiar frío y poco afectivo, mismo que se fue fortaleciendo y manifestando en su adolescencia, cuando su cuerpo atravesaba malestares psicológicos, emocionales y físicos. Aunque su proceso no empezó de manera consciente y con actos constructivos para sí misma, fue el inicio de un camino que poco a poco y por varios años fue recorriendo. A continuación, veremos la línea de vida graficada para narrarme su historia. Veremos que no se trata de una línea recta y en diagonal, como generalmente se proyecta la vida y el futuro. Para ella, su vida, se representa en una figura de Mandala que empieza en el punto central.

Figura 25

Línea de vida Tania



Nota. Verano 2021 – Solsticio junio 21 – Tania. Fuente: Esta investigación

En el centro del mandala, ella se representa como un pequeño feto en el vientre de su madre. A su alrededor la envuelve un círculo de púas que simboliza las violencias patriarcales vividas, la falta de amor, el rechazo y el abuso sexual que sufrió en su infancia. A continuación, las espinas que la rodean representan la depresión y los malestares en su cuerpo, pero también la coraza que se forjó ante estos daños. Esas espinas poco a poco se convierten en pétalos que se van abriendo, significando la transformación de su vida a partir de su proceso de sanación.

> Yo el mandala. Está mi herida de origen, mis espinas, la determinación. El momento en que se empieza a transformar. Está el momento en que empieza a abrir los pétalos y a partir de ahí todo lo que va sucediendo son como capitas, como una cebolla. Yo inicialmente lo viví como conectarme con que la vida es maravillosa y felicidad. Y al final las capitas que van cayendo van abriendo sus alas y a florecer y empiezan a lanzar frutos. (Tania, Comunicación personal, junio de 2021)

De este proceso, que se empieza a construir desde su infancia, me centraré únicamente en cinco fuerzas. Saberes y resistencias que, desde su narrativa, considero elementales. Primero, la decisión de seguir viviendo; segundo, la sanación de su zona pélvica; tercero, las meditaciones con plantas de poder; y, por último, el trabajo de sanación colectiva entre mujeres.

Decisión de vivir.

> (…) yo viví depresión a mis 15 años, fue una depresión que también viví en soledad, en silencio. Lo que ubico claramente es que yo me sentía totalmente descobijada y en el hoyo y que yo miraba a mí al rededor y decía “no puedo creer que no se den cuenta”. (…) yo sí me preguntaba qué hago aquí, yo no debería estar aquí, pero ¿no tengo opción?, ¿tengo la opción de quitarme la vida? Y entonces empecé a decir ¿de qué manera me voy a quitar la vida? Yo sí tenía claro que, si lo iba a hacer, lo iba a hacer bien. Pero yo me di cuenta de que no estaba tan fácil, de que no tenía la fuerza para ser suicida, al menos en ese momento. (Tania, Comunicación personal, junio de 2021)

El proceso de Tania partió de una decisión vital. La depresión que dejó en ella las violencias vividas desató su pulsión de muerte, un impulso autodestructivo por planificar metódicamente su suicidio. Sin embargo, una fuerza interna se lo impidió, una pulsión mucho más fuerte que la llevó a conservar la vida. La fuerza vital despertó en ella el deseo de vivir y la necesidad de encontrar motivos para conservar su existencia. Su cuerpo se resistió a morir, pero también a sentir más dolor. En medio de esa amenaza de muerte, inmediatamente buscó otra forma de seguir perseverando en la vida. Los saberes de su cuerpo se despertaron y la llevaron a obrar micro-políticamente desde una fuerza activa y pensar en las posibilidades para resistirse al dolor, al daño y la destrucción.

> Ahora te estoy diciendo que por ahorita me quedo, porque quitarse la vida no es tan fácil, había una fuerza de vida que me estaba sosteniendo. Y dije, puedo seguir estando en esta forma miserable de vivir la vida o puede ser más gozosa. Y empecé a visualizar posibles soluciones. Y a partir de ahí fue el cambio radical de mi vida en que dejé de estar simplemente en el hoyo de la depresión y enfoqué mi energía en generar frecuencias de alta vibración (…) para mí el momento inicial de sanación fue este momento en que me dije "estoy en la vida, ¿me mantengo o me salgo?" Ese para mí fue el momento número uno. (Tania, Comunicación personal, junio de 2021)

La decisión de vivir y de enfocar todas sus energías para vivir bien le permitió salir de ese estado depresivo, de encontrar motivos para disfrutar y gozar de su existencia. Una emoción de extremo optimismo le hizo enamorarse de la vida y confiar en ella. A partir de ese momento, su pauta de acción se centraría en alejarse de las violencias, de los espacios y contextos de destrucción, autodestrucción y agresión.

> (…) no dejar que las violencias patriarcales determinaran mi camino, esa información que está en mí, en mi entorno, en mi sociedad, pero no es mi pauta de acción. Mi pauta de acción está fuera de las violencias patriarcales. Eso poco a poco se ha ido quedando atrás, como que no tiene cabida más bien en como yo me relaciono. (Tania, Comunicación personal, junio de 2021)

Menstruación consciente.

> Durante muchos años tuve una condición en la vagina que se llama vaginismo, que fue bastante brutal empezar a reconocerla y a nombrarla (…) yo, en la sexualidad, tenía una coraza. Mis genitales eran inaccesibles porque era una zona de sensibilidad extrema, dolorosa físicamente y emocionalmente (…) por fortuna he tenido compañeros, compañeras y he podido ir suavizando y tomar conciencia de mi vulva, de mi vagina, de mi útero y la reconciliación ha sido un trabajo de muchos años. (Tania, Comunicación personal, junio de 2021)

A sus 18 años Tania decidió migrar a Canadá con su pareja, donde vivió, estudió y trabajó por once años. Desde sus primeras relaciones íntimas empezó a reconocer la condición del vaginismo, otro de los daños que dejó la violencia sexual en su cuerpo. Condición que le dificultaba el relacionarse sexualmente tanto con hombres como con mujeres, debido al dolor, la irritación y sensibilidad en su zona vaginal. De esta forma su cuerpo le expresaba que las heridas aún no habían sanado y que aún no lograba reapropiarse de su cuerpo y sexualidad. Como primer elemento de sanación, estuvo presente la copa menstrual. Aunque en un principio la intención de usar la copa fue por motivos ecológicos, resultó ser el primer paso para empezar a reconciliarse con su zona vaginal, en la que reprimía la culpa y vergüenza de la violencia sexual vivida.

> Ah, bueno, pues muy gradualmente en 2001, cuando conocí la copa menstrual, empiezo a usar la copa y eso me reconcilió con elementos, poquitos, pero algunos. Lo de la copa fue un camino muy gradual, la descubrí y me funcionó. Y yo tenía vaginismo y pensé que nunca iba a entrar y entró con mucha facilidad, y me volví súper promotora. Y me di cuenta que había importancia en nombrar la menstruación. (…) todo tuvo que ver desde la menstruación, desde que llega la copa menstrual a mi vida. Al pasar los años entendí que fue todo un trabajo de integración de mi feminidad, de mi estar en el mundo. (Tania, Comunicación personal, junio de 2021)

Fue por medio del uso de la copa menstrual que ella pudo hacerse consciente de su ciclo menstrual y vivirlo sanamente, con dignidad y autonomía. Esto le hizo poner atención a su cuerpo

y conectar con su ciclicidad. Empezar a sanar su zona pélvica, permitiéndose el contacto consigo misma, la reconciliación con aquellas zonas que consideraba culpables. La menstruación consciente le llevó a reconocerse en su feminidad, entender su ciclo menstrual como una brújula de autoconocimiento. La menstruación consciente a través de la copa, le ayudó a entender que el ciclo menstrual nos afecta no solo en nuestra corporalidad física y anatómica, sino también nuestras capacidades, percepciones, necesidades, expresiones, espiritualidad, sexualidad y creatividad. Así, conocer su propio ciclo menstrual, le ha permitido actuar en consecuencia con su cuerpo y dar los primeros pasos para reapropiarse de su sexualidad.

Meditaciones con plantas de poder

> Tiempo después llegaron diferentes medicinas ancestrales, especialmente plantas de poder. Mi trabajo más extenso y regular ha sido con medicinas amazónicas, particularmente la ayahuasca y algunas plantas de la tradición amazónica. Y viéndolo hacia atrás, veo que esa ha sido realmente mi terapia, como ya la ayuda para la integración terapéutica de todos mis aspectos (…) Estuve en un retiro, en dos ocasiones sin saber en ninguna de las dos que iba a meditar, y de ahí ha sido un gran punto de encuentro y de reflexión para decir, claro esta es mi historia y de esto soy responsable. (Tania, Comunicación personal, junio de 2021)

Tras todas las experiencias y aprendizajes en Canadá, otras oportunidades y destinos se presentaron para Tania en la India, Nepal, Singapur y Vietnam, para finalmente arribar en Oaxaca a sus 36 años. Desde que tomó la decisión de vivir hasta este momento, la acompañó su extremo optimismo que le abrió muchas puertas en su camino. Sin embargo, también se había convertido en un estado de desafección para no ver las heridas y asumir el dolor.

> A partir de que regreso a México y entro al universo del Ayahuasca, tomo un proceso de profundo acompañamiento terapéutico. Hasta ese momento siempre lo veía como yo puedo con todo, yo tengo mis responsabilidades y yo me encargo de todo. A partir de ese momento ha sido decir eso

> era un mecanismo de protección que ha sido increíble, pero ahora es una armadura y no necesito cargarla. (Tania, Comunicación personal, junio de 2021)

Durante las meditaciones con plantas de poder, guiadas y acompañadas, Tania pudo reconocer que su actitud optimista estaba distorsionada de la realidad y que ciertamente ella se encontraba desconectada de sí misma. Los rituales con ayahuasca estaban enfocados en unir las separaciones de su mente y de su cuerpo, de conectar con los sentires más profundos y ocultos en su memoria. En reconocer el dolor de su infancia encarnado en sus malestares físicos. Durante las sesiones con ayahuasca pudo sanar profundamente las heridas que dejaron la distancia afectiva de su padre y madre, como la exposición a la violencia sexual.

> Con la ayahuasca tuve una sesión que fue una mega limpieza de útero y que ahí entendí cuanta toxicidad estaba guardando. Entonces con la ayahuasca, en mi sesión uno, mi visión terminó como con una resbaladilla que me iba resbalando así suavecito, suavecito y todo era rosado y era calientito y húmedo y de repente miraba y decía ¡ha estoy en un útero! Y ahí terminó mi visión. Y yo empecé a revisar lo que había sucedido antes y empecé a revisar qué pasaba con mi mamá, con mi feminidad y creo que esa fue la semilla del trabajo más consciente. Luego vino la sanación del útero. (Tania, Comunicación personal, junio de 2021)

En otro ritual con la ayahuasca, Tania pudo visualizar una especie de luces que se adentraban en su vagina y se iban convirtiendo en una forma de taladro que entraban hasta su útero, en donde empezaban a depurar y a sanar, mientras ella se daba cuenta que la estaba limpiando. En ese momento ella pudo sentir que su útero podría albergar la vida porque ya se sentía sana. Según el médico y escritor Gabor Maté (2014), quién guía y acompaña estas ceremonias de ayahuasca, con quién Tania tuvo la oportunidad de hacer este proceso, explica que estas visualizaciones son la respuesta emocional y fisiológica a la planta. La función de la planta durante las ceremonias es mostrarnos dónde está el dolor, dónde está la herida, qué es lo que aún no logramos sanar.

Para Maté (2014), el cuerpo manifiesta lo que nuestra voz no puede decir, entonces toda enfermedad comienza con nuestra adaptación al estrés y dolor vivido en la infancia, que se manifiesta en nuestro cuerpo posteriormente. La plantita actúa en nuestro cuerpo como una fuerza de la naturaleza que, en conexión con nuestras fuerzas internas, nos lleva a revisitar esos lugares donde almacenamos los dolores de la infancia y los traumas de nuestra vida, nos da la oportunidad de sentir el dolor para sanarlo. Despierta en nosotras la fuerza de una persona madura para comprender este dolor con compasión y capacidad para sanarnos a nosotras mismas. Y finalmente, nos permite conectarnos con la naturaleza, con un todo más allá de nuestra limitada consciencia y corporalidad.

> Yo creo que eso vino a completar muchas lagunas que se fueron formando históricamente. Ese trabajo fue así desde el minuto que llegué a México, esa puerta se abrió y terminó siendo un trabajo al que regresé durante los dos primeros años, hasta antes de venir a Oaxaca, que hice el retiro de diez días y que fue un nivel más allá de profundidad. Así que puedo decir que realmente terminé de conectar con una integralidad como un espectro mucho más amplio de años pasados. (Tania, Comunicación personal, junio de 2021)

Círculos de mujeres

> (…) llegó el trabajo mismo del circulo de mujeres y parte de uno de esos círculos fue la sanación de útero y luego llegó el ritual del ajo. Antes del ajo llegó el huevito de obsidiana y ahora sí estoy realmente profundizada en el huevito de obsidiana y ya a partir de la copa misma, el sangrado libre y el piso pélvico, todo se ha ido integrando. (Tania, Comunicación personal, junio de 2021)

Tras las meditaciones con las plantas de poder, se le empezaron a presentar a Tania otras formas de sanación con las que pudo continuar su proceso. Uno de ellos fue el ritual del ajo, el cual se realiza bajo el acompañamiento de una facilitadora de manera colectiva e íntima. Este

ritual es un ejercicio muy personal, consigo mismas, y bajo la consciencia de lo que se está limpiando. A la vez, se realiza teniendo en cuenta que otras mujeres empezaron el ritual conjuntamente, que existe una fuerza femenina en movimiento que las acompaña durante los tres meses de limpieza en cada luna nueva. Entonces, otras fuerzas acompañan el ritual, la energía de la luna nueva para empezar nuevas etapas, la potencia del ajo para limpiar y proteger y el ímpetu del fuego transmutador que se enciende durante el proceso. Al igual que el ritual del ajo, la piedra de obsidiana tallada y pulida en forma de huevo, llegó a Tania para sanar y limpiar las energías de vínculos sexuales pasados y sus problemas de vaginismo, aunque los dos se usen de manera ancestral para otras afecciones.

Otra herramienta importante para Tania, fueron los círculos de mujeres en los que empezó a participar en la *Escuela Para La Libertad De Las Mujeres*, misma en la que Amandine Fulchiron participa como facilitadora de sesiones de autoconciencia y sanación a través de la biodanza entre mujeres.

> Muy recientemente, con una de las facilitadoras de la escuelita. Pues ella trabaja con técnicas que se llaman biodanza y con su propia metodología de desprogramación y reprogramación de nuevas informaciones que también trabajamos en círculo. Y ese es exclusivamente círculo de mujeres (…) En la última sesión presencial con Amandine, dimensioné todo el dolor y lo lloré y lo lloré y lo lloré. Es un proceso de trece sesiones que acaba de terminar y pues por un lado es ir a mirar lo que hay, ir a desprogramar las conexiones que se hicieron para poder reprogramar desde un lugar de gozo (…) pero hasta las clases de Amandine en el círculo yo no había permitido que eso me doliera como me dolió, encapsulándolo. (Tania, Comunicación personal, junio de 2021)

Los círculos y el trabajo colectivo entre mujeres en los que Tania ha podido sanar y reapropiar han sido de gran valor para su proceso, pues le han permitido trabajar temas personales a través del reflejo y reconocimiento en las historias de otras mujeres, en lo que ellas ya han podido

nombrar y que quizás Tania no era consciente aún: “para mí ha sido mirar múltiples espejos de mi misma de aspectos que a veces ni tenía en el radar” (Tania, Comunicación personal, junio de 2021).

Manifestación del proceso en el cuerpo de Tania

> Una de las cosas que fue clarísima en mi cuerpo fue la conexión, porque yo estaba desconectadísima. Yo me refugié en mi intelecto, yo podía tener todo bajo control desde el intelecto. Y para mí, aprender a conectar con mi cuerpo, ha sido un camino largo, aprender a sentir mi cuerpo (…) En los últimos años hubo un cambio tan grande en mi discurso, porque el discurso lo tengo hace años de decir que yo me amo, me acepto, me respeto, me honro, estoy súper agradecida ¡es cierto! Pero había un cablecito que estaba desconectado de mi cuerpo y realmente sentirlo tan claro, que habito plenamente mi humanidad y que eso me basta y me sobra y que realmente sucede adentro de mi piel. (Tania, Comunicación personal, junio de 2021)

El proceso de Tania le ha permitido reconciliarse con ella misma. Sanar la culpa y la vergüenza que le dejaron las violencias. Reapropiarse de su cuerpo, de su sexualidad, pero también de su dolor, de sus tristezas, de sus emociones y sentirlas profundamente para sanarlas. Este proceso que se compone de muchos más elementos, le llevó a recuperar su confianza en sí misma y en las personas, especialmente en su padre y madre, pues como dice ella: “eso también pasa por el cuerpo”. Ahora siente que se ha reapropiado de su cuerpo, de su belleza. Se siente asertiva, amorosa, alegre, consiente, satisfecha, equilibrada e integrada. Físicamente, las dolencias en su zona pélvica, han sanado completamente. “Ha sido un camino bastante autónomo y es algo de lo que me enorgullezco y que agradezco, que ha sido exploraciones y decisiones muy desde mi cuerpo y desde lo que yo soy y lo que me funciona.” (Tania, Comunicación personal, junio de 2021).

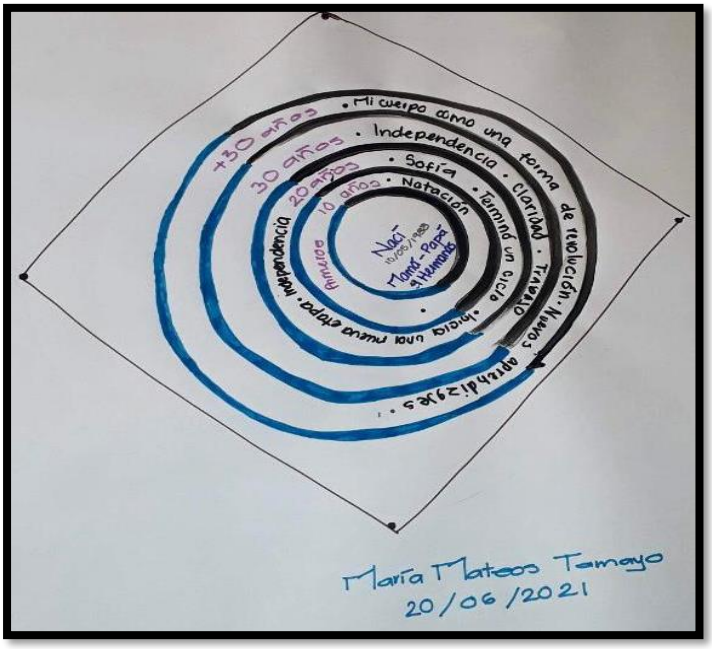
Proceso de sanación y reapropiación de María

El proceso de sanación de María empezó en su infancia como atención a sus malestares físicos, sin ser consciente de que esos malestares eran la manifestación de los daños de las violencias en su cuerpo y mucho menos de que ese proceso que empezó con la práctica de natación representaría una fuerza que la acompañaría y atravesaría todo su camino. Su proceso está marcado por las capacidades y resistencias de su cuerpo.

La línea de vida, María la representó como una dualidad dentro de un círculo dividido entre la luz y la sombra, entre el contraste de las violencias patriarcales y el bienestar de la sanación y las cosas agradables de la vida. Este círculo fue clasificado por ciclos de 10 años de su vida, en el que destacó los episodios más relevantes y los que marcaron su camino.

Figura 26

Línea de vida María



Nota. Nací 10/05/1988. Mamá – papá – 3 hermanas. Primeros 10 años natación. 20 años Sofía – termina un ciclo – inicia una nueva etapa – independencia. 30 años independencia – claridad – trabajo. +30 años Mi cuerpo como una forma de revolución. Nuevos aprendizajes. Fuente: Esta investigación

> Bueno para mi es importante mencionarte que lo que te cuento ahora, no es desde una postura de víctima, sino que solo lo comparto. En círculo porque últimamente he tenido un sueño que viene a partir de: Hay un fondo blanco y, de ese fondo blanco, al centro empieza a hacerse un circulo negro y después todo se hace negro, como en tercera dimensión. Entonces lo representé aquí y le puse dos colores por la dualidad. Yo sí viví varias formas de violencia patriarcal, pero al mismo tiempo, la otra parte, era todo lo contrario. Entonces está como esos dos lugares. (María, Comunicación personal, junio de 2021)

Conforme a su narrativa, voy a remitirme solo a tres momentos, personas y prácticas indispensables en su proceso. Fuerzas que la han sostenido y la han hecho tomar decisiones. Veremos primero la práctica de natación en mar abierto, luego el nacimiento de su hija y la muerte de su padre y por último el yoga, la terapia psicológica y las artes marciales en su proceso.

Natación

> Durante ese proceso creo que algo importante de los 10 a los 20 años, que marca mi vida, fue haber entrado a natación y haber competido, porque ahí estuvo la contraparte de todo lo que pasaba en mi casa. Y pues en eso mi papá apoyándome, fueron 15 años de natación y nunca faltaba. Y terminaba a las 10 de la noche y me levantaba a las 5 para hacer la tarea. Siento que me dio mucha fortaleza emocional llevar esa rutina de alto rendimiento, esto de nadar en aguas abiertas también, esa resistencia que es física y emocional. (María, Comunicación personal, junio de 2021)

María empezó a nadar desde sus 8 años, luego de que su padre saliera de la cárcel y volviera a vivir con ella, su madre y hermanas. Como consecuencia de su ausencia y de las diferentes violencias machistas que su abuelo les ejercía, María desarrolló asma y alergias en su cuerpo. A través del nado estos malestares empezaron a sanar, aunque repentinamente reaparecen cuando ella se encuentra en situaciones de estrés, de tensión y violencia, pues se despiertan en ella las inseguridades y miedos. Para ella, la natación fue mucho más que un deporte

de alto rendimiento, pues fue construirse a sí misma desde la fortaleza, valentía y seguridad al enfrentarse a dificultades cómo nadar y competir en mar abierto. La natación le dotó de valentía y seguridad, avivó en ella su lado fuerte.

> (…) porque ahora no tengo palabras para agradecer, me encantaba competir, salir a otros estados, representar a Oaxaca y mi papá siempre presente, ayudándome, apoyándome. Y ahora me doy cuenta que, a diferencia de mis hermanas, yo estuve a nivel competitivo, mi vida si giró en eso, en competir, en entrenar. Y ahora siento que marca una diferencia muy grande. Mis hermanas que están en pareja, pero con cada pareja que han estado ha sido como muy violento al grado de golpes en algún momento. Pero con una dependencia muy fuerte, aunque tengan todos los recursos para hacer su vida independiente, pero no tienen esa fortaleza. Entonces yo ahora lo agradezco porque competir, competir en el mar, exponerme en esas situaciones es muy fuerte, como que sí veo las cosas diferentes a como las ven ellas. (María, Comunicación personal, junio de 2021)

La fuerza física y emocional que la natación forjó en María le ayudó a tomar decisiones más conscientes en su vida desde una independencia y confianza en sí misma. Especialmente nadar en mar abierto es una experiencia que la dotó de mucho valor porque para ella el mar era algo increíble, pero a la vez algo terrible y enfrentarse a ello no era fácil. Para ella, tener un cuerpo fuerte es el primer paso para poder trascender a otros planos de consciencia. “Algo que agradezco un montón, que fue a través de mi cuerpo. Si tienes un cuerpo fuerte es nuestra vía para acceder a nuestros cuerpos más sutiles, si tienes tu cuerpo físico fuerte puedes tener esa misma fortaleza”. (María, Comunicación personal, junio de 2021).

Vida y Muerte

Otras fuerzas, además de la fuerza del agua y el mar, determinaron el camino de María: la de la vida y la de la muerte. A sus 19 años quedó en embarazo y, aunque durante el periodo de

gestación María no dimensionaba lo que representaba tener una hija, ella –su hija– fue la fuerza que necesitaba para darse cuenta de las violencias que ejercía su pareja.

> Yo sí decía, yo no quiero vivir con él porque me violentaba un montón. Me celaba, me controlaba. Para mi empezó a ser muy pesado. Y cuando me embaracé, ya empecé a ver eso. Y yo decidí quedarme con mis papás y Alejandro –su pareja- en su casa con su mamá. Durante todo mi embarazo Alejandro no estuvo. (María, Comunicación personal, junio de 2021)

Después del nacimiento de Sofi, la hija de María, su padre empezó a enfermar. Le diagnosticaron seis meses de vida, pero falleció dos meses después de enterarse de su enfermedad. Su ausencia incrementó la violencia de la pareja de María. Como si la falta de una figura masculina de autoridad le diera el poder de abusar de la vulnerabilidad de María. “A Alejandro lo detenía que mi papá estaba presente, él sabía que mi papá iba a estar ahí para detenerlo. Mi papá fallece y Alejandro se puso más violento y en una ocasión me golpeó” (María, Comunicación personal, junio de 2021). La muerte de su padre le permitió darse cuenta claramente de lo violento de su pareja y que ella no iba a tolerar que su hija vivenciara lo que ella sí. En ese momento, María decidió romper con ese vínculo.

> Alejandro se fue cuando le dije “no quiero estar contigo”. A mis 22 años. Porque yo veía a Sofi y me veía a mí misma. Y yo dije no quiero que ella vea lo que yo vi, lo que yo viví con mis papás, porque hubo momentos en que mi papá le pegaba a mi mamá. Y un día tomé la decisión y se lo dije. Y ha estado ausente. En algún momento se lo pedí porque yo no quería que Sofí lo viera drogado o tomado, porque desde que decidí estar sola con Sofí, puse reglas a mí misma y a mi casa. En mi casa no hay groserías, no hay televisión porque siento que en la televisión hay cosas que no quiero para ella. Si hay discusiones se hablan. Entonces, si venía Alejandro y convivía con él y él en otro humor y Sofi confundida. A Sofi le generaba ansiedad, llegaba a vomitar, entonces toda mi chamba viene y la tira y yo le pedí no estar. (María, Comunicación personal, junio de 2021)

Yoga, terapia psicológica y artes marciales

> (…) Pues, por ejemplo, en yoga se cree que somos muchos cuerpos en muchos niveles y el cuerpo físico, que es el cuerpo tangible, es la vía de acceso a nuestra alma. Se cree que debe ser fuerte para poder acceder a esos cuerpos más sutiles. Y sí lo siento muy real. Cuando mi cuerpo está fuerte y sano, me permite ver hacia dentro. Y cuando dejo de hacer esto y me empiezo a debilitar, siento que ni ganas tengo, me siento débil. Me gusta estar fuerte físicamente y para eso me ayuda yoga y natación. (María, Comunicación personal, junio de 2021)

Yoga llegó a la vida de María, en un primer momento, como una herramienta para tranquilizar la ansiedad que le generaba en ocasiones las competencias en mar abierto. Pero esta práctica se fue convirtiendo en un elemento importante para la sanación de los daños ocasionados por las violencias recibidas por parte del padre de su hija, por otras parejas con quienes compartió posteriormente y por su jefe en el espacio laboral. El yoga le ha permitido concebir su cuerpo de manera diferente, con más autonomía y libertad.

Desde la natación, ha logrado desarrollar su proceso a partir de su cuerpo físico para trascender a lo que ella nombra como cuerpos sutiles compuestos por grados diferentes de energía y fuerza vital. Cuerpos no perceptibles a nuestros ojos, pero que están cargados de energía que determinan nuestro pensar, actuar y sentir. Desde la natación hasta el yoga, su corporalidad se ha fortalecido para resistir tanto a sus malestares físicos como emocionales y psicológicos. Partir desde el cuerpo físico para poco a poco ir hacia adentro y reconocer sus emociones, sus sentires, sus malestares, sus heridas y despojos y desde ahí empezar a trabajarlas.

> (…) Por ejemplo, yoga lo he tomado también como una forma de, yo siento que suena cursi o romántico, pero también lo tomo como una forma de hacer revolución en muchos sentidos. Por ejemplo, en clase decirles, ¡separa tus piernas, ábrelas más! porque nos ponen límites en muchos sentidos. Y el cuerpo para mí ha sido todo. Desde que entré a natación, el cuerpo representa tanto, entonces me ha dado esa fortaleza, esa apertura, también, valentía, resiliencia (…) una revolución

> a través de mi cuerpo, como justo nos marcan líneas o caminos que por ahí debe ser y ya pasos muy marcados y siento que esto nos lo dicen hasta en el cuerpo. Las piernas para caminar y se mueven hasta cierto punto. Los brazos, la cabeza todas las partes del cuerpo y también condicionados los rasgos de movimiento. Y en yoga yo siento que puedo llevar mis piernas más allá de lo que me han dicho. O no solamente puedo pararme con los pies, sino con la cabeza y las manos. Es también hacer revolución con mi cuerpo y a través del cuerpo. (María, Comunicación personal, junio de 2021)

Por otro lado, para María el yoga no solo representa una herramienta de introspección y sanación, se convirtió en una posibilidad para liberarse de las violencias en los espacios laborales usando el yoga como herramienta de trabajo, permitiéndose una autonomía y libertad económica.

> Y pensé, puedo vivir de lo que me gusta. Y abrí la escuela de yoga que tiene un enfoque bastante feminista y con un enfoque más incluyente. Dejar que yoga sea más abierto y romper con estereotipos de que la gente que tiene dinero es la que practica, la gente blanca, y empecé a cambiar todo eso. (María, Comunicación personal, junio de 2021)

Pese a que la práctica del yoga le permitía ser más consciente de sus pensamientos, acciones y cuerpo, fue necesario para ella apoyarse en la terapia psicológica para poder comprenderlos y trabajarlos de manera guiada. La terapia psicológica es la forma que María encontró para complementar sus procesos, de conectar sus conocimientos, sentires y capacidades en un solo proceso de manera más consciente y guiada.

> (…) ya entro a esta parte de ser más amorosa conmigo y gentil y todo esto gracias a la terapia que he venido teniendo. Y pues ayuda. Desde hace cuatro años estoy con terapia de manera más formal, porque antes iba y la dejaba (…) es algo que me ha ayudado muchísimo, junto con mi práctica. Yoga como que me hace muy consiente de mis pensamientos, de mis acciones y de repente no sé qué hacer con eso y la terapia está ahí para guiarme, y entender lo que voy encontrando, la herida. (María, Comunicación personal, junio de 2021)

El trabajo más reciente que María ha realizado con su propio cuerpo ha sido el entrenar artes marciales. Si bien el trabajo micro-político de sanación, reapropiación y transformación de nuestras condiciones personales es elemental para deconstruirnos y reconstruirnos, desde una postura no violenta hacia nosotras mismas, en nuestros contextos y relaciones de pareja y sociales; es claro que la sociedad sigue girando en torno a las construcciones sociales patriarcales violentas. El ser consciente de ello, ha impulsado a María a adquirir nuevas herramientas para defenderse, para reapropiarse de la capacidad de reaccionar ante una violencia callejera o al menos de su capacidad de respuesta, rompiendo con la actitud de sumisión, silencio y aguante que interiorizó durante su vida.

> Ahora le agrego lo de las artes marciales. Yo entiendo que la sociedad está muy cañona y hay que cuidarnos y dije bueno voy a entrar a artes marciales, aunque sea para la fortaleza que me va a dar para al menos desinhibirme (…) Las primeras clases era como que me sentía como un robot y no podía ni tirar la patada porque me daba miedo o pena, me daba pena moverme así y me daba pena verme agresiva, eso fue algo muy curioso. Y siento que voy soltando mi cuerpo un montón y me está ayudando también para yoga, por algunas posiciones que no alcanzaba. Emocionalmente me siento como con más seguridad para ir en la calle. A mí me sorprende, pero me ha dado seguridad para hablar, para defenderme más porque me daba pena hasta eso y siento que ya estoy dando pasos para eso (…) me está ayudando a ser más segura, a no tener miedo a ser impulsiva, a reaccionar, es que no sé cómo explicarlo, que mi cuerpo también hable. No tener miedo a ser explosiva, me gusta el surf, las artes marciales, mi lado fuerte. (María, Comunicación personal, junio de 2021)

Manifestación del proceso en el cuerpo de María

Todo este proceso para María ha sido un profundo ejercicio de amor propio, de aceptación y de autocuidado. Una práctica que reafirma su reapropiación es el tatuar su cuerpo. Sentirlo suyo y con el poder de decidir sobre él. En conjunto, todas las prácticas, personas y fuerzas, le han permitido sentirse más segura, más fuerte, independiente económica y emocionalmente, a estar

y ser en su soledad sin depender de alguien más. Su proceso le ha llevado a romper con el silenciamiento y a transmitir toda la fuerza que alberga su cuerpo también a través de su voz.

> Ahora soy muy observadora de mi cuerpo, justo por mi práctica. Lo cuido mucho, mucho, mucho. Mi cuerpo me gusta. Me gusta mi piel. Me siento muy libre con él, me siento bien. Me gusta. Claro que todavía hay cosas que me cuestan y hay veces que llega esto que traemos tan clavado y sí lucho como con eso. Observo mi cuerpo con mucho cariño, cada cosa, y lo de mis hombros anchos y mis pies quemados por la lona ahora me gustan, porque son secuelas de experiencias bonitas y a mí me ha gustado esta vida de deporte. (María, Comunicación personal, junio de 2021)

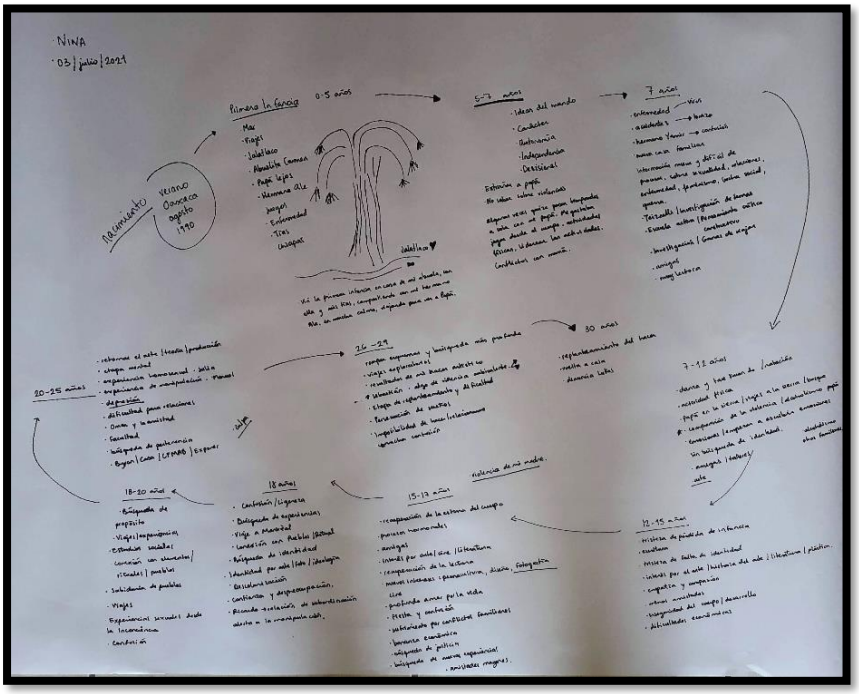
El proceso de sanación y reapropiación de María, a través de todas las prácticas mencionadas y de la presencia de otras fuerzas en su camino, le han ayudado a sanar algunas de las heridas de las violencias, pero sin duda alguna, ha podido reapropiarse de su cuerpo, a sentirse a gusto consigo misma, en y con su cuerpo, a estar y disfrutar de su soledad. Ha permitido que sus relaciones con otras personas, con otros seres y con el cosmos sea más armonioso, tranquilo y amoroso. Al menos hasta este momento, ha buscado relacionarse con personas y en contextos menos violentos. “Siento que he avanzado bastante, sin embargo, no me siento completamente como que ya sané todo, siento que aún me falta mucho” (María, Comunicación personal, junio de 2021).

Proceso de sanación y reapropiación de Nina

La historia de Nina es la más disruptiva de las narradas por las protagonistas. Nina creció en un ambiente con mucha energía femenina acompañada de su madre, tías y abuela. Su madre, una mujer activista involucrada en movimientos sociales la impulsó a ser muy lectora y desde muy pequeña a conocer sobre feminismos y luchas sociales. El conocimiento adquirido desde su infancia y adolescencia le despertaron un pensamiento crítico que la ha acompañado en su vida para reconocer con mayor facilidad los espacios y relaciones violentas.

Figura 27

Línea de vida Nina



Nota: Nina 03 de junio de 2021 – 7 años – Información nueva y difícil de procesar sobre sexualidad, relaciones, enfermedad, feminismos, lucha social, guerra – Investigación de temas – escuela activa – pensamiento crítico, constructivo – Investigación – ganas de viajar – amigas – muy lectora - 30 años – replanteamiento del hacer – vuelta a casa – denuncia Lukas. Fuente: Esta investigación.

La línea de vida –*figura 27*-, Nina la graficó en forma de espiral de afuera hacia adentro, agrupando su vida en lapsos de entre 2 a 5 años, culminando a sus 30 años. Su línea expresa momentos de gran relevancia en su vida, marcados por aquellos daños que dejaron las violencias en su cuerpo como las violencias ejercidas por su madre, por sus parejas o por el acoso vivido por parte de un compañero de trabajo, pero también por aquellas fuerzas, resistencias o conocimientos que la alejaron de las violencias y le ayudaron a sanar los daños. Me detendré en solo dos fuerzas o resistencias de su proceso, sin que olvidemos que no son los únicos y que estos

también están atravesados por otras fuerzas, conocimientos y resistencias que no alcanzaré a mencionar aquí.

La fuerza del conocimiento

> Y empezó a llegar información sobre sexualidad, relaciones, enfermedad, lucha social, feminismos y guerras. Ya sabía leer, entonces, en la escuela donde estaba y mi mamá, me bombardearon de lecturas. Era una escuela activa y me bombardeó de lecturas que agradezco y que fue difícil de procesar. Y ya me dio textos feministas y textos de lucha social. Mi mamá ha sido militante política, tenía mucha responsabilidad familiar, pero si fue muy militante antes de tener la familia, entonces toda esa información me cambió el carácter. La escuela tenía la ideología de investigación, tenía un interés de formar un carácter crítico-constructivo (…) y sí era muy lectora. Mi actividad principal era esa. (Nina, Comunicación personal, junio de 2021)

Tener este conocimiento le dio herramientas para afrontar las situaciones de manera más consciente y desde su resistencia a ser violentada. Sin embargo, el conocimiento no la dejaba exenta de las violencias. En primer lugar, su madre, la misma persona que le enseñó e incitó a apropiarse de este conocimiento, le ejercía las primeras violencias psicológicas y emocionales. Luego, sus relaciones de pareja no estuvieron completamente libres de violencias que, aunque ella nombra como ambivalentes, son violencias que de igual manera le generaron heridas y despojos, mismas que logró reconocer y afrontar a corto tiempo.

> En esta relación caímos en cosas, en violencias ambivalentes que ya en un momento fueron insostenibles y ya terminamos la relación. Sentí mucha omisión, traición, engaños. Entendí que la omisión y la traición son violencias que pueden ser denunciables. Sí se relacionó conmigo desde la manipulación, desde la amedrentación. Pero no pasa más allá, porque sí me llegó la teoría muy temprano de detección de violencias, de autonomía emocional, de gestión de emociones y me llego tan temprano que lo hice parte de mí. Entonces no hay un enganche con la violencia de mi parte. (Nina, Comunicación personal, junio de 2021)

Pese a que Nina, lograba identificar las violencias que en muchas ocasiones son más difíciles de detectar cuando otros factores como los económicos, emocionales, culturales, religiosos o el mismo desconocimiento impiden verlas, no significa que fuera una fácil negociación o rompimiento de estos vínculos. Los daños de igual manera se generaron en su cuerpo y emocionalmente también quedó bastante herida. Ella menciona que el rompimiento de esta relación la dejó muy vulnerable tanto física como emocional y psicológicamente a otras violencias. Es aquí donde podemos entender a Bourdieu (1998), cuando menciona que no basta con ser conscientes de las violencias para romper con ellas. Aunque Nina era consciente de ello, su vulnerabilidad emocional y psicológica la expuso a otro contexto de violencia.

Herramientas de denuncia

> Ya a los 30 años sí me afecto mucho, me dejó muy vulnerable. Cuando una vive violencia, te dejan vulnerable a que te violenten (…) y en eso regresé a México y llegué con esa persona que al final denuncié. Llegamos al caribe a trabajar con él (…) lo conocí cuando era pareja de una amiga, luego se empezó a portar tan amable que ya le debía algo. Era súper machista, es un mecanismo que ya tiene para manipularte. Pero sí hubo situaciones de manipulación. Yo estaba muy vulnerable de todo lo que había vivido y él quería algo más. Yo no quise eso y me fui. Después de que trabajé con él, lo volví a ver un año después y él estaba muy transformado, muy violento. Cuando yo trabajé con él ya era que me manipulada emocionalmente, económicamente, y me tocaba sin mi consentimiento. Pero al año que lo volví a ver yo ya no lo toleraba y se lo dije a las personas que estaban conmigo. Les dije que no quería trabajar con él y luego varias amigas me decían que habían pasado las mismas agresiones de diferentes formas y cada vez más sínico, más atrevido. (Nina, Comunicación personal, junio de 2021)

Bajo una relación de cierta autoridad, su compañero de trabajo empezó a ejercer violencias desde la manipulación de situaciones para su conveniencia. Violencias que fueron incrementando aprovechándose del apoyo que le brindaba. Los malestares que esto le generaba a Nina

fueron suficientes para alejarse de él e investigar la manera de parar sus agresiones, de sentirse reparada y evitar que esto se repitiera con más mujeres. Descubrió que el acoso, el maltrato emocional y psicológico que se expresaban como manipulaciones, podían ser denunciables ante el sistema de justicia penal nacional.

> Yo no sabía que con lo que ya había vivido podía denunciarlo. Todo un acoso verbal. Empezó a decirme cosas más sexuales cuando no teníamos nada que ver, me decía que le excitaba verme, o me tocaba sin consentimiento, todo eso fue suficiente para denunciarlo. A mí me parecía que debía hacer la denuncia porque entendí que lo estaba haciendo con varias personas ya de manera más sistemática, en cualquier momento se pudo presentar una situación más grave y no quiero tener esa responsabilidad. Una vez me escribió y en el mensaje él reconoció que ha creado esas situaciones (…) entonces lo hice público. La ley es para quien la usa primero y lo hice. Antes de que algo pasara, fui a hacer una denuncia penal. (Nina, Comunicación personal, junio de 2021)

En un primer momento realizó esta denuncia ante la Procuraduría de atención a la mujer en Oaxaca. Sin embargo, su experiencia no fue muy buena. Como menciona Fulchiron "La experiencia de Justicia no parece coincidir con la idea de Justicia. Más bien, pareciera ser que la idea de Justicia aumenta el sentimiento de injusticia al no responder a los anhelos de Justicia de las mujeres" (2018, Pág.12). Al igual que para muchas mujeres que recurren a la justicia estatal, una justicia burocrática, patriarcal y revictimizante, para Nina fue una experiencia insatisfactoria y algo humillante. Además de tener que revivir la historia y las emociones que las violencias le generaron, la respuesta y acción penal no se había llevado a cabo al momento de narrar su historia, un año después de haber puesto la denuncia. Pese a la poca efectividad del proceso penal, para Nina sí era importante hacer uso de su voz, de poner freno a las violencias por muy sutiles que parecieran, de que otras mujeres también alzaran sus voces y desnaturalizaran estas violencias.

> Siento que la manipulación emocional lleva a las personas a vivir violencias más fuertes y se vulneran a las personas (…) mi intención era que más personas hablaran. Me sentí liberada, y me sentí

> muy valiente. Y lo hice bien sin sentir odio, puntual, cuidadosa. Lo denuncié en redes, mucha gente me escribió agradeciéndome y en apoyo entonces sentí que hice bien, que lo hacía por mí y por otras mujeres. Me sentí muy orgullosa de recibir agradecimiento. (Nina, Comunicación personal, junio de 2021)

Denunciarlo también en redes sociales fue un complemento a la denuncia penal. La denuncia en redes sociales fue una estrategia para enfrentar la violencia vivida, para poner en alerta a otras mujeres e incentivar a otras mujeres a denunciarlo también. Si bien, esta denuncia fue efectiva para ella y de alguna manera le generó mayor satisfacción, también despertó en ella el miedo y la desconfianza de la reacción del demandado, pues la represión y descalificación social para él fue muy fuerte. Como respuesta de este proceso de denuncias, Nina ha sentido que recuperó su fuerza y dignidad que, aunque el proceso penal no ha sido eficaz, sí le permitió marcar un límite al agresor y mostrar su resistencia. Aunque lo ideal sería continuar con el proceso, para Nina como para muchas mujeres, este proceso es agotador, desgastante, poco efectivo y no garantiza su seguridad.

Manifestación del proceso en el cuerpo de Nina

Si bien los dos elementos que mencioné anteriormente, el conocimiento y las herramientas de denuncia, han sido fuerzas y resistencias que determinaron el proceso de Nina, ninguna de las dos entró a sanar realmente los daños en su cuerpo. Para ello otras fuerzas estuvieron presentes a lo largo de los años. Algunas de ellas similares a las que otras protagonistas recurrieron para poder sanar como los círculos de mujeres, la respiración ovárica y las meditaciones, con lo que logró liberarse del miedo y los bloqueos en su cuerpo. La danza le ha funcionado para sanar la ansiedad, la depresión y la inseguridad que dejaron las violencias. Otras prácticas como la fotografía, la escritura y el arte le funcionaron como ejercicios de autoconocimiento y autonomía.

> Estos procesos me han generado seguridad, autoconocimiento, fortaleza, resiliencia, conciencia, autoafirmación, paz, goce, valoración. Pasar por mi sistema de experiencias las nuevas experiencias, análisis, autoafirmación, amor, voluntad que creo que es lo contrario a la depresión, autocuidado y confianza. Tengo la experiencia suficiente para elegir lo que quiero y lo que no. No quiero ocupar mi cuerpo de abusos de confianza. (Nina, Comunicación personal, junio de 2021)

Proceso de sanación y reapropiación de Ita

Ita empezó su proceso de sanación y reapropiación aproximadamente a sus 30 años. La tristeza que le dejó la muerte de su padre no sólo la llevó a buscar terapia para procesar su duelo, también le hizo ver que debía hacerse cargo de sí misma. Le mostró que muchas cosas no estaban bien en su vida, que la relación que mantenía con su cuerpo, con sus relaciones de pareja, con amistades y con la familia, no eran sanas. Que cargaba con muchos malestares y dolores que no había reconocido y sanado antes. Y que, aunque en ese momento no comprendiera todo lo que sentía emocional, psicológica y físicamente, los saberes de su cuerpo le decían que algo tenía que cambiar.

> (…) pero cuando fallece mi papá me doy cuenta que tengo una vida hecha un caos. Mi papá fue mi mejor amigo. Y en medio de su machismo, me protegía mucho y me enseñaba a ser valiente. Entonces él fue parte de mi columna vertebral. La otra parte era mi mamá. Cuando él fallece, me sentí como sin un pie. Y ahí fue cuando sentí la necesidad de buscar ayuda. (Ita, Comunicación personal, junio de 2021)

La línea de vida –*figura 28*- Ita la representó como una línea ascendente que empieza cuando se encuentra en el vientre de su madre, lo que representó con un huevito. Desde allí, hasta sus 30 años, con diferentes imágenes graficadas por ella misma, representa su infancia, los daños

de la violencia sexual, sus gustos y actividades en las que se refugió en la adolescencia. Las dificultades en sus relaciones de pareja, con su familia y, especialmente, la aceptación de su propio cuerpo y sexualidad. Cierra esta etapa con una imagen de ella misma como adulta.

Figura 28

Línea de vida Ita

Nota. 18/ junio/ 2021. Fuente: Esta investigación.

Desde que salió del huevo hasta este momento se entiende y representa a sí misma como una oruguita triste que necesita continuar con su proceso de metamorfosis. Desde ahí es cuando empieza su proceso de sanación, donde su cuerpo emprende la transformación a una vida más sana, tranquila y amorosa. Completando otra etapa de su proceso, como el que la oruga realiza para llegar a ser mariposa. Esta etapa duró aproximadamente diez años. El último momento es representado con una tortuga, misma que la simboliza a ella a sus 40 años. Indicando que ahora va despacio por la vida: “ahorita siento que estoy construyendo mi vida pasito a pasito, por eso

puse una tortuga" (Ita, Comunicación personal, junio de 2021). Del proceso de Ita, rescataré cuatro conocimientos, fuerzas y resistencias que la han acompañado durante estos diez años. La terapia psicológica individual, el acompañamiento colectivo, la energía del reiki y la fuerza de los círculos de mujeres y la biodanza.

Terapia Psicológica

El primer acercamiento de Ita con la terapia psicológica fue gracias a la invitación que un amigo muy cercano le hizo para asistir a un taller de "Vive libre", realizado por la organización en la que él trabajaba y en el que estarían un grupo de psicólogos y psicólogas, pues pensó que de alguna manera esto podría ayudarle a procesar el duelo de la muerte de su padre.

> (…) y caí en manos de un amigo que es sexólogo, que trabajaba para CoSida y él nos invitó a un taller y hasta ese momento pude pensar que podía cambiar mi vida y hacer algo diferente a lo que estaba haciendo en mi vida. Después de ese taller, quedé muy movida, no sabía cómo continuar (…) pero a la vez empezó a abrir estas heridas. Ese taller me llevó hasta la infancia y ahí empecé a sentir que algo había pasado. Y ahí descubrí a mi terapeuta. Esto fue como a los 30 y después de ese taller decidí ir a tomar terapia con esa terapeuta y con ella empecé a trabajar el duelo de mi papá. (Ita, Comunicación personal, junio de 2021)

La terapia psicológica para Ita fue el inicio de un largo proceso que ha durado diez años. Allí ella pudo procesar el duelo de su padre, reconocer que se encontraba dentro de una relación de pareja violenta y tomar el valor para romper con ella, sanar las heridas que no le permitían tener una buena relación con su madre y hermanos y finalmente, empezar a trabajar en la auto aceptación de su cuerpo y de su sexualidad.

> De esta parte que me sentía señalada por querer ser hombre, como juzgamiento por mi forma de vestir o de usar mi cabello, fue cosas que estuve tratando desde mi terapia freudiana, psicoanálisis. Lo empecé a tratar ahí cuando empecé a trabajar esta parte de la aceptación como Ita, como persona y con la relación con mi familia y el medio donde vivía (…) y creo que ese ya es un tema ya

> concluido y llegué al punto de aceptarme como soy y aceptar de verme a veces como femenina y no tan femenina y preguntarme qué es la feminidad. Actualmente me gusta cómo me expreso y ya no me juzgo por eso. (Ita, Comunicación personal, junio de 2021)

El trabajar la aceptación de su expresión femenina o masculina, de sus relaciones de pareja tanto con hombres como con mujeres y dejar de recibir los juicios por ello, le permitió empezar a acercarse a su propio cuerpo, a conocerlo, a sentirlo, a quererlo y aceptarlo tal como es. Esta primera terapia le permitió volver a sí. A sentirse suya y recuperar el poder de decisión sobre sí misma. "ahora puedo usar el cabello como quiero, si un día quiero usar blusas femeninas pues las traigo o si quiero camisetas o camisas, pues las traigo, dependiendo de cómo me siento en el día" (Ita, Comunicación personal, junio de 2021).

Los daños que le causaron la construcción social violenta de la homofobia, están completamente sanados para ella gracias a la terapia psicológica y los procesos de autoaceptación de toda la diversidad que la compone, de conocer por sí misma cuáles son sus gustos, dejando de lado las opiniones y comentarios que la herían, pero, sobre todo, romper con la misma homofobia que ejercía sobre sí misma y sobre otras personas. Aunque la terapia psicológica le brindó grandes herramientas para sanar muchos daños, en una primera etapa, lo hizo sin haber recordado aún el episodio de la violación sexual en la infancia. Aunque años después esta terapia fuera también elemental para procesar y sanar los daños de esta violencia e integrar todos los elementos que le brindaban otras terapias.

La energía del Reiki

> (…) y mi hermana me invita a hacer parte de la escuela de reiki, y yo decía ¿qué honda con estos cuates? Y luego recordaba todo eso que mi hermana había hecho con nosotros, nos había sostenido espiritualmente. Cuando mi hermano regresa a la casa, empecé el curso. Me pasaron cosas increíbles, fascinantes. Tuve visiones. Ahí, con toda mi racionalidad, había cosas que me parecían

> increíbles. Por disciplina, decidí tomar el segundo nivel y ese me llevó a sentir una confianza más intensa y empecé un proceso de auto sanación que me duró más de un año. Era una meditación diaria. Desde el día que te gestan, diario. Una por mes hasta los nueve meses y luego una para cada año. Pero hubo muchas cosas en medio de eso. Había días que podía, otros que no la terminaba. Cuando llegué al año siete, me di cuenta que no recordaba un periodo de mi vida. (Ita, Comunicación personal, junio de 2021)

El Reiki es un método curativo alternativo que se basa en la creencia de que la energía del universo es transmitida a través de las manos del terapeuta o reikista, al cuerpo de la persona que se está curando tanto física como emocionalmente. Esta energía entra por el cuerpo, sanando, depurando y nivelando los desequilibrios que en él se encuentren. Esta terapia de origen japonés es posible aplicarla sobre sí misma cuando se ha alcanzado al menos el primer nivel de reikista. Para Ita, "el reiki es como el que te abre las puertas para sanar y a través de eso pude saber aceptarme, entenderme, saber qué quería y qué no" (Ita, Comunicación personal, junio de 2021). Desde sus 37 años, Ita empezó a aplicar el reiki sobre su propio cuerpo, sanando cada año de su vida.

> Empecé a hacer reiki porque no me sentía completa, no sabía de dónde venían esos miedos que tenía, entonces yo empecé a sentir que era algo de mi infancia lo que me hacía sentir ese vacío. Y esa laguna era entre los 7 y 9 años. Por mucho que hacía, no recordaba (…) y no encontraba yo como hacer la meditación y entré en depresión. Y entonces yo decía todo está bien. Me llevaba bien con mi hermana, con mi mamá, pero había días que no me quería levantar de la cama, hasta que una amiga me explicó que era un episodio de depresión y le dije que yo estaba atorada en mi año siete de sanación. (Ita, Comunicación personal, junio de 2021)

El reiki le mostró a Ita que, aunque su vida estuviera más estable y tranquila y hubiese logrado sanar muchas cosas, había algo muy profundo que aún le dolía y que ella no lograba reconocer. Para ello, otras fuerzas le ayudaron a recordar.

Mujeres medicina y Alcohólicos Anónimos

> Durante este periodo de sanación tuve varios encuentros con mujeres medicina. Desde la que me daba el masaje, Sofí que es una súper sanadora, que movió cada parte de mi cuerpo y le dio vida. Mi hermana que, cuando yo tenía dudas de si seguir por ese camino, o me leía un café o me hacía reiki. Para mí ella es una maestra espiritual, como una gran maestra y un apoyo. Ella y mi mamá son mis angelitos. En ese tiempo también apareció otra brujita –algo que me ha dado el reiki es que me permite ver a las personas desde su energía no solo en lo físico–, y fue Nati, a quien veo espiritualmente como una gigante, quien me pudo ubicar en qué parte de la vida estaba esa laguna y que tenía un enojo arraigado que no podía ver. Y yo pensaba que estaba bien, pero realmente estaba distraída y no podía terminar las meditaciones, me enojaba y lo soltaba. (Ita, Comunicación personal, junio de 2021)

Pero, ¿qué son las mujeres medicina? Son mujeres que se sanan a sí mismas, que reconocen y escuchan su cuerpo, que luchan por romper con los estereotipos de belleza establecidos por una sociedad patriarcal, que buscan la forma de parar y dejar de ser parte de las violencias patriarcales, que se reapropian de sus cuerpos y vidas y acompañan a otras mujeres apoyándolas en sus procesos.

> Desde la ideología chamánica se le llama mujer medicina a la mujer que danza, canta, la que tiene un vínculo con la naturaleza, conoce sus secretos, sana con hierbas, acompaña en los partos, escucha y guía a mujeres y hombres en su despertar espiritual. Es la mujer que construye su propio camino desde el corazón, desde el amor, y sabemos que el amor es la única medicina que sana el cuerpo, la mente y el espíritu. (Ulate, 2018, S. Pág.)

La mujer medicina es un arquetipo de mujer que ha ido borrando y reprimiendo en el transcurso de la historia el mismo sistema patriarcal. La mujer medicina es la mujer sabia, visionaria, vidente, intuitiva, sanadora y sacerdotisa. Tiene como don la capacidad de sanar, de dar energía y expandir la consciencia. Puede restaurar la armonía y el equilibrio. Durante cientos de años la mujer medicina “sirvió a su comunidad de innumerables maneras como chamana, mujer sabia,

partera, herborista, mujer oráculo, sacerdotisa, vidente y reina. Ella tenía las llaves de su poder sexual y el de la unión divina entre lo masculino y lo femenino" (Carmona. S.f.). Así, para Ita, desde que empezó su propio proceso de sanación y reapropiación, otras mujeres que están recorriendo caminos similares, han estado presentes en su vida para ayudarle a sanarse. Otra mujer importante en su camino fue su mejor amiga, quien le impulsó a asistir a un taller de Alcohólicos Anónimos para seguir trabajando aquello que no la hacía sentirse plena y feliz.

> Luego vino Liuba, mi mejor amiga. Mi otra maestra de vida y ella iba a un grupo de doble AA y siempre me había invitado y no me gustaba porque siento que puede ser muy violento (…) Pero soy una persona disciplinada y constante y terminé. Me hicieron confrontar esa laguna mental que tenía y en ese espacio fue que logré identificar esa laguna que tenía. Y en ese espacio fue donde recordé todo lo que había pasado y reconocí que estaba enojada con mis papás, con ese ser universal y bueno, peleé por mí, tuve una representación de esa persona que me violó y pude defenderme, regresé literalmente madreada y también reseteada. Hay un momento en estos procesos en que no sientes, quedas como bloqueada, y así regresé. (Ita, Comunicación personal, junio de 2021)

Asistir a una terapia de confrontación en Alcohólicos Anónimos le permitió salir de su estado de escotomización, recordar el episodio de la violación sexual en la infancia y tratar de afrontarlo. Aunque en la entrevista Ita no especificó de qué se trataba la terapia, ya que es un ejercicio reservado para quienes asisten a esta, sí resaltó la importancia de este taller y el impacto que tuvo en su proceso. La terapia colectiva vivida en este espacio fue un fuerte ejercicio de espejeo, de un movimiento de muchas fuerzas que se unen para sanar colectivamente.

> (…) a través de que te espejeas con otras personas con sus historias de vida, especialmente con otras personas que tienen un proceso más avanzado y pueden contenerte, una empieza a hacer esta exploración individual y ese proceso que es el más fuerte lo hacen de una manera cruda, te llevan a que recuperes tu propio poder y que estés convencida de que lo vas a hacer. Siento que yo iba con esa intención de liberarme, entonces lo logré. Lo que pude entender es que quise verlo

> porque no quería verlo porque me dolía. Y eso fue lo único que fui a hacer allá, recuperar ese pedacito de mi vida, comprenderlo, entender que yo no había sido la culpable, que no tenía que seguir estando a la defensiva. Entender la posición de mis papás. Lo único que fui a hacer a ese lugar fue eso, a recuperar mi memoria. Pero el resto lo seguí haciendo con mis terapias de reiki. (Ita, Comunicación personal, junio de 2021)

Círculo de Mujeres y Biodanza

El proceso de Ita se fue complementando y articulando con otras terapias y prácticas que aparecieron en su camino. Si bien, el recordar el episodio de violencia sexual fue sanando a través del reiki y la terapia psicológica, también fue un episodio que se procesó, entendió y sanó gracias al acompañamiento del círculo de mujeres guiado por Amandine Fulchiron y de la terapia de biodanza y desprogramación de memorias dolorosas del cuerpo.

> Una vez una amiga me invitó a este círculo de sanación con Amandine y también retomé mi terapia psicológica, estuve como en las dos cosas, debatiéndome entre lo colectivo y lo individual todo el tiempo y además había concluido mi tercer grado de reiki (…) Entonces entré a este círculo, en mi terapia y seguí desmenuzando mi vida, mis relaciones. Pero fue fundamental haber recuperado la memoria. O sea, para mí creo que ha sido de los procesos más dolorosos, pero más bonitos a la vez. (Ita, Comunicación personal, junio de 2021)

El círculo de mujeres, para Ita, fue un espacio donde pudo verbalizar lo sucedido, reflejarse en otras mujeres que han tenido historias similares, quitarse la culpa y sanar el rencor que inconscientemente le guardaba a su padre y madre por la falta de cuidado y protección. El círculo también le ha permitido concebir la belleza desde una mirada diversa y no estereotipada. La biodanza, ha sido la herramienta para reapropiarse de su cuerpo, de su sensualidad, de sus movimientos, de su ser. Le ha permitido descodificar memorias y dolencias arraigadas en partes de su cuerpo. Comprender que somos diversas y aceptarse en su propia diversidad. Distinguir por sí misma cuáles son sus gustos. Ha sentido profundamente lo que es disfrutarse a sí misma.

> (…) lo que me genera es el disfrute, ya que había una parte de mí que no quería disfrutar. Al hacer biodanza y reprogramaciones de creencias, empecé a sentir el placer de tener este cuerpo y empecé a disfrutarlo con autoexploraciones, con el movimiento de todos mis músculos y el verme sensual –que era algo que evitaba, que era también por lo que vestía para no verme sensual–. (...) También me ayudó que todas las mujeres que están ahí tienen un concepto de belleza distinto, tener historias similares me ayudó a volver a mí, y ya con el proceso de Amandine, ha sido como que todo se ha ido complementando. (Ita, Comunicación personal, junio de 2021)

Manifestación del proceso en el cuerpo de Ita

El cuerpo de Ita ha logrado una gran transformación durante éstos últimos diez años, tanto física como emocional y psicológicamente. He venido mencionando algunas de las manifestaciones del proceso como el ejercicio de autoaceptación, de apropiarse de su cuerpo, de su sexualidad, de la misma diversidad que la habita. El poder disfrutar de su corporalidad, de sentir placer de diferentes maneras, de vestir a su gusto y conforme a su identidad de género.

En cuanto a su cuerpo físico, se han sanado varias dolencias de los daños que ya se venían manifestando como problemas gastrointestinales, sobrepeso, postura encorvada y el pecho cerrado. Su cuerpo ha recuperado la flexibilidad. Pero, sobre todo, se ha permitido verse, sentirse y mostrarse bella. Disfruta de su desnudez, de tocarse, de sentir su propia piel. El proceso le ha permitido sentirse suya y reconciliarse consigo misma.

> (…) uno se vuelve flexible. Me gusto más, me disfruto mucho. Ahora sí me veo al espejo y me gusta y me digo que estoy guapa. Pero de pronto se ve como cualquier cosa. Pero muchos años no me podía ver al espejo y ahora me encanta verme (…) Ahora mi columna ya no está encorvada, mis hombros se fueron hacia atrás. Siento que mi pecho se ha abierto más, que cuando me paro frente alguien mi pecho está abierto y permito que entre, que quepa en mis brazos. (Ita, Comunicación personal, junio de 2021)

Mentalmente, las ideas violentas, machistas y homofóbicas, se han ido desarraigando, cuestionándose su propia feminidad o masculinidad, las ideas heteronormativas y de familia que la han limitado y cohibido por tanto tiempo. De igual manera, ha tratado de no ser participe y promotora de comentarios y chistes machistas, violentos y homofóbicos. Se ha permitido quererse y querer a otras personas de manera más sana.

> (…) espiritualmente me he hecho una persona amorosa no solo conmigo, siento que sí es real cuando digo que quiero a alguien (…) creo que lo espiritual, lo emocional y lo físico está conectado. Ahora me escucho más, estoy más pendiente de mí. Hasta en lo que como, pienso si me está haciendo bien o no. Trato de no ponerme en situaciones que me lastimen o me dañen, así que me cuido mucho. Estoy tratando de entenderme y no darme tan duro y exigirme tanto, trato de ser amorosa conmigo. (Ita, Comunicación personal, junio de 2021)

Proceso de sanación y reapropiación de Cielo

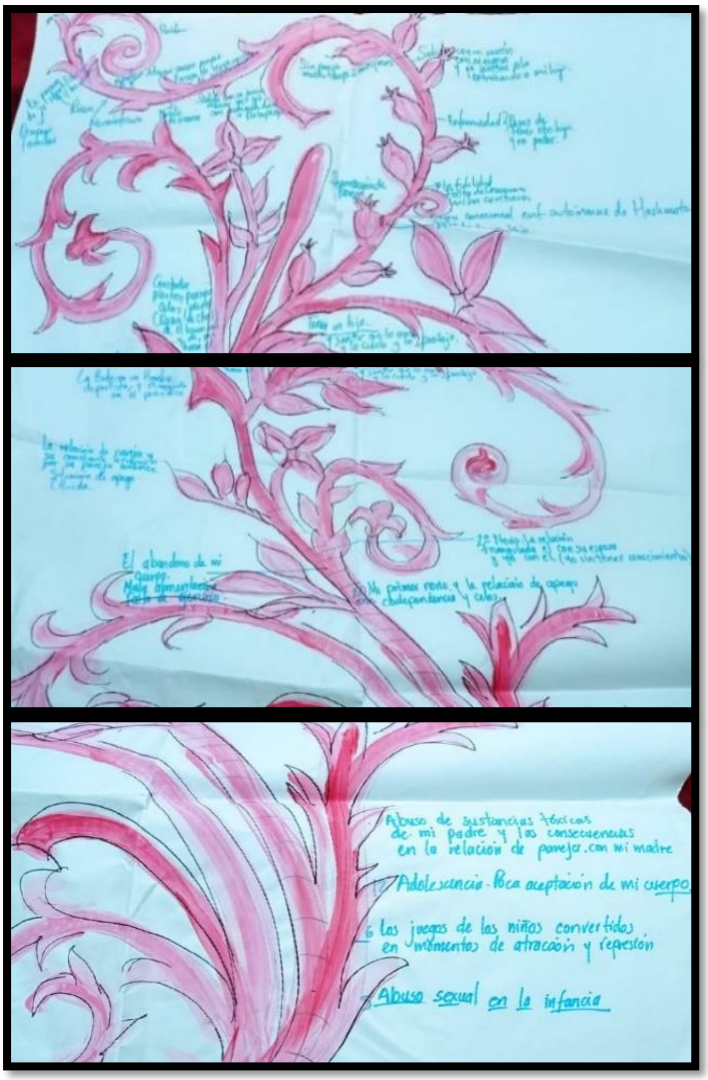
Para Cielo, el proceso de sanación empezó con los sueños que para ella fueron premonitorios. Sueños en los que su inconsciente le mostraba lo mal que ella estaba y que necesitaba empezar a hacer cambios en su vida, para que empezara a ver lo que ella venía ignorando por muchos años, el peligro en el que vivía todos los días con su hijo al aguantar todas las violencias de su esposo.

> Yo había tenido sueños premonitorios donde yo tenía que separarme de ahí y yo no quería, sueños que me avisaban que ya debía partir de ahí, pero yo me aferraba a una familia, a pesar de todo, con mucha resistencia (…) yo una vez soñé y me vi con mis alas rotas y negras, y me veía al espejo y me veía así mal. Eso fue una semana antes de salirme de la casa. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021)

Aunque los saberes de su cuerpo le decían que debía huir de ese lugar, ella no lo hizo hasta que las violencias se hicieron incontenibles y por instinto huyó de su propia casa, teniendo que dejar a su hijo, sus pertenencias y todo lo que había construido en su matrimonio.

Figura 29

Línea de vida Cielo



Nota. Violencias vividas. Fuente: Esta investigación.

La línea de vida –*figura 29*- Cielo la representó como una planta extendida verticalmente. En ella representó básicamente las violencias a las que ha estado expuesta desde su infancia, también los momentos y personas más relevantes en su vida, la mayoría de ellos centrados en los daños, las enfermedades y las pérdidas de su vida. Aunque durante la narrativa pudo reconocer

las prácticas, fuerzas, conocimientos, resistencias y terapias a las que ha acudido para poder sanar, en la línea de vida graficada no se encuentran presentes.

Quiero resaltar que en el momento en que me acerqué a Cielo y reconstruimos juntas su historia a partir de las herramientas de investigación, ella se encontraba atravesando momentos muy crudos y difíciles de su propio proceso. Aunque tras varios años de terapias ya había logrado sanar algunos daños, a diferencia de las otras protagonistas, justo en esa etapa Cielo se encontraba resistiendo fuertemente a los daños de las violencias, a los procesos de demandas penales puestos a su expareja y a las violencias que no cesaban por parte del mismo.

Para poder sanar no solo los daños de las violencias vividas, sino también todo el proceso de separación, la presentación de denuncias penales a su exesposo –de las que ella ha salido re-victimizada y castigada, perdiendo la potestad sobre su hijo– y las humillaciones y violencias que vinieron después por parte de su expareja y su propio hijo. Un largo proceso cargado de muchas fuerzas, resistencias y conocimientos la han acompañado durante estos últimos cinco años. Entre las tantas formas de terapia para sanar y reapropiar que ella ha usado, voy a centrarme solo en tres: la terapia psicológica, el canto y las terapias tradicionales o alternativas.

Terapia Psicológica

> Pues me ha ayudado mucho la hipnosis, porque llegó un momento en que yo estuve con psicólogos conductuales, humanistas, psicoanalistas, con Gestalt, con diferentes corrientes psicológicas, pero yo decía es que no, lo mío yo no sé qué le hace falta, llevo años de terapia y no sé qué me hace falta, pero yo no veo avances. Y llegué a terapia y yo le digo: sabes yo creo que lo mío es más espiritual. Cuando me dice: sabes que están los jesuitas, puedes conectarte con ellos. Y me voy a las reuniones con ellos y allá encuentro mi terapeuta actual, con la que llevo cinco años. Y ella enlaza la terapia psicológica con lo espiritual de una manera impresionante y cuando veo que ella enlaza la hipnosis y yo digo: aquí hay cuestiones inconscientes que yo no he podido trabajar. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021)

Desde el momento en que Cielo huyó de su casa y se refugió en casa de su padre y madre, ella buscó la manera de sanarse a través de la terapia psicológica, conociendo por su propia profesión la importancia de tratarse con acompañamiento psicológico. Por el mismo conocimiento en el área, buscó sanarse a través de diferentes corrientes. Sin embargo, seguía sintiendo que ninguna llegaba a la herida más profunda y no encontraba las herramientas para trabajarlas.

> En ese momento sabía yo qué tenía, cómo estaba funcionando mi cerebro, mis emociones, pero no sabía cómo trabajar sobre ellas. Y de ahí noté cambios muy grandes en mi persona y es que ella está centrada en soluciones y eso a mí me ayudó muchísimo. No se va al por qué, para qué y cómo, se va al sí surgió en la infancia, en la adolescencia. Una psicoterapia bien estratégica y es a corto tiempo y te reacomoda todo y yo vi avances impresionantes. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021)

Desde su misma inquietud y anhelo de salir de ese estado de malestar encontró una terapeuta que no solo trabajaba la parte psicológica, sino que la integraba con la espiritual. Y, a través de la hipnosis, logró entender que ella estuvo dentro de un ciclo de violencia y que ella no lograba reconocer e identificar las violencias, puesto que su cuerpo y mente las habían normalizado. Ella se encontraba en un estado de desafección tan profundo que tuvo que usar la hipnosis para desprogramar su mente y su cuerpo y anclar en ellos nuevos detonadores de alerta para no caer nuevamente en los mismos patrones de violencia.

> Y por eso también me animé a estudiar hipnosis, porque realmente es magnífica. Porque ella me hizo una inducción de hipnosis para detectar la violencia, tuve que detectar la violencia porque yo no detectaba la violencia hacia mí. Y te impone algo para que tu inconsciente, cuando ve esa señal, aunque tú no estés consiente, te dice eso es violencia. Yo no detectaba que estaba dentro de un circulo de violencia, fue necesaria la hipnosis porque antes lo veía como algo normal, como que tenía que ser así. Y es algo que ya quedo en mi memoria en mi inconsciente queda como un ancla y yo ya ahora sé qué es violencia y qué no. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021)

Canto

> Pues durante el tiempo que yo dejo de estar con este hombre dije, yo lo que voy a hacer es recuperar lo que soy, lo que he hecho. Tengo una maestría en educación, soy psicóloga soy docente, soy mujer, me gusta dibujar, me gusta el arte, me gusta bailar, me gusta cantar y empecé a cantar. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021)

De las mayores pasiones que Cielo había tenido en su vida era la música. Desde muy niña, con su padre, aprendió a tocar el tricornio, la guitarra y a cantar. Sin embargo, durante los doce años de relación y matrimonio, esta fue una práctica que se fue olvidando y dejando de lado a causa de los celos y posesividad de su pareja. Ella, por evitar los problemas y conservar su matrimonio, dejó de realizarse en este arte y pasión. Al separarse de su esposo retomó la música, no solo como pasatiempo, sino como mecanismo de sanación de las heridas y de catarsis, pero también de la reapropiación de sus placeres y pasiones: de una voz propia. El canto fue la herramienta que le permitió romper con el silenciamiento, desbloquear su voz y empezar a expresar lo que por años calló.

> Y empecé a cantar en las noches en los cafés y a irme con mi amigo, me dio la oportunidad de cantar. Él es guitarrista y yo siempre había querido cantar. Empecé a cantar y entrar a concursos de cantos y gané un concurso. Eso me motivo mucho y de ahí grabé un disco y eso me motivó más y ahorita está por salir el disco en estos días. Empecé a creer que las cosas podían hacerse de una manera diferente. Yo le llamo al disco, *"Cantar Sanando"*. Empecé a publicar en Facebook y YouTube, a grabar y hacer transmisiones en vivo a nivel de Latinoamérica con varios cantantes latinoamericanos. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021)

El canto le devolvió a Cielo la motivación para recuperar su vida, para recuperar sus sueños. Le hizo volver a sentirse importante, valiosa y capaz. Recordar sus potencialidades y capacidades le devolvió el deseo de luchar por ella, de recuperarse a sí misma. De hacer por ella lo que nunca había hecho, poner su atención, energía y cuidado en ella misma. A través de la música, de su voz

y de cada canción sacaba todo el dolor, ira, coraje y tristeza que en cada parte de su cuerpo se escondía. El canto y la música le abrieron las puertas que la violencia le cerró y limitó.

> Eso me empezó a impulsar y a generar un estado de ánimo más positivo, pero eso sí, canción que cantaba y a llorar. Y a veces estando fuerte, pero a punto de llorar. Pero me fue sosteniendo ¿no? Y fue y es muy bonito porque sigo cantando. Pero por la pandemia dejamos de ir a los cafés. Pero ahora tengo que ir a la Embajada Multicultural en Puebla y a la Embajada de los Pueblos Originarios en la Ciudad de México y digo, pues lo poquito que he ido caminando, me ha permitido abrir puertas en otros lugares. Y esta semana ya empieza las sesiones de fotos para la portada del disco, son interpretaciones no son de mi autoría, pero me ha dado confianza y me afianzó. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021)

Terapias alternativas o tradicionales

> Empecé a trabajar con masones, con los gnósticos, con los ashas, yoguistas, me metí de lleno con esto y he aprendido con ellos pues muchas cosas y cuidarme mi salud. Con los yoguistas, pues estuve un año haciendo yoga, meditación y el cuidado de la alimentación y todo eso y participábamos en ceremoniales cósmicos. Me hice amigos gurús de diferentes partes del mundo que hasta ahorita, hasta la fecha, me han acompañado ¿no? Ha sido pesado para llevar la disciplina, pero yo entiendo que esto es un proceso y eso me ha sostenido. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021)

Si bien durante los 5 años que Cielo lleva trabajando en su sanación y reapropiación, ha estado acompañada de su psicóloga, de la música y el canto como lo mencioné anteriormente, también han estado presentes una gran cantidad de terapias y prácticas ancestrales y alternativas que le han permitido comprender todo lo vivido, procesar los episodios de violencia, reconocer los daños, perdonar y perdonarse a sí misma. Ha recibido ayuda, conocimiento, energía y fuerza de múltiples creencias y prácticas. Todo ello tan necesario para sanar su pasado y su presente. Las secuelas de las violencias, los daños en su cuerpo manifestado en enfermedades y las consecuencias familiares, sociales y legales que ha tenido que afrontar.

> Hasta ahorita digo, yo creo que visite muchos curanderos, muchos brujos, chamanes, demasiados. Si hiciera la lista de la gente que he consultado, de oráculo, de cartas, de ángeles, ósea todo lo que he invertido en todo esto (…) y empecé a meterme más a este mundo del temascal casi cada semana, meditaciones de la luna, que los cantos chamánicos. Yo tenía mi agenda apretadísima, creciendo, aprendiendo, viajes con hongos alucinógenos. Con curandera. Y me fui con ella a trabajar, me enseñó muchas cosas de la misma rama de la medicina tradicional, empecé a descubrir muchas de los viajes con hongos alucinógenos muy interesantes que hasta ahorita impactaron muy fuerte en mi vida. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021)

En la medida en que Cielo recibía ayuda de estas diferentes fuentes, que se acuerpaba de estas fuerzas y recuperaba su propia fuerza, también sentía la necesidad de compartirse y brindar ayuda a quienes lo necesitaban. Una especie de devolución de todo aquello que ella recibía. Eso también le permitía sentirse valiosa e importante. Le devolvía su seguridad y confianza, sentirse capaz, inteligente y sabia. Recuperaba poco a poco lo que su relación de pareja violenta le había quitado.

> Luego empecé con más fuerza el trabajo de la meditación del reiki, empecé a dar servicios y al principio las daba gratuitas porque necesitaba ayudar. Y nos llevamos, con el colectivo de psicólogos, a las comunidades, cursos, talleres, conferencias y lo logramos ¿no? Entonces, de ahí ya he recuperado mi fuerza, mi energía (...) me metí al servicio ashramico en Puerto Escondido y preparo comida, atendiendo y presté servicio (…) me gusta y eso me mantiene no sé, cómo una forma de irme yo redescubriendo y explotando mis capacidades. Me doy cuenta que sé muchas cosas cuando otra vez empiezo a recuperarme y digo yo sé hacer todo esto. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021)

Manifestación del proceso en el cuerpo de Cielo

Durante el tiempo que Cielo estuvo casada y dedicó su tiempo y cuidado a su pareja, hijo, hogar y trabajo, su cuerpo empezó a enfermar progresivamente. Además del descuido de su salud, ella reconoce que muchos de los daños de las violencias se fueron somatizando en su cuerpo a

modo de enfermedades como el hipotiroidismo, enfermedades vaginales, virus del papiloma humano, diabetes, colesterol, triglicéridos y sobrepeso. Este último, como mecanismo de protección ante los golpes y maltrato físico que le daba su marido. El proceso de sanación y reapropiación de ese cuerpo dañado le ha tomado hasta ahora cinco años de vida, mucha dedicación, paciencia y dinero. Un proceso que sigue en marcha y que poquito a poquito, y con muchas recaídas en el camino, ha logrado sanar algunos de esos daños.

> Pues fíjate qué curioso, estaba yo viendo mis fotografías cuando yo estaba con él y las fotografías que tengo ahora y vi mi semblante cómo se notaba antes y cómo se nota ahora y lo veo con más paz, con más tranquilidad. A pesar de que no estoy con mi hijo, me siento tranquila, me siento feliz, me siento que vuelvo a ser yo, que vuelvo a recuperar mi fuerza. Que puedo hacer muchas cosas, todo lo que más puedo hacer lo puedo hacer ahorita y eso es algo extraordinario. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021)

Su cuerpo físico se ha ido recuperando paulatinamente en la medida de las atenciones que ha podido darle. Algunos daños se han acentuado mucho más y tomaran más tiempo y atenciones para sanar. Pero hasta ahora ella reconoce que ha logrado equilibrar su peso, colesterol, diabetes y tiroides. A través de la meditación y el yoga, ha logrado reducir el estrés y la ansiedad. Con la terapia psicológica y la hipnosis ha podido sanar sus estados y heridas inconscientes.

> Y ya me recuperé de mi cuerpo, ya estoy más al pendiente de mí, de lo que como, de mi ejercicio. Procuro atenderme un poquito más, comprarme ropa más adecuada a mi persona. Nunca me había pintado las uñas, es algo nuevo para mí. Ahorita lo que más me está ocupando es mi peso. Pero sí, ya estoy más atenta, ya me compré una cremita, ya me atiendo y estoy más vigilante de mí. Más de mi química sanguínea que se altera por la tiroides. Pero me he sentido mucho mejor. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021)

Al volver a ejercer su trabajo, de dar terapia y brindar servicio, ha podido recargarse de energía, conocimiento, seguridad y fortaleza. Ha recuperado su vida académica a través de cursos

y diplomados. Se siente en armonía consigo misma y su entorno. Ahora tiene mayor facilidad para expresar sus emociones.

> Ahora no admito en ningún momento que una persona me alce la voz, que me empuje o me haga cualquier cosa, porque lo hacen una vez y continúa la primera y la segunda y ya me di cuenta de que son focos rojos. Ya identifico ya muy bien qué es manipulación. Sé cuándo decir sí y cuando no, porque como que ya escucho más mi corazón, mi intuición, con qué me siento cómoda y con qué no. Eso es lo que me guía a mí, qué me hace sentir cómoda y qué me hace sentir incomoda, mi corazón sabe. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021)

Cielo siente que ha recuperado su identidad y tranquilidad y aunque uno de los despojos de las violencias más fuertes para ella ha sido perder a su hijo, no solo en términos legales sino también por el odio infundido por su exesposo, ella ha logrado recuperarse a sí misma y espera que este proceso le permita recuperar el amor de su hijo también. Por otro lado, con la reapropiación de su cuerpo ha podido conocer su sensualidad y sexualidad. Por primera vez en su vida se ha permitido conocerse, tocarse y saberse dar placer y satisfacción. Ha logrado sentirse plena consigo misma y dejar de sentirse sola.

> Al ver mi cuerpo siento alegría, ya me toco más, me doy yo misma satisfacción, me permito sentirme. En *bendición de útero* nos enseñan cómo trabajar la sexualidad conmigo misma, cómo tocarme, cómo ser sensual. Ellas trabajan esa parte, dónde siento más placer y poderle decir a mi pareja. Y era lo que yo no me permitía sentir, ese acercamiento conmigo. Una de mis metas es esa, tener una pareja y disfrutar mi sexualidad. Disfruto mi sexualidad sin culpa, con placer. Ahora sé que es un orgasmo. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021)

Desde el proceso de Cielo, como desde el de todas las protagonistas, podemos darnos cuenta que a través del ejercicio de romper el estado de desafección, de sentirse convocadas y sensibles ante los daños de las violencias, de dejarse afectar por sus saberes, conocimientos, capacidades y fuerzas, pero también por las fuerzas externas, por los procesos de otras mujeres, por

la presencia o ausencia de otras personas, por la vida en sus diferentes formas, han podido hacerse un cuerpo colectivo con y entre todas estas fuerzas, deseos y saberes. Recuperar la capacidad de disponer de sí mismas, resistir y poner un límite a las violencias desde el mismo deseo y necesidades de sus cuerpos, como lo plantean Rolnik (2018), Gutiérrez (2015) y Federici (2020).

Si bien sus cuerpos se están sanando y reapropiando a partir de un actuar micro-político activo Rolnik, 2018), lo están haciendo en continuidad con otros cuerpos, fuerzas y resistencias humanas y no humanas. Las protagonistas de manera consciente o inconsciente se hicieron un cuerpo colectivo con estos elementos, al dejarse afectar por los mismos y producir efectos y afectos mutuos. Se hicieron un cuerpo con otras personas, con el agua, con las plantas, con la energía universal, con los saberes propios y ancestrales, con sus propios conocimientos, sentires y deseos.

Se hicieron un cuerpo consigo mismas, reapropiándose de todo su ser, recuperándose a sí mismas, sintiéndose propias, dueñas de sus cuerpos y decisiones, libres, amadas, seguras, autónomas y disponibles para sí mismas como lo diría Gutiérrez (2015). A través del movimiento del cuerpo, de la danza, del yoga y del canto, han encontrado otras formas de habitarse a sí mismas, han descubierto su sensualidad y sexualidad. Se han encontrado con otras formas más sanas de darse amor y sentirse plenas en su propia piel. Todo ello en resistencia a las formas violentas que interiorizaron y soportaron por tanto tiempo.

Muchos daños se han sanado y reapropiado, muchos otros siguen doliendo. Aunque todas sienten que falta mucho por seguir trabajando, lo alcanzado hasta ahora ha valido cada lágrima, esfuerzo, dedicación, tiempo y dinero, porque poco a poco vuelven a ser ellas.

Capítulo 3. Mapeos corporales que reflejan fracturas al patriarcado.

> *"Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo". (Eduardo Galeano)*
>
> *"Romper significa (…) que tomamos la iniciativa, que imponemos el orden del día. Negamos, pero a partir de nuestra negación crece una creación, un otro hacer: (…) una actividad que no está configurada por las reglas del poder. A menudo, la alternativa parte de la necesidad ". (John Holloway)*

Un largo camino hemos recorrido para llegar a este tercer y último capítulo. Muchas cosas en torno al cuerpo, las violencias, los daños, los procesos, la sanación y la reapropiación se han dicho hasta aquí. Para ser más específica, podría decir que hasta ahora he hablado del cuerpo desde dos perspectivas distintas. La primera, que desarrollé principalmente en el primer capítulo, se ha centrado en el cuerpo construido social e históricamente, mientras que la segunda, que desarrollé sobre todo en el segundo capítulo, me ha permitido pensar el cuerpo con capacidad actuante, rebelde y resiliente. A partir de estas dos perspectivas, he explicado teórica y empíricamente dos dinámicas presentes en los trayectos de vida de las protagonistas: por un lado, las violencias patriarcales y los daños que estas impregnaron en sus cuerpos y, por otro, los procesos de sanación y reapropiación del cuerpo junto con las fuerzas que también han contribuido a sanar esos daños.

Mi intensión ahora es presentar el cuerpo desde su integralidad y analizar cómo, desde este cuerpo integral, podemos actuar micro-políticamente para romper las dinámicas patriarcales violentas y, con ello, generar fracturas al sistema patriarcal.

En un primer apartado encontraremos una lectura completa de los mapeos corporales construidos por las protagonistas. Recordemos que una de las técnicas metodológicas fundamentales para reconstruir sus historias, fueron los mapeos corporales. Esta técnica se aplicó

desde el mapear sus cuerpos de manera integral, entendiendo que somos un cuerpo habitado por esa construcción social e histórica patriarcal, pero también por nuestra capacidad de actuar desde el deseo, la rebeldía y nuestros saberes. Asimismo, reconociendo, en esa misma silueta, las violencias patriarcales que las han atravesado durante sus trayectos de vida, como también los procesos de sanación y reapropiación que ellas han emprendido. Estas dinámicas no se representaron en mapas separados, sino de manera entrelazada en una misma silueta, mostrando que tanto los daños de las violencias como las fuerzas que ayudan a sanar dichos daños, no hacen parte de procesos escindidos, sino que están integralmente presentes en el cuerpo y en el trayecto de vida de las protagonistas.

En conexión con este análisis, encontraremos un segundo apartado que surge de entender que dicha integralidad del cuerpo es la que nos permite actuar micro-políticamente, posibilitando así, romper con dinámicas patriarcales violentas y fracturar desde adentro los mismos habitus violentos interiorizados, validados y reproducidos por nosotras mismas. Veremos en los mapeos la imagen de un cuerpo que ha intervenido sobre sí mismo desde diferentes prácticas y fuerzas para construir otras formas de vivir. Formas que quizás, de manera involuntaria, han generado fracturas o pequeñas grietas al sistema patriarcal en sus ámbitos personales, sociales y políticos.

3.1 Mapeando mis luces y mis sombras

Una de las pautas que guió esta investigación fue entender el cuerpo como un todo interdependiente, unido física, psicológica, energética y emocionalmente. Un cuerpo que no se limita a nuestra corporalidad, sino que también es un cuerpo con y entre otras formas de vida humana y no humana. Un cuerpo con y entre el cosmos. Una idea que va en consecuencia con la *Trama de la Vida* planteada por Capra (1998) y con las discusiones que sostuvimos en la línea de

Entramados Comunitarios y Formas de lo Político del ICSyH. Asimismo, vimos cómo Gutiérrez (2015), Rolnik (2018) y Federici (2020), recuperaban la idea de *hacernos un cuerpo* entre mujeres, con la naturaleza y con el cosmos. Afectando y dejándonos afectar por nuestras fuerzas, saberes y resistencias. Entendiendo que nos encontramos continua y necesariamente afectadas por todo aquello que nos habita y que habitamos. Por ello, no es pertinente concebir el cuerpo de manera separada de otros cuerpos y formas de vida humana y no humana. Tampoco es adecuado desintegrar el cuerpo en su parte física, psicológica, energética y emocional, ya que somos un entramado en continua interconexión.

Por tanto, también es coherente pensar el cuerpo desde su construcción socio histórica y su propia capacidad actuante, como parte integral de nosotras. Estas nociones están presentes e imperceptiblemente unidas en nuestros cuerpos. Como lo planteé más pausadamente en el segundo capítulo, no somos cuerpos determinados mecánicamente por las estructuras sociales, pero tampoco poseemos una capacidad netamente voluntariosa, libre y emancipada de las mismas. Somos un entramado de ambos y nos debatimos entre los dos de manera consciente e inconsciente. Somos parte de ese cuerpo social en la medida en que esa sociedad nos moldea y construye en torno a sus dinámicas patriarcales. A la vez, somos un cuerpo con esa sociedad en la medida en que actuamos micro y macro políticamente para transformar esas dinámicas violentas. Por tanto, desde estas dos perspectivas del cuerpo unidas entre sí, desde ese cuerpo integral, vivenciamos las dinámicas violentas o sanadoras, de igual manera y vinculadas entre sí.

Asimismo, es importante comprender que estas dos dinámicas no se presentan necesariamente de manera separada en temporalidades y espacios distintos de nuestros trayectos de vida, sino que las dos hacen parte de nuestra cotidianidad. Es posible que justo en medio de

nuestros procesos de sanación, estemos vivenciando otras formas de violencia, pues el hecho de que emprendamos procesos para sanarnos, no significa que las violencias desaparezcan de nuestro entorno. El emprender procesos de sanación de los daños que nos dejaron las violencias pasadas no nos exime de vivir nuevas violencias e incluso no impide que vivamos las mismas violencias. Sin embargo, sí nos da herramientas para afrontarlas de manera diferente.

Con esta idea en mente, en este apartado, recuperé los mapeos corporales que elaboraron las protagonistas. Mapeos en los que se representaron de manera integral las dinámicas violentas vividas y sus daños. Y de manera consecuente a estas, se reconocieron las prácticas, fuerzas y saberes que les han aportado a su proceso de sanación y reapropiación, manifestando así que todo ello las habita de manera integral y que no existen escisiones determinadas entre estas dos dinámicas.

Los mapeos corporales se elaboraron individualmente y fueron graficados con mi ayuda para poder dibujar una silueta real de sus cuerpos. Por su parte, ellas añadieron los detalles de sus características físicas para sentir propio el ejercicio. La única indicación dada fue reconocer las violencias patriarcales vividas, sus daños, las prácticas llevadas a cabo en su proceso de sanación, los resultados de estas prácticas y las fuerzas que acompañaron este proceso. Con sus palabras, y con puño y letra, reconocieron lo anteriormente mencionado en las zonas que ellas consideraran relevantes. Los mapeos corporales permitieron visibilizar algunas particularidades, entre estas, las diferencias en sus procesos vitales. Sin embargo, existe una generalidad en las cinco experiencias. Y es que, finalmente, al ver sus cuerpos graficados con toda esta complejidad, ellas se sintieron identificadas y reconocidas en esa imagen, al sentir que todo ello es lo que las compone.

En el primer capítulo pudimos identificar cuatro daños de las violencias a partir de las narrativas de las protagonistas y de recuperar fragmentos de estos mapas donde se representaban estos daños. En el segundo capítulo encontramos más a detalle los procesos analizados desde las líneas de vida. Por ello, en adelante, encontraremos los mapas completos para comprender mejor la complejidad que los integra y la profunda relación, conexión y entrelazamiento de las violencias y sus daños con los procesos llevados a cabo. Recordemos que los mapeos corporales fueron la última técnica que se llevó a cabo durante el trabajo de campo. En esta etapa final, las protagonistas le dieron un nombre a todo este proceso. Por ello, a partir de ese nombramiento, titulé los siguientes sub-apartados.

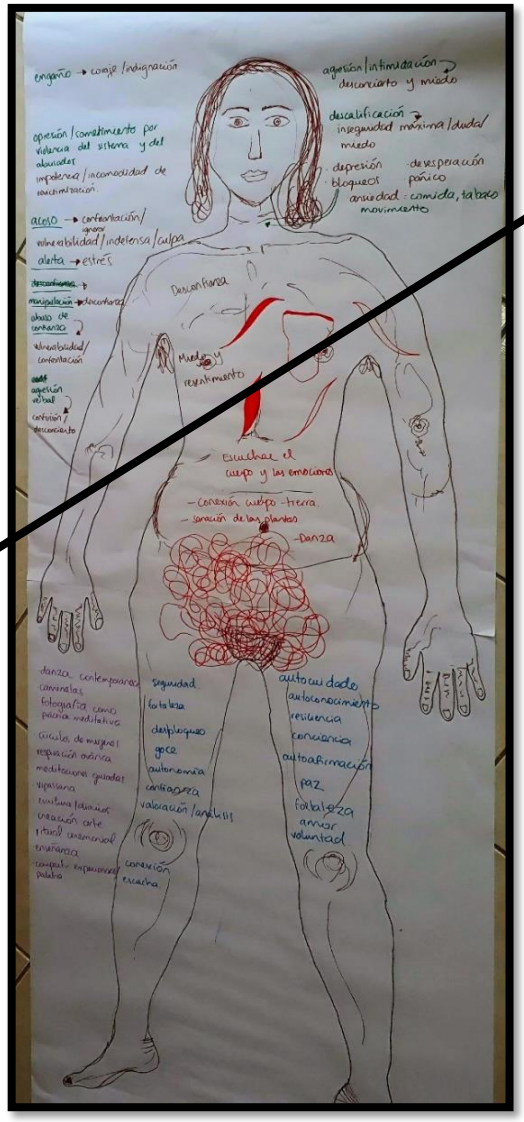
Habitarme dignamente

En el mapeo del cuerpo de Nina, encontramos toda esta dualidad de la que he venido hablando, marcada en dos polos de su cuerpo. En la parte superior reconoció las violencias vividas y los daños que éstas le dejaron y en la parte inferior, marcó las prácticas de sanación realizadas y sus efectos en el cuerpo.

Como podemos ver en el mapa -*figura 30-, e*n el contorno de la silueta de su lado derecho superior, identificó las violencias vividas en relaciones de pareja como las agresiones verbales, el abuso de confianza, la manipulación, la confrontación y el engaño. Estas violencias dejaron en su cuerpo daños tales como una profunda confusión, coraje y desconcierto de no saber cómo asimilar y actuar ante ellas, sentirse vulnerable, indignada, desconfiada, indefensa y culpable. En esta misma zona, reconoció el acoso recibido por parte de su compañero de trabajo y la revictimización que vivió en el proceso penal, lo que le dejó mucha incomodidad y un sentimiento de impotencia ante un sistema que no ejerce justicia.

Figura 30

Mapeo corporal Nina



Nota: Violencias vividas, color verde; daños, color café; prácticas, color morado y rojo; manifestaciones del proceso: color morado y rojo. Fuente: Esta investigación.

Ante la agresión, intimidación y descalificación que vivió por parte de su madre, reconoció como daños el miedo, la inseguridad, la depresión y la ansiedad. Dudar sobre sí misma, sentirse desesperada y bloqueada –especialmente en su capacidad de hablar y expresar sus emociones y sentires–, todo ello lo reconoció en su costado izquierdo.

Dentro de la silueta, en el lado derecho de su pecho, reconoció tres daños en particular: la desconfianza, el miedo y el resentimiento. De manera distinta, identificó las prácticas, fuerzas y saberes que han compuesto su proceso al enlistarlos en su costado derecho inferior y sin reconocer claramente cuáles se llevaron a cabo para sanar algún daño en particular, más bien entendiendo que todas hacen parte de un proceso para sanar los daños en general.

Como parte de este proceso, identificó la danza contemporánea, las caminatas, la fotografía como práctica meditativa, los círculos de mujeres, la respiración ovárica, las meditaciones guiadas vipassana, la escritura de diarios, la práctica creativa, el arte, los rituales ceremoniales, las actividades de enseñar y compartir experiencias para hacer uso de su palabra. Dentro de su silueta, en la zona del abdomen, marcó algunas otras que le han ayudado a sanar, como escuchar el cuerpo y las emociones, reconocer la conexión del cuerpo con la tierra, la sanación de las plantas y la danza.

De igual forma, dentro de la silueta en la zona de las piernas, reconoció los resultados que ha alcanzado a través de su proceso, indistintamente de la práctica. Entre ellos encontramos el recuperar su seguridad, fortaleza y confianza. Desbloquear su cuerpo –especialmente su voz–, recuperar su autonomía, resiliencia y amor propio. Se despertó su capacidad de valoración y análisis de las situaciones y relaciones. Siente que se ha conectado nuevamente con su cuerpo, que puede escucharlo y brindarse autocuidado. Ha logrado sentir paz, autoafirmarse y determinar su voluntad.

Del mapeo de Nina es posible interpretar que para ella las violencias recibidas –asociadas a las violencias psicológicas, verbales, emocionales y simbólicas–, dejaron daños arraigados en la parte superior de su cuerpo: los brazos, pecho, cuello y cabeza. Además, que de alguna manera

asocia cada lado de su cuerpo con los diferentes agresores, pues las violencias ejercidas por su madre fueron marcadas en el lado izquierdo de su cuerpo, mientras que las violencias recibidas, especialmente por parte de hombres y de sus parejas, las marcó en su costado derecho.

Todas las prácticas que han compuesto su proceso las reconoció desde el abdomen hacia abajo: caderas, pelvis, zona vaginal y piernas. Zonas que se asocian con la fertilidad, el movimiento y la posibilidad de transitar de un lugar a otro. Su abdomen y zona pélvica, representan la capacidad para dar vida y la creatividad. Sus piernas representan la conexión de su cuerpo con la tierra, lo que le permite autoafirmarse, sentirse aterrizada, estable, segura, fuerte y resiliente.

Al finalizar su mapeo y ver en él toda esta complejidad, fue posible para ella reconocer que este camino andado le ha dotado de soberanía sobre sí misma. De concebir las violencias vividas y los daños con mayor sabiduría. Relacionarse con su cuerpo desde otro tipo de sensibilidad y atención más integrales. Y con ello darse la oportunidad de habitarse dignamente, entendiendo que hay un camino diferente por el que puede ir, un camino de amor a la vida.

> Al verme en el mapa graficada me siento con experiencia, me siento como con algo de sabiduría. Me puedo hacer cargo de mejorar mi autocuidado. Creo que todavía podría tener más autonomía, más autoconocimiento, más fortaleza, más goce. Todavía estoy en el proceso, pero me puedo hacer cargo de mí, de tener un compromiso de estar bien. Porque siento que esto está ahí en el mundo y es importante tener la valoración de las cosas, estar atenta de las personas con las que tengo contacto, porque creo que eso está ahí y en el momento en que baje la alerta, puede entrar. (Nina, Comunicación personal, junio de 2021)

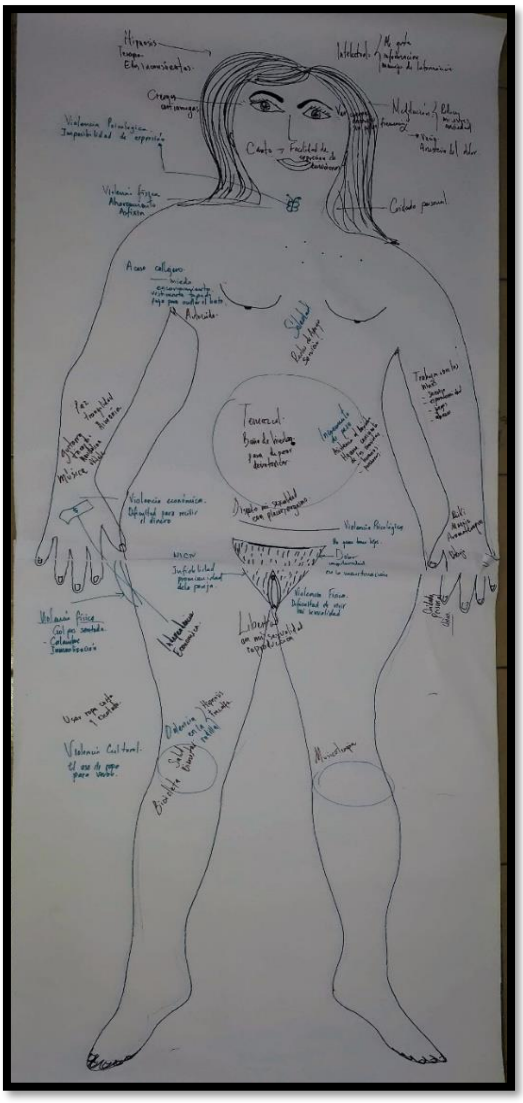
Tejiéndome

En el mapeo de Cielo –*figura 31*-, igualmente encontramos que, tanto las violencias como los daños, fueron reconocidos en la zona del cuerpo dónde ella recibió la violencia o dónde percibió el daño. Mientras que las prácticas, fuerzas o saberes que han compuesto su proceso, se

fueron reconociendo en consecuencia de la violencia o el daño, de tal manera que procuraba identificar qué parte de su proceso le ayudado a sanar determinado daño.

Figura 31

Mapeo corporal Cielo



Nota: Violencias vividas y daños, color azul; prácticas y manifestaciones del proceso, color negro. Fuente: Esta investigación.

De manera descendente, nombraré las violencias y los daños que Cielo reconoció en su cuerpo, seguido de las prácticas que le han sanado o las manifestaciones de su proceso de acuerdo al daño recibido.

En su garganta relacionó las múltiples formas de violencia psicológica que ha vivido desde su infancia y la violencia física que su esposo le ejercía a través de la asfixia y el ahorcamiento. Todas estas le dejaron el daño del silenciamiento, manifestado en la imposibilidad de expresar sus pensamientos y sentires, mismo que se expresó corpóreamente en una alteración de su tiroides. Como parte de su proceso de sanación, identificó el canto como una herramienta que le ha facilitado la expresión de sus emociones y pensamientos.

En la zona del busto, identificó la violencia del acoso callejero y el daño del miedo a mostrarse y vestirse libremente, lo que la llevaba a ocultarse a través del encorvamiento de su espalda y el uso de fajas y ropa holgada. Para ello, aprender a auto-cuidarse le ha ayudado a solventar el miedo y expresar mayor seguridad, en la medida en que también evita exponerse a lugares que le representan un peligro.

Con respecto a la separación violenta que vivió con su marido y el despojo de su hijo, manifiesta como daño un sentimiento de gran soledad anidado en su pecho, el cual ha logrado subsanar a través de redes de apoyo y del servicio que brinda a otras personas. En el estómago y las caderas, identificó también esta violencia física que ejercía su marido, la cual la dejaba inmovilizada, con calambres y mucho dolor físico. Además, un sobrepeso que, como ella menciona, se generó como mecanismo del cuerpo para protegerse de los golpes. Ante ello, manifiesta que se ha atendido medicamente con el bariatra y ha buscado hacerse más consciente de lo que come para cuidar su salud, además de atenderse con terapia psicológica y alternativas para sanar los daños emocionales y psicológicos.

En su mano derecha, marcó la violencia económica y la dificultad para recibir dinero. Progresivamente, a través de un trabajo autónomo e independiente, ha podido manejar su propio dinero, construyendo así una independencia económica.

En su vientre y zona vaginal, identificó varias violencias, entre ellas la violencia psicológica, violencia física y violencia sexual. Estas violencias le generaban una gran dificultad de vivir su sexualidad: dolor, irregularidad en su periodo menstrual y un NIC IV –crecimiento de células anormales en el revestimiento del cuello uterino o cérvix–. Ante ello, reconoció que, a través del proceso construido, hasta ahora ha logrado atenderse médica y quirúrgicamente. Las medicinas y plantas tradicionales también han sido un mecanismo de sanación. Los rituales de sanación de útero le han permitido tener mayor libertad en su sexualidad y decisión sobre su vida reproductiva.

De manera más general, identificó varias prácticas, fuerzas y resistencias que han hecho parte de su proceso y han generado un impacto sanador y reapropiador en todo su cuerpo. En su cabeza, marcó la hipnosis, la terapia de estados inconscientes, el manejo de información y las meditaciones con frecuencias alfa. Todo ello le ha permitido reducir los niveles de estrés, ansiedad y dolor. En su zona abdominal, identificó la depuración y desintoxicación que ha logrado a través de la práctica del temazcal y baños con hierbas.

En su brazo derecho, resaltó nuevamente la importancia de la música y los instrumentos musicales que ella toca, mismos que le traen un estado de paz, tranquilidad y armonía. En su brazo izquierdo, reconoció el bienestar que le trae trabajar con niños y niñas, al igual que las terapias del Reiki, los masajes, la aromaterapia y el cuidado personal. Finalmente, en sus piernas, reconoció el movimiento y ejercicio físico a través de la musicoterapia y el ciclismo, como ejercicios que le traen bienestar.

Al ver todos estos procesos marcados en su cuerpo, Cielo pudo verse a sí misma como una mujer que ha sobrevivido a la violencia. Darse cuenta de que el trabajar constantemente por salir de los espacios de violencia –en particular del círculo de violencia que vivía con su exmarido–, le permitió continuar con vida y encontrarse nuevamente en ella. De tal modo, ha podido nombrar todo este proceso – con todo lo que lo compone – como un tejido de múltiples experiencias y vivencias.

> "Tejiéndome", como le quiero poner a mi disco. Tejiéndome con todos sus sin sabores, como un tejido de todo un poco. Como que soy ese hilo que se teje y a lo mejor con nudos, pero armándome, construyéndome y a veces deshilvanándome y a lo mejor con un diseño y luego otro diseño en esa reconstrucción, tejiéndome y retejiéndome. (Cielo, Comunicación personal, junio de 2021)

Revolución a través de mi cuerpo

Para María todo este proceso representa una lucha continua que se debate entre lo aprendido e interiorizado durante toda su vida y las otras formas de vivir la vida –diferentes a las construidas patriarcalmente–. Una lucha que parte del des-aprendizaje y del construir nuevos habitus desde su vida cotidiana.

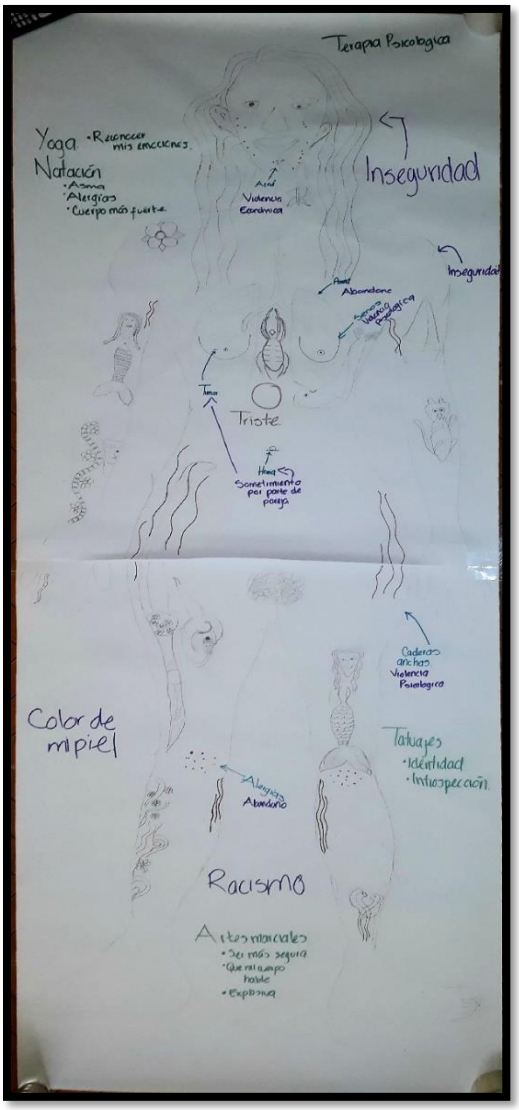
> Sí, ha sido una lucha. Sí, totalmente una lucha de salir de la educación que tuve en casa. De todo. De reaprender lo que aprendí. De repente, en los procesos, me encuentro con cosas tan diferentes con las que fui educada y me quedo como "¿qué hago?". (María, Comunicación personal, junio de 2021)

Para poder dar esa lucha –entender, procesar e intentar transformar esas realidades violentas que la han habitado–, ha sido elemental para ella, desde muy niña, fortalecer y poner el cuerpo en el centro. Desde un cuerpo físico fuerte siente que todo lo demás en ella está fuerte y con capacidades para afrontar lo que haya que afrontar en la lucha por transformar(se). Por ello, reconoce en su mapeo – *figura 32*- las prácticas corporales como la natación, misma que la ha

acompañado desde la niñez y que le ayudó a sanar el asma y las alergias que se manifestaron tras sentir el abandono de su padre. Luego, la práctica del yoga que le permite reconocer sus emociones para poder procesarlas. Estas dos prácticas las ubicó en su costado derecho superior, aunque claramente son prácticas que realiza e impactan todo su cuerpo.

Figura 32

Mapeo corporal María



Nota. Prácticas y manifestaciones del proceso, color verde; violencias, color morado; daños, color azul. Fuente*:* Esta investigación.

En sus piernas identificó la práctica de las artes marciales que le han permitido sentir mayor seguridad, dejando que su cuerpo se exprese y deje salir de manera más explosiva las emociones que la habitan. En la parte inferior izquierda, marcó la importancia de la práctica del tatuaje, misma que le ha permitido formar su propia identidad y sentirse suya, además de permitirle entrar en un estado de introspección que le llevan a apropiarse de sí misma. Finalmente, ubicó la terapia psicológica al lado izquierdo de la cabeza, misma que le permite entrelazar todos estos elementos y comprender profundamente sus estados más inconscientes.

Con respecto a las violencias, María las identificó en su cuerpo conforme al daño que dejaron en alguna zona en específico. Por ejemplo, la violencia económica la representó en su cara, pues es el lugar donde el daño se manifiesta a través del acné. El abandono lo identificó en su pecho –específicamente en sus pulmones, aunque también en sus piernas–, pues es allí donde los daños se manifestaron en forma de enfermedades, como el asma y las alergias.

En cuanto a la violencia psicológica, la identificó en sus senos y en su cadera, haciendo referencia al daño del auto rechazo del cuerpo. El sometimiento por parte de su pareja lo identificó en las partes de su cuerpo donde se manifestó el daño en forma de tumores, hernias, bolitas o masas y que se dieron en el seno y el abdomen. Por último, identificó el racismo, violencia que le hace sentir inseguridad por su tono de piel. Representa todos estos daños con una profunda tristeza anidada en su plexo solar.

Su cuerpo mapeado nos permite ver que, desde su infancia, María ha luchado para combatir los malestares que le han dejado las violencias y, aproximadamente desde sus 20 años, ésta lucha se incrementó al buscar las maneras de transformar su realidad y la de su hija. Así

entonces, desde su propio cuerpo, siente que está armando una revolución para transformar los límites que nos imponen en el mismo.

> Para mí es como una revolución a través de mi cuerpo. Justo nos marcan líneas o caminos que nos dicen que por ahí debe ser. Y ya, pasos muy marcados. Y siento que esto nos lo dicen hasta en el cuerpo. Las piernas para caminar y se mueven hasta cierto punto. Los brazos, la cabeza, todas las partes del cuerpo. Y también condicionados los rasgos de movimiento. Y en yoga yo siento que puedo llevar mis piernas más allá de lo que me han dicho. O no solamente puedo pararme con los pies, sino con la cabeza y las manos. Es también hacer revolución con mi cuerpo y a través del cuerpo. (María, Comunicación personal, junio de 2021)

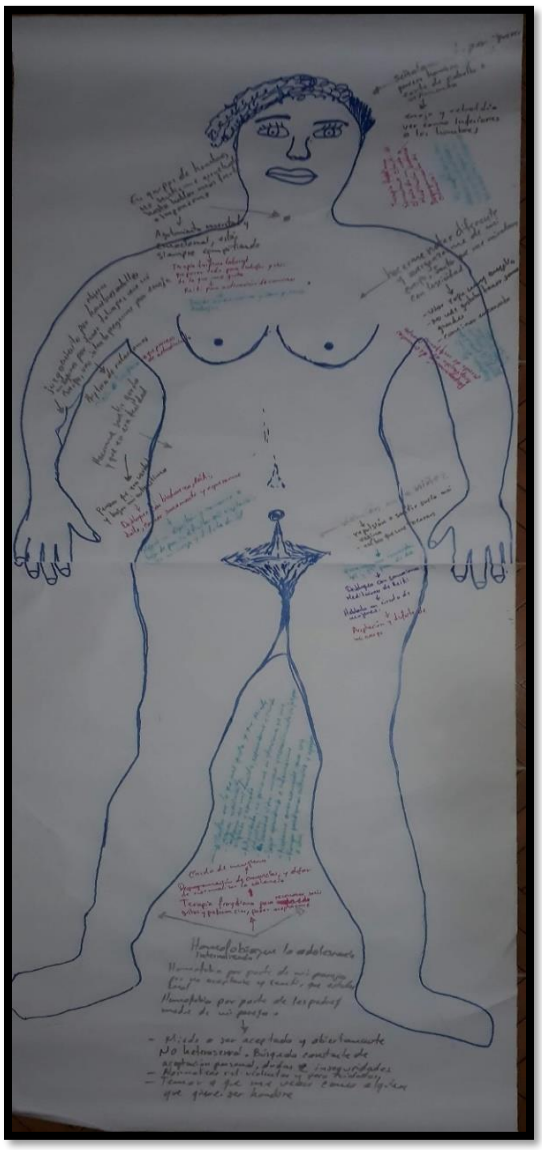
Lucha, introspección y amor

Al igual que Cielo, Ita reconoció las violencias en las zonas donde las sintió o donde se alojaron sus daños y, en consecuencia, procuró identificar qué parte de su proceso ha logrado sanar estos daños.

En el mapa corporal de Ita – *figura 33*- podemos observar que en su garganta identificó la violencia que percibía cuando se encontraba entre grupos de hombres, mismos que la invalidaban o no escuchaban. El daño del silenciamiento le generaba un continuo malestar y agotamiento mental y emocional. La terapia psicológica enfocada en los espacios laborales le ayudó a lidiar con ello, además de empezar a preparar todo para trabajar de manera independiente y vivir de lo que realmente le gusta. Este mismo daño, fue relacionado con la violencia sexual vivida en su infancia y la incapacidad para expresar lo sucedido.

Figura 33

Mapeo corporal Ita



Nota: Violencias, color plateado; Daños, color café; Prácticas, color verde; Manifestación del proceso, color verde.

Fuente: Esta investigación.

En su cabello identificó el señalamiento que ha recibido desde muy pequeña por querer llevar el cabello corto y usar ropa de hombre, lo que le dejó mucho enojo y rebeldía. La terapia freudiana fue una buena herramienta para empezar a identificar las heridas y las terapias y

meditaciones con reiki para sanar cada año de su vida. Además, los círculos con mujeres, la biodanza y la desprogramación de creencias para poder aceptarse a sí misma, independientemente de que a las otras personas les agrade o no.

En el brazo izquierdo, donde tiene un tatuaje visible, reconoció la violencia recibida por tatuar su cuerpo, lo que le ha llevado a romper con relaciones familiares para evitar exponerse a ser violentada nuevamente. Al respecto, menciona que está en proceso de entendimiento para poder sanar lo sucedido.

En su estómago, reconoce la discriminación que recibió por su peso, lo que le hacía creer que el sobrepeso era sinónimo de fealdad. El daño que le dejó fue una baja autoestima y deseo de ocultarse. En sus senos identificó el malestar que le generaban los comentarios burlescos y las miradas lascivas que recibía. Con ello, su cuerpo se fue encorvando para ocultar sus senos, al igual que lo hizo con su ropa holgada. Nuevamente, la desprogramación de creencias y el círculo guiado por Amandine, le permitieron aceptar su cuerpo tal como es.

En su zona vaginal, reconoció la violencia sexual vivida en su infancia. El daño más significativo, además de la escotomización, fue el auto-rechazo de su cuerpo en forma de repulsión o de sentir que su zona vaginal estaba sucia. Ante ello, evitaba que la tocaran y evitaba tocarse a sí misma. El poder recuperar recuerdos en medio de una terapia de Alcohólicos Anónimos, las sanaciones y meditaciones con reiki y el poder hablarlo en medio de los círculos de mujeres, le ha permitido soltar la culpa y la vergüenza, aceptar lo que sucedió sanamente para posteriormente, disfrutar de su propio cuerpo.

Finalmente, en sus pies identificó las violencias de homofobia que ha percibido en su vida, tanto una violencia interiorizada como las ejercidas por sus exparejas y por las familias de las

mismas. Al mismo tiempo, varias terapias le han permitido sanar los daños de esta violencia, como la terapia freudiana, la desprogramación de creencias y los círculos de mujeres. Con todo ello ha podido reconocer sus gustos y preferencias sexuales y de pareja, entendiendo que estos no tienen que ser permanentes. Asimismo, ahora se cuida de no permanecer en espacios donde la violenten.

Para Ita, toda esta complejidad que la integra, tiene diferentes nombres. O, más bien, siente que podría nombrar este proceso por etapas.

> El inicio fue una lucha. Lo viví como debates. Para mí una lucha es un debate y romper. Siento que es necesario romper. No podrías ser otra persona, no podrías romper si no generas esta batalla, porque o sino no es así de avasallador. Tocar un recuerdo es romper. En ese sentido, siento que es una lucha. Es una lucha en querer hacerlo y querer permanecer y muchas veces preferimos permanecer para evitarnos esa lucha. (Ita, Comunicación personal, junio de 2021)

Esa primera etapa que ella nombra como lucha, la vivió específicamente al dejarse afectar por el dolor que le causaba el recordar. Su primera lucha fue para poder salir de la zona de confort que le brindaba la escotomización. Una etapa muy poderosa que requiere de mucha voluntad y energía para poder romper las mismas acciones violentas que ejercemos hacia nosotras mismas y vivimos en las relaciones sociales, familiares y de pareja.

> Y cuando empieza a hacerse consiente, lo entiendo como una introspección. Incluso ahora en las relaciones que tengo cuando tengo una introspección me dicen que si estoy enojada, pero más bien estoy introspectiva. Y me pasan muchas cosas. Puedo estar enojada, triste, pero en realidad estoy tratando de verme y escucharme. Ya no lo veo como una lucha, porque ya no está eso de si quiero o no, ahora lo veo como algo que es necesario. Ya no estás ni siquiera luchando, ya estás metida en ti misma para descifrarte. (Ita, Comunicación personal, junio de 2021)

Una segunda etapa correspondería a un ejercicio de introspección. De ir hacia adentro para conocernos. Descifrarnos, entendernos. Para asumir lo vivido y sanarlo. Una etapa con nosotras mismas, haciéndonos cargo de lo que nos corresponde para poder, finalmente, asumir

este proceso desde un ejercicio más amoroso. Así, una última etapa sería cuando asumimos nuestro proceso y nuestra vida desde el amor. Una etapa en la que cada práctica, persona, fuerza o saber que compone nuestro proceso es asumido con amor.

Danza e integración de fuerzas

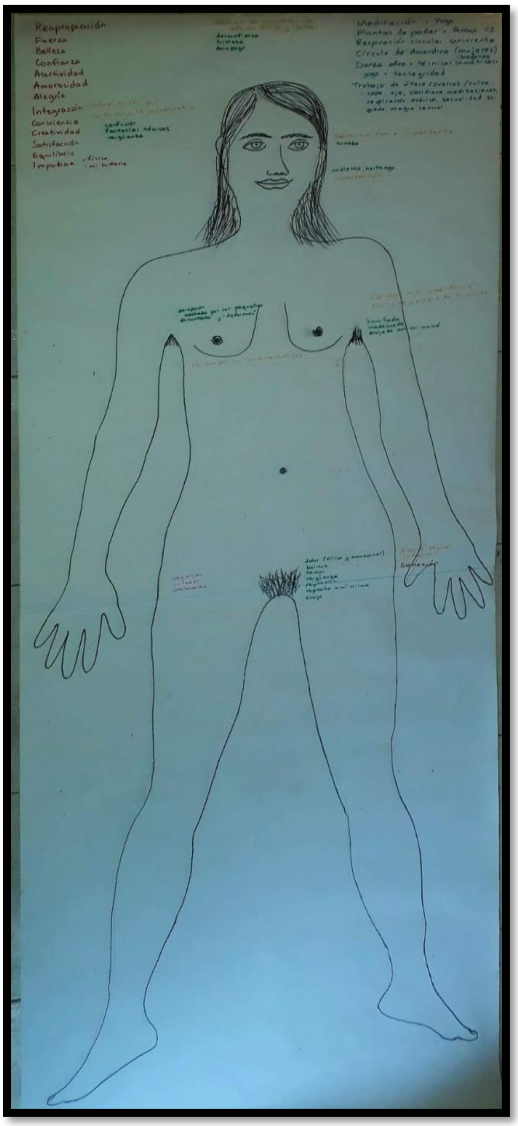
A diferencia de lo que piensa María, este proceso, para Tania, no representa una lucha. Por el contrario, ella entiende la lucha como una práctica que siempre va a terminar en conflicto y destrucción. De tal manera, prefiere nombrar este proceso como una danza donde se integran todas estas fuerzas.

> No, lucha para nada. Para mí es más como una danza, como una integración de fuerzas. De fuerzas simultaneas o de fuerzas contradictorias o complementarias. Pero pues sí, para mí una lucha, una batalla, al final de cuentas termina en destrucción, en devastación, en desgaste energético. Reconocerlo como un proceso de danza o como un proceso de integración, para mí es una inversión de energía. Y hacia eso es a lo que yo quiero realmente enfocarme, conmigo y colectivamente. (Tania, Comunicación personal, junio de 2021)

En contraste con los mapeos observados hasta ahora, en el mapeo de Tania veremos que reconoce por fuera de su silueta y en el costado izquierdo superior las prácticas, fuerzas y saberes que han compuesto su proceso. En su costado derecho superior, encontramos las manifestaciones del proceso en su cuerpo. Esto debido a que ella entiende que todo su proceso es un proceso integral que se ha manifestado en todo su cuerpo y no en una zona en específica. Aunque las violencias vividas y los daños de las mismas sí las reconoció en partes definidas de su cuerpo, comprende que parte de su proceso es generar un ejercicio de integración entre todas estas vivencias, sean agradables o no, sean violentas o sanadoras.

Figura 34

Mapeo corporal Tania



Nota: Violencias, color naranja; daños, color verde; prácticas, color azul; manifestaciones del proceso, color rojo.

Fuente: Esta investigación.

Vemos entonces en el mapeo de Tania – *figura 35* -que las violencias las identificó en cada parte del cuerpo dónde las vivió. En su rostro, específicamente en sus cejas, reconoció el sentirse fea y triste por no cumplir con los estándares de belleza, misma con la que relacionó el

descontento y decepción que sentía hacia sus senos por ser *pequeños y deformes*. Por otro lado, marcó en sus axilas el sentirse humillada, inadecuada y enojada por no saber que el bello corporal en las mujeres se consideraba socialmente como una imperfección que hay que corregir.

En su cabeza marcó la intoxicación por el contacto con la pornografía, lo que le generaba vergüenza y confusión. En su zona pélvica y vaginal identificó el abuso sexual que vivió en la infancia, mismo que le dejó mucho temor, vergüenza, represión, enojo y reproche hacia ella misma, dolor físico y emocional. Además de una fuerte barrera al contacto sexual que se manifestó en vaginismo, irritación e intolerancia al contacto.

En cuanto a su proceso, encontramos la meditación, el yoga, las plantas de poder, la respiración circular consciente, el círculo de mujeres y la biodanza con Amandine, la danza afro, las técnicas somáticas, la tensagridad y el trabajo de útero, ovarios y vulva llevado a cabo con la copa menstrual, el ajo y el huevito de obsidiana, las meditaciones y respiración ovárica, la sexualidad sagrada y la magia sexual. Todo como un entramado de fuerzas, saberes, resistencias y prácticas que han conformado su proceso y que se han integrado entre sí para sanarle.

> Y sí creo que todo ha sido muy paulatino. Todas han estado más o menos presentes en ciertas etapas de la vida, pero su presencia energética se va añadiendo a las anteriores y están siempre vigentes. Y siento que me quedan pendientes y mis pendientes tienen que ver mucho con dotarme de una organización estructurada de vida donde pueda ejercer todo esto y que eso genere prosperidad y abundancia para que sea autosustentable (…) pero me siento más fuerte que nunca, más completa que nunca y creo que falta afilar algunas de ellas, pero puedo disponer de ellas y compartirlas también. (Tania, Comunicación personal, junio de 2021)

Por último, encontramos las manifestaciones del proceso en su cuerpo como la reapropiación, fuerza, belleza, confianza, asertividad, alegría, consciencia, creatividad, satisfacción, equilibrio, impudicia y, ante todo, la integración de todos estos factores y vivencias.

Para ella, este proceso puede asemejarse al movimiento de un péndulo que finalmente puede llegar a encontrar el equilibrio en dos polos opuestos.

> Yo lo veo como un péndulo. Una de las imágenes que me han llegado desde muy temprano en mi camino de sanación y transmutación de estas energías densas que forjaron mi carácter. Creo que estas energías contrastantes o contradictorias, a veces me han llevado –y como sociedad nos llevan– a estar en un extremo. Y que en ese extremo se genera tanta carga que cuando se suelta, va hacia el extremo opuesto y ahí también genera tensión y regresa al punto de origen, pero un poquito antes. Y mucho de este camino lo veo que está en este balanceo y que va a ser menos drástico o menos opuesto, pero que siguen presentes y cada vez más cerca de un equilibrio de ecuanimidad. A mí me ha servido de brújula esa paradoja, el hecho de que existan energías contrastantes no necesariamente es porque exista una lucha o batalla, sino que pueden ser energías que coexistan y se complementan. El hecho de que sean contradictorias hace que se vean las paradojas. (Tania, Comunicación personal, junio de 2021)

Hemos observado, hasta ahora, los cinco cuerpos mapeados de las protagonistas. Todos con sus particularidades, pero también con muchas similitudes. Sus mapas nos dejan ver que todas percibieron las violencias de formas diferentes y que sus daños se anidaron en distintas partes de sus cuerpos. Algunos se manifestaron en dolencias emocionales y psicológicas, otros se corporeizaron a modo de enfermedades físicas. Todas las violencias les generaron un daño independientemente del tipo de violencia recibido. Todos los daños se alojaron en alguna parte de sus cuerpos, aunque no necesariamente en el mismo lugar donde se recibió la violencia.

Podemos ver que independientemente del sentir que se tenga ahora ante las violencias y sus daños, todo ello hace parte de sus historias y de sus cuerpos. Aunque todas han llevado a cabo un largo y arduo proceso por sanar sus cuerpos y sentirlo propio –aunque hayan acudido a una gran cantidad de prácticas, fuerzas, saberes y resistencias–, tanto las violencias como sus daños, han sido y seguirán siendo parte de sus historias. Si bien en ocasiones quisieran borrarlas o desear

que sus experiencias fueran diferentes, entienden que en esos momentos no podían hacer nada diferente a lo que hicieron. Ahora pueden ver esos lugares, relaciones y sentires como experiencias que no quieren repetir. Para ello, sus procesos les han dotado y les seguirán dotando de herramientas para evitar volver a estos. Y aunque las violencias se sigan presentando en sus vidas, la manera en que se las afronta cada vez es distinta.

Aunque las cinco protagonistas han llevado consigo procesos desde hace varios años, esto no significa que todos los daños hayan sido reparados. Algunas heridas siguen presentes, algunos despojos se siguen sintiendo como vacíos en sus vidas. Algunos daños se sienten sanados, pero de repente regresan a perturbar momentáneamente. Otras heridas les han dejado cicatrices muy marcadas y a veces siguen doliendo. Pareciera que simplemente hay que aprender a vivir con ellas. Y aunque los procesos les han enseñado y dotado de herramientas para vivir la vida de una manera más sana y amorosa, otras violencias se atraviesan en sus caminos siempre, porque la vida sigue transcurriendo en medio de una sociedad patriarcal violenta. Aunque hayan sanado, hacen parte de sus historias. Reconocerlo y nombrarlo es parte del estar sanas. Porque, aunque las violencias vuelvan y volvamos a los espacios violentos, ya no volvemos de la misma manera.

Los procesos entonces han logrado cambiar la perspectiva con la que se regresa a ver las violencias y sus daños. Ahora ellas pueden tomar una postura desvictimizante, haciéndose cargo de sanar los daños adoptando prácticas de autocuidado, autoconocimiento y autodefensa. También les ha permitido liberarse de la culpa, la vergüenza y el miedo que les dejaron las violencias, entendiendo que nos encontramos en una sociedad patriarcal donde todas las mujeres estamos expuestas a sus violencias. Que no somos nosotras quienes las provocamos, sino que se

trata de un problema estructural donde las violencias se adaptan y se camuflan para poder permanecer.

Por otro lado, llevar a cabo estos procesos nos lleva a hacernos cargo de nosotras mismas, de nuestras acciones y pensamientos, de empezar a ser conscientes del tipo de relaciones que aceptamos, a las que nos exponemos y las conductas que reproducimos. Además, nos permite reconocer con mayor facilidad las violencias que inconscientemente teníamos naturalizadas, que habíamos interiorizado como conductas o relaciones normales, pero que en realidad generan en nosotras muchos malestares y no nos permiten *disponer de nosotras mismas*.

Llevar a cabo procesos de sanación y reapropiación del cuerpo permite conocernos en nuestras capacidades, en nuestra fuerza y en las fuerzas externas a nosotras. Hacernos un cuerpo con estas para ir desestructurando el mismo habitus de las violencias. Llevamos a cabo estos procesos para, amorosamente, abrazar las experiencias violentas y dañinas y a partir de ellas, movernos a otro lugar, a otros sentires, a otros pensamientos, a otras relaciones, a otro tipo de ser y hacer no violento.

3.2 Fracturas al sistema patriarcal

Desde que empecé esta investigación, y en la medida en que iba conociendo los procesos de las protagonistas, tuve presente algunas preguntas que giraban alrededor de entender que el sistema patriarcal es toda una estructura social amalgamada con otros sistemas de opresión que moldean, coartan, dirigen y limitan nuestras acciones y pensamientos. Que, desde diferentes luchas sociales y políticas, las mujeres y los movimientos feministas, han batallado colectivamente por tumbarlas. Que, desde y por ellas, se han logrado grandes cambios para las mujeres y que aún queda mucha lucha por dar. Entonces me preguntaba: si esto es algo macro, ¿solo desde lo macro

se puede cambiar?, ¿las luchas individuales no suman a este cambio? ¿nuestro actuar micro-político activo, nuestros procesos de sanación y reapropiación, nuestro aprendizaje y des-aprendizaje, nuestros cuestionamientos internos, nuestras resistencias cotidianas, no fracturan al sistema patriarcal?

Tanto las historias de las protagonistas, como las posturas teóricas abordadas en esta investigación, nos muestran que las acciones llevadas a cabo desde una esfera micro-política activa, que los procesos y nuestros pequeños –pero constantes– cambios cotidianos, sí generan fracturas al sistema patriarcal. En este apartado procuraré explicarlo más detenidamente.

¿Qué se entiende por fracturar o agrietar el patriarcado?

En *"Agrietar el capitalismo, el hacer contra el trabajo"* Holloway (2011), construye una percepción gráfica en torno a la idea de agrietar. Una percepción que orienta el pensar la grieta en términos más prácticos que teóricos. Aunque el concepto es usado para pensar las posibilidades de vivir dentro, contra y más allá del sistema de dominación capitalista, propongo trasladar esta idea hacia la posibilidad que nos brinda el pensar agrietar el patriarcado.

Así entonces Holloway (2011), nos presenta una escena que nos lleva a imaginar que todas las personas nos encontramos en una habitación completamente cerrada, sin ventanas ni puertas. En esta habitación, algunas se encuentran cómodamente sentadas y otras no. Las paredes de la misma, se van moviendo hacia el centro del lugar reduciendo progresivamente el espacio, amenazándonos con la muerte. Aunque algunas discuten la situación, buscando arreglar los daños, otras ignoran lo que pasa y otras más "se lanzan contra las paredes y tratan desesperadamente de hallar grietas o fallas por debajo de la superficie o de crearlas golpeando las paredes" (Pág. 8).

Golpear las paredes desde adentro de lo que, en este caso, sería la estructura del sistema patriarcal, no solo tiene la intención de crear grietas, sino también de detenernos a reflexionar y buscar las grietas o las fallas en la superficie. Por tanto, la concepción de agrietar se construye bajo dos actividades complementarias, la primera es el esfuerzo desesperado por hallar una salida creando las grietas y la segunda tiene que ver con parar y buscar detenidamente las grietas que de por sí posee la estructura. Es un ejercicio tanto práctico como analítico. Es un ejercicio que implica moverse dentro de esas formas patriarcales que organizan la vida para posicionarse en contra de estas – golpeándolas - generándoles grietas para poder ir más allá de las mismas. Agrietar se trata de un ejercicio de negar y crear, de rechazar y de otro-hacer.

La capacidad de agrietar se encuentra en aquellas fuerzas que poseemos las personas por el hecho de vivir dentro de esas formas patriarcales que organizan nuestra vida, pues al ser parte de esas construcciones sociales –que aprendemos y reproducimos–, tenemos la capacidad de vivir dentro, contra y más allá. Es desde adentro que podemos fracturar las paredes: estando en negación y rechazo de las mismas. Es desde las fuerzas del deseo, la necesidad y la rebeldía que existe la posibilidad de agrietar para, quizás un día, estar más allá de este sistema de opresión.

Entonces, es posible generarle grietas al sistema patriarcal en la medida en que este nos habita, en que está dentro de nosotras, en que somos parte de esta estructura de dominación violenta, en que reproducimos sus lógicas de subordinación y validamos sus dinámicas violentas. Es porque estamos dentro de ese cuarto encerrado que nos oprime, que tenemos la posibilidad de romperlo, golpeando, buscando sus fallas y creando otras formas de hacer.

Si retornamos nuevamente al análisis de los mapeos corporales, si retornamos a la idea del cuerpo integral habitado por un entramado de construcciones sociales patriarcales y por una

capacidad actuante, rebelde y resiliente, podemos entender que es justamente desde esa integralidad de nuestro cuerpo que tenemos la posibilidad, capacidad y fuerza para romper desde adentro aquello mismo que nos oprime y violenta. Es desde esta integralidad que podemos entender que somos pilares que sostienen y reproducen al sistema. Cuando dejamos de sostener y reproducir lo que nos somete, estamos negando lo que el sistema nos impone, nos rehusamos a reproducirlo, desobedecemos, golpeamos las paredes, creamos grietas.

Entonces, ¿podemos pensar que los procesos de sanación y reapropiación del cuerpo son en sí un ejercicio de agrietamiento al patriarcado? Si pensamos en estos procesos única y exclusivamente como ejercicios que realizamos para sanarnos y reapropiarnos, consideraría que no. Que no es suficiente solo sanarlos para fracturar el patriarcado. Es necesario movernos de lugar, es necesario sanarnos en tanto nos vamos trasladando en los modos de hacer y de ser, de vivir la vida, de afectar y afectarnos. Es necesario sanarnos y reapropiarnos y en su proceso, ir construyendo otras formas de vida. Ya lo diría Holloway: “Una grieta es la creación perfectamente común de un espacio o momento en el que afirmamos un modo diferente de hacer” (2011, Pág. 24).

Las historias de las protagonistas reflejan claramente este ejercicio. Aunque sus procesos empezaron básicamente por sanar los malestares y vacíos que sentían en sus cuerpos a través de diferentes prácticas, fuerzas y saberes, estos mismos se fueron consolidando en otras formas de pensar, de sentir y de vivir, y en otras formas de relacionarse consigo mismas, con otras mujeres, con sus parejas, familias y con el cosmos. Las protagonistas no solo buscaron las grietas, también las crearon y –aunque quizás de manera inintencionada– empezaron a construir otras formas de

vivir sus vidas. Ellas, tal vez sin ser muy conscientes de ello, empezaron a romper los moldes en que la sociedad patriarcal las encaja, que las aprieta, oprime y lastima.

Holloway (2011), destaca dos particularidades del ejercicio de agrietar. Primero hace énfasis en que para generar las grietas no es imprescindible ser conscientes de las condiciones que nos empujan a golpear las paredes. Generalmente, para empezar a buscar grietas o crearlas, no hace falta entender que estamos dentro de un sistema de dominación patriarcal capitalista, ni ser conscientes de las condiciones sociales e históricas que nos han colocado en esta posición. Se trata más bien de la necesidad que sentimos por conservar nuestras vidas. Se trata de que las mismas condiciones de vida nos obligan a buscar otras maneras de hacerlo. "Hay, más bien, un espectro variable de conciencia de las resonancias y de las consecuencias de aquello que están haciendo, una conciencia que puede estar sólo indirectamente relacionada con el impacto de las acciones mismas" (Pág. 25).

Más allá de la consciencia, lo que importa realmente es querer salir, es el deseo por romper el molde, es la necesidad de movernos a lugares que no nos dañen. Más importante que la consciencia, es la capacidad del cuerpo rebelde, de recurrir siempre a esa energía que nos empuja a seguir golpeando las paredes. Las historias de las protagonistas son claro reflejo de ello.

Una segunda característica del agrietamiento se encuentra en que todas –y cualquier persona– tienen la capacidad de hacerlo, más allá de su actuar macro-político. El agrietamiento no requiere necesariamente de una revolución multitudinaria, organizada y colectiva. El agrietar es un ejercicio quizás más pequeño, no necesariamente individual, no necesariamente colectivo, yo le llamaría, un ejercicio cotidiano. Las grietas las puede generar cualquier persona que tenga el

deseo de hacerlo, cualquier persona como Cielo, Tania, Ita, Nina o María, que desde su día a día actúan micro-políticamente para generar cambios.

> El cambio social es más bien el resultado de la transformación apenas visible de las actividades cotidianas de millones de personas. Debemos buscar más allá del activismo, entonces, para descubrir los millones y millones de rechazos y de otros-haceres, millones y millones de grietas que constituyen la base material del cambio radical posible. (Holloway, 2011, Pág. 12)

Si las grietas las podemos generar todas las personas desde nuestras acciones cotidianas, si agrietamos las dinámicas violentas patriarcales a partir de lo que nos mueve profundamente para transformar (nos), si las fracturas parten desde la rebeldía que nos habita, desde el deseo y nuestros saberes, entonces existe la posibilidad de fracturar el sistema patriarcal desde una micro-política activa.

Desde una micro-política activa

En conexión con el anterior apartado y principalmente con los mapeos corporales, es posible comprender que desde esa integralidad del cuerpo existe la posibilidad de generar pequeñas fisuras a las dinámicas patriarcales violentas. En los mapeos corporales podemos ver que, sobre ese cuerpo socialmente construido, violentado y dañado, las protagonistas han tenido la capacidad de intervenirlo, de actuar desde lo que Rolnik (2019) llama una micro-política activa. Este actuar está conectado con nuestras fuerzas y las fuerzas externas a nosotras, a nuestros deseos y necesidades, a nuestras pulsiones por conservar la vida. Vemos en las imágenes que desde ese actuar es posible salir de las formas que nos impone la sociedad, de los límites en los que nos encierra la cultura, de los parámetros que interiorizamos y reproducimos cotidianamente.

Para comprender mejor esta lectura de los mapeos corporales, me remitiré a la alusión metafórica de la banda de Möbius que usa Lygia Clark en su obra de arte, retomada por Rolnik

(2019) para explicar las múltiples posibilidades existentes cuando actuamos desde una micro-política activa. La banda de Möbius es "una superficie topológica en la cual el extremo de uno de los lados tiene continuidad en el reverso del otro, lo que los vuelve a ambos indiscernibles: así la superficie adquiere una cara única" (Pág. 35). Sobre esta banda, que posee una estructura y una forma determinada, podemos intervenir, cortando ordenadamente por las formas que esta nos indica y obtener siempre el mismo resultado. Sin embargo, cuando intervenimos sobre ella, esquivando estas formas y recortando la cinta por puntos diferentes a los que sus formas nos indican, encontramos múltiples resultados. Hacer cortes inhabituales crea otras posibilidades. Así mismo, actuar de manera diferente a la que tenemos establecida, a la que nos han enseñado, a la que hemos interiorizado, nos brinda múltiples posibilidades para existir. Esas múltiples posibilidades:

> (…) se efectuarán mediante la invención de algo –una idea, una imagen, un gesto, una obra de arte, entre otros; pero también un nuevo modo de existencia, de sexualidad, de alimentación, una nueva manera de relacionarse con el otro, con el trabajo, con el Estado o con cualquier otro elemento del entorno. Sea lo que sea ese algo, lo que cuenta es que cargue con él la pulsación de los nuevos modos de ver y de sentir –que se producirán en la trama de relaciones entre los cuerpos y que habitan en cada uno de ellos singularmente, de manera tal de volverlos sensibles. (…) que se inscriba en la superficie del mundo, generando desvíos en su arquitectura actual. (Rolnik, 2019, Pág. 54)

Esto es lo que podemos observar en la representación integral de los cuerpos de las protagonistas a través de los mapeos, una intervención micro-política activa sobre esos cuerpos construidos social e históricamente. Actuar desde una micro-política activa es vernos como personas en construcción y deconstrucción, obrando activamente para no caer en los mismos puntos que nos atoran en dinámicas violentas. Es actuar en consecuencia con nuestros sentires, pensamientos y malestares, para salir de ellos. Es obrar desde nuestros desequilibrios para crear

nuevas formas de actuar diferentes a las establecidas, aprendidas e interiorizadas. Es actuar creativamente en medio de esas condiciones limitantes. Es resistir, oponerse y crear. En palabras de las protagonistas, es luchar, danzar, revolucionar. Es habitarnos, tejernos, amarnos e integrarnos.

Actuar desde una micro-política activa, desde nuestros deseos y necesidades para transformar nuestras realidades es construir procesos de sanación y reapropiación, es acudir a las diferentes fuerzas, resistencias y saberes como lo hicieron las protagonistas, creando nuevos espacios, relaciones y sentires lejos de la violencia.

Es así como los mapeos corporales permiten ver que sí es posible actuar desde nuestros deseos, necesidades y rebeldía sobre aquello que nos moldea, violenta y daña. Es posible romper con dinámicas violentas, fracturar los habitus violentos que nos habitan y que reproducimos cotidianamente y de generar pequeñas grietas o fracturas al sistema patriarcal. Es a través de los procesos que es posible que logremos sanar poco a poco las heridas que nos dejaron las violencias, reapropiarnos de los despojos, pero también, y aunque quizás de manera involuntaria o no predeterminada, empezar a agrietar el patriarcado.

Agrietando la desafección

En el capítulo anterior veíamos que el primer paso para empezar a sanar y reapropiarnos de nuestros cuerpos era el permitirnos ser afectadas, dejarnos tocar por todo aquello que nos atraviesa. Recordando, reconociendo, sintiendo profundamente aquello que nos habita y a la vez, permitiéndonos ser afectadas por aquello que afecta a otras, por aquello que afecta al mundo. Recordemos que una de las estrategias violentas que se llevan a cabo desde las estructuras de poder patriarcal, colonial, capitalista, es el de generar un estado de desafección individualizante y

resignante. Este estado de desafección nos lleva a sentirnos desvinculadas, insensibilizadas o amortiguadas ante las diferentes violencias que se viven día a día, ya sea hacia nuestro propio cuerpo, en nuestro contexto o en espacios ajenos a los nuestros, a otras mujeres o a otras formas de vida humana o no humana.

Salir de ese estado de desafección no es solo un primer ejercicio para empezar a sanarnos y reapropiarnos, sino que también representa una acción que fractura un estado propio de las estructuras de dominación que lo sostiene y reproduce. Volvernos sensibles ante lo que el sistema patriarcal, colonial, capitalista ha insensibilizado e individualizado para poder sostenerse, es actuar en contra de aquello que lo sostiene simbólicamente. “La reconexión con los afectos y la reapropiación de la pulsión para que cumpla su destino ético es una verdadera revolución de la subjetividad sometida a este régimen de inconsciente y que amenaza a todo el resto” (Rolnik, 2019, Pág. 122).

Cuando deja de importarnos los daños de las violencias, cuando somos indiferentes ante el poder destructivo y nos resignamos a aceptar todo esto como incambiable, el sistema se fortalece y tiene el camino libre para seguir actuando de esa manera. Pero, en la medida en que rompemos con ese estado de desafección, nos convertimos en pequeñas trabas de sus dinámicas violentas. Cuando nos dejamos afectar por nuestros propios sentires, cuando decidimos afrontar los daños de las violencias y sanarlos, cuando nos reconocemos en las vivencias de otras mujeres y cuando construimos procesos para transformar nuestras vidas y permitimos que estos afecten a otras personas, estamos dejando de participar en aquello que alimenta y sustenta al sistema. Este ejercicio de afectación Tania lo nombra así:

> (…) desde cómo lo he vivido yo, sembrar esa semillita. Cultivar en el "yo misma" me lleva a relacionarme de maneras más amplias con personas que están en la misma frecuencia o que van haciendo una transición hacia una frecuencia de menor violencia o impacto destructivo. Y creo que esos pequeños núcleos –muy pequeños y todavía no lo suficientemente significativos para hacer un giro drástico para cambiar la forma de estar y ser en el mundo–, sí van siendo pequeñas piedritas en el zapato que, si bien no hacen que se colapse el patriarcado, por lo menos no lo alimenta, no lo siguen alimentando aunque sea ínfimo. Un porcentaje ínfimo, pero sí hay una diferencia entre alimentar un sistema podrido y el buscar poner una cierta distancia y recuperar el propio poder. (Tania, Comunicación personal, junio 2021)

Si al sistema patriarcal lo sostienen las continuas, constantes y diferentes violencias, si la individualización genera insensibilidad ante el dolor ajeno y si el estado de desafección valida y naturaliza dichas violencias, sentirnos convocadas para transformar estas dinámicas, reconocernos con y entre otras mujeres y crear redes de acompañamiento, son sin duda algunas formas de agrietar el sistema, dejando pequeños vacíos en su estructura.

Dejarse afectar y volverse sensibles ante lo que la sociedad patriarcal ha normalizado y naturalizado es el primer agrietamiento que las protagonistas pudieron realizar para empezar a actuar de manera diferente a lo que reproduce el sistema. Desde un actuar no violento hacia ellas mismas y hacia las demás personas, desde el romper con vínculos violentos y alejarse de espacios destructivos para ellas.

> (…) mis reacciones sí han sido afectadas. Antes quizás podía reaccionar violenta o gritar, ahora pienso mucho más las cosas. He aprendido o busco no generar violencia hacia las demás personas, responsabilizarme de todos mis sentimientos y no responsabilizar a los demás. Trabajo mucho en mi lenguaje para expresarle algo a alguien, para no generar un lenguaje violento y que se generen situaciones así. Poder expresarme sin ser violenta (…) También estoy rompiendo estos círculos de violencia, sobre todo con mi hija y conmigo misma. (María, Comunicación personal, junio 2021)

Al dejarse afectar y permitir que sus procesos afecten a otras personas, sus procesos se convirtieron en una herramienta para romper con esa desafección e individualización generada por las dinámicas patriarcales, para unir lo que ha separado y sostenerse entre mujeres. Pues si el patriarcado se fortalece en las divisiones que genera, lo que nosotras unimos y reparamos, lo debilita.

Si este ejercicio de romper con la desafección es una primera fractura al sistema patriarcal, todos los procesos que se desplegaron a partir de allí, representan actos micro-políticos quizás no predeterminados que fracturan el sistema.

Y las protagonistas, ¿qué han fracturado?

Conforme a los significados que las protagonistas les dan a sus procesos y a las manifestaciones que estos han tenido en sus vidas, en sus cuerpos, en sus familias, en sus relaciones de pareja y en otras mujeres, entonces, ¿de qué manera ellas sienten que este actuar micro-político y sus procesos de sanación y reapropiación sí han generado pequeñas fracturas al patriarcado? Nina nos comparte cómo, desde su proceso, siente que ha sumado fisuras al sistema:

> La verdad es que es como una bandera de ¡hey, podemos seguir por aquí! No me considero una activista, pero en mis círculos comparto esta perspectiva de mi vida. Lo socializo para que otras personas puedan integrar esas prácticas en sus vidas. Lo de la voz, de poder hablar. Que haya un cambio hacia la conciencia, los límites, las relaciones desde la paz y desde el amor (…) y cuando se socializa llega a más y más personas, como que el sistema patriarcal cuenta con una menos para involucrarse en esas prácticas. (Nina, Comunicación personal, junio 2021)

Para María, todo su proceso ha sido un actuar político para transformar su propia vida y construir un entorno diferente para su hija, donde ella pueda aprender otras formas de relacionarse alternas a las que nos impone la sociedad patriarcal capitalista.

> Desde que me levanto, siento que he formado un estilo de vida con mi hija de no seguir las reglas, sino de hacer una cultura alterna a la dominante. Y eso también es un acto político, porque empezamos a romper con todo lo que nos marcan, evitando el consumismo. Cuando me embaracé decidí no televisión, que no fuera a la escuela tradicional y ha sido educada en casa. Tenemos una comunidad que decide esto en sus vidas y los niños aprenden muchas cosas para ser autogestivos. He intentado, desde que está Sofi, romper con muchas cosas. A mí me ha costado mucho más porque fue romper un ciclo y una educación bien cuadrada y me encuentro con juicios de muchas personas, pero sigo mi camino a pesar de eso. También siento que es un acto revolucionario y políticamente incorrecto. Me he sentido segura de seguir mi intuición y las cosas han salido bien. (María, Comunicación personal, junio 2021)

Ita, por su parte, me explicaba que su proceso no solo afectó su propia vida. Los cambios se fueron notando paulatinamente en su cuerpo, pero también en la relación con su familia. La manera en que ahora vive su vida es una forma de mostrarle a sus sobrinos y sobrinas que existen otras posibilidades.

> (…) en mi familia, en mis círculos más cercanos, hablar de esto abre la posibilidad de que otras personas cambien. Somos una generación de transición. Para romper el patriarcado y la violencia, tenemos que formar niños. Es como súper importante hablar de estos temas con niños y niñas que aparezcan en tu vida (…) en mi familia, durante este proceso, también han tenido sus propios procesos. Es como una bola de nieve. Empieza uno a cambiar y los demás también. Mi mamá veo cómo lo acepta, cómo se adapta y cómo lo nombra. Trato de ser una tía presente, para que cuando ellos no encuentren quién los y las escuche, la encuentren en mí. Puedo defender la forma como vivo, mi vida ante mi familia, y siento que eso ahora abona a la educación de ellos. (Ita, Comunicación personal, junio 2021)

Todas las protagonistas hicieron alusión a los logros y afectaciones que han alcanzado con sus procesos. Reconocieron que no solo están cambiando la manera en que viven y sienten su cuerpo y sus relaciones, sino que sienten como sus procesos tocan a otras personas, y desde ellas se expanden, como una honda, esas otras formas de existir. Por tanto, nuestras acciones

individuales, personales y cotidianas –nuestro actuar micro-político activo–, nuestros procesos de sanación y reapropiación, sí tienen la capacidad de generar pequeñas fracturas al sistema patriarcal. Fracturas que se suman a las grietas que las luchas macro han generado y siguen generando. Así, podemos entender que nuestras acciones en la esfera micro-política son tan relevantes como la lucha en la esfera macro-política, que no son contrarias, sino complementarias.

> Las dos luchas, micro y macro, son absolutamente importantes y ambas se dan en el ámbito de las relaciones de poder, pero en distintas esferas de las mismas, lo que involucra distintas metas, distintos modos de operación y cooperación, distintos agentes de la insurrección, etc. La lucha macro-política tiene como meta la distribución más igualitaria de los derechos civiles etc. (…) lo que involucra un cambio de leyes en el Estado que necesita de ese tipo de presión de la sociedad para (quizá) ser logrado. Mientras que en la lucha micro-política (…) la meta es conocer cada vez más cuál es nuestro personaje en ese teatro de la escena machista, y cuál es el personaje del varón en esa escena. (2018, Pág. 120)

Siguiendo a Rolnik (2018), mientras que en la esfera macro-política luchamos por derribar el poder desequilibrado de los hombres sobre las mujeres, haciéndole frente desde una completa oposición, en la esfera micro-política no solo se trata de derogar el poder masculino sobre nosotras, sino también de reconocer que las mujeres hacemos parte de la escena machista que vivenciamos cotidianamente. En la esfera micro nos enfrentamos a reconocer que somos parte de estas dinámicas violentas, en tanto validamos las dinámicas patriarcales, jugamos un rol o desempeñamos un personaje en el que nos sentimos inexistentes o incompletas sin la presencia de un hombre y para ello, aceptamos cualquier hombre (violento) para poder reconocernos en él. En general, las mujeres también desempeñamos un papel en estas dinámicas patriarcales violentas. De la manera como lo explicaba Bourdieu (1998), a través del reconocimiento, validación y reproducción inconsciente de las violencias.

Por lo anterior, la lucha micro-política no es una lucha por oposición. En la esfera micro-política, según Rolnik (2018), se trata de deshacernos de nuestro personaje, aquel que reproduce y valida estas dinámicas patriarcales. Se trata de construir otros personajes, los que sean necesarios para acabar con nuestro personaje anterior y con la repetición de la misma escena (violenta). En las historias de las protagonistas fue posible identificar como ellas mismas iban transitando de un personaje a otro, cómo iban identificando que su propio actuar validaba las violencias que vivían y que sus procesos –que también han sido impactados por los movimientos y luchas feministas–, les han ayudado a crear otros personajes y otras escenas. Así lo manifestaron Ita y Nina:

> Ahora, cuando hablo con mi hermano –que sigue siendo machista–, me molestan sus chistes y ya no me rio de ellos. Y eso yo lo aprendí de las feministas. Entonces, claro que es un proceso feminista (…) incluso esa vida, como más dadivosa con nosotras mismas, tiene que ver con esas mujeres que están en la primera línea enfrentándose y lo mínimo que podemos hacer nosotras es nuestra chamba. (Ita, Comunicación personal, junio 2021)

> Pues vivo mi cuerpo desde otro lugar. La verdad que las practicas sanadoras han sido practicas espirituales. Entonces es vivir desde la paz, incluso conmigo. Las personas podemos ser violentas con nosotras mismas. Entonces el cambio es gigante, es cambiar de vida. (…) yo ya no me presto a violencias muy evidentes o las personas como que ya no cuentan conmigo (…) he colaborado en una escuelita feminista para niñes. Es con psicólogas feministas que atienden la parte de la educación emocional feminista. Una se involucra con el feminismo y con la educación emocional feminista y es reaprenderlo todo desde ahí. (Nina, Comunicación personal, junio 2021)

Al construir otros personajes que nos permitan disolver aquellos personajes que nos habitan –y que sostienen las relaciones de poder machistas y violentas–, estamos obrando desde una esfera micro-política activa, no para desestructurar a nuestro opositor, sino para desestructurarnos a nosotras mismas, para dejar de jugar el rol de las mujeres construidas por y

para el patriarcado, para jugar otro rol (rebelde y resiliente) en nuestras propias dinámicas cotidianas. Rolnik (2018), explica cómo en la medida en que nosotras construimos otros personajes, otras maneras de actuar y relacionarnos, los varones también se verán obligados a actuar de manera activa o reactiva.

> A medida que lo vamos haciendo (porque es una lucha de toda la vida), el otro personaje, el macho en este caso, no tiene más con quien hablar en aquella escena teatral. Entonces existen dos posibilidades: o bien tendrá la fuerza, él también, de empezar a inventar otro personaje, otros personajes, mil personajes, a partir de los afectos de lo que está viviendo en cada momento, o bien va a quedar atrapado en una fantasía de que afuera de esa escena y de su personaje en ella no hay nada, es el colapso de sí mismo y de su mundo. En ese caso su respuesta es reactiva, para mantener la escena a cualquier costo. (Rolnik, 2018, Pág. 120)

De la misma manera en que ese otro actor violento también se ve afectado por nuestras acciones y procesos de sanación y reapropiación, puede tener la capacidad de obrar desde esa micro-política activa, transformando también su actuar violento o desplegando una acción reactiva violenta igual o mayor a las anteriores. En los procesos de las protagonistas, vimos que esta última acción estuvo presente desde los actores que las violentaban. Sin embargo, sus procesos también han llegado a afectar a otras personas de sus entornos, generando impactos positivos en ellas para empezar a construir sus propios procesos. Desde las prácticas, conocimientos, saberes, oficios y profesiones, las protagonistas han logrado afectar con sus procesos a las personas que llegan a sus vidas. María, por ejemplo, lo ha hecho a través de enseñar la práctica del yoga, misma que ha hecho parte de su propio proceso de sanación.

> Creo que, pues al dar clases me comparto, así comparto mis saberes. Es una forma de sembrar esta semillita a varias personas y, al buscar mi bienestar, también busco poder compartir esto. Doy clases a una fundación de niñas y niños con cáncer en extrema pobreza. Tenía un proyecto de dar clases en las cárceles. Mi intención es ir compartiendo mi práctica, mi experiencia, lo que yo he ido

> aprendiendo porque me ha servido tanto que yo quisiera que todas las personas tuvieran acceso a esto. (María, Comunicación personal, junio 2021)

Tania, por su lado, comparte sus conocimientos y saberes desde la experiencia que para ella fue el detonante de su proceso de sanación. La copa menstrual, el ritual del ajo, el huevo de obsidiana y la sanación de útero. Estas prácticas que a ella le permitieron reconciliarse con su cuerpo, sanarse tanto física como emocionalmente, y construir un hábito más ecológico, al igual que compartirse con otras mujeres a través de los círculos de mujeres para construir espacios de sanación, apoyo y confianza con ellas.

> Primero que nada, por el conocimiento propio como herramienta de ejercicio del propio poder. Cómo dimensionar el poder propio. En segundo lugar, que ese poder propio es un poder compartido y que el nivel de comunicación y el nivel de poder entre mujeres, conectadas uterina y energéticamente, es parte del equilibrio. Desde mi visión del mundo de las cosas, sí hay complementariedades. Yo no creo que los círculos de mujeres sean la única manera de comunicarse, pero sí es fundamental para comunicarnos entre nosotras para formar parte de un todo integral. (Tania, Comunicación personal, junio 2021)

Para Nina, la manera de que sus conocimientos trasciendan a otras personas, ha sido también desde el construir espacios para mujeres donde puedan expresar sus sentires, emociones y vivencias entre mujeres.

> Fue más o menos como hasta los 24 - 25 años que me empezaron a buscar amigas para abrir estos espacios y, justamente, se sembró un círculo muy bonito y ahí empezamos a hacer talleres. Un taller de respiración ovárica para la sanación corporal. Talleres de voz directamente para la sanación y reapropiación desde la voz, visitar la infancia para recordar y suturar violencias de la infancia, solo desde la presencia del cuerpo. (Nina, Comunicación personal, junio 2021)

Finalmente, aunque Cielo tiene todo el conocimiento y las herramientas para compartirse y apoyar a otras personas con sus procesos de sanación desde la psicología, quiso sumar a esta

profesión aquellos saberes que le ayudaron a sanarse a sí misma de los daños de las violencias. Y aunque desde su profesión se comparte a todas las personas que lo necesiten, ahora ha buscado enfocarse en trabajar específicamente con las mujeres que como ella han sido violentadas.

> (…) empezar a trabajar con mujeres, círculos de mujeres. Con círculos de paz yo lo venía trabajando con niños de prescolar, trabajar el manejo de las emociones también (…) fue como que una lucecita se prendió y dije: yo puedo ayudar a otras personas. Poder sanar de verdad. Y empecé a trabajar con ellas. Son mujeres que sanan a través de la luna llena, son sanaciones de útero y sanamos todo lo que ha pasado con las relaciones sexuales. Y empecé a trabajar con la energía. (…) con este caminar he aprendido que debo trabajar conmigo y que, en la medida en que yo me alimente, voy a ser esa lucecita también para los demás. Y que pueda ser ese granito de arena para que se pueda cambiar, para llegar a la conciencia de las demás personas. (Cielo, Comunicación personal, junio 2021)

Vemos que todas ellas se han apropiado de aquello que les ayudó en sus procesos para sanarse y lo están usando para llegar a otras personas que lo necesiten, especialmente mujeres. Que sus procesos no solo les han sanado y les han permitido construir otras formas de vivir, sino que también han podido transmitir esos alcances de sus procesos a otras mujeres. Que se están relacionando consigo mismas, con otras personas y en otros espacios, desde las acciones de otros personajes que ellas mismas han logrado construir. Que, poquito a poquito, van logrando deshacerse de ese personaje que valida y reproduce las violencias. Que sus procesos les han enseñado a actuar de formas contrarias y diferentes a las que el patriarcado impone y que, aunque muchas veces se retorne al personaje anterior, siempre existe la posibilidad de volver a ellas mismas y a sus nuevos personajes.

Por todo ello, actuar desde la esfera micro-política de manera activa, es tan necesario como luchar en la esfera macro-política, pues no se trata de luchas opuestas. Ni la una es más importante que la otra. Pienso que ambas se complementan y juntas tienen la capacidad de

fracturar y quizás tumbar el sistema patriarcal. Porque lo que se logra transformar en el ámbito de lo público, en las calles, en las escuelas, en el Estado, resuena en el espacio privado. Y lo que se desestructura minuciosamente en nuestras acciones cotidianas es lo que da sentido a la lucha, es lo que le pone cuerpo a esa lucha social, es donde se materializa los alcances de la lucha feminista. Esto indudablemente fractura el patriarcado y sus violencias.

A modo de cierre: algunas reflexiones, pensamientos y sentires

Es un poco complejo para mí sacar conclusiones de este trabajo investigativo, pues considero que, tanto la estructura patriarcal dominante –las violencias que ejerce, los daños que ocasiona–, como los procesos de sanación y reapropiación del cuerpo que llevan a cabo las protagonistas, no se encuentran determinados ni concluidos. Más bien, se encuentran en constante movimiento, cambio, adaptación y transformación. Por ello, quisiera mejor mencionar algunas reflexiones y elementos importantes que puedo destacar de este trabajo.

¿Qué aprendí en el andar de esta investigación?

Las violencias patriarcales que vivimos en los trayectos de nuestras vidas son violencias estructurales que están sustentadas en un sistema social y cultural que las practica, valida y reproduce para poderse sostener a sí mismo. Estas violencias pueden ser ejercidas por cualquier persona sin importar su género, aunque mayoritariamente son ejercidas por hombres que buscan mantener su poder y dominio sobre las mujeres y otros cuerpos feminizados. Comprender que estas violencias son estructurales les permiten entender a las agredidas que ellas no fueron las causantes de estas violencias y, por tanto, no deben cargar ni con la culpa ni con la vergüenza que éstas les dejan.

Las violencias patriarcales, sin importar su tipo, se presentan en todos los ámbitos, espacios y relaciones que se construyen bajo este modelo patriarcal. En cualquier momento de nuestros trayectos de vida. Todas las violencias nos dejan un daño en nuestro cuerpo que puede manifestarse a modo de heridas –lo que nos dejan– y despojos –lo que nos quitan–. Daños de los que nos tenemos que hacer cargo para poder sanarnos y reapropiarnos de nuestros cuerpos, pero también para empezar a vivir desde otras formas no violentas ni patriarcales.

Los daños pueden ser físicos, emocionales, psicológicos o energéticos, pero siempre se manifiestan en algún lugar de nuestro cuerpo. Los procesos no son necesariamente armoniosos ni agradables, son procesos que nos involucran salir de un estado de desafección y nos implica volvernos vulnerables para poder recordar, procesar, sanar las heridas y recuperar los despojos.

Tras crecer en una cultura patriarcal que ha normalizado las diferentes violencias sobre los cuerpos de las mujeres, nosotras aprendemos como naturales estas prácticas, interiorizándolas y reproduciéndolas en nuestra cotidianidad a modo de habitus. Nuestros cuerpos fueron construidos social e históricamente por un sistema violento, por tanto, nosotras también somos cómplices de manera inconsciente de muchas de esas violencias que igualmente de manera inconsciente reproducimos.

Por lo anterior, como parte de nuestro proceso de sanación y reapropiación, requerimos desestructurar nuestras acciones para, como menciona Rolnik (2018), construir otros personajes que no validen ni se permitan recibir violencias, ni tampoco sean personajes violentos. Pese a que somos cuerpos construidos socialmente, también habita en nosotras saberes, fuerzas, resistencias y rebeldías que nos impulsan a romper con esos espacios y relaciones violentas generando fracturas en la estructura social patriarcal, en la medida en que sanamos los daños que sus violencias nos dejan y trascendemos a otras formas de vida no violenta.

Si bien, las violencias son repetitivas, adaptativas y persistentes en nuestros trayectos de vida, nuestros procesos también son continuos y resilientes. Por tanto, nos debatimos continuamente entre esta dualidad. Estamos, como lo mencionan las protagonistas, luchando, tejiéndonos, habitándonos, revolucionándonos, amándonos e integrándonos constantemente para no dejarnos atrapar en los círculos repetitivos de las violencias.

Los procesos de sanación y reapropiación de nuestros cuerpos son acciones micro-políticas que sí generan pequeñas fracturas al sistema patriarcal, dejando vacíos de personas en su estructura, promoviendo que ya no se sostengan ni se reproduzcan sus prácticas violentas. Fracturas que se generan al romper con la desafección que alimenta el sistema, al entender que esta es una problemática estructural y no personal ni individual y al crear otras formas de vivir no patriarcales desde personajes que ya no actúan en sus escenas violentas.

Y mi cuerpo, ¿cómo ha sido afectado?

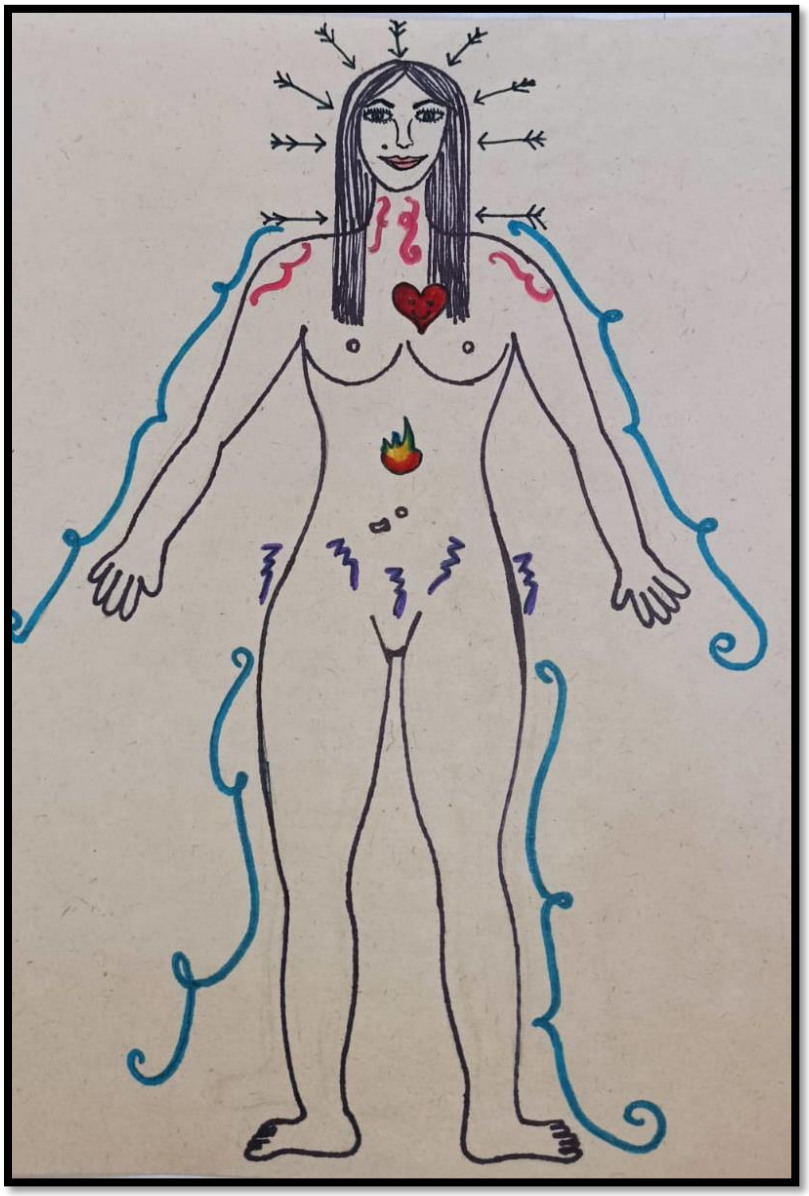
Durante los últimos días de escritura en la que trabajé el apartado final del tercer capítulo de esta investigación, pude sentir que mi cuerpo empezaba a manifestar varios malestares físicos. Además de sentirme agripada y con cólicos menstruales, me sentía supremamente cansada, con dolores de cabeza y un reflujo en mi estómago asociado a gastritis. Durante estos días, y mientras trabajaba por culminar la escritura de mi investigación, no lograba entender por qué de repente mi salud estaba desequilibrada. Finalmente, cuando me disponía a escribir las conclusiones, decidí tomar un momento para meditar. Fue increíble cómo, tan solo en unos minutos de conectar conmigo misma y escuchar mi cuerpo y mis emociones, pude entender lo que me estaba pasando.

Tras un año y medio de este proceso investigativo y tras mucho trabajo de lectura y escritura, había dejado de lado lo importante que era esta investigación para mi propio proceso de sanación y reapropiación de mi cuerpo. Esa meditación me ayudó a reconectarme con ese sentir. Pude recordar que esta investigación no era solo un requisito académico para titularme como maestra en sociología. Esta investigación hace parte de mi proceso: de sanar las heridas y reapropiarme de los despojos de las violencias, del reconocerme en otras mujeres, de mi reconfiguración de pensamientos y conocimientos, de la desestructuración de mi antiguo

personaje y de la creación de uno nuevo, uno que trabaja día a día por generar fracturas a las dinámicas patriarcales. Al recordar esto, entendí que mi cuerpo estaba manifestando físicamente todos los sentires y pensamientos que inconscientemente logró mover esta investigación y, en especial, todo aquello que se está reconfigurando al cerrar esta etapa de mi proceso.

Figura 35

Mapeo final investigadora



Entender esto y tomarme el tiempo para procesarlo fue algo maravilloso. Mi cuerpo empezó a sentirse más liviano y los malestares fueron disminuyendo. En ese momento entendí que había llegado el momento de, para finalizar, mapear mi cuerpo. La anterior imagen – *figura 35* - es mi cuerpo representado con todo aquello que sentí que me habitaba en el momento de terminar de escribir esta investigación.

En la imagen representé los dolores de cabeza con unas flechas apuntando hacia esta, pues lo sentía como unos corrientazos que subían desde mi cuello hasta la frente. Unos símbolos de rallos alrededor de mi cadera y vientre, simbolizaban los cólicos menstruales. Y por último una llamita encendida en mi plexo solar representa la gastritis y mi malestar estomacal. Estas tres representaciones simbolizan todos los malestares que durante una semana estuvieron presentes en mi cuerpo, incluidos el agotamiento y decaimiento físico.

Quise representar estos estados de mi cuerpo porque fueron la manera en que se manifestó el cierre de esta etapa tan importante para mí. Sin embargo, el día que logré entender lo que mi cuerpo me estaba diciendo, pude empezar a transitar a otros sentires, mismos que también representé en el mapa, pues mi mapa, al igual que el de las protagonistas, representa ese cuerpo integral.

Primero que todo, quise dibujarme con una sonrisa en mi rostro que representa la alegría y satisfacción que sentí al ir culminando esta etapa de mi proceso personal e investigativo. Dibujé un corazón contento y sonriente porque, a diferencia del corazón roto que representé al iniciar este documento, siento que en mi pecho late un corazón remendado, pero tranquilo, con mucha confianza y certeza de que existen posibilidades de vivir una vida sin violencias. Luego, unas cintas

de color azul rodean mis brazos y mis piernas. Estas representan la calma que recorre mi cuerpo, una especie de liviandad que empecé a sentir en mis músculos, en mi mente, en todo mi ser.

Finalmente, unas pequeñas cintas de color rosado se encuentran en mi garganta, cuello, hombros y espalda alta. Estas cintas representan la capacidad que he ido adquiriendo para expresarme, tanto en la escritura como con mis palabras. También simbolizan el peso que ya descargué de mis hombros y mi espalda, una forma de expresar que en estas páginas deposité todo aquello que cargaba de las violencias vividas, pero también el peso de esas cinco historias que cargué durante este año y medio. Historias en las que me reconocí, aprendí y me moví de lugar para construir un nuevo personaje. Por ello, me siento liviana, tranquila y encarnadamente agradecida con las protagonistas, por permitirme conocer sus historias y procesos y, de alguna manera, por haber hecho parte de mi propio proceso.

Bibliografía

Bourdie, P. (1998). La Dominación Masculina. Barcelona. Editorial Anagrama, S.A.

Bourdieu, P. (s.f.) Entrevista: Bourdieu y la Violencia Simbólica. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=Bwb6V30zk8o

Bourdieu, P. (s.f.). Entrevista: Habitus, Dominación Simbólica. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=x48sZ1Gplo8

Carmona, M. (s.f.). El arqueotipo de la Mujer Medicina. Recuperado de: https://resuenacolombia.com/blog/el-arquetipo-de-la-mujer-medicina

Federici, S. (2010). Calibán y la Bruja. Madrid. Traficantes de Sueños.

Federici, S. (2016). En Alabanza del Cuerpo Danzante. Mundo performance. Recuperado de: https://mundoperformance.net/2020/08/29/en-alabanza-al-cuerpo-danzante/

Federici, S. (2020). Beyond the Periphery of the Skin: Rethinking, Remaking, and Reclaiming the Body in Contemporary Capitalism. Canada, Kairos.

Fulchiron, A. (2018). La "Ley De Mujeres": Amor, Poder Propio Y Autoridad. Mujeres Sobrevivientes De Violación Sexual En Guerra Reinventan La Justicia Desde El Cuerpo, La Vida Y La Comunidad. Tesis doctoral. Universidad Autónoma de México. Recuperada de: https://repositorio.unam.mx/contenidos/la-ley-de-mujeres-amor-poder-propio-y-autoridad-mujeres-sobrevivientes-de-violacion-sexual-en-guerra-reinventan-la-jus-74188?c=pnvoj5&d=true&q=*:*&i=1&v=1&t=search_0&as=0

Gil, S. (2019). Mapas para decir "nosotras" / Política de lo común y proyecto feminista. Departamento de Filosofía y Doctorado en Estudios Críticos de Género, Universidad Iberoamericana, Ciudad de México, México.

Gil, S. (2020). Conferencia Vidas vulnerables, feminismos y crisis civilizatoria. Centro de Innovación en Cultura y Casa de la Mora, ubicado en Jesús Carranza 105, Col. Francisco Murguía, C.P.: 50130, Toluca, Estado de México

Gutiérrez, R. (2015). Desandar el Laberinto. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Editorial Tinta Limón.

Gutiérrez, R.; Sosa, M. y Reyes, I. (2018). "El entre mujeres como negación de las formas de interdependencia impuestas por el patriarcado capitalista y colonial. Reflexiones en torno a la violencia y la mediación patriarcal". Editorial *Heterotopías*. Córdoba. Recuperado de: https://revistas.unc.edu.ar/index.php/heterotopias/article/view/20007

Harding, S. (1998). ¿Existe un Método Feminista? Recuperado de: https://urbanasmad.files.wordpress.com/2016/08/existe-un-mc3a9todo-feminista_s-harding.pdf

Holloway, J. (2011). Agrietar el capitalismo. El hacer contra el trabajo. Ediciones Herramienta. Bueno Aíres Argentina.

Linsalata, L. (2020). ¡Nuestra Lucha Es Por La Vida! Apuntes Críticos Sobre La Reorganización Capitalista De La Condición De Interdependencia. Trabalho Necessário. V.18, nº 36

Macías, G. (2021). Alwatalab: Disputas Contemporáneas De Mujeres Tének Por El Cuerpo Y La Salud Frente A La Biomedicina. Tesis de Maestría. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

Maté, G. (2014). AYA2014- Ayahuasca: Clinica. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=bgDjFVqSgag&t=2310s

Mies, M. (2019). Patriarcado y Acumulación a Gran Escala Mundial. Madrid, Traficantes de Sueños.

Mujeres, amor y libertad (2019). Textos breves de autoras mexicanas e iberoamericanas leídos en el marco del Día de las escritoras en la Biblioteca Nacional de México. Centro Cultural Universitario, Ciudad Universitaria, Cd. Mx. Recuperado de: https://www.iib.unam.mx/files/iib/actividades-academicas/escritoras19_finalv2.pdf

Ribeiro, D. (2018). Breves reflexiones sobre Lugar de Enunciación. Grupo de Estudios de Relaciones Internacionales (GERI) – UAM. Universidad Autónoma de Madrid.

Rolnik, S. (2017). Conferencia: Micro políticas del pensamiento Deconstruyendo el inconsciente colonial. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=S8qFw2jKtIE

Rolnik, S. (2018). ¿Cómo hacernos un cuerpo? En 8M Constelación Feminista. Editorial Tinta Limón. Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Rolnik, S. (2019). “Hay que hacer todo un trabajo de descolonización del deseo”. Diario el Salto. Recuperado de: https://www.elsaltodiario.com/pensamiento/entrevista-suely-rolnik-descolonizar-deseo

Rolnik, S. (2019). Esferas de la insurrección. Apuntes para descolonizar el inconsciente. Editorial Tinta Limón. Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Rolnik, S. (2021). Conferencia: Guattari-Guaraní. Más apuntes para descolonizar el inconsciente. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=36ER7-AU3-o

Uliate, A. (2018). Columna: Mujer medicina. Recuperado de: https://www.sulabatsu.com/blog/sula-batsu/columna-mujer-medicina/#:~:text=Podemos%20hablar%20de%20una%20generaci%C3%B3n,la%20semilla%20de%20la%20sororidad.

Tabla de figuras

Figura 1 Mapeo inicial investigadora....15

Figura 2 Silenciamiento de Cielo....36

Figura 3 Silenciamiento de Ita....40

Figura 4 Silenciamiento de Ita en la infancia....42

Figura 5 Silenciamiento de Nina....45

Figura 6 Conflictos entre Nina y su madre....46

Figura 7 Silenciamiento de María....47

Figura 8 Auto-rechazo del cuerpo de Cielo (senos)....51

Figura 9 Auto-rechazo del cuerpo de Cielo (zona pélvica)....53

Figura 10 Auto-rechazo del cuerpo de Ita (zona genital)....55

Figura 11 Auto-rechazo del cuerpo de Ita (senos y abdomen)....56

Figura 12 Auto-rechazo del cuerpo de Tania (zona genital)....57

Figura 13 Auto-rechazo del cuerpo Tania (senos)....59

Figura 14 Auto-rechazo del cuerpo de Tania (cejas)....59

Figura 15 Auto-rechazo del cuerpo de María (caderas)....60

Figura 16 Auto-rechazo del cuerpo de María (senos)....61

Figura 17 Abandono padre de María (asma y alergias)....64

Figura 18 Abandono del padre de su hija....65

Figura 19 Abandono del padre de Tania....67

Figura 20 Estándares de perfección Tania....70

Figura 21 Señalamientos por apariencia de Ita....72

Figura 22 Racismo y rechazo por tatuajes en María 73

Figura 23 Señalamiento por tatuajes en Ita 75

Figura 24 Homofóbias Ita 77

Figura 25 Línea de vida Tania 98

Figura 26 Línea de vida María 107

Figura 27 Línea de vida Nina 115

Figura 28 Línea de vida Ita 121

Figura 29 Línea de vida Cielo 130

Figura 30 Mapeo corporal Nina 144

Figura 31 Mapeo corporal Cielo 147

Figura 32 Mapeo corporal María 151

Figura 33 Mapeo corporal Ita 154

Figura 34 Mapeo corporal Tania 158

Figura 35 Mapeo final investigadora 183