



Digital Commons@

Loyola Marymount University
LMU Loyola Law School

Con-spirando

Women's and Gender Studies

6-1995

Nº12: Cuerpo y sanación

Colectivo Con-spirando

Follow this and additional works at: <https://digitalcommons.lmu.edu/con-spirando>



Part of the [Feminist, Gender, and Sexuality Studies Commons](#), and the [Religious Thought, Theology and Philosophy of Religion Commons](#)

Recommended Citation

Colectivo Con-spirando, "Nº12: Cuerpo y sanación" (1995). *Con-spirando*. 12.
<https://digitalcommons.lmu.edu/con-spirando/12>

This Book is brought to you for free and open access by the Women's and Gender Studies at Digital Commons @ Loyola Marymount University and Loyola Law School. It has been accepted for inclusion in Con-spirando by an authorized administrator of Digital Commons@Loyola Marymount University and Loyola Law School. For more information, please contact digitalcommons@lmu.edu.

REVISTA LATINOAMERICANA DE ECOFEMINISMO, ESPIRITUALIDAD Y TEOLOGIA

CON-SPIRANDO



cuerpo y sanación

Colectivo Editorial

Elena Aguila
Helen Carpenter
Josefina Hurtado
Sara Martínez Bergstrom
Mary Judith Röss
Ute Seibert-Cuadra
Luz María Villarroel
Bridget Lee Cooke

Gráfica y

Diagramación:

Luz María Villarroel

Imágenes tomadas de:

Henri Matisse, Cut-outs
(B. Taschen, Alemania, 1994).
Mujeres en Acción N°4,
Isis Internacional 1993.
Revista de Crítica Cultural,
N°5, 1992.
Las estaciones del cuerpo
(Paidós, 1990).
Women of Power N°18, 1990.
Pintar a la Acuarela por
Kate Gwynn,
(Hermann Blume, 1985).
Dibujos:
Ximena Lecaros V.

Cooperando

Casilla 371-11
Correo Ñuñoa
Santiago, Chile
Fono Fax: (562) 22 23 001

Impreso por
Mosquito Editores
Tel. 556.55.08



Cuerpo y sanación
N° 12, junio de 1995

Índice

Nuestra piel está viva de señales	1	
<i>Colectivo Editorial</i>		
Las condiciones de la vida: re-leyendo el mito de la Caída	2	
<i>Joseph Campbell</i>		
Mujeres que sanan	5	
Re-descubriendo el cuerpo: nuevas energías para el cambio	9	
<i>Victoria Martínez y Dorts Muñoz</i>		
Podemos hacerlo mejor: medicina y sanación	12	
<i>Bridget Lee Cooke</i>		
Las razones del cuerpo	14	
<i>Thérèse Bertherat</i>		
La danza del vientre: acerca de embarazos, partos y maternidades	18	
<i>Regina Rubi</i>		
Aprendí a creer en el lenguaje de mi cuerpo	24	
<i>Mariya Gutmann-González</i>		
¿Quién osa ponerme límites?	25	
<i>Mawa</i>		
Erótica: tocando/sanando las heridas	28	
<i>Bridget Lee Cooke</i>		
Seguir la invitación del juego	34	
<i>Luz María Villarroel</i>		
Mujeres de cuerpos amplios: desde otra visión	35	
<i>Elena Aguila Z.</i>		
Me gusta más que antes	41	
<i>Margarita Cordero</i>		
La salvación se hace cuerpo: mujer y sanación en los Evangelios	42	
<i>Ute Seibert-Cuadra</i>		
Retomando lo sagrado: un ritual para nacer de nuevo	46	
<i>Magge Escartín</i>		
Retomado la palabra: Sana	48	
<i>Josefina Hurtado</i>		
Haciendo las conexiones Retrato: Domodungu	50	
Voces: Declaración de comunidades de fe en torno al género		51
Contactos	52	

"Nuestra piel está viva de señales. Nuestra vida y nuestra muerte son inseparables de la liberación o del bloqueo de nuestros cuerpos pensantes."

Adrienne Rich.

Habitar un cuerpo de mujer es una experiencia apenas narrada todavía. Así, nuestro malestar -también nuestro placer- han quedado mudos. Pero *nuestra piel está viva de señales*. Señales que nos invitan a recorrer algunas zonas de la memoria personal y colectiva. Re-leemos, así, el mito de la Caída, con categorías distintas a las del pecado y la culpa simbolizados en el cuerpo de una mujer. Re-miramos los relatos de sanación de mujeres, que aparecen en los Evangelios. En otras zonas de esa memoria -menos visibles a una primera mirada- encontramos una historia de mujeres sanadoras de sí mismas y de sus comunidades. Parteras, brujas, curanderas. Y de vuelta en el presente, mujeres continuadoras de esa tradición. Mujeres cuyo quehacer político y cuya práctica espiritual, se expresa hoy en el compartir, en círculos cada vez más amplios, el saber y el poder de la sanación.

Las señales de nuestra piel viva, nos conducen, también, a examinar la medicina como *institución*, con su despliegue tecnológico, su infraestructura clínica y "hospitalaria" y sus autoritarias relaciones de poder. No se trata, pensamos, sólo de "servicios" que se intercambian en el sistema público o privado, y cuya cobertura quisiéramos se ampliara a todo ser humano como derecho básico. Los "sistemas de salud" comportan valores, concepciones de mundo, ideologías. Ejercen, también, una función de autoridad y control social. Enfermar es más que un hecho fisiológico y sanar más que un hecho médico. Enfermamos y sanamos en un entramado de relaciones personales y sociales. En un contexto político y cultural.

Así, entonces, hay mujeres que, siguiendo las señales vivas de su piel, buscan reapropiarse de algunos aspectos de su experiencia -el embarazo y el parto, por ejemplo- que la medicina moderna ha incorporado a su jurisdicción. Mujeres que reclaman el poder de definir, desde su experiencia, lo que entienden por estar sanas; el poder, también, de autosanarse según "recetas" que recogen una diversidad de saberes irreductibles a escuela alguna. Buscan reconectarse con los ciclos naturales. Se desplazan desde relaciones autoritarias a relaciones de colaboración. Despliegan el poder sanador de la erótica. Redescubren y revaloran las cotidianas experiencias sanadoras, casi sin nombre, por su simpleza y libertad. Intentan desatar el apretado nudo de la relación entre la sanación, la imagen corporal y la autoestima de las mujeres. Celebran ritos de sanación.

Si el cuerpo de la mujer, al decir de Adrienne Rich, es *el territorio donde se erige el patriarcado*, también es el lugar de su posible y cotidiano desmantelamiento, pensamos. El lugar desde donde se despliega, o se contrae, nuestra libertad. *Por aquí debemos empezar.*

Colectivo Editorial



En la búsqueda de la sanación, una pregunta nos ronda: ¿cómo entran al mundo la enfermedad y el sufrimiento? Buscando las distintas respuestas posibles, llegamos al ámbito del mito. Allí nos encontramos con el mito bíblico de la Caída que ha respondido a esta pregunta asociando el cuerpo de la mujer con la idea del pecado, la tentación y la culpa. En la entrevista

que a continuación reproducimos, Joseph Campbell nos propone una lectura del Génesis a partir de la cual, el rol que allí juega la mujer, el símbolo de la serpiente, y el acto mismo de la desobediencia adquieren nuevos significados. De lo que nos habla el mito es de la entrada de lo humano en "las condiciones de la vida", afirma este estudioso de los mitos.

LAS CONDICIONES DE LA VIDA: re-leyendo el mito de la caída

una entrevista a Joseph Campbell*

J.C. : Uno de los problemas más importantes de la mitología es reconciliar la mente con esta brutal precondición de toda vida: vive porque mata y se alimenta de otras vidas. Y no podemos engañarnos diciendo que sólo comemos vegetales, porque ellos también están vivos. ¡De modo que la esencia de la vida es devorarse a sí misma! La reconciliación de la mente con las condiciones de la vida es fundamental en todas las historias de creación. En este aspecto todas se parecen mucho.

B.M. : Tomemos, a modo de ejemplo, esa parte de la historia de la creación en el Génesis, que

señala: "¿Has comido del árbol del que yo te prohibí que comieses? Y el hombre respondió: 'La mujer que me diste por compañera me dio fruta del árbol, y yo comí'. Entonces Dios dijo a la mujer: '¿Qué es lo que has hecho?' Y dijo la mujer: 'La serpiente me engañó, y comí'". Empezó muy temprano eso de pasarse las culpas.

J.C. : Sí, y se ensañaron con las serpientes. La serpiente es el símbolo de la vida que se desprende del pasado y sigue viviendo. El poder de la vida hace que la serpiente se desprenda de su piel, como la luna de su sombra, para volver a nacer. La luna y la serpiente son símbolos equivalentes.

*Fuente: Los textos son extraídos del libro "El Poder del Mito". El libro fue editado a partir de una serie de seis capítulos realizada para la televisión en EE.UU. en que el periodista Bill Moyers entrevista a Joseph Campbell, poco antes del fallecimiento de este último en el año 1987. Joseph Campbell dedicó su vida a estudiar los mitos de la humanidad.

A veces la serpiente es representada por un círculo comiéndose su propia cola. Es una imagen de la vida. La vida se desprende de una generación a otra, para volver a nacer. La serpiente representa la energía y conciencia inmortal comprometida en el campo de batalla del tiempo, rechazando siempre la muerte y volviendo a nacer. Hay algo extraordinario, asombroso en la vida, cuando la ves bajo esa luz. Y por eso la serpiente transporta en sí tanto la fascinación como el terror de la vida. La serpiente representa, además, la función primaria de la vida, que es principalmente comer. La vida consiste en comerse a otras criaturas. No se piensa en eso cuando se está ante una apetitosa comida. Pero lo que estás haciendo es comer algo que poco tiempo antes estaba vivo. Y cuando miras la belleza de la naturaleza, y ves los pájaros picoteando... están comiendo cosas. Ves las vacas pastando, están comiendo cosas. La vida vive matándose y comiéndose a sí misma, desprendiéndose de la muerte y renaciendo, como la luna. Es un misterio que estas formas simbólicas y paradójicas tratan de representar. Ahora bien, a la serpiente, en la mayoría de las culturas, se le da una interpretación positiva. En la India, hasta la serpiente más venenosa, la cobra, es un animal sagrado, y el Rey Serpiente mitológico sólo es inferior al Buda. La serpiente representa el poder de la vida comprometida en el

campo del tiempo y de la muerte. El mundo no es más que su sombra, la piel que cae.

B.M. : En la historia cristiana la serpiente es la que seduce.

J.C. : Eso equivale a un rechazo a la afirmación de la vida. En la tradición bíblica que hemos heredado, la vida es corrupta, y todo impulso natural es pecado salvo que esté circuncidado o bautizado. La serpiente fue la que trajo el pecado al mundo. Y la mujer fue la que le entregó la manzana al hombre. Esta identificación de la mujer con el pecado, de la serpiente con el pecado, y por ello de la vida con el pecado, es el giro peculiar que le ha dado a toda la historia el mito bíblico y la doctrina de la Caída.

B.M. : ¿La idea de la mujer como pecadora aparece en otras mitologías?

J.C. : No, no la he visto en otra parte. La idea en la tradición bíblica de la Caída es que la naturaleza, tal y como la conocemos, es corrupta, el sexo en sí es corrupto, y la hembra como epitome del sexo es corruptora. ¿Por qué les estaba prohibido a Adán y Eva el conocimiento del bien y el mal? Sin ese conocimiento, seríamos como niños todavía en el Edén, sin ninguna participación en la vida. La mujer trae la vida al mundo. Eva es la madre de este mundo temporal. Antiguamente tú tenías un paraíso de sueños allá



en el Jardín de Edén: sin tiempo, sin nacimiento, sin muerte... sin vida. La serpiente, que muere y renace, desprendiéndose de su piel y renovando su vida, es el señor del árbol central, donde se reúnen el tiempo y la eternidad. En realidad, es el dios primordial de Jardín de Edén. Yahvé, el que entra con el fresco de la noche, es apenas un visitante. El Jardín es el hogar de la serpiente. Es una historia muy, muy vieja. Tenemos sellos sumerios del año 3500 A.C., mostrando la serpiente, el árbol y la diosa, esta última dándole el fruto de la vida a un hombre. Aquí está presente la vieja mitología de la diosa.

B.M. : ¿Cómo explicas la diferencia entre esa imagen y la imagen de la serpiente en el Génesis?

J.C. : En realidad hay una explicación histórica basada en la llegada de los hebreos a Canaán y su dominación del pueblo cananeo. La divinidad principal de este pueblo era la



Diosa, a la cual está asociada la serpiente. Es el símbolo del misterio de la vida. Pero el grupo orientado hacia el dios masculino lo rechazó. En otras palabras, hay un rechazo histórico de la Diosa Madre implícito en la historia del Jardín de Edén.

B.M. : Se diría que esta historia les ha hecho daño a las mujeres al colocar a Eva como responsable de la Caída. ¿Por qué se considera a las mujeres responsables de la Caída?

J.C. : Las mujeres representan la vida. El hombre no entra a la vida si no es por una mujer, y es la mujer la que nos trae a este

mundo de pares de opuestos y sufrimiento.

B.M. : ¿Qué trata de decirnos el mito de Adán y Eva sobre los pares de opuestos? ¿Cuál es el sentido?

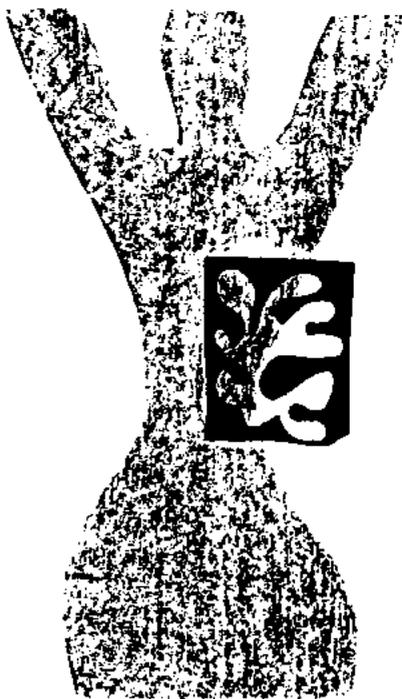
J.C. : Todo empezó con el pecado o, dicho de otro modo, empezó al salir de la zona mitológica y onírica del Jardín del Paraíso, donde no hay tiempo y donde hombres y mujeres no saben siquiera que son diferentes entre sí. Los dos son sólo creaturas. Dios y el hombre son prácticamente lo mismo. Con el fresco del atardecer, Dios entra en el Jardín donde están ellos. Y después comen la manzana, el conocimiento de los opuestos. Y cuando descubren que son diferentes, el hombre y la mujer cubren sus vergüenzas. No habían pensado en sí mismos como opuestos. Macho y hembra es una oposición. Otra oposición es humano y divino. Bueno y malo es una tercera oposición. Las oposiciones primordiales son las sexuales y la que hay entre humanos y Dios. Después viene la idea de bien y mal en el mundo. Y así es como Adán y Eva se ganaron la expulsión del Jardín de la Unidad Intemporal, podría decir, sólo por el acto de reconocer la dualidad. Para salir al mundo, tienes que actuar a partir de los pares opuestos. Hay una maravillosa historia de la deidad, del Yo que dice "Yo soy". Apenas lo dijo, sintió miedo.

B.M. : ¿Por qué?

J.C. : Porque ahora era una entidad en el tiempo. Entonces pensó: "De qué habría de tener miedo, si soy lo único que existe". Y no bien lo hubo dicho, se sintió solo, y deseó que hubiera otro, y entonces sintió deseo. Se hinchó, se dividió en dos, se volvió macho y hembra y engendró el mundo. Esta es la irrupción en el mundo de los opuestos -en la vida.

B.M. : ¿Qué dice sobre lo que todos tenemos en común, el hecho de que tantas de estas historias contengan elementos similares: el fruto prohibido, la mujer? Por ejemplo, estos mitos, estas historias de creación, contienen un "No debes". El hombre y la mujer se rebelan contra esta prohibición y hacen su voluntad.

J.C. : Hay un tema común en los cuentos populares que podríamos llamar *La Cosa Prohibida*. Recuerda a Barbazul, que le dice a su esposa "No abras ese armario". Y siempre desobedece. En la historia del Viejo Testamento Dios señala la cosa prohibida. Ahora bien, Dios, seguramente, sabía muy bien que el ser humano iba a comer del fruto prohibido. Pero al hacerlo, el ser humano se convirtió en el iniciador de su propia vida. La vida realmente empezó con ese acto de desobediencia. ☸



MUJERES QUE SANAN*



¿Cuál ha sido, a lo largo de la historia de la humanidad, el papel de las mujeres en la producción de saber y en las prácticas vinculadas a la sanación? El presente artículo nos ofrece una posible respuesta a esta pregunta, a través de una interpretación de las huellas dejadas por algunas culturas matrísticas. También explora la continuidad de estas huellas en distintos momentos históricos, hasta llegar a nuestros días.

Partería y sanación

En el tiempo de las primeras culturas matrísticas, la sanación y la religión estaban profundamente unidas. La actividad sanadora empezaba con el nacimiento, y el acto de dar a luz, por parte de las mujeres, era igualado al acto de crear el mundo, por parte de una deidad. Cada cultura tenía sus historias acerca del origen del mundo, y éstas eran invariablemente historias de nacimiento. El respeto por la madre humana y por el proceso de nacimiento era una forma de adorar a la Diosa toda-creadora. La relación de la partera con la mujer que daba a luz fue, entonces, la primera asociación humana en torno a la experiencia de sanación.

Dado que el rol de la partera incluía el cuidado de la madre y su hijo/a después del parto, su quehacer se extendía desde el nacimiento mismo hasta asegurar la supervivencia del niño a través de la alimentación de la madre. Había, así, dos roles básicos de sanación: el de la partera en relación a la mujer que daba a luz y el de la madre en relación a la/el hijo/a. Era perfectamente posible que la partera tuviera

* Fuente: Texto introductorio al libro *All Women Are Healers* de Diane Stein
Traducción: Benjamín Molineaux.
Edición y resumen: Elena Aguila y Luz María Villarroel.



sus propios hijos y que, tal vez, la mujer que ahora paría hubiera sido alguna vez su partera. La relación era de confianza e igualdad: dos mujeres trabajando juntas para traer vida al mundo, dos mujeres cuyos roles podían intercambiarse. En la relación madre-hija/o, la madre amamantaba, nutría, protegía y educaba a su hija/o hasta que ésta/e creciera y se volviera independiente. Cuando la madre envejecía era atendida por la/el hija/o, ahora crecida/o, o alguien de su generación. También aquí había igualdad y confianza en el ejercicio de roles mutuos. Estos fueron, entonces, los inicios de la sanación y la medicina: las necesidades de las mujeres de cuidarse unas a otras durante el parto, la infancia y la vejez, haciendo así posible la supervivencia de la tribu y la especie. Las mujeres, como cuidadoras de las/os niñas/os, se transformaron en parteras y curanderas para su propia supervivencia y la de sus hijos/as.

A medida que el conocimiento de las mujeres crecía y su civilización se desarrollaba, su saber sobre partería, fisiología y técnicas de sanación también crecía. La antigua partera/curandera era una maestra del parto, una pediatra, ginecóloga, enfermera, especialista en control de la

natalidad, doctora geriatra, psicóloga y muchas veces, veterinaria. Usaba las herramientas disponibles a su alrededor y el conocimiento traspasado de madre a hija, acerca de las hierbas, el trabajo corporal, las piedras preciosas, la reflexología, la sanación por medio del tacto, la nutrición, los métodos para controlar la fertilidad, la meditación dirigida, y otros saberes con los que ayudaba a hacer más fácil la experiencia del parto de las mujeres y a reducir las enfermedades y la mortalidad en recién nacidos, niños, adultos, mujeres embarazadas y ancianos/as. Este fue el principio de la ciencia y la medicina.

El fin de las culturas matrísticas

Los trabajos de las arqueólogas feministas Merlin Stone y Marija Gimbutas señalan que el fin de las culturas matrísticas ocurre cuando los pueblos nórdicos y nómades provenientes de donde ahora se encuentra Escandinavia y las Estepas Rusas, se trasladaron hacia el sur, hace unos 15.000 años. Estos eran pueblos patriarcales cuyas culturas se basaban en relaciones de dominio y estaban fuertemente orientadas hacia la guerra. Los pueblos matrísticos, desarmados y pacíficos, no los pudieron combatir. Alrededor del año 3000 A.C., estas tribus tomaron el poder, destruyendo a las civilizaciones antiguas, sometiendo a las mujeres y a las culturas matrísticas y sustituyendo a la Diosa por sus dioses masculinos. Estas tribus patriarcales se desplazaron hacia el sur, hasta la India y lo que hoy es África central y hacia el este, hasta Irlanda y Gales. Estos fueron los inicios de la cultura moderna tal como hoy la conocemos.



Descendientes de estas tribus patriarcales se transformaron en las culturas que constituyen la “cuna de la civilización” del medio oriente, las antiguas tribus judaicas, y eventualmente la cristiandad y el islam. Con la dominación patriarcal, se le quitó a la creación sus raíces femeninas vinculadas al nacimiento, sustituyéndolas por la figura de Adán como el primer antecesor masculino, creado del polvo, por un dios sin madre. Con la desaparición de la Diosa, desaparece también la mujer como civilizadora y sanadora.

Muchas mujeres continuaron, a pesar de todo, recordando a la Diosa, y su culto se volvió subterráneo. La partera del pueblo siguió siendo la sanadora de cada región y, a menudo, era también la sacerdotisa del lugar. La religión de la Diosa sobrevivió, escondida, a pesar de las devastadoras persecuciones. Con la quema de las antiguas bibliotecas matrísticas, antes del décimo siglo, con la decadencia de los grandes imperios comerciales de Africa y Egipto, con la quema de las brujas en Europa, entre los siglos trece y diecisiete, y con la cristianización de América del Norte y del Sur, se perdió una gran parte del conocimiento acumulado acerca del arte de la sanación y de las distintas facetas de la civilización matrística.

La medicina moderna

Los hombres empezaron a incursionar en la sanación, en Europa, cuando se produce un aumento de la persecución contra las curanderas, desde el quinto al décimo siglo. Ellos organizaron y controlaron lo que habían sido habilidades propias de las mujeres y expulsaron a éstas de este ámbito. Este fue el comienzo de la medicina moderna. Se prohibió a las mujeres practicar actividades de sanación y, posteriormente, oficiar de parteras, a través de la exigencia de poseer

educación universitaria para practicar la medicina. Las universidades de la iglesia y la mayoría de las escuelas estaban abiertas sólo a hombres de las clases altas. Las mujeres que habían sido enseñadas a la manera antigua, normalmente las únicas que daban atención médica en los pueblos, eran quemadas en la hoguera, dado que, al tener éxito en su actividad sanadora, constituían una seria competencia para los nuevos doctores. De todas formas, como los doctores veían a las mujeres de la misma manera que la iglesia, o sea, como malas y sucias, se rehusaban a encargarse de los partos. El oficio de partera, entonces, siguió en las manos de las mujeres hasta la invención, por parte de médicos franceses, de los fórceps obstétricos, entre el siglo diecisiete y dieciocho. Sólo entonces y después de la pérdida de muchas mujeres sanadoras en la inquisición, fue que los hombres empezaron a dominar el campo de los nacimientos.

“Los métodos de la bruja/curandera constituían una gran amenaza (para la Iglesia Católica y/o la Protestante), igual que sus resultados, porque la bruja era una empirista; ella se fiaba de sus sentidos antes que de la fe o la doctrina, ella creía en el ensayo y error, en la relación causa - efecto. Su actitud no era la de la pasividad religiosa, sino que se mostraba activamente inquisitiva. Ella confiaba en su habilidad para encontrar maneras de trabajar con la enfermedad, el embarazo y el parto -fuera por medio de medicamentos o embrujos. En resumen, su magia era la ciencia de aquel tiempo”.

Barbara Ehrenreich y Deirdre English, p. 14

La cacería de brujas eliminó la competencia de las mujeres que tenían mayores conocimientos y mayor éxito en sus sanaciones. Fue una “solución



política final” para poner a los hombres en control de las mujeres y de la sanación. Las pocas mujeres parteras y curanderas que quedaban en el siglo dieciocho fueron ridiculizadas y desacreditadas por sus conocimientos, mientras los doctores asumían sus prácticas.

El renacimiento de las mujeres como sanadoras

La herencia del desplazamiento de las mujeres del ámbito de la sanación, se extiende hasta nuestros días, y se puede apreciar, por ejemplo, en la represión médica ejercida sobre las concepciones de salud holística. La pérdida, en la sociedad moderna, de las tradiciones religiosas vinculadas a deidades femeninas y del valor otorgado por estas tradiciones al proceso del nacimiento y a los ciclos de la vida, tiene múltiples implicancias que afectan de manera negativa la salud de toda la población.

Sin embargo, desde hace algunas décadas, asistimos a un renacimiento de las mujeres como sanadoras. Esto forma parte del resurgimiento del feminismo y la recuperación de tradiciones religiosas vinculadas a deidades femeninas. En los inicios de la conciencia feminista, las mujeres comenzaron a explorar diversas técnicas de sanación y experiencias comunitarias. Estas mujeres estuvieron entre las fundadoras del actual movimiento de mujeres que, a su vez, constituyó un importante impulso para el re-encuentro con las tradiciones de la Diosa, emprendido por parte de algunas feministas radicales en los años setenta.

Los estudios de la religión de la Diosa y de la brujería conducen a las prácticas de sanación y muchas mujeres han emprendido este camino. Cantidades crecientes de

mujeres han reconocido el ser brujas como una alternativa de vida frente a las religiones patriarcales y misóginas y como una consecuencia lógica de la filosofía feminista. Cantidades crecientes de mujeres, también, han encontrado en las prácticas alternativas de sanación, una forma de recuperar sus identidades y sus cuerpos, expropiados por la cultura patriarcal. Aprendiendo a través de libros, talleres, círculos y grupos de estudio, y por medio de la auto-experimentación, muchas mujeres están retomando tanto las tradiciones de la Diosa y los valores que afirman la vida, como las ciencias y artes de la sanación.

El énfasis de las mujeres en el trabajo de una-a-una, practicado con consentimiento y participación mutua, es muy distinto a la práctica de la medicina mecanizada y de grandes recursos económicos, y tiene resultados y éxitos mucho mayores de los esperados. La focalización en la auto-sanación devuelve el cuidado de la salud a las vidas y cuerpos de las mujeres. De esta manera, entonces, las mujeres están nuevamente tomando el control de los procesos de sanación, por primera vez, desde la época de las culturas matrísticas y la inquisición. ☸

Algunas fuentes citadas por la autora:

- Adair, Margot. *Working Inside Out, Tools for Change*. Berkeley, CA: Wingbow Press, 1984.
- Chicago, Judy. *The Birth Project*. N. York: Doubleday y Co., 1985.
- Ehrenreich y Deirdre English. *Witches, Midwives and Nurses. A History of Women Healers*. Old Westbury, NY: The feminist Press, 1973
- Gimbutas, Marija. *The Goddesses and Gods of Old Europe*. Berkeley y Los Angeles: University of California Press, 1974 y 1982.
- Stein, Diane. *The Women's Spirituality Book*. St. Paul: Llewellyn Publications, 1987
- Stone, Merlin. *Ancient Mirrors of Womanhood*. Boston: Beacon Press, 1984; *When God Was a Woman*. N. York: Harcourt, Brace, Jovanovich, 1976.



Entrevista a Victoria Martínez y Doris Muñoz

RE-DESCUBRIENDO EL CUERPO: nuevas energías para el cambio



Una vuelta a sí mismas

Nosotras no hemos estado ajenas al proceso que han vivido las mujeres chilenas, ya que hemos participado en distintas organizaciones, acompañando el desarrollo de diversos grupos. Hemos vivido el mismo tipo de lucha, en lo social y en la participación en las organizaciones políticas o de derechos humanos, pero, de un tiempo a esta parte, empezamos a sentir que faltaba algo. Veíamos que las mujeres podían ser muy inteligentes, hacer todo el trabajo, pero por estar insertos en un sistema machista y patriarcal, los partidos políticos no les cedían puestos de poder. Lo mismo ha ocurrido, ahora, al llegar la democracia, con el gobierno, el parlamento, y otros espacios institucionales. A pesar de esto, las mujeres han seguido reuniéndose -ahora más en torno a una vuelta a sí mismas- y nosotras que seguimos este proceso, hemos sentido la necesidad de crear algo distinto con ellas.

Nota de las editoras: Este artículo reproduce parte de una entrevista realizada por P. Osendarp a dos mujeres que han trabajado más de 10 años en el ámbito de la educación popular durante la dictadura, en Chile (1973-89). Ambas forman parte del equipo de trabajo del Centro de Reflexión y Educación Popular, CRP, en Santiago de Chile. Victoria y Doris provienen de un compromiso político y cristiano para la liberación y por la justicia social.

Hoy día, las "Casas de la Mujer" son puntos centrales de referencia y, a nuestro parecer, van a ser la columna vertebral del movimiento de las mujeres populares. Este movimiento se ha constituido en un tejido, una suerte de red de mujeres que están trabajando en la base. Se trata de mujeres que tienen mucha experiencia de organización (en comunidades cristianas; comedores populares, talleres de arpilleras, etc.) y que han ido viviendo procesos personales de cambio - muchas veces acompañadas por religiosas que estaban insertas en sectores populares. Estas mujeres se las han ingeniado para conseguir algún tipo de financiamiento y han arrendado una pequeña casa en una población donde poder juntarse y reflexionar en torno a la problemática de la mujer. Muchas son mujeres de comunidades cristianas que empezaron a darse cuenta de la discriminación que vivían en la iglesia. Mujeres que quieren seguir trabajando por su gente en la población, pero, ahora, también por ellas mismas. Quieren autovalorarse y explorar juntas una

Durante los últimos años, el desarrollo mismo de este compromiso las ha llevado a explorar nuevos caminos. Hoy día, ofrecen talleres de sanación corporal a mujeres, especialmente en sectores populares (enseñan Tai Chi, acupresión, reflexología, masajes de polaridad), que hacen que ellas perciben estrechamente vinculado a la búsqueda de un cambio social mucho más holístico, ecológico y feminista.

dimensión distinta de la vida, el dolor, el miedo, la represión y la violencia; buscan un espacio para poder compartir todo eso, y ser escuchadas.

¿Por qué talleres de relajación corporal?

Nuestro trabajo había sido, hasta fines de 1991, más bien, de concientización. Todo ocurría a nivel de "cabeza", con algunos intentos de hacer expresión corporal, de dramatizar, pero sin un trabajo sistemático con el cuerpo. Y cuando, en ese tiempo, hablábamos de una educación integral, de hecho estábamos hablando de contenidos (bíblicos, teológicos, sociológicos). Tratábamos de incorporar las dinámicas de grupo, pero nada más. Nos movíamos a nivel del saber intelectual. Aun cuando intuíamos que el trabajo corporal era importante para que las participantes pudieran entrar en confianza, no habíamos descubierto que la idea de integralidad iba más allá de los contenidos e implicaba una incorporación de nuestra totalidad como personas: cuerpo, sentimientos, emociones, además del saber intelectual. Entonces, empezamos a darnos cuenta que el trabajo de reapropiación y toma de conciencia de la corporalidad, es clave para realmente hablar de integralidad.

El trabajo corporal es también un trabajo de sanación, de autosanación, de salud para mujeres. Se trata de percibir que nuestro cuerpo nos habla y que podemos escucharlo. De esta manera podemos empezar a sanarnos a nosotras mismas y tenemos la oportunidad de sanar a otras mujeres. Tenemos, también, la oportunidad de romper esa lógica dualista que establece que el cuerpo y el alma están separados.

No hemos abandonado el trabajo de concientización, sino que lo hemos ampliado mucho más allá de una conciencia política y social. Apuntamos, ahora, hacia una conciencia del cosmos, una conciencia de la tierra, una conciencia de cómo vivimos y de nuestra calidad de vida. Nos sentimos identificadas con un feminismo ligado con la tierra, con una visión holística, un ecofeminismo. Entonces no se trata solamente de aprender una serie de técnicas para

que nos sintamos mejor, sino que el propósito principal es que nos dispongamos de una manera distinta en todo lo que tenemos que hacer. Es una ayuda para motivar un trabajo amplio, que también es un trabajo de conciencia, pero una conciencia mucho más amplia.

También, pensamos que sanando a una mujer, sanamos a una familia. Las mujeres son mucho más multiplicadoras que los hombres, en ese sentido. Queremos ayudar a sanar las formas de relacionarse. Apuntamos a un cambio de valores, a un trabajo para la complementariedad. En el fondo, apuntamos a un cambio de paradigma.

¿Por qué ese cambio ahora?

Durante su historia de más de 15 años, el Centro de Educación y Reflexión Popular optó por un proyecto en el marco del cual estuvimos, años y años, acompañando a las comunidades cristianas y a los grupos populares para un cambio que nunca vino. Entonces, estamos en un tiempo de crisis, de búsqueda de una redefinición del tipo de cambio que queremos. Aún reconociendo que no hay un proyecto viable en este momento, que estamos en un momento de vacíos utópicos, tenemos algunas intuiciones. Dentro de esas intuiciones está la de la necesidad de una visión mucho más holística e integral. Vemos, por ejemplo, que los cambios ya no van a venir de la lucha para que los obreros se tomen el poder. Frente a toda la injusticia social, las violaciones a los derechos humanos y la crisis ecológica, vemos que es necesario plantearse el cambio dentro de un sistema mucho más amplio.

Hubo dos instancias de autoformación que nos ayudaron a situarnos dentro de un marco diferente de aquél en que veníamos trabajando desde hace años. Una de estas instancias fue el taller de métodos de sanación y relajación ofrecido por la terapeuta Patricia Cane de *Capacitar*, una ONG que presta apoyo a las mujeres en el Tercer Mundo, ofreciendo talleres sobre sanación integral. La otra instancia clave fue un curso de teología feminista con la teóloga brasileña, Ivone Gebara. Este curso nos ayudó a confirmar nuestra

propia búsqueda, ofreciéndonos un enfoque más holístico, desafiando a la teología más tradicional. Empezamos a visualizar que, de alguna manera, la teología de la liberación que veníamos trabajando anteriormente, estaba dentro del marco de la teología tradicional, porque mantenía las mismas relaciones de poder, la misma organización jerárquica de la iglesia, la misma concepción y visión de Dios y de la mujer.

Hacia una nueva espiritualidad

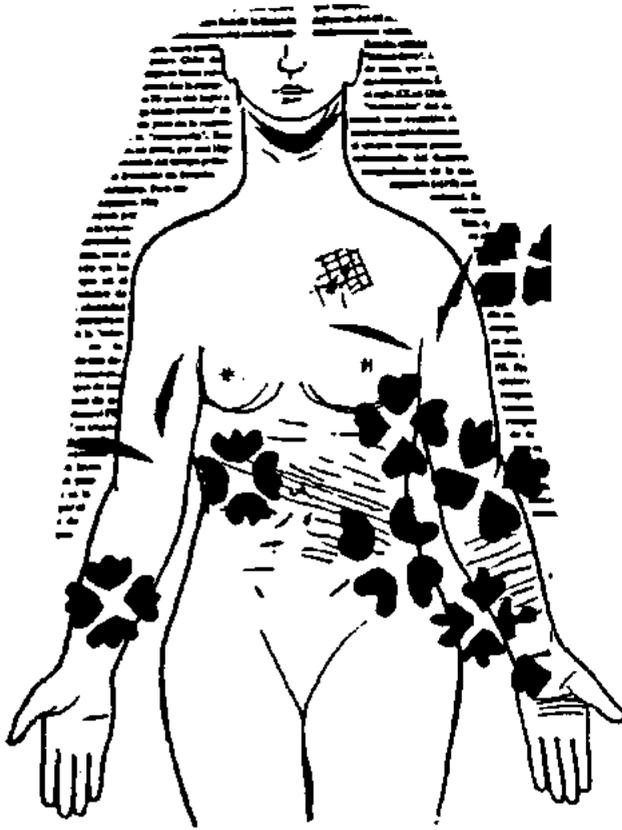
Todo esto implica una nueva espiritualidad, una nueva mística que es menos militante, menos combativa. Hay una serie de valores que emergen con el trabajo de terapia corporal: solidaridad, amor, confianza, simetría, equilibrio, paz, paciencia, armonía, concordancia, etc. No es que hayamos dejado de sentir dolor por la injusticia en Chile o en otros países del Tercer Mundo, pero nuestra manera de visualizar la solución a estos problemas está cambiando. Pareciera que la lucha confrontacional no nos sirve. Esto no significa que ahora ya no exista lucha alguna, pero ésta tiene un sentido distinto.

Pensamos, por ejemplo, que no puede haber cambios si en ese núcleo pequeñito que es la familia, se mantienen las mismas relaciones verticales de dominación y discriminación. El desafío, entonces, es buscar una espiritualidad que nos acompañe en todos estos ámbitos, que nos involucre como totalidad. Creemos que todo esto, de alguna manera, tiene que ver con las imágenes sagradas, con las imágenes de Dios. Por ejemplo, cuando se habla de espiritualidad ¿en qué imagen de Dios estamos pensando? Probablemente en la imagen de Dios padre, todopoderoso. Nosotras hemos hecho el proceso de cuestionar la imagen del Dios destructor, del Dios de la guerra y de todas esas matanzas en nombre de él. Este cuestionamiento implica un cambio total en la acción, en el pensamiento, en nuestra religiosidad, en como nos pensamos a nosotras mismas y en como imaginamos a Dios. Un Dios padre ya no nos sirve. Necesitamos un sentido de lo sagrado y de la espiritualidad mucho más amplio. ☸

Tocando algo esencial

Una de nuestras primeras experiencias fue en una casa para mujeres que trabajan como empleadas domésticas en la ciudad sureña de Valdivia. Llegaban mujeres cargadas de dolor, de pena por ser discriminadas y sobreexplotadas. Una mujer nos llamó mucho la atención -una mujer mapuche, soltera, empleada por mucho tiempo en casas particulares, donde tiene que hacer el aseo para gente que tiene plata, siendo ella muy mal pagada. Esta mujer se fue organizando con otras empleadas domésticas y ahora ella está encargada de la casa. Hicimos un masaje de polaridad con ella -es un masaje muy suave donde se mece a la persona con mucha ternura, donde una demuestra su amor, se toca los pies, con cariño, en fin, una experiencia muy íntima. Después de dar el masaje, nuestra costumbre es dar un abrazo a la persona para terminar, pero ella se puso a llorar, no quería levantar la cabeza y no dijo nada. Luego, durante el momento de compartir, ella dijo: "a mí me cuesta tanto recibir cariño, que alguien me toque, porque una está tan acostumbrada siempre a dar, y ¿quién se preocupa de lo que una siente?". Entonces, esta mujer compartió con las otras mujeres algo de su vida tan sufrida, porque podía tener confianza, en este espacio de cariño, de afecto, de que alguien la apreciaba por lo que ella era. Tiempo después, cuando regresamos a Valdivia, nos contó que cuando las otras mujeres llegan con mucha pena, ella las ayuda con las técnicas de relajación que ha aprendido con nosotras. Estos son logros muy profundos; sentimos que estamos tocando algo esencial.





PODEMOS HACERLO MEJOR:

medicina y sanación

Bridget Lee Cooke*

Sentada en mi pieza, que se va oscureciendo con el atardecer, me siento toda una traidora. Pongo mi cara en mis manos. Tiemblan y no logran consolarme.

Me levanto, doy unas vueltas, agitada, dentro del poco espacio que el cuarto me ofrece. Me surge el deseo de escapar, de borrar todo. Una imagen y los dolores pequeños y persistentes -restos de la operación- no me lo permiten.

La imagen: mi cuerpo (¡yo misma!) estirado encima de una mesa, seis figuras verdes con máscaras y máquinas -tubos, agujas, drogas. Luego, las voces y un tiempo interminable, mi cara estremeciéndose bajo la presión del taladro, un frío que penetra y congela, lágrimas y soledad inmensa.

Será una cirugía simple, me aseguraron. El diagnóstico: poliposis con sinusitis crónica. Recomendación: cirugía para sacar las formaciones anormales que están obstaculizando el proceso de drenaje. El pronóstico: ninguna posibilidad de sanación sin operar. Volví a casa angustiada, pero resignada, aceptando lo inevitable como se acepta la aparición de las primeras canas, o la llegada del invierno: quejándose un poco para aliviar la tensión y luego sometiéndose a lo que vendrá.

Dos semanas después me operaron. Todo salió bien, o sea, no hubo mayores complicaciones. Entonces, ¿qué me pasa? ¿por qué me siento tan congojada? Quizás sea demasiado sensible. ¿Sobre reacciono? A mucha gente le pasan cosas peores, operaciones mucho más traumáticas y en lugares mucho menos adecuados. ¿Cómo las soportarán? ¿Qué huellas dejarán en sus psiquis? ¿Y qué huellas tengo en la mía? Me vuelve la pregunta: ¿era inevitable la operación? ¿Qué más podría haber hecho para evitarla? Hago un recorrido:

vivi el año pasado tomando agüitas de hierbas, dándome baños de vapor, inhalando el vaho de eucaliptos. Consulté a un naturista, me hice acupresión, dejé de correr por las mañanas, me abrigué bien y al final, llegó el diagnóstico y me rendí.

Pienso: quizás ahora me encuentre tan deshecha por no haberme preparado bien para lo que me esperaba, por la violencia de la operación y la tremenda soledad. ¿Y en que consiste prepararse para una operación? Para empezar hay que convencerse de que es necesaria y que no va a doler mucho. Se trata de olvidar todo aun antes de que ocurra. Cierra los ojos, ponte valiente, piensa en algo agradable, mira para el otro lado, ignora, evita, disimula (y después te dicen que has sido muy buena paciente).

Ahora comentan que parece que me he recuperado bien. No contesto. Siento pena. Soy una persona que cree en la salud natural. Hago masaje, tai chi, no como carne, profeso ser no-violenta, amo a mi cuerpo. ¿Cómo fue entonces que me entregué con tan fácil abandono al cirujano? Diagnóstico en mano, me sometí. Eso me asusta, y por eso, lloro.

Me faltó algo de congruencia, lo cual cuestiona la profundidad de mi compromiso conmigo misma y con la construcción de otros modelos de sanación. No niego que los pólipos me estaban perjudicando, que a través de los años habían llenado las cavidades paranasales de mi cara y mi frente. No dudo que obstaculizaban el drenaje. Aun admito, que a esa altura, la operación probablemente era inevitable. Pero todo eso no me prohíbe soñar, imaginarme otra realidad.

Supongamos que los pólipos no habían crecido por nada. Tenían su razón de ser. Tal vez estaban allí para protegerme o para avisarme que no todo andaba bien, que necesitaba hacer una revisión de mi vida, implementar algunos

cambios. Y si hubiera tenido, hace unos años, más información, más elementos con que trabajar, más acceso a la salud natural ¿no habría sido posible respetar más a mi cuerpo, colaborar con él en sus intentos de sanación?

¿No habría sido posible aprender de los síntomas, responder más eficazmente a ellos y así contrarrestar el daño (de la enfermedad y de la operación)?

Permití una invasión que no quiero volver a vivir. No quiero someterme más a una tecnología tan violenta en contra del cuerpo. Estoy harta de un sistema que procura sanar a través de la destrucción y eliminación de los síntomas en vez de trabajar con ellos.

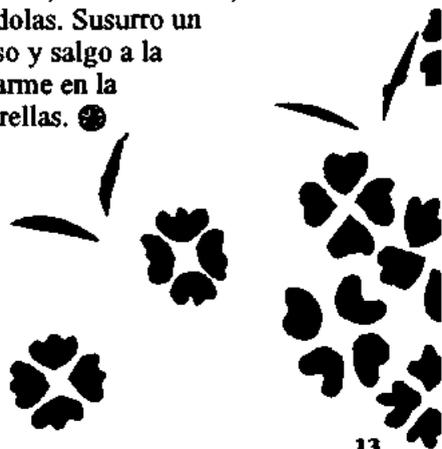
Tampoco quiero rendir homenaje, ni dar mi dinero, al modelo imperante de medicina que sabemos es un negocio más del capitalismo. A la vez, reconozco que este modelo nos ha traído algunos avances de los cuales me he beneficiado. Sin embargo, la manera en que este modelo se aplica tiene muchas carencias.

Estoy convencida de que podemos hacerlo mejor. Si nos permitimos imaginar, si compartimos nuestras experiencias y juntamos nuestra sabiduría ¿no podríamos desarrollar una medicina comunitaria, de armonía, de cariño hacia el cuerpo, un sistema accesible a todo/as? En eso me gustaría creer.

De nuevo dejo caer mi cara en el regazo de mis manos. Descanso.

Conjuro energía. La imagino traspasando las heridas internas, calentándolas, acariciándolas, sanándolas. Susurro un compromiso y salgo a la calle para bañarme en la luz de las estrellas. ☺

*Bridget Lee Cooke es misionera laica de Maryknoll y vive en Santiago de Chile.





LAS RAZONES DEL CUERPO

Thérèse Bertherat*

Una se agota. Pero su energía no se agota. Circula. Desde el instante de la concepción hasta la muerte. Recorre su trayecto natural, a través del laberinto hermético del cuerpo hasta que encuentra un obstáculo. Entonces tropieza. No continúa su camino, sino que se desvía y se disipa. Una dice, entonces, que se siente agotada, que no tiene energía. Pues sí que tiene energía. Ahí está. Sólo que le impedimos servirnos de la manera más apropiada a nuestro bienestar. Al obligarla a desviarse, la volvemos en nuestra contra. Es, pues, la energía la que proporciona al cuerpo su unidad, animando cada órgano, todos ellos así mismo en movimiento. Hemos visto ya como la toma de conciencia del cuerpo como una totalidad en la que cada elemento depende del otro, resulta necesaria para el equilibrio y la salud del individuo. Es tiempo de ir más lejos. Es tiempo de acordarnos de una realidad que las preocupaciones de nuestra civilización nos impiden recordar con frecuencia. Es tiempo de tomar conciencia de la relación entre el Todo que es el cuerpo y el Todo que es el universo, entre el movimiento continuo de los órganos del cuerpo y el movimiento de la tierra y el sol. En esta época nuestra, nos preocupamos tanto por progresar que nuestra mirada se dirige siempre ante nosotros. Estamos hasta tal punto interesadas por la especialización que nuestro campo de visión se ha reducido. ¿Y si abriésemos los ojos ante lo que no "prograsa", si nos fijásemos a nuestro alrededor en los fenómenos inmutables? Observaríamos, entonces, que el ritmo cósmico que regula los ciclos del sol y de la luna, el día y la noche, las estaciones, es el mismo al que obedece el movimiento de la energía vital. Observaríamos que nuestro cuerpo, sin esperar el consentimiento de la "inteligencia", reconoce las leyes cósmicas y se somete a ellas. Y cuando hayamos comprendido cómo nuestro cuerpo vive su vida, nos mostraremos quizás más dispuestos a ayudarlo a funcionar lo mejor posible, cuidándole y asistiéndole por métodos que toman en cuenta su relación con la naturaleza.

*Thérèse Bertherat es autora de numerosos libros que nos han familiarizado con la antigimnasia y la teoría global que ella enseña en su instituto de París. Este texto ha sido tomado de *El cuerpo tiene sus razones*; Buenos Aires: Paidós, 1994; *Las estaciones del cuerpo*; B. Aires: Paidós, 1990.

Las estaciones del cuerpo

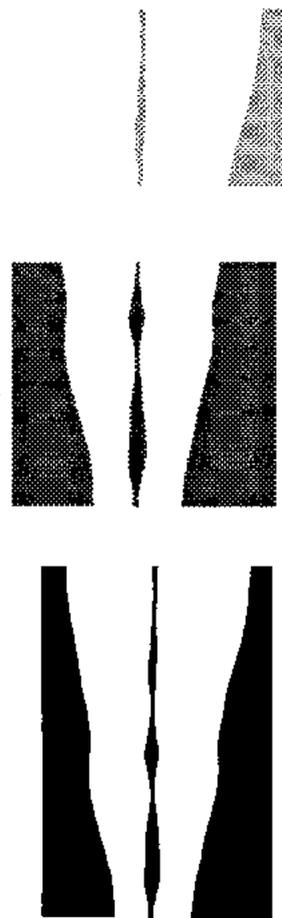
La mayoría de las veces quienes viven cerca de la naturaleza reconocen más fácilmente que su cuerpo forma parte de ella. Mi abuela, por ejemplo, que era de la montaña y a la que las mujeres del pueblo llamaban para sus partos, sabía de antemano qué noche tendría que levantarse: le bastaba contar las fases de la luna. Me enseñó también que esas fases perturbaban la regularidad de los ciclos ováricos. Nunca sembraría las verduras en cuarto creciente ni se cortarían el pelo en cuarto menguante, si quería que el rebrote fuera abundante. El cuerpo tiene sus estaciones. Tiene estaciones para descansar, para activarse; hay estaciones para recordar, para cuidarse y sanar. Nuestro cuerpo tiene sus horas del día y de la noche. Nuestros sentidos tienen su estación favorita. Nuestros órganos también tienen su estación.

Mi abuela decía que el hígado trabaja en primavera. “Es el hígado” decía, si a uno le aparecía un granito en la nariz, con los primeros brotes de los sauces. El hígado se veía afectado por la primavera. ¿Cómo? Misterio. El vino también entraba en actividad. Separado de la vid, encerrado en un sótano, en la oscuridad, en el fondo de su tonel, se veía afectado por las energías de la tierra, que muchas veces lo hacían “floreecer”, como a una planta. Mi abuela recogía hierbas ácidas, como la acedera salvaje, cuyas hojas puntiagudas debían echar del cuerpo los residuos del invierno. Me lavaba los ojos con una decocción de plantas amarillas y vellosas. ¿Por qué? Porque era el momento, eso es todo.

Quisiera poder contar algo más al respecto, pero no puedo. Ella hablaba un dialecto que ya no recuerdo. He perdido sus palabras. Tengo aún en mí el sonido de su voz, el olor de sus faldas y el color de sus ojos, pero no sus palabras. Debería hallar otras para repetir lo que ella decía. Quizá fuera “vellosilla” el nombre de esa planta con la que me lavaba los ojos en primavera.

En verano trabajaba la sangre, decía, y la lengua, y la boca, y el corazón. Se lo notaba, el verano era de fuego. En el atardecer, era de color de incendio. De día quemaba la piel, quemaba los pastos, la avena, el trigo. Para calmar la fiebre del verano, mi abuela preparaba una mixtura amarga de raíces de genciana que abrasaba la boca, pero se esparcía luego por las piernas como un manantial de agua fría.

Un hombre nacido en el pueblo, pero que lo había abandonado hacía tiempo, en su vejez había decidido regresar. Una mañana de verano lo habían visto llegar por la ruta, en un coche que olía a gasolina, con maletas y un sombrero blanco de paja. Dijo que era el día más feliz de su vida. Al día siguiente lo



EL CALENDARIO DE 13 LUNAS: sanando nuestra relación con la tierra

"Es importante entender que esto del calendario es un dogma. Nunca nadie se pregunta por qué usamos este y no otro. El que está actualmente en uso fue elaborado en Babilonia hacia el año 3.113 A.C. Posteriormente el Imperio Romano toma el mismo concepto del tiempo y finalmente, el papa Gregorio XIII, en 1583 D.C. hizo la última reforma del tiempo y así llegamos a nuestro calendario actual -el Calendario Gregoriano. Podemos decir, entonces, que todo el mundo organiza el tiempo según este calendario que fue hecho por un Decreto Papal. No hay ciclos naturales correspondientes al número 12. El ciclo natural humano está gobernado por el ritmo biológico de la mujer que es de 28 días. Trece de estos ciclos de 28 días corresponden a 364 días, un día menos que los 365 del ciclo orbital de la Tierra. La

encontraron muerto en su cama... El viaje, la altura, el calor, la felicidad..."El corazón" dijo mi abuela. En verano, cuando el corazón se ve tan afectado por las fuerzas invisibles de la tierra, no hay que pedirle lo imposible. El otoño olía a humo acre de las hierbas que se queman. Era la estación del metal que corta y separa. Si un animal estaba viejo o herido en la montaña, se sacrificaba. Yo podía derramar todas las lágrimas de mi cuerpo, pero mis lágrimas no podían cambiar nada. Había que

relación entre el ritmo biológico femenino y los ciclos de la luna, era conocida y entendida por toda la humanidad y la memoria del Calen-

dario de Trece Lunas -de 28 días cada una- persiste hasta hoy en muchas partes del mundo. El triunfo de la civilización Europea moderna, marcado por la imposición del Calendario Gregoriano de doce meses, convirtió a la humanidad moderna en un mundo artificial autocreado. La imposición del Calendario Gregoriano fue posteriormente combinada con la invención del reloj mecánico, también basado en un círculo artificial de 12 unidades, adicionalmente dividido en unidades arbitrarias de 60 minutos, y 60 segundos por minuto. Esta organización del tiempo ha coincidido con el predominio de una cultura materialista cuyo desarrollo ha llegado a constituir una amenaza para la vida del planeta. Hablamos, entonces, del cambio de calendario como un cambio fundamental, porque el tiempo es

fundamental. Afecta toda nuestra vida y el funcionamiento del conjunto de las instituciones. Si el calendario que seguimos es armónico y en consonancia con ciclos naturales, así será nuestra mente. De esta manera, será posible retornar a una forma de vida en armonía con la naturaleza. La creación del calendario gregoriano fue un hecho autocrático. El cambio que estamos proponiendo lo visualizamos como algo que viene desde las bases. Se trata de sintonizarnos nuevamente con la naturaleza."

José y Lloydine Arguelles*

*José y Lloydine Arguelles están viajando por todo el mundo promoviendo el Plan Mundial de Paz: Pax Cultura Pax Biosférica. Este Plan de Paz convoca a todos los gobiernos e instituciones bancarias, comerciales, educacionales, científicas y medios de comunicación, a respaldar el pedido mundial de Alto el Fuego Universal, el 25 de julio de 1995, y adoptar el Calendario Natural de 13 Lunas (Calendario Maya) a partir del 26 de julio del mismo año, inaugurando, con este gesto, un nuevo tiempo de paz. Este texto es parte de una entrevista que les realizó Josefina Hurtado.

seleccionar, separar, elegir. Los pulmones trabajan en otoño, también los intestinos, que eliminan todo lo que no se debe conservar durante el invierno. Si los primeros fríos atacaban el pecho, mi abuela preparaba una tisana muy suave de hojas secas de malva, de amapola, de gordolobo, de violetas. El agua del tazón era de un verde profundo, como un agujero inmóvil en medio de un torrente. La cara de mi abuela tenía la piel arañada, agrietada por todos los vientos punzantes que

LA COCINA ES UN FLUIR DE ENERGÍA

" Tuve que salir de Chile y me fui a Venezuela. Allí descubrí lo que es un país tropical, con sus mangos y sus plátanos. Chile, comparado con Venezuela, me pareció muy triste, muy oscuro. Pero Venezuela me hizo recordar los olores del campo chileno. Fue en Venezuela que empecé mi gran amor por la cocina. Aprendí que la cocina es algo muy sensual.

Cuando regresé a Chile, conocí a una mujer que enseña a comer a través de la integración del cuerpo, la mente y la oración. Con ella, aprendí a conocer íntimamente los alimentos, a oír lo que ellos están diciendo dentro de mi cuerpo. Aprendí a conocer la calidad de cada producto, la necesidad que tenemos de cada uno de ellos, el por qué tienes que comer ciertos productos en tal momento de tu día o de tu vida. Aprendí realmente a usar los dientes y la lengua para saborear la comida. Como una manera de ayudar a desarrollar el paladar de mi hijo, siempre he puesto una variedad de comida frente de él, y he dejado que él escoja lo que quiere, porque estoy

segura de que el cuerpo escoge lo que necesita; no es necesario forzar a los niños a comer lo que no quieren.

He empezado a trabajar con mujeres de la tercera edad en un taller de cocina. Ellas, como la mayoría de las dueñas de casa de un barrio modesto, están todos los días dentro de la cocina, cocinando para la familia completa, muchas veces, cansadas. Entonces, hemos empezado a aprender a cocinar para nosotras mismas, para nuestros cuerpos. Hemos aprendido a cocinar sin recetas, combinando alimentos a partir de lo que sabemos y haciendo nuestras propias creaciones. Más que nada, hemos aprendido que la cocina es un fluir de energía, un acto de comunicación. Hemos descubierto que la cocina es un lenguaje. Podemos comunicar amor y dar salud a los que comen nuestra comida; partiendo por nosotras mismas."

Yiyi Naranjo Lagos*

* Entrevistó Mary Judith Ress



venían de las cumbres. Sólo sus ojos parecían ser de una materia intocable; eran de ese color muy pálido, mágico, que se percibe al borde de las grietas de los glaciares. Por la noche, en otoño, se inclinaba sobre una cubeta con agua de lluvia, delante de la puerta, y mojaba durante largo rato su piel rota, quemada. En invierno comía lo que había podido conservar en sal. Decía que los riñones deben trabajar más. Estaba muy orgullosa de la fineza de su oído. Se inquietaba siempre por el

que no oía bien, como si corriera un grave peligro. En invierno, en la casa, levantaba la mano, ponía un dedo sobre sus labios y me hacía escuchar el silencio, pero silencio no había nunca, lo sabía bien. Se oía a las gallinas que soñaban en lo alto del establo, a los animales que se movían mientras dormían. El silencio estaba lleno de miles sonidos frágiles que la nieve siempre intenta ahogar. ☸

“Esta danza viene de la cultura de las diosas. Fue creada por mujeres y para mujeres, para ayudarse a parir y a celebrar el nacimiento. Todavía hay tribus en que las mujeres tienen sus bebés en carpas. La que va a tener un hijo traza un hoyo en la tierra con una piel de cordero, mientras las otras mujeres están alrededor. Todas cantan y bailan mientras ella pare. Así es que aún ahora, en áreas remotas de Africa del Norte, se usa la danza del vientre en su forma original”.

Jamie Miller Sabah, *Uno Mismo* 46, p 63

“Las mujeres han sido madres e hijas, pero han escrito muy poco sobre este tema; la vasta mayoría de imágenes visuales y literarias de la maternidad nos llega filtrada por una conciencia masculina individual y colectiva. Tan pronto como una mujer sabe que lleva un hijo en el vientre, cae dentro de la esfera de poder de las teorías, ideales, arquetipos y descripciones de su nueva existencia, pero casi nada de eso proviene de las otras mujeres (a pesar de que sean las mismas mujeres quienes lo transmiten), aunque ha flotado invisiblemente sobre ella, desde que por primera vez se consideró mujer y, después, potencialmente, madre.”

A. Rich, 63



LA DANZA DEL VIENTRE: acerca de embarazos, partos y maternidades

*Regina Rubí**

**Trapecista de la luna (Chile). Un aviso: en Chile a los bebés les decimos “guaguas” y a la zona del vientre, “guata”.*

Tengo 37 años y 7 meses de embarazo. Esta es mi primera guagua. He buscado, interrogado y aprendido mucho en estos meses. He buceado dentro de mí para conocer y saber (y contar) mis propias creencias, temores, fantasmas y expectativas en relación al embarazo, al parto, a la maternidad. He entrevistado a cada una de mis múltiples amigas, parientas y conocidas acerca de sus propias experiencias personales. He estudiado manuales y libros de obstetricia "oficial" y "alternativa". Me he desvelado en noches afiebradas, imaginando, soñando despierta, tratando de escuchar y entender voces inaudibles. También he soñado dormida lo posible y lo improbable, lo mejor y lo peor de lo (in)imaginable.

¿Cuidarme para otro/a?

Nunca, como durante el embarazo, la gente y los libros me han dicho con tanta insistencia: "cuidate". Para todos es tan normal cuidarse *ahora*. "Ahora que ya no eres sólo tú". Funciona, entonces, una de las más básicas "verdades" de la cultura patriarcal: "ser mujer es ser para otros". ¿Por qué no se usa cuidarse siempre? ¿Por qué no es eso "lo normal"? La salud de una mujer es siempre importante. Podríamos aprender desde pequeñas a querer y cuidar nuestro cuerpo y nuestra alma. No sólo para ofrecerlos a otra vida, sino para ofrecémoslos siempre a nosotras mismas.

La sociedad entera parece ofenderse cuando una mujer embarazada no se cuida. Sin embargo, se ignora absolutamente la falta de cuidados en general. Porque todo lo que nos hace bien durante el embarazo, nos haría bien siempre: que las vitaminas, el hierro y el calcio; que los ejercicios, el aire puro y el merecido descanso; que no pasar rabias, pensar positivamente y ser tratadas con cariño; que no usar ropa apretada -como si por el hecho de no estar embarazadas, andar apretadas fuera normal. ¿Es que no nos

merecemos la misma ternura y el mismo cuidado que un bebé durante toda la vida?

La maternidad no es "lo máximo"

Es común leer y escuchar que "la maternidad es lo máximo para una mujer", que a través de ella "te realizas realmente", que es nuestra "función primordial", etc., etc. Yo no creo que esto sea cierto. No lo creía antes de embarazarme y menos lo creo ahora. Creo que el embarazo, el parto y la maternidad son partes de la vida. Como muchas otras experiencias, pueden ser intensas y maravillosas o bien una dificultad, un problema.

O una mezcla de todo esto. No veo que las mujeres, por el sólo hecho de ser madres biológicas, sean más felices, realizadas o poderosas que las que no lo son. Y viceversa.

Es cierto, puede ser rico estar embarazada, sentir este pez aleteando en mi guata, sentirla crecer, sentirla sentir. Mi propia manzana madurando, una flor, el misterio de la vida. Ser yo también parte de la huerta, una planta del jardín, *gaia*. Claro que es una experiencia sensual, mística y de poder. Sin embargo, no es "lo máximo" que ha ocurrido en mi vida. Muchas veces, de múltiples maneras me he sentido *gaia*, me he sentido plena y poderosa, participando activamente de la creación y recreación de la vida y la cultura.

Mi felicidad y mi éxtasis, entonces, no dependen de mi embarazo, sino de mí misma, de toda mi vida, tal como ha sido y es. Porque una guagua, por muy maravillosa que sea la experiencia, no es lo único que se gesta. He respirado el viento de todos los puntos cardinales, para múltiples embarazos, en múltiples sentidos, en todas mis dimensiones: sueños, visiones, imágenes, amores y proyectos varios. Todos tan válidos y trascendentes. Todos posibles y probables. No niego la maternidad como fuente de realización, sino que la afirmo como una más entre múltiples otras.

Sospecha, mujer, sospecha

Si durante tu embarazo,
tu médico te dice
que tipo de parto
vas a tener,
sospecha, mujer, sospecha.

Si te tratan
como a una niña
o como a una enferma;
si ya no tienes poder
para decidir,
sospecha, mujer, sospecha.

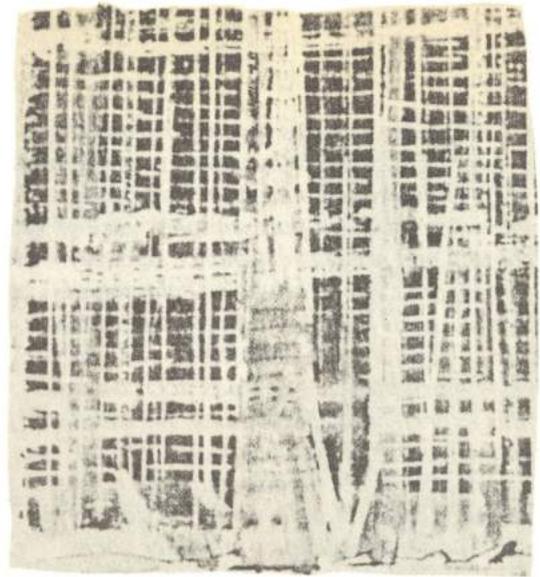
Si te dicen
que niegues lo que
tu cuerpo necesita;
si no te dejan escuchar
la energía de vida
que crece dentro de ti,
sospecha, mujer, sospecha.

Si te dicen que
no soportarás los dolores
y que necesitas anestesia,
que tus músculos no son flexibles
y te cortarán los tejidos,
que tu guagua aquí
que tu cuerpo allá
y que te abrirán en cesárea,
sospecha, mujer, sospecha.

Si a pesar
de todas tus sospechas
decides entregar tu cuerpo
a otros, no te quejes.

Si tus sospechas
te llevan a descubrir
lo maravilloso de tus
capacidades,
busca, investiga, reclama.
Aduéñate de tus energías
y prepárate a re-nacer
con tu guagua.

Maruja Gutmann-González*



Cuando supe que estaba embarazada empecé mi propia búsqueda de cómo parir ¿Cuáles eran las opciones? No hubo ambigüedades. Lo primero: médicos y hospitales, presentados/percibidos como opción única, incuestionable e ineludible. Constaté en todas las opiniones al respecto un énfasis marcado en el supuesto “riesgo”. Casi se ha perdido el concepto de parto normal. Ahora todo embarazo y parto es visto como riesgo de peligro, complicaciones, enfermedades. Esta mirada fundamenta la necesidad de ingresar los embarazos y los partos al ámbito de la medicina. Pero ocurre que los partos son inevitables y sencillos. Las mujeres pueden parir solas a la orilla del río. Cada tanto las noticias nos dicen que un policía atendió un parto en su cuartel. Entonces, ¿por qué el énfasis en transformar estas experiencias en situaciones que sólo los “especialistas” están en condiciones de enfrentar? No desconozco que hay un porcentaje (pequeño) de embarazos y partos con complicaciones y que algunas mujeres pueden verse favorecidas por la ayuda médica y la tecnología hospitalaria. Lo que me desconcierta es que todos los embarazos y todos los partos deban someterse al sistema médico-hospitalario-tecnológico como algo “natural”.

Como potencial “paciente” (o “cliente”) del hospital público o la clínica privada, siento sincero rechazo a las prácticas médicas y



tecnológicas que se imponen a toda embarazada. Todo se hace por regla general, por rutina, y no hay opciones individuales, ni posibles alternativas: el rasurado completo; el enema; el estar sola, sin los vínculos afectivos que desees; la episiotomía (o tristemente célebre “tajo”); la obligación de estar acostada durante el trabajo de parto; la obligación de parir acostada de espalda, rodeada, a veces, de muchas personas extrañas que no necesariamente tendrán con nosotras la delicadeza o consideración que necesitemos (pueden estar aburridas o agotadas después de sus largos turnos); el hecho de que se lleven a la guagua después de que nace, a veces durante muchas horas; el que te pongan anestesia sin preguntarte; y qué decir de los detalles ambientales, lo feos y fríos que son las instalaciones hospitalarias, con sus sonidos y olores peculiares; sentir el temor y dolor de otras mujeres; sin olvidar el abuso de las cesáreas, tan de moda en estos días; más la inducción y la rotura artificial de membranas. ¿Hacen todas estas condiciones necesariamente “mejores” los partos? La autorizada voz de la ciencia médica afirma que todo esto es beneficioso para madres y guaguas ¿Lo es realmente?

Las escrituras de algunas feministas, buscadas con lupa y encontradas con alivio, me han ofrecido miradas distintas, una visión crítica, propuestas alternativas y respuesta a

algunas de mi preguntas. También las investigaciones y propuestas provenientes de corrientes críticas dentro de la misma medicina obstétrica, la ginecología y sicología. Además de las historias que me cuentan algunas de mis amigas mayores que viven en el campo.

Yo quiero parir en mi casa

“¿Cómo han dado a luz las mujeres, quién las ayudó, cómo, por qué? Estas preguntas no se refieren simplemente a la historia de parteras u obstetras: son preguntas políticas. La mujer que aguarda su período o el comienzo del parto, o bien la que yace en la mesa soportando un aborto o empujando un hijo que nace; la mujer que se inserta un diafragma o traga la píldora diaria, hace todas estas cosas bajo la influencia de siglos de letra impresa. Sus elecciones - cuando tiene alguna- se hacen o se proscriben en el contexto de las leyes y los códigos profesionales, las sanciones religiosas y las tradiciones étnicas, de cuya elaboración las mujeres, históricamente, han estado excluidas. (...) Mientras el parto -en sentido metafórico y literal- continúe siendo una experiencia de entrega pasiva de nuestros cuerpos y de nuestras mentes a la autoridad masculina y a su tecnología, otras clases de cambios sociales sólo podrán transformar en proporciones mínimas la relación con nosotras mismas, con el poder y con el mundo exterior a nuestros cuerpos.”

A. Rich, 127 y 182

Hace sólo un par de generaciones, las mujeres chilenas parían en sus casas. Actualmente, decir “quiero parir en mi casa”, provoca tal desconcierto, temor, e incompreensión que pareciera que hace siglos nadie lo hiciera. Me cuenta la señora Anita: “Cuando yo ya veía que iba a nacer la guagua,

mandaba a buscar a la Rosa y a la Juana (sus vecinas y amigas, las cantoras) y ellas venían a acompañarme. Calentaban el agua y preparaban lo que hacía falta, los paños, la ropita, la cama. Ellas la acompañaban a una, le conversaban y eran risas y risas y una no se daba ni cuenta cuando ya había nacido. Después, lo primero, su caldo de sustancia hirviendo y a descansar. Ellas se hacían cargo de todo, de la casa, hasta que una ya se recuperaba. Así tuve a mis cuatro hijos y a mi hija. Todos sanitos, gracias a la Virgen”.

Mis abuelas urbanas parieron en sus casas en las décadas 20/30. En el campo, las mujeres de la edad de mi mamá también parieron en sus casas en las décadas 50 y 60. Y la gran mayoría no enfrentó grandes peligros. No desconozco que para las que enfrentaron dificultades, ahora se facilitarían las cosas. Por eso mismo me parece aún más fácil y posible, hoy en día, parir en casa. Ahora hay autos y teléfonos y si se llega a presentar alguna complicación podemos llegar al hospital rápidamente en busca de ayuda - cuando es realmente necesaria.

Yo quiero parir en mi casa. En mi pieza de colores, con el jardín en las ventanas y con mis amigas, mi amor y mi mamá. Quiero participar activamente, como protagonista consciente, escuchando mi cuerpo, confiando en la naturaleza y en mi capacidad de parir espontáneamente. Acompañada también de una partera con experiencia, segura de sí misma, que vigile discretamente el proceso y la aparición de cualquier señal de complicación. Y que quienes me acompañen actúen como ayudantas serenas, generadoras de confianza y seguridad, que me cuiden, asistan y apoyen activamente, con su cariño, paciencia y comprensión. Con la fuerza de todas mis abuelas de tantas razas que me han antecedido. Recibir a mi guagua en mis brazos, recibida, a mi vez, entre los brazos queridos de quienes me quieren. Recibirla con emoción, con lágrimas, risas y canciones. Y luego descansar, tranquila, confiada en que mi guagüita está siendo cuidada con amor por sus hadas madrinas, muy cerca de mí. ☺

“Cambiar la experiencia del parto significa modificar la relación de las mujeres con el miedo y la debilidad, con nuestros cuerpos, con nuestros hijos; sus implicaciones son de gran alcance psíquico y político.”

A. Rich, 179

Bibliografía

- Papagno, Luis y Vidal, Liliana. *Así nacemos. Fundamento para un parto sin violencia*. Buenos Aires: Celcius, 1986.
Rich, Adrienne. *Nacida de mujer. La crisis de la maternidad como institución y como experiencia*. Barcelona: Noguer, 1978.
Título original: *Of woman born* (1976).
VVAA. “Embarazo y nacimiento gozosos. El arte del embarazo y el parto: entre el saber tradicional y los conocimientos actuales”.
Extra monográfico # 4 de *Revista Integral. Ecología, salud y vida natural*. Barcelona: Integral Editions, 1982.



¿"Dolores de parto"?

"La mujer que se dispone a cruzar el canal de la Mancha o a subir a las alturas más elevadas, es consciente de que su sistema nervioso soportará tensiones, se pondrá a prueba su valor, e incluso estará en peligro; más, a pesar de las exigencias de su corazón, sus pulmones y sus músculos, al realizar semejante esfuerzo piensa, en principio, que se trata de un *desafío* y no de dolor. La mayoría de las mujeres, cultas e incultas, llegan al parto como si se tratara de un acontecimiento formal: misterioso, a menudo mágico, una especie de suplicio en el potro o una "experiencia extrema". Casi nunca se ha considerado como la forma de conocer nuestro cuerpo y congraciarnos con él, ni de descubrir nuestros recursos físicos y psíquicos. (...)

¿Podemos distinguir el dolor físico de la alienación y el miedo?... cuando el dolor es inevitable puede transformarse en algo útil, en algo que nos permite traspasar los límites de la experiencia para tener acceso a las cosas esenciales de la vida y a las posibilidades que abriga nuestro interior... En el caso del parto, el dolor ha sido una etiqueta aplicada indiscriminadamente a todas las sensaciones que se producen durante el parto... Nunca se dijo a las mujeres que identificaran esta sensación como "contracciones"; las describieron las parteras, los cirujanos, los sacerdotes y las madres como "dolores" y hasta como castigo. En lugar de considerarlas como procesos físicos emocionales, la mujer las califica de dolor. No sólo se la ha educado socialmente para que espere el sufrimiento, sino que el misterio del proceso le provoca miedo."

A. Rich, 155-156-160.

Mi deseo de trabajar ayudando a otras mujeres a prepararse para vivir plenamente su etapa de embarazo - nacimiento, brota justamente de una sospecha/intuición generada por las decenas de historias que crecí escuchando acerca del parto. Esta motivación crece a través de mi propia experiencia de tres partos, mis búsquedas de autoformación y, en ello, mi conexión con, y escuchar a, otras mujeres que se niegan a entregar pasivamente sus cuerpos y que, por el contrario, con tenacidad y valentía asumen una actitud activa frente a las transformaciones que se van suscitando dentro/fuera de ellas.

Recuerdo que al enfrentarme al sistema médico, durante mi primer embarazo, me llené de sensaciones ambiguas. Quería tener mi guagua, pero no quería perder el control de mi cuerpo. Cada vez que visitaba a la matrona le hacía muchas preguntas. Ella era una buena mujer, pero, sin duda, producto de un sistema que ve el cuerpo de una mujer como un objeto manipulable. Eso me aterrorizaba. Empecé a leer mi cuerpo, trataba de estar atenta a mis propios signos vitales y asumirlos. Atenta a todo lo que pudiera ayudarme a entender los cambios que iba viviendo.

Después de muchas idas y venidas, finalmente encontré un buen equipo médico que tenía una visión del parto más integral y humana. Con otras nueve parejas nos preparamos a través de ejercicios, relajación e intercambio de información y, poco a poco, fui erradicando mis miedos. Después de un largo e intenso trabajo con mi cuerpo, di a luz en

Aprendí a creer en el lenguaje de mi cuerpo

Maruja Gutmann-González*

una habitación iluminada naturalmente por la caricia del sol de verano. Estuve encucillada, atraída por la gravedad de la tierra y confiada en las energías que fluían dentro de mí.

Esta experiencia cambió radicalmente mi percepción del parto. Supe que nunca podría tener una guagua de otra manera. Aprendí más tarde que la posición en cama con las piernas hacia arriba fue inventada por médicos franceses -hombres- a fines del siglo 19 para su conveniencia. Qué falta de respeto a la sabiduría acumulada por generaciones de mujeres a través de los tiempos.

Tuve otras dos hijas después. La segunda nació en un hospital y casi me hacen una cesárea. La tercera nació en la casa donde ya me adueñé completamente de mi proceso. En cada caso he tenido que luchar contra el sistema (y la mentalidad en boga) para hacer de mi parto -de mi cuerpo- lo que yo sabía era necesario hacer. Riesgos hay siempre, no ha sido fácil. Sin embargo, lo que hoy sé, me empuja a compartir con otras mujeres para que aprendan a entrar en contacto más íntimo con sus cuerpos y logren tener más control sobre decisiones que las afectan directamente.

Es tanto lo que mi vida ha cambiado desde estas experiencias, que en momentos malos, cuando todo me empuja a no creer en mí, vuelvo a recordar mis partos y recupero la autoafirmación que necesito para seguir adelante. Hoy soy otra, no por ser mamá, sino porque aprendí a creer en el lenguaje de mi cuerpo.

* Maruja Gutman-Gonzalez, chilena, es misionera laica de Maryknoll, y vive en San Nicolás (zona central de Chile).

Observo que hay una marcada tendencia a “dar reglas” (y recibirlas) acerca de cómo debemos cuidar nuestra salud. Indagando un poco es fácil descubrir cientos de reglamentos posibles. Todos te dan recetas precisas, te dicen qué hacer y cómo y cuánto y a qué hora. En relación a la alimentación, los ejercicios, o lo que sea. Las recetas son tantas y tan variadas que concluyo que da igual seguir una u otra, o una combinación de varias, o hacer lo que se me dé la gana.

Esta última posibilidad es la que más me gusta. Para qué aferrarme tanto a una sola verdad, si hay tantas para elegir. Si, además, tengo la facultad, la posibilidad, de inventar una propia. Una verdad fluctuante, variable, móvil, que está siempre creciendo y cambiando como una enredadera.

Creo que el énfasis hay que ponerlo en la propia libertad de opción y de invención. Y desprenderse de todo reglamento. ¿Cuál es el afán de tener que seguir siempre un reglamento externo? ¿Un reglamento que elijo entre varios, quedando después presa de mi propia opción? ¿Para qué? ¿Para sentirme culpable cuando no lo cumplo al pie de la letra?

Me interrogo ¿por qué la medicina -la oficial y las otras también- son instituciones tan autoritariamente normativas? ¿Tiene que ser así? ¿Ha sido siempre así? En el ámbito de la salud, medio mundo se pelea por darte consejos, recetas, sugerencias, remedios, tratamientos, por no decir órdenes, exigencias e imposiciones -cada cual con su sentido de Verdad- en un eterno (y aburrido) afán de control de unos/as por otros/as. No se trata de negar o despreciar a la ciencia y al desarrollo tecnológico, ni a las disciplinas varias existentes que proponen una u otra opción para estar sanas/os. Cada invento, descubrimiento, propuesta, tiene su parte de verdad. Pero, nada ni nadie puede constituirse en una autoridad absoluta, a menos que nosotras/os mismas/os le otorguemos ese poder.

Puedo, entonces, tomar de aquí o de allá -probar, experimentar, intentar. Sin dejar nunca de tener en cuenta mis propios conocimientos, verdades, recetas, ideas varias, olvidos y memorias, estados de ánimo, ocurrencias locas, etc. Creo que todo podría ser más simple. A modo de ejemplo: todo el mundo coincide en que un poco de ejercicio en la vida es saludable. Ahora bien, ¿cuál es el ejercicio ideal? ¿en qué cantidad? y ¿a qué hora del día o la noche? Son tantas las posibilidades de respuesta a estas preguntas que, finalmente, da igual. Yo, por mi parte, después de conocer, por cursos y experiencias varias, un sinnúmero de posibilidades, hago ejercicio como -literalmente- se me da la gana. Dejo a mi

cuerpo moverse libremente. A veces, pongo música. Mi cuerpo sabe muy bien qué movimiento y en qué intensidad le apetece; cuánto rato y para qué lado moverse. Puede ser arriba del cerro o nadando. Y también hay días que no quiero mover ni una pata. Y ésta es mi manera. Indiferente a todos los discursos de disciplina. O de que si no hay sacrificio “no vale”, etc. Rigideces todas de la misma tijera. Que aunque los detalles sean distintos, el fondo es siempre igual: autoritarismo.

Podemos darnos toda la libertad y más allá. Y saber que todavía tenemos la oportunidad de cambiar de idea drásticamente y hacer otra cosa bien distinta. Porque ¿quién nos pone límites? ¿Quién osa ponerme límites? ¿Acaso yo misma? ☸

Mawa

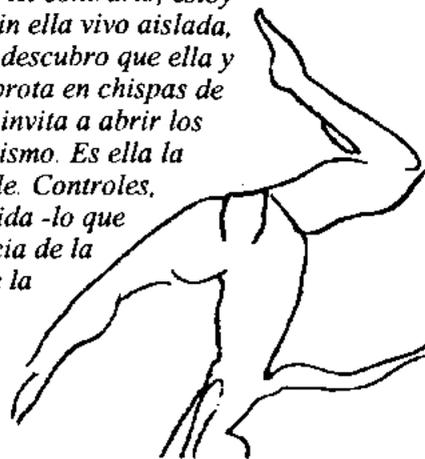


"Necesitamos imaginar un mundo en el cual cada mujer sea el genio que presida su propio cuerpo. En un mundo semejante, las mujeres crearán de verdad la nueva vida, dando a luz no sólo niños (según nuestra elección), sino visiones y pensamientos imprescindibles para apoyar, consolar y transformar la existencia humana: en suma, una nueva relación con el universo. La sexualidad, la política, la inteligencia, el poder, el trabajo, la comunidad y la intimidad cobrarán significados nuevos, y el pensamiento mismo se transformará. Por aquí debemos empezar."

Adrienne Rich



Erótica: cómo hemos truncado esta palabra, vistiéndola con ropa sucia, relegándola al rincón de las relaciones humanas aberrantes. Aún tememos pronunciarla, falsamente vinculada, como está, con la lujuria, el pecado, la pasión desenfrenada, la pornografía y el abuso. Las mentiras sobre la erótica abundan, todas intentando ocultar su verdadero poder —el poder de reconectarnos con todo lo demás. Personalmente, su censura y estas mentiras ya no me convencen. Al contrario, estoy cada día más segura de que la necesito, me hace falta, sin ella vivo aislada, empobrecida y menos de lo que soy. Abro mi vida a la erótica y descubro que ella y yo somos una. Es ella la que colorea de rojo mi sangre, la que brota en chispas de energía moviendo mi cuerpo al ritmo de la música, la que me invita a abrir los brazos, a desarmar el corazón y a invitar a otros/as a hacer lo mismo. Es ella la que me permite vislumbrar lo posible y creer en lo imposible. Controles, barreras, escudos, la apatía, el miedo, todo lo que ofusca a la vida —lo que me mantiene medio dormida— cae en su presencia. En presencia de la erótica, conceptos como unión, ser parte de, estar hechas/os de la misma tela, formadas/os del mismo barro, constituir una totalidad, toman consistencia. Desearía, al escribir este artículo, poder re-vestir a la erótica y celebrarla. Con este fin recopilé algunos hallazgos literarios que me han iluminado su sentido, desde otras perspectivas.

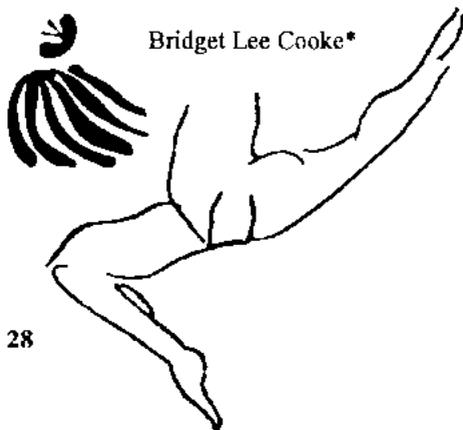


Hay gente que dice que la vida es dura y que, por lo tanto, hay que endurecerse (para sobrevivir). Hagamos o no caso a esto, parece que algo así nos pasa. Con los golpes, las desilusiones, la falta de cariño y la violencia que experimentamos, las heridas crecen y la confianza disminuye. Nuestra capacidad de vibrar con alegría, de sentir las conexiones, nuestro potencial para abrirnos, para ser vulnerables, se ven empañados. Terminamos viviendo a medias, olvidándonos de las risas a carcajadas de nuestra niñez y los sueños utópicos de tiempos mejores. Yo no diría que la erótica es el único antídoto para esta situación, pero sí afirmo que tiene la capacidad de despertar aspectos adormecidos de nuestro ser, y activar sensaciones hasta entonces desconocidas. Con su fuerza rompe el aislamiento en que solemos vivir. Nos desnuda, nos sacude, nos deshace para rehacernos de nuevo. Desafía las ficciones sobre nuestro cuerpo y las imágenes que denigran nuestra sexualidad.

EROTICA:

tocando
sanando
las heridas

Bridget Lee Cooke*



*La autora es misionera laica de Maryknoll y vive en Santiago de Chile

Existen personas, algunas vivas y otras que viven en nuestras memorias, que han logrado captar algunos elementos, a mi juicio esenciales, de la palabra erótica. Una de estas es Etty Hillesum, mujer, joven, holandesa, sumergida en el terrible caos de la invasión nazi que se apoderaba cada día más de su tierra. En 1941, ella anota en su diario:

Una
respiración
compartida



Martes por la mañana, 9:30.

Anoche, cuando fui en bicicleta a ver a S., me sentí colmada de un tibio e intenso deseo por la primavera. Mientras pedaleaba distraídamente, sobre el asfalto de Lairesestraat, súbitamente sentí la caricia del balsámico aire primaveral. Sí, pensé, así es como debe ser. ¿Por qué

no sentir un inmenso y tierno éxtasis de amor por la primavera, o por toda la humanidad? Y poder hacerse amiga también del invierno, o de una ciudad, o de un país. Recuerdo muy bien un árbol rojizo -un haya- de mi juventud. Tuve una relación muy especial con él. En la noche, llena de un súbito deseo, podía pedalear en mi bicicleta durante media hora hasta llegar a él y bailar a su alrededor cautivada y embrujada por su aspecto rojizo como la sangre. ¿Por qué entonces no nos podríamos enamorar de la primavera? La caricia del aire primaveral era tan suave y tan abarcadora que las manos de un hombre parecían toscas al compararlas. Y entonces llegué hasta él. La pequeña habitación recogía una luz tenue desde su estudio y cuando entré vi que su cama había sido abierta y sobre ella una gran cantidad de ramitas de orquídeas habían sido colgadas para diseminar su fragancia. En la pequeña mesa junto a su almohada había narcisos - tan amarillos, tan conmovedoramente amarillos y frescos. La cama abierta, las orquídeas, los narcisos - no había necesidad de tenderse en esa cama; el sólo hecho de estar parada en esa pieza débilmente iluminada era como si hubiese tenido toda una noche de amor.

Lo erótico: “un inmenso y tierno éxtasis de amor por la primavera...”. Etty se extiende, se reconecta, a través de sus sentimientos profundos, con un fundamento de lo humano, con un fundamento del universo.

Sí, necesitamos paciencia. Nuestro deseo debe ser como un lento e imponente barco, navegando a través de océanos infinitos, sin buscar puerto seguro. Entonces, repentina e inesperadamente, encontrará un lugar donde echar amarras por un momento. Anoche pasó por uno de estos lugares. Sin duda, algunos puertos de escala fueron necesarios para alcanzar estas aguas calmas, esta intimidad, este mutuo aprecio y valoración. Una noche como esta tarda en marcharse de la propia memoria tanto como la vida. Y no se necesitarían muchas de estas noches para sentir que la vida es rica y llena de amor.

Y unos días después:

A las 11:30 de la mañana de Pascua he ido donde S. Almuerzo, intensidad, tibieza. Luego, fácilmente, nos trasladamos a su ancho diván. Y, entonces, durante una corta hora hemos compartido una respiración como lo había estado esperando por muchas, muchas semanas. Y estuve descansando muy confiadamente y con mucha entrega en sus brazos y a la vez llena de tensión sensual. Pero sobre todo fue esa respiración compartida. Y en esa corta hora tanta fortaleza fluyó hacia mí que creí que podría vivir en ella a lo largo de toda mi vida.

La muerte en el horizonte (Etty muere en Auschwitz, el 30 de noviembre de 1943) intimidad, intensidad, un respiro compartido, fortaleza suficiente.

Un tatuaje
emocional

Aunque la intolerancia que amenazaba a Audre Lorde era menos evidentemente destructiva, lograba, sin embargo, situarla en un entorno de hostilidad. Desde ese entorno, esta poeta negra y lesbiana buscaba lugares que le permitieran ser quien era y así revitalizarse. Es en uno de estos lugares donde descubre a la erótica como una diosa que devuelve la vida después del largo invierno.

Durante los últimos meses, desde que Muriel se había marchado de la casa, mi piel se había sentido fría y dura y esencial, como un cuero delgado y congelado que mantenía la forma esperada. Esa noche, sobre el piso de baile del Página Tres, cuando Afreketé y yo tocamos nuestros cuerpos unidos por el baile, podía sentir mi caparazón suavizarse lentamente y finalmente fundirse, hasta sentirme cubierta por el tibio, casi olvidado, desliz de anticipación, que menguaba y fluía en cada contacto de nuestros cuerpos en movimiento. Podía sentir algo cambiando lentamente en ella también, como si una tensa cuerda se estuviera deshaciendo.

Los meses siguen su curso y Audre continúa reflexionando:

Nos habíamos juntado como elementos en erupción en una tormenta eléctrica, intercambiando energía, compartiendo una descarga, breve, profunda. Luego nos separamos, pasamos, reformadas, rehaciéndonos mejor por el intercambio. Nunca más vi a Afreketé, pero su huella permanece en mi vida con la resonancia y el poder de un tatuaje emocional.



de sus pesares

Así supo

En la historia de Sethe, personaje principal de la novela *Beloved* escrita por Toni Morrison, se presentan huellas de otro tipo. Huellas en forma de una cicatriz -el resultado del racismo, el odio y la violencia. Lo que sigue relata un encuentro que ocurre, después de años de separación, entre Sethe y Paul D, ambos ex-esclavos que huyeron de la hacienda *Dulce Hogar*.

-¿Qué es eso de un árbol en tu espalda? ¿Te está creciendo algo en la espalda? Yo no veo nada.

-Pero está.

-¿Quién te ha dicho eso?

-Después de que tú y yo nos despedimos, entraron esos muchachos y cogieron mi leche. Por eso fueron allí. Me sujetaron y me la quitaron. Los denuncié a Mrs. Garner. Ella tenía el bulto y no podía hablar, pero se le llenaron los ojos de lágrimas. Los muchachos supieron que los había delatado. Maestro hizo que uno me abriera la espalda a latigazos y cuando se cerró se formó un árbol. Todavía crece.

-¿Te azotaron con un látigo de cuero?

-Y se llevaron mi leche.

-¿Te golpearon y estabas embarazada?

-¡Y me quitaron mi leche!

...Una vez más, Sethe tocó el fogón con un dedo húmedo. Abrió la puerta del horno y metió la placa con bollos. Al erguirse sintió a Paul D detrás, con las manos bajo sus pechos. Se enderezó y supo - aunque no lo sintió- que él tenía la mejilla apretada contra las ramas de su cerezo silvestre. ...A espaldas de ella, con su cuerpo inclinado en un arco de bondad, abarcó sus senos en las palmas de las manos. Frotó la mejilla contra su espalda y así supo de sus pesares, de las raíces de sus pesares, en el tronco ancho y las ramas intrincadas. Llevó los dedos a los corchetes de su vestido y sin oír siquiera un suspiro comprendió que estaba llorando. Y cuando la blusa de su vestido rodeó sus caderas y él vio la escultura que ahora era su espalda, como la obra decorativa de un herrero demasiado apasionado, pensó aunque no dijo: "Ah, Señor, chica". Y no halló la paz hasta haber tocado todos los surcos y hojas con su boca, aunque Sethe no sintió nada porque la piel de su espalda llevaba años muerta. Lo que sí supo es que la responsabilidad de sus pechos, por fin, recaía en otras manos.



Muchas de nosotras cargamos con historias de abuso, de maltrato y de violación.

Algunas cargan cicatrices visibles como la que tiene Sethe, mientras otras las cargamos por dentro, visibles sólo para los/as que se nos acercan lo suficiente. Sin embargo, hay quienes afirman que las heridas psicológicas

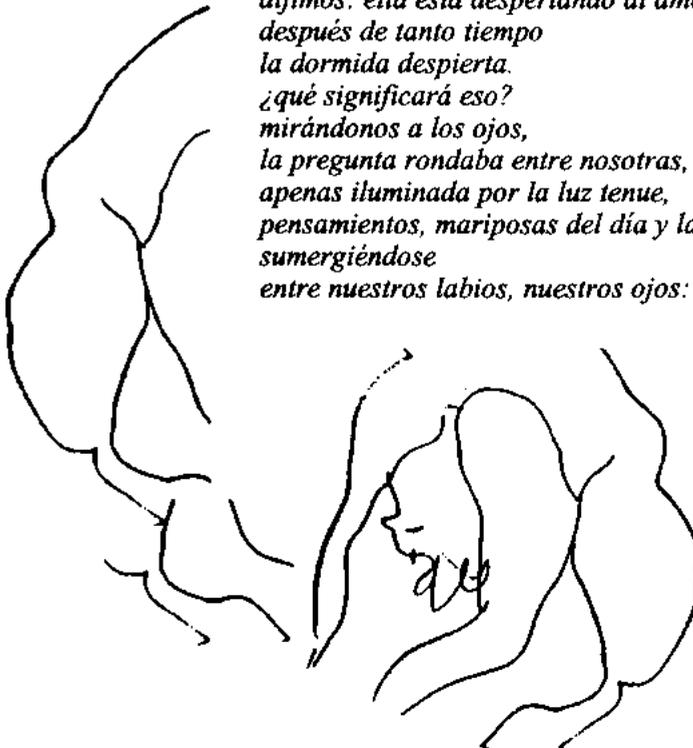
llegan a formar parte de la estructura molecular de nuestros cuerpos. La sanación de estas heridas requiere de un toque de cariño, a veces erótico, para romper las cadenas,

para traspasar el fondo, para penetrar el alma y reformar los átomos de nuestra psique. Cuando esto nos pasa, respondemos como si no hubiera otra opción. De repente, estamos allí y nuestro ser libre, nuestro ser sabio, toma la iniciativa. No es algo pensado de antemano, ni planificado. El momento llega, algo sucede...y todo cambia.



*Cómo me amaste. me hiciste el amor.
lo que vi allá cuando fui tomada,
por el salvaje enredo de la necesidad de nuestras lenguas,
enraizándose en lugares mullidos,
derritiéndose y fluyendo como los cerros hoy,
el suelo convertido en agua, corriendo hacia el mar
calor elevándose pero no en furia.
en amor.
sólo el gris marino de tu mirada,
tus anhelos, brazos elevados para
abrazarme,*

*dijimos: ella está despertando al amor.
después de tanto tiempo
la dormida despierta.
¿qué significará eso?
mirándonos a los ojos,
la pregunta rondaba entre nosotras,
apenas iluminada por la luz tenue,
pensamientos, mariposas del día y la noche, alas suaves
sumergiéndose
entre nuestros labios, nuestros ojos:*





entiende esto:

*la mujer de la tierra.
la mujer del cielo.
la mujer del agua,
de la espuma del mar.
la neblina.
despierta.*

*se derramará
en el suelo de la montaña.
descenderá
en las ramas de los árboles caídos.
volará libre
en la nevisca,
la ventisca
envuelta en blanco como una que recién ha despertado*

*la mujer de las colmenas, de las abejas;
la mujer de los capullos, las mariposas;
la mujer de los vagabundeos en espiral, el tiempo
la mujer de los fuego serpenteantes, la llama
la mujer del agua, la nieve, la lluvia.*

*la mujer cuyo despertar significa
asombro.
agua.
deseo y necesidad.
y su despertar no es muerte ni guerra, ni rabia.
ella está enamorada, esa mujer el mundo. ella está enamorada. ☯*

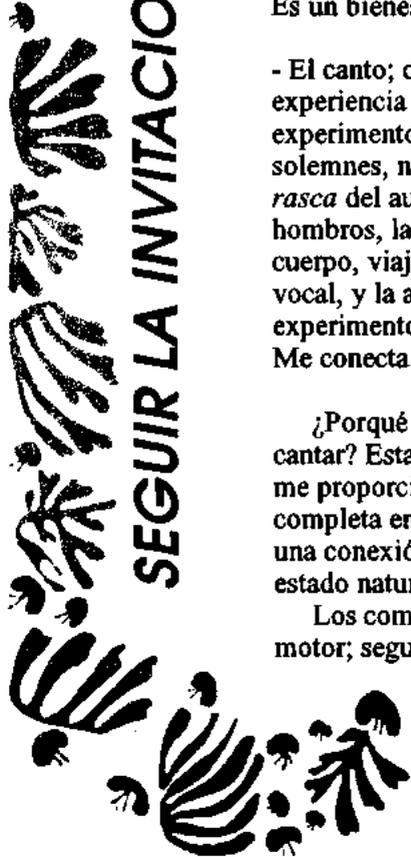
Paula Gunn Allen

Textos citados:

Gunn Allen, Paula. "Arousings". Fotocopia s/r. Traducción: Maruja Goutmann González.
Hillesum, Etty. *An interrupted life. The diaries of Etty Hillesum 1941-1943*. Traducción: Maruja Goutmann González.
Lorde, Audre. *Zami: a new spelling of my name*, fragmentos publicados en *Touching Fire. Erotic Writing by Women*. Thornton, Louise, Jan Sturtevant y Amber Coverdale, eds. N. York: Carroll & Grant, 1989. Traducción: Maruja Goutmann González.
Morrison, Toni. *Beloved*. Barcelona: Ediciones B, 1987.



SEGUIR LA INVITACION DEL JUEGO



El baile, el canto, muchas veces el humor, la carcajada, han dejado de ser parte del diario vivir. Nuestras prácticas y celebraciones cotidianas, no incluyen estas expresiones de manera regular. Meditaba sobre esto cuando pensaba en cuerpo y sanación, y en qué es estar sana/no.

¿Cuándo me siento sana o sanada? Recordé terapias, jornadas, momentos de ricos encuentros con otras/os, momentos de encuentro con lo sagrado, de sentirme tocada, elegida, bendita. Todas estas instancias las reconozco como sanadoras, en el sentido de que re-conectaron piezas, re-unieron nudos sueltos, hicieron una labor de unguento profundamente sanador.

Mas, reconozco también sanación en lo pequeño, en momentos en que gestos anónimos cobran una especial vida, y los vivo como un tónico/éxtasis de minutos, en medio de la bulla diaria:

- El chiste, la picardía que brota como chiflón, creativa y espontánea, la risa y la capacidad de ser irreverente y antisolemne, han sido, día a día, ingredientes enormemente sanadores y fortalecedores de mi relación matrimonial, posibilitándonos continuar, junto al dolor y los periodos de sombra. Es un bienestar y un tocar una cuerda gozosa y pícar.

- El canto; canté mucho tiempo en coro y aunque la recuerdo como una experiencia enriquecedora y motivadora, es el canto anónimo el que experimento como naturalmente sanador. En este cantar, sin entornos solemnes, ni público, ni exigencia alguna, sola y en libertad, con la radio *rasca* del auto, con canciones comunes, tarareo, me dejo ir, muevo los hombros, la espalda; desde la columna, involucrando otras expresiones de mi cuerpo, viajo a médulas que mi cuerpo conoce y "sabe". Es desde el sonido vocal, y la abertura de mi cavidad bucal a mis cavidades cavernarias, que experimento un giro sanador que llamo "natural".
Me conecta con otra cuerda también gozosa, también pícar.

¿Porqué me siento sanada con el humor y quizás, especialmente, con este cantar? Estas dos manifestaciones sanadoras tienen, para mí, algo en común: me proporcionan un estado de ser "una para mí misma", en esos segundos, completa en mí misma, autogenerando un movimiento interno, llevándome a una conexión con una raíz-eje-vibrante, original, auténticamente mía, *mi* estado natural.

Los componentes: participación y acción desde mí; obedecer el impulso motor; seguir la invitación del juego. Yo soy la guía, no hay otras, ni otros. ☉

junio de 1995, desde Santiago de Chile

“Todo puede suceder a un cuerpo de niña y de mujer. Ningún anonimato ni neutralidad lo protegen. Cualquiera sea la vestimenta, el traje, este cuerpo no pasa inadvertido. Este cuerpo está marcado. Será el blanco de una intimidación repetida”

Nicole Brossard

¿Por qué es cada vez más importante para cada vez más mujeres mantener un control cada vez más estricto sobre el peso y el volumen de su cuerpo? El número de mujeres a dieta o intentando seguir una dieta crece día a día. Cada vez se empieza a más temprana edad (niñas de 9 años anotan en sus propósitos para el año, junto con mejorar sus calificaciones escolares, “bajar de peso”) y cada vez también la meta de la delgadez empieza a encontrar adhesión en más estratos sociales y grupos culturales. Tengo la impresión que hasta hace no mucho tiempo -sobre todo en ciertos círculos intelectuales o políticos o feministas- era más bien vergonzoso que se notara que a una le importaba su apariencia física, especialmente su peso. Las dietas se hacían -o se intentaban- con disimulo. Hoy en día, en cambio, es más bien vergonzoso no imponerse restricción alguna respecto de la comida. Y más aún si tienes “kilos de más”. Claro que si no los tienes, también, porque si te descuidas, seguro los tendrás.



MUJERES DE CUERPOS AMPLIOS: desde otra visión

Elena Aguila Z.*

*Elena Aguila es una “mujer de letras”, feminista y un poco nómada.

Contorneando la evidencia de lo familiar

Que la delgadez es sinónimo de belleza y salud se ha transformado en una verdad evidente por sí misma, obvia. Todos los medios de comunicación lo proclaman a través de imágenes repetidas al infinito. La gordura, por su parte, ha devenido sinónimo de “falta de control”, “descuido personal”, “falta de autoestima”, “carencias afectivas”, “negación de la sexualidad”, “afeamiento autoinflingido”, etc., etc.

Yo creo que estas asociaciones, con las que estamos tan familiarizadas, de “natural” no tienen nada; creo que son construcciones culturales, inventos humanos. Y creo que tenemos todo el derecho de cuestionarlas, de indagar su sentido, preguntarnos si nos favorecen, si nos interesa reproducirlas o si acaso no preferiríamos desprendernos de ellas, por opresivas, discriminatorias y aburridas. Sí, porque, qué más aburrido que una cultura donde existe *un* sólo cuerpo bello, atractivo, “ideal”.

Sospecho de las palabras “sobrepeso”, “obesidad”, “comer compulsivo”, “peso ideal”, “el peso que le corresponde”. ¿Quién los ha definido? ¿En base a qué parámetros? ¿Qué idea de lo humano hay detrás de esos conceptos? ¿Cuál es la ideología que los dota de sentido? Para mí no son conceptos neutros, “objetivos”, “científicos”. Son conceptos culturales, ideológicos e incluso políticos, si los miro desde el punto de vista de la función de control social de los cuerpos (especialmente de los cuerpos de las mujeres) que cumplen -y con mucha efectividad. Son conceptos políticos si me atengo al papel que juegan en la conformación de nuestra subjetividad y en el desarrollo de nuestra autoestima.

Sí, porque resulta que, cada vez más, el peso y volumen del cuerpo, o más bien, la *idea* que se tenga respecto al peso y volumen del propio cuerpo



(que para nada son lo mismo en la experiencia de un gran número de mujeres), son elementos que condicionan de manera muy significativa la autoestima de las mujeres. Y cuando se está hablando de la autoestima de un grupo social se está hablando de un tema *político*.

Es perfectamente lógico que el peso y el volumen del propio cuerpo constituyan una obsesión, cada vez mayor, cuando, desde distintos ámbitos, se exagera la difusión de una determinada imagen del cuerpo de la mujer (delgada, joven, casi siempre blanca). Colaboran en este proceso, unidos por una intrincada red de hilos invisibles de la cultura, los medios de comunicación y la ciencia médica, el “sentido común” y las “bellas artes”, el lenguaje y la gran industria (de la dietética, la cosmética, la cirugía “estética”, la pornografía, la moda, la publicidad). El estereotipo se reproduce, se enraíza, se hace hegemónico, deviene “verdadero”. Como si siempre y en todo lugar hubiera sido así. Como si no fuera posible nada distinto. Es obvio que si estas “más” delgada te verás mejor. Serás más atractiva. Te sentirás mejor también. Más liviana. Más sexi. Tendrás más éxito en el amor. Y en el trabajo. Tendrás mejor salud también. Sí, porque la “obesidad” o el “sobrepeso” están correlacionados con muchas enfermedades terribles (poco se habla de las enfermedades que van acompañadas de pérdida de peso o del apetito). Además, el “sobrepeso” es sinónimo de “descontrol”, “falta de voluntad” -serios y vergonzosos “defectos de carácter”.

¿Comedora compulsiva?

Como una alternativa al discurso más dominante que simplemente te dice, en todos los tonos, que debes



Mi amiga, como muchas de nosotras, ha luchado con su peso la mayor parte de su vida. Ha leído todos los libros que se han publicado al respecto. Ha hecho miles de dietas hasta que simplemente ha dejado de creer en las dietas. Ha enfrentado la frustración de tratar de comprarse ropa en tiendas pensadas para mujeres que no pasan de la talla S. Ahora, ella está librando la más difícil de sus batallas: amarse verdadera y profundamente, viéndose a sí misma como aceptable y hermosa, cualquiera sea su talla.

Soy una fotógrafa profesional que disfruta

haciendo retratos que capturan la esencia de alguien en la fracción de un momento. Yo encuentro el cuerpo de mi amiga, bello, suave y armonioso. Pero también entiendo lo difícil que es aceptar esta opinión cuando todos nuestros condicionamientos internos nos dicen que no es cierta. A menudo me he encontrado a mí misma diciéndole: "si sólo pudieras verte a ti misma a través de mis ojos, simplemente por un día..." Así fue como en una ocasión en que hicimos un viaje a la playa, le pedí que me permitiera fotografiarla. La actividad no nos tomó más que un rollo de película y apenas 10 minutos.

Mi intención era facilitar una transformación de la manera en que ella se ve a sí misma ofreciéndole otra perspectiva. Tenía la esperanza de ayudarla a cultivar una imagen positiva de su cuerpo, que la hiciera sentirse

potenciada a enfrentar el mundo con una nueva conciencia, al verse a sí misma, por un momento, desde otra visión.

Ella amó las fotos. Miró las ampliaciones con curiosidad, internalizando lentamente que esas eran partes de ella misma y no simplemente hermosas fotos de otra persona. Claramente, pude verla dejando atrás una pequeña parte de su antigua manera de verse, mientras emergía lentamente, en su corazón y en su mente, una nueva y más positiva autoimagen.

Ahora, cuando le digo que es hermosa, me escucha un poco más que antes.

*Fuente: "A photoessay". *women of power* 18 (1990): 81. Traducción libre de Elena Aguila.

adelgazar, por "obvias" razones estéticas y/o de salud, aparece otro, aparentemente más liberador, que te dice que debes aceptar tu cuerpo, no hacer dietas, perderle el miedo a la comida, y, entonces, en forma "natural", recuperarás tu "peso normal". Este discurso te invita a analizar cuales son las razones (psicológicas) que te han hecho engordar y cuáles serían los "temores inconscientes" que te alejan de la delgadez.

Se da, así, por sentado que las mujeres de cuerpos amplios "tienen un problema". Seguramente no expresan

sus emociones. O no tienen suficiente afecto en sus vidas. O tienen miedo de su sexualidad. Me pregunto ¿qué tiene que ver una cosa con la otra? ¿Acaso no hay personas delgadas con dificultad para expresar sus emociones, con carencias afectivas o miedos a su sexualidad? ¿Acaso no da lo mismo? ¿Acaso no se puede ser infeliz en un cuerpo menudo o en un cuerpo grande? Y también lo contrario.

Creo que estos enfoques ofrecen una serie de indicaciones que pueden ser de gran ayuda en el proceso de

recuperar una relación más relajada con la comida, abandonar las dietas y mejorar la relación con la propia imagen corporal. También puede ser un aporte para el autoconocimiento, la propuesta de analizar lo que estamos queriendo expresar con nuestro cuerpo (y, por supuesto, no sólo con su tamaño) y cuáles son nuestros temores y deseos asociados a la gordura y la delgadez. Pero, lo que estos enfoques no logran hacer - aun cuando parecieran intentarlo- es dejar de dar por sentado que la delgadez es mejor que la gordura. Que una mujer gorda (lamento que la palabra esté tan cargada de sentidos negativos) es necesariamente una “comedora compulsiva” o una “adicta a la comida”.

¿Y qué pasa con las mujeres “delgadas” que también viven obsesionadas por lo que comen y no comen? ¿que combinan los momentos de comida “abundante”(?) con períodos de dieta o ayuno (o vómito después de comer)? A veces, logran la tan deseada meta y sus cuerpos se mantienen delgados. Pero todas ellas siguen sintiéndose “fuera de control” respecto de los alimentos. Sin embargo, como sus cuerpos son “delgados”, su difícil relación con la comida y con su autoimagen, permanece invisible, “secreta”.

¿Qué significa, entonces, ser “comedora compulsiva” o “adicta a la comida”? Comer en exceso y “sin hambre”, me dicen (no sé por qué, pero me resuena análogo a tener actividad sexual no conducente a la reproducción). Comer a escondidas, en grandes cantidades. Comer para evitar sentir determinadas emociones. Lo contrario del “comer compulsivo” sería el “comer normal”, “por necesidad fisiológica”. Encuentro totalmente arbitrarias estas distinciones. Creo que

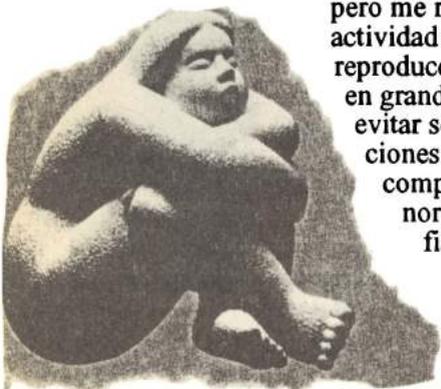
la alimentación humana es un hecho cultural mucho más complejo -y a la vez más simple- que lo que estos discursos afirman. Comemos por razones fisiológicas, pero también hemos creado ritos y tejido afectos en torno a la comida. Comemos por razones de sobrevivencia, pero también, podemos gozar con la comida. Es como la erótica.

Yo creo que hay una confusión de términos: a mí me parece que más que comedoras compulsivas, la mayoría de las mujeres hacen dietas de manera compulsiva. No es que las mujeres no puedan dejar de comer (compulsivamente); lo que ya no pueden (compulsivamente) dejar de hacer, es dieta; lo que ya no pueden dejar de hacer es tratar de imponerse algún tipo de restricción respecto a la comida.

¿Y por qué ahora más que nunca?

¿Y quién inventó todo esto? ¿Qué orden social y económico, que tipo de cultura necesita para su reproducción este conjunto de ideas, esta forma de administración de los cuerpos? Yo me atrevo a decir que todo este enjambre de asociaciones es funcional a una cultura sostenida en el pavor a las diferencias, en el miedo a la heterogeneidad. Una cultura que no celebra las diferencias sino que trabaja sistemáticamente para su exterminio. O su sometimiento, su reducción, su cooptación. Yo sostengo que las actitudes negativas que, hoy por hoy, se promueven en relación a los cuerpos voluminosos, vienen de la misma matriz cultural que el racismo, el sexismo, el clasismo y todos los “ismos” que nombran las múltiples exclusiones y jerarquías en medio de las cuales vivimos.

Y sostengo también que, en particular, este enjambre de



asociaciones en torno al volumen de los cuerpos y las formas de comer, se dirige a los cuerpos de las mujeres, con un claro objetivo de “disciplinamiento”. “Una fijación cultural por la delgadez femenina no es una obsesión por la belleza de las mujeres, sino una obsesión por su obediencia”, afirma Naomi Wolf. Como alguna vez se estigmatizó a la así llamada “ninfómana”, hoy se acusa a la supuesta “comedora compulsiva”. Por una nueva vía se llega al antiguo tópico de nuestra cultura respecto de la voracidad y peligrosidad del cuerpo femenino. El cuerpo de la mujer siempre desborda, excede; tiende al descontrol y a la irreductibilidad.

Afirmo, además, que esta “política del cuerpo” es parte de una reacción conservadora frente a las transformaciones que están experimentando las pautas culturales respecto del ser mujer u hombre. En un tiempo en que muchos prejuicios y estereotipos respecto a las capacidades, a los roles y a los deseos de hombres y mujeres, están desmoronándose; en un momento en que las mujeres han traspasado límites, recuperado espacios y redefinido el universo simbólico de su género, surge con una fuerza inusitada este discurso de control y restricción, dirigido a un acto enraizado en la cotidianeidad -el acto de comer- en el que confluyen la nutrición y los afectos, el placer y la sociabilidad. Un acto que compromete al cuerpo en su totalidad. Pareciera ser que el desgaste de los discursos que administran la “sexualidad” estaría siendo compensado con un discurso que se dirige ahora a la forma en que comemos. Qué aburrido. Qué repetitivo. Me pregunto ¿por qué adherimos a esta política del cuerpo?

Un poco de imaginación

Si los medios de comunicación (o de (re)producción del imaginario cultural) han decidido ignorar la variedad de nuestros cuerpos amplios y menudos, redondos y lisos, peludos y pelados, oscuros y amarillos, curvilíneos y espigados ¿por qué no nos decidimos nosotras a ignorar la imagen repetida que nos ponen por delante con una insistencia monótona? ¿Por qué, en vez de tratar de calzar con el modelo, no lo desconocemos y afirmamos el valor y el derecho a la existencia de nuestras diferencias?

Imagino una suerte de “desobediencia civil” respecto de los cánones y las ideas dominantes sobre nuestros cuerpos. Un desplazamiento de nuestras referencias. Imagino una producción cultural que da la espalda a los estereotipos, los ignora, los desconoce. Imagino que -situadas en otra economía de los cuerpos y los placeres-



sustraemos los cuerpos del dominio de la medicina (y en general de los discursos de la salud) y de la estética para situarlos -al menos ocasionalmente- en los terrenos de la erótica, el ludismo, la fiesta carnavalesca. Imagino también que nos damos permiso para olvidarnos de nuestros cuerpos, cada tanto. Dejarlos fuera de todo discurso (ético, estético, político, médico, etc.); fuera del pensamiento y la comprensión. Nos permitimos vivir la pura acción de los cuerpos. Sin reflexión, sin saber. ¿Acaso los cuerpos han sido siempre y en todo lugar, objeto de (tanto) discurso (tanta preocupación) -ya sea para negarlos o exaltarlos?

Imagino, además, una cotidianeidad en la que no pescamos -no hacemos juicio- los modelos excluyentes y monótonos. Imagino una cotidianeidad en la que el peso y el volumen de nuestros cuerpos ya no son objeto de comentario obligado. En la que a nadie le interesa hablar de dietas y de que si estás más flaca

o más gorda. En la que los pensamientos obsesivos acerca de la comida y el peso han desaparecido de las mentes de mujeres y niñas. En la que nuestra forma de comer no nos asusta ni avergüenza. En la que el lenguaje del pecado y la culpa no se entromete en nuestras mesas (como alguna vez lo hizo en nuestras camas). Una cotidianeidad en la que celebramos los cuerpos diversos, fuera de toda moda. Una cotidianeidad rebelde, inquieta, creativa. Una cotidianeidad en la que estamos *hermosamente vivas*. Imagino que nos autoafirmamos, que inventamos nuestros propios sentidos de belleza y salud, y que éstos son múltiples, variados, sorprendentes. Está bien, reconozco que no me falta imaginación. ☉

Textos que me han acompañado en esta reflexión:

- Anomalla, Berlín. "Tenedor libre". Inédito. Manuscrito facilitado por la autora.
- Brossard, Nicole. "Memoria: holograma del deseo". *Feminaria* 3 (1989)
- Brown, Laura S. "Fat-Oppressive Attitude and the Feminist Therapist". *Women of Power* 18 (1990): 64-8.
- Colectivo N° 4. "Más que hombres, mujeres", *Sottosopra verde*, enero 1983, Milán. Aparece traducido al español en *Debate Feminista* 2 México (1990).
- D'onoofrio, Ana y Eloísa Abello. *El lunes empiezo... a ser feliz. Un manual de autoestima para aprender a aceptarnos y amarnos con kilos de más*. B. Aires: Atlántida, 1991.
- Hirschmann, Jane y Carol H. Munter. *La obsesión de comer. Cómo superar la compulsión hacia la comida*. B. Aires: Paidós, 1991. Título original: *Overcoming Overeating. Living Free in a World of Food* (1988).
- Orbach, Susie. *Tu cuerpo, tu misma. Guía de autoayuda para mujeres compulsivas*. Barcelona: Granica, 1987. Título original: *Fat is a feminist issue* (1981).
- Radiance. The magazine for large women* 39 (summer 1994)
- Wolf, Naomi. *El mito de la belleza*. Barcelona: Emecé, 1991

Me gusto más que antes

Me ocurre, en esta mañana tórrida, que quiero hablar de mí misma. Despojarme de la camisa de fuerza de la normativa periodística para decir, simplemente, que me gustó más que antes.

Lo descubrí esta mañana, como por accidente, mientras caminaba, perdida, por unas calles bordeadas de acacias y flamboyanes: territorio inédito, sorpresivo y sorprendido por mis ojos ávidos, como de recién nacida que se asombra ante la plenitud del mundo, distinta del encierro uterino, lujuriosa, erótica, en la explosión indescriptible de sus colores.

Sentí mi cuerpo, y eso es un acontecimiento noticiable.

Quizá demasiado insoportablemente heterodoxo para

quienes consumen información pensando encontrar la savia existencial que alimenta la cotidianeidad de cafés con leche sorbidos en el anonimato de la barra. Yo soy habitante del planeta, próxima y actual como el Iran-Contras, eco inevitable de Watergate, en un país que, al decir de Mario Benedetti, ha terminado por convertirse en nación del Tercer Mundo

de tanto justificar su condición patrimonialista.

Tengo un cuerpo que ya miran pocos porque es un cuerpo de cuarenta y un años, despojado de las exigencias de una primera edad inconsciente, aunque fetichizada. Lo sentí esta mañana, repito, caminando entre acacias y flamboyanes; es decir, entre el rosa y el fuego, paisaje surrealista, irreverente, anulador de códigos estéticos, sobre todo de los que apelan a la "racionalidad" para dejar el goce en lo epidérmico, en lo intelectualmente construido, extraño a los sentidos.

Me sentí territorio erógeno por excelencia, sin que nadie me dictara la cátedra de mi placer. Y me sentí a gusto, indescriptible, porque este cuerpo que se asoma ya al espacio donde el tiempo es realidad irreversible, me tendió su mano y se hizo amigo, íntimo, coloquial, cómplice.

Antes, veinte años antes, este cuerpo se exponía a las miradas, se hacía ajeno a fuerza de tanto repartirse, de tanto angustiarse por el dictamen de quienes estaban en

posesión de la verdad absoluta del juicio. Esta mañana lo sentí distinto. Sus antiguas redondeces se pierden en la sucesión de los días, pasan a la extraña categoría de lo olvidado, que es casi como decir de lo que nunca fue, puesto que no tiene registro en la memoria. Hoy me siento como si siempre hubiera sido así, mujer de cuarenta y un años, en el cuerpo de la cual los pliegues se pronuncian y adelantan otros más profundos, más únicos y definitivos. Paso mi mano por ellos y los siento queridos, partos de mí misma. Entonces me doy cuenta de que es cierto, que puedo ser dueña de algo que me había sido confiscado. Y disfruto el hedonista goce de la recuperación. Me inicio en el ritual del amor por mí misma, del saberme única; escisión que se cierra y desaparece para reintegrarme, para devolverme a la placidez de lo absoluto, al punto de fundación de lo que he debido ser y no he sido.

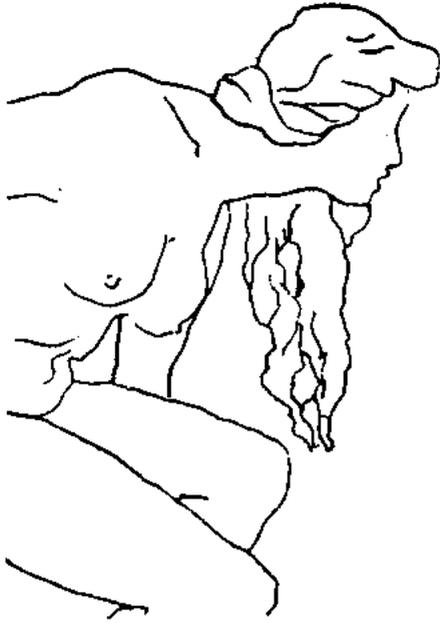
Lo descubrí esta mañana, en medio del silencio, de la luz cegadora y de los colores de una calle a la que

llegué por accidente, fruto de mis extravíos espaciales. Y fue un descubrimiento, porque sentir el cuerpo no ocurre tan a menudo: pero más que nada, porque fue un descubrimiento sin mediaciones, una reconciliación con lo que soy y no me espanta porque me define, quizá por primera vez, desde el placer de mí misma y no desde el que doy o comparto, sujeto siempre a la presencia otra, vicario de alguna forma porque no me pertenece enteramente.

Se lo agradezco al rosal de las acacias y al rojo intenso de los flamboyanes. Y si la noticia es "lo que puede ser interesante para otros", yo pienso, quizá desmedidamente, que mi experiencia es importante para otras mujeres, también de cuarenta y un años, paseantes por veredas y por calles donde la naturaleza impone sentirse un cuerpo.

Margarita Cordero

desde República Dominicana
Fempres/11et 77, enero, 1988.



“La visión feminista de sanación, plenitud y espiritualidad debe salvar al cristianismo de su patriarcado” afirma la teóloga Rita Nakashima Brock¹. No busco exactamente eso cuando me acerco a indagar en los relatos de sanación de mujeres en los Evangelios, pero me interesa hacer dialogar mis experiencias, y las de tantas mujeres que me rodean, con estos relatos de sanación que quieren anunciar una “vida en plenitud” que yo también estoy buscando. Desde allí me pregunto: ¿de qué se enfermaron las mujeres sanadas en el encuentro con Jesús? ¿cómo se produce la sanación? ¿quién la consigue, o concede? ¿cuál es el resultado de esta sanación, cuál es la reacción de las mismas mujeres, de los demás? ¿qué es lo que sucede en este proceso de sanación, qué imágenes de salud aparecen? ¿cómo se relacionan salud, sanación y salvación? ¿qué nuevos espacios se abren en esta interacción?

LA SALVACION SE HACE CUERPO:

mujer y sanación en los Evangelios

Ute Seibert-Cuadra*

*Teóloga feminista y pastora luterana. Alemana de origen, vive en América Latina desde hace 12 años.

Cada vez somos más las mujeres que afirmamos “el cuerpo como punto de partida de la teología” (Ivone Gebara). Siguiendo esta idea, partiendo de mi cuerpo y mi vida, y de mis propias experiencias de sanación y crecimiento, sé que no hay curas mágicas o instantáneas, no hay nada que otro pueda hacer conmigo o para mí, si yo no estoy dispuesta, si yo no afirmo mi necesidad, si yo no quiero sanar y asumo un rol activo en ese proceso.

Al conversar con las mujeres en los talleres y revisar nuestra caminata, nos damos cuenta cuánto hemos aprendido de nuestros cuerpos, de nosotras mismas. Liberación, sanación, conectarnos con nuestro poder, con nuestra sabiduría son elementos que vuelven a aparecer una y otra vez. Procesos de hacer comunidad, nuevas relaciones con una misma y con los demás -elementos de sanación.

Descubrimos que nuestro cuerpo es un “órgano político”, espejo de nuestra realidad social; el cuerpo refleja nuestras enfermedades, contaminaciones y procesos de sanación. Es el lugar desde donde experimentamos el mundo. Los cambios que buscamos, pasan en y a través de nuestros cuerpos. Todo trabajo de liberación -por los pueblos y por la tierra- tiene su arraigo en nosotras mismas. Allí, en nosotras mismas, en nuestros cuerpos, en nuestras comunidades, se inician o no los nuevos espacios, acontece o

no la salvación -la palabra hebrea para salvación es “jasa” y significa “dar espacio”; es en nosotras mismas donde el Reino de Dios como espacio de justicia, igualdad y vida plena se hace o no se hace cuerpo.

De cuerpo entero

En los Evangelios encontramos varios relatos de mujeres que son sanadas en el encuentro con Jesús: la suegra de Pedro (Mc 1,29-31), la mujer con flujo de sangre (Mc 5,25-34 parr), la hija de la mujer sirofenicia (Mc 7,24-30 par), la mujer encorvada (Lc 13,10-17), María Magdalena, Susana y Juana (Lc 8,1-3); y la hija de Jairo (Mc 5,35 ss parr).

Las enfermedades de las mujeres las afectan “de cuerpo entero”, involucran todo su ser persona y su capacidad de relacionarse con el mundo. En ellas no es solamente una parte la que se ha dañado (como la mano seca o la ceguera en los varones sanados), sino que las enfermedades -la fiebre, el flujo de sangre, el estar encorvada o poseída por “malos espíritus”- las toman enteras, les impiden su relación con el mundo y con la comunidad.

Una mujer con flujo de sangre, por ejemplo, estaba impura según las leyes judías (Lev 18,19 y otros). Eso significaba no sólo un impedimento para participar en el culto del Templo, sino que también implicaba no poder



compartir nada con nadie, ya que cualquier objeto que ella hubiera tomado quedaba “impuro” y, por lo tanto, contaminaba a la persona que lo tocara. Lo mismo pasaba al tener contacto físico con una mujer con flujo de sangre: al tocarla, abrazar o besarla, la persona se “contagiaba” de la impureza.

“Todo nuestro conocimiento está enraizado en nuestra sensualidad. Conocemos y valoramos el mundo, *si es que* lo conocemos y valoramos, a través de nuestra capacidad para tocar, oír, ver.”² Una mujer en las condiciones que relata el texto está tremendamente limitada en su capacidad de conocer, valorar y relacionarse; su enfermedad es mucho más que un problema ginecológico. Su enfermedad significa pobreza (ya que ha debido gastar todo su dinero en médicos), aislamiento y marginación total.

“El sentimiento es el ingrediente corporal básico que transmite nuestra conexión con el mundo... Si el sentimiento se daña o acaba, se destruye nuestro poder para concebir el mundo. Nuestro poder para valorar el mundo también cede.”³ La mujer encorvada está igualmente disminuida como persona: andar encorvada significa no poder respirar bien, no poder ver, tener un contacto limitado con el mundo alrededor. Experiencia corporal compartida con las mujeres encorvadas por la carga de la opresión social, religiosa, económica y política a lo largo de la historia patriarcal.

De la misma manera, el “estar poseída por demonios”, término muy utilizado en la Biblia para describir enfermedades síquicas o mentales - “salida” tantas veces buscada por las mujeres frente a la opresión- destruye el poder de las personas “tomadas” por los malos espíritus, de “estar” en el mundo.

Las enfermedades de las mujeres, entonces, aun cuando estaban localizadas en partes concretas -la columna, el útero, el alma- tenían que ver con su centro. Enfermedades que rompieron la relación con ellas mismas y con la comunidad, aislándolas y marginándolas. Los cuerpos enfermos de las mujeres revelan lo que la Rita Nakashima Brock llama “*brokenheartedness*”, un estado de no-plenitud, de estar sin centro, de estar dispersa,

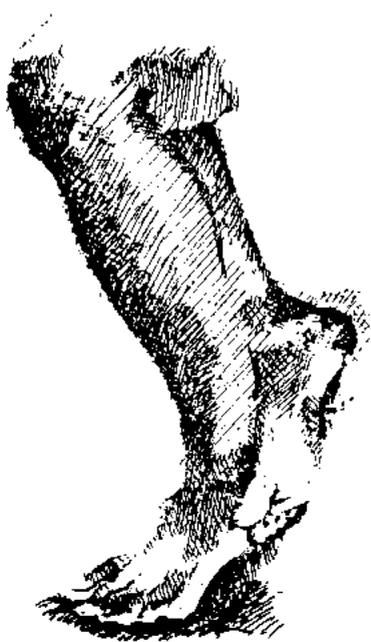
donde los corazones y las relaciones están rotos y quebrantados.

Sanación: poder en relación

¿Cómo sanaron, entonces, estas mujeres? Estamos todavía acostumbradas de pensar en estas sanaciones como en “los milagros de Jesús”, hechos unilateralmente por su divina voluntad y como muestra de su poder también divino. Al mirar más de cerca estos relatos aparecen otros elementos: la iniciativa, la voluntad, la persistencia de las mujeres y el poder de la relación entre ellas y Jesús.

La sanación de la mujer con flujo de sangre se inicia por un acto consciente de ella: la mujer se mete en medio de la muchedumbre y toca el manto de Jesús. Según el relato, en ese instante, él siente salir una fuerza de sí, una energía que de inmediato sana a la mujer. La sanación involucra, entonces, a las dos personas: a la mujer que confía en sí misma, que sabe que su sanación depende en buena parte de su iniciativa, de su voluntad, y de su capacidad de conseguir tocar a Jesús; y a Jesús que se deja tocar.

Tocar y dejarse tocar aparecen como elementos claves para la sanación. En este relato, el tabú de la impureza que estigmatiza a la mujer que está sangrando y a todas las mujeres con menstruación es roto. El contagio por la impureza es reemplazado por la sanación que se extiende desde Jesús hacia la mujer y



hacia la comunidad. Rita Nakashima Brock ve en este relato un ejemplo del “poder erótico divino” que “libera, sana y crea la plenitud a través de nuestra voluntad de participación mutua”⁴.

En el relato de la hija de Jairo se vuelve a romper el tabú de la impureza cuando Jesús toca a la niña de doce años que parece muerta. Jesús la toma de la mano y le dice que se levante. De nuevo, la vuelta a la vida se produce a través del acto de tocar. Y al tocar a una niña muerta, considerada impura, otra vez el tabú se rompe y la sanación se extiende. Las interpretaciones de este relato llaman la atención sobre la edad de la niña: a los 12 años -el tiempo de la primera menstruación- una niña judía deja de ser niña y es considerada mujer. Al volverla a la vida en este momento, su vida como mujer con un cuerpo que menstrúa es afirmada como buena.

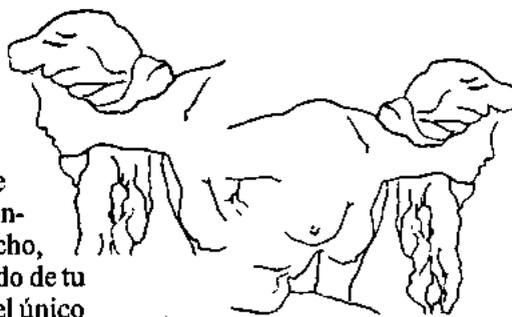
En el relato de la mujer sirofenicia (Mc 7,24-30), otro elemento llama la atención: al buscar la sanación de su hija -poseída por un demonio- la mujer se encuentra con un Jesús cerrado a su petición. El rechaza ayudarle porque su misión era para con “los hijos de Israel”; por eso la mujer debía esperar “que primero se sacien los hijos, pues no está bien tomar el pan de los hijos y echárselo a los perros”; así lo relata el texto bíblico. La astucia e insistencia de la mujer finalmente hacen cambiar la mentalidad de Jesús.

Ella le contesta: “Sí, pero también los perros comen debajo de la mesa las migajas de los niños”. Y Jesús responde: “Por lo que has dicho, vete, el demonio ha salido de tu hija” (Mc 7,29). Este es el único texto en el Nuevo Testamento donde una persona le “gana” una discusión a Jesús y él se deja convencer. Esta mujer -sin nombre- entró a la historia como la primera misionera entre los paganos, la mujer que logró transformar una visión de salvación limitada a un pueblo, el “pueblo escogido”, hacia una perspectiva universal. La tradición cristiana le dio un nombre a esta mujer anónima: Justa.

Cabe preguntarse si tanta humillación de parte de ella es justificable y si corresponde ensalzarla aun cuando asume el prejuicio judío frente a los no judíos. Sin embargo, quisiera rescatar la transformación en la relación de ambos. La mujer luchó por la sanación de su hija y Jesús aprendió una lección importante: la salud, la sanación, la salvación no están limitadas a un solo pueblo.

De algunas de las mujeres sanadas se cuenta que su sanación produce otros cambios: se integran al movimiento de Jesús, le “siguen” y “sirven” -palabras que describen el discipulado; ellas son fundadoras de comunidades, misioneras y apóstoles en las primeras iglesias.

En estos relatos de las sanaciones de mujeres es posible ver como en cada una de estas



mujeres se rompe su espacio limitado, se amplía su cuerpo, abriéndose hacia un nuevo espacio de vida.

En sus cuerpos se hace visible el paradigma de un nuevo orden, donde las hijas se encuentran en igualdad de derechos con los hijos de Abraham, donde la menstruación deja de ser considerada impura, donde se rompen las relaciones violentas y se recompone la relación madre-hija.

En estos textos el ser cuerpo de las mujeres no está reducido al parir, recibir o servir; las mujeres no son objetos de belleza, de seducción o de pecado. Los cuerpos de las mujeres son más bien “el centro vivo, relacionado, activo y en transformación, donde la salvación se hace carne y se representa como cuerpo.”⁵



Notas:

1. Rita Nakashima Brock, “La redención feminista de Cristo” en: *Del Cielo a la Tierra. Una antología de teología feminista*, Santiago, 1994, p.363
2. Beverly W.Harrison, “El poder de la ira en el trabajo del amor” en: *Del Cielo a la Tierra...*, p.404
3. *ibid.*
4. Rita Nakashima Brock, “La redención feminista de Cristo”, *ibid.*, p.380
5. Elisabeth Moltmann-Wendel: *Wenn Gott und Körper sich begegnen*, Gütersloh 1989, p.43



un ritual para nacer de nuevo

Este ritual nació con la siguiente historia: Mabel es una amiga que está enferma de cáncer desde hace por lo menos 16 años. Ella siempre ha dicho que ha batallado por vivir y que es eso lo que la mantiene viva. Pero hace un par de años decayó. De a poco fue perdiendo fuerzas, dejó su trabajo, y tenía grandes dificultades para dormir en las noches. Hace poco tiempo atrás, estaba muy mal y me pidió que la ayudara. Se me ocurrió que algo que podía ayudarla era trabajar en forma ritual su sanación. Coincidió que venía su cumpleaños. La invité a que entre las dos creáramos un ritual para iniciar un año nuevo para ella, a la vez que celebrar un encuentro con la vida de una manera diferente.

Los preparativos

Empezamos a ver qué era lo que ella quería, cómo quería celebrar este cumpleaños tan especial. Consideramos varios elementos. Primero que nada, Mabel se percibe como una mujer feminista, que al mismo tiempo es muy espiritual. Ella tiene un concepto de amistad muy profundo, con la idea de compartir como algo esencial en la vida. También compartía conmigo la idea de que muchas cosas que hacemos en la vida son rituales y que esta era una oportunidad de hacerlo en forma consciente.

Conversamos sobre cuál era el propósito más profundo y significativo para ella al comprometerse con este ritual. Lo que ella quería era dejar lo de atrás, atrás, y comenzar algo nuevo. Surgió, entonces, la idea de que durante el ritual se cambiaría de ropa. La ropa que dejaría atrás sería alguna que ya no quería usar más y se pondría ropa limpia, que ella misma habría lavado la noche anterior, planchado en la mañana y doblado con un cuidado especial. También quiso comprarse un vestido nuevo para este cambio de ropa.

Como Mabel toca en un grupo folklórico, le llamé la atención sobre el hecho de que ella siempre cantaba a otros. Esta vez nosotras podríamos cantarle a ella. Esta sugerencia le encantó.

Ella quiso pasar todo el día haciendo una ceremonia ritual.

Buscamos la hora en que había nacido para poder reiniciar este nuevo nacer. Invitamos a todas aquellas amigas con las cuales se sentiría cómoda para compartir la experiencia. Les pedimos que trajeran un regalo relacionado con el nacer y un mensaje para Mabel. Que trajeran cosas para que pudiéramos cocinar juntas algo especial para nuestra amiga. También les pedimos que trajeran un tambor.

El ritual

Mabel y yo comenzamos a las 10 de la mañana con la compra de la ropa nueva, la doblada de la ropa limpia, dejando todo listo sobre la cama. Elegimos la música. Como a las 3 de la tarde llegaron todas las amigas, teníamos música puesta y velas prendidas.

Como a las 4, mi amiga dijo que ella quería bañarse y luego cambiarse de ropa y leernos algo.

Se bañó sola en el baño, se vistió con la ropa nueva y con la ropa limpia. Nosotras la ayudamos a terminar de vestirse. También se puso una corona y un collar de flores que se había hecho especialmente para ese momento. De ahí nos fuimos al patio y nos pusimos alrededor de un fogón. Todas estábamos descalzas para contactarnos mejor con la tierra.

Mabel leyó algo que había escrito relacionado con lo que dejaba atrás y quemó el papel escrito junto con la ropa que se había sacado. Algunas de las amigas tomaron la iniciativa de compartir lo que significaba para ellas el fuego y el quemar. Algunas echaron especias y hojas de eucalipto al fuego. Todo esto se hizo en un ambiente muy suave y calmo.

Luego nos fuimos hacia adentro de la casa. Cantamos un poco una música suavecita que mi amiga quiso. Nos sentamos en un círculo. Mi amiga tenía una vela que yo le hice para ese día. Cada una fue prendiendo de esa vela matriz su propia vela, al mismo tiempo que le entregaba su regalo y leía su mensaje. Todos los regalos aludían a tener paz, poder, fuerza, salir adelante. Eran preciosos y la mayoría estaban hechos por ellas mismas. Luego, acordamos que cada una se llevaría a su casa la vela e hicimos la promesa de prenderla tantas veces como nos acordáramos de Mabel, dedicándosela a ella, para darle luz desde los diferentes puntos en que nos encontráramos. Mi amiga se quedó con su vela matriz.

Después nos pusimos a cocinar y cantar. Estábamos todas cocinando y cantando. Creo que para mí esa parte fue muy especial, porque comeríamos no sólo la comida, sino aquello maravilloso y espiritual que era el compartir. Nos sentamos a comer, nos reímos, contamos chistes, estábamos muy contentas.

Como a las 9 y media de la noche, nos pusimos a tocar tambores, a cantar, a gemir y a emitir sonido. Fue bastante fuerte. Estuvimos alrededor de una hora en esto. Parecía que toda la energía se movía en esta tocata de tambores.

Después estábamos sumamente cansadas. Hicimos una ronda tomadas de la mano y nos quedamos en silencio. Nos despedimos, nos separamos. Me quedé acompañando a Mabel en su primera noche de vida nueva.

Al día siguiente, me comentó que no sentía ningún cambio. Hablamos de que a lo mejor sería importante quedarse con esa sensación de "no cambio", sin buscar razones para salir de ese sentimiento. Dos semanas después me llamó y me contó que estaba mucho mejor anímicamente, con más energía, estaba durmiendo bien y ha vuelto a trabajar. Su cáncer no está bien, pero ella está viviendo con él de una nueva manera. Nosotras, sus amigas, no olvidamos de prender la vela y mandarle nuestro cariño cada vez que nos acordamos de ella. Mabel lo sabe. ☉

Maggie Escartin*

*Maggie es chilena, terapeuta, especializada en trabajar con niñas/os que han vivido experiencias de abuso sexual y con mujeres que enfrentan situaciones difíciles en sus vidas cotidianas. Mabel es uruguaya y artista. Estas dos amigas se conocieron en Australia, país donde viven desde hace más de 20 años.



sana

Sana, estar sana, ser sana.

*Estar sana, estar en conexión.
Conectada conmigo misma.
Consciente de mi cuerpo.
Conocerme.*

*Estar sana, estar en conexión.
Sentirme bien
Consciente de lo que me rodea.
Conectada con mi entorno, en un medio ambiente sano.
Poder hacer.*

*Estar sana, estar en conexión.
Condiciones adecuadas para poder ser y hacer.
Buenas relaciones.
Armonía conmigo misma, con las personas con quienes vivo,
con quienes trabajo, con quienes me topo afuera, donde voy.*

*Estar sana, estar en conexión.
Ser tomada en cuenta.
Tomar decisiones.
Ser escuchada, valorada, respetada.
Poder ser y hacer*

El 28 de mayo de 1994 -Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres- el Foro Abierto de Salud y Derechos Reproductivos (Chile) hizo una invitación amplia y abierta a las mujeres a hablar sobre sus propias percepciones respecto a la salud, su cuidado y problemas locales de salud y a plantear necesidades, reflexiones, acciones, descontentos, alternativas y propuestas, desde una perspectiva de género, respecto a la atención en salud y la participación ciudadana de las mujeres en los procesos de elaboración de políticas públicas relacionadas a la salud de las mujeres.

En la región metropolitana (Santiago y sus alrededores) se involucraron en este proceso un total de 709 mujeres, pertenecientes a 98 organizaciones sociales distintas. Participaron estudiantes de liceos, mujeres pobladoras jóvenes, adolescentes embarazadas, dirigentas políticas, dirigentas de organizaciones laborales y vecinales, dueñas de casa, prestadoras de Servicios de Salud, trabajadoras temporeras, dirigentas de Consejos locales de salud, trabajadoras de comercio sexual y participantes de cursos de capacitación laboral.

Las temáticas abordadas y la información registrada durante el proceso de convención da cuenta de: concepto de las participantes en relación a "estar sana"; diagnósticos locales de problemas de salud prioritarios; conductas y comportamientos respecto de la propia salud; propuestas de intervención para mejorar la salud de las mujeres; y participación personal y pública en las decisiones en torno a la salud de las mujeres.

"Para nosotras estar sanas es un proceso complejo e integral, que involucra aspectos físicos, psicológicos, de relaciones interpersonales, condiciones sociales y aspectos culturales.

Entre los distintos aspectos que influyen en nuestra salud, los psicológicos adquieren relevancia. Para nosotras es importante sentirnos alegres y optimistas, sin temores y angustias, conocernos y valorarnos como mujeres, desarrollar todas nuestras capacidades, tener tiempo para nosotras.

Entre las condiciones necesarias para estar sanas destacamos los aspectos socioeconómicos que influyen en nuestra alimentación, en nuestra calidad de vida, en nuestra vivienda, en nuestras posibilidades laborales, en la capacidad física para trabajar y en la estabilidad emocional.

Consideramos importantes también aquellas condiciones del medio ambiente libre de contaminación que contribuyen a mejorar nuestra salud.

Establecer relaciones sociales positivas influye en nuestra salud. Queremos relacionarnos armónicamente con los/as otros/as y en este sentido es muy importante para estar sanas el tener buenas relaciones con los miembros de nuestra familia.

Es importante también tomar conciencia de los cuidados necesarios para preservar nuestra salud, los controles, el autocuidado a través de la alimentación, la higiene y el uso de la medicina tradicional, la prevención de riesgos y la recreación como derecho de nosotras las mujeres.

El poder participar y decidir es muy importante, sentirnos protagonistas de los cambios que van ocurriendo en nuestra sociedad, ser escuchadas, legitimadas y respetadas en los espacios de poder.

Finalmente, estar sanas es tener posibilidades reales de realizarnos como mujeres, de conocernos, de ser queridas y respetadas por nosotras mismas y por quienes nos rodean." ☺

Fuente: CONVENCION NACIONAL DE SALUD DE LAS MUJERES. Región Metropolitana. Alejandra Faúndez (coord. y edic.). Santiago: Foro Abierto de Salud y Derechos Reproductivos, 1995.



retrato

DOMODUNGU: MUJERES HACIENDO CONEXIONES CON OTRAS MUJERES

La historia de nuestra organización se inicia con el encuentro de Rosalina Yáñez y Luz María Troncoso, dos mujeres que tenían una larga trayectoria de trabajo en los movimientos sociales de Talca. Desde 1985, fecha de su fundación, la tarea primordial de *Domodungu* (Domo = Mujer; Dungu = Voz, expresión, palabra - en lengua mapuche), ha sido fomentar y apoyar el desarrollo integral de las mujeres, en especial de aquellas que se encuentran en condiciones de vida particularmente difíciles.

En los primeros tiempos de *Domodungu* se formaron grupos de base alrededor de una actividad manual que ayudaba a sobrevivir: olla común, talleres productivos (principalmente artesanal).

En el transcurso de los años este trabajo se ha ido ampliando. Dado el protagonismo que las mujeres asumimos durante los últimos 20 años, se ha despertado la conciencia de nuestro valor como personas capaces de asumir nuestra autonomía.

Dentro de nuestro apoyo integral a las mujeres, están muy presentes los valores culturales de nuestras raíces indígenas y mestizas. Nace de allí una conciencia de como relacionarnos con

nuestro entorno natural, en la perspectiva de reivindicar y establecer nuestra propia identidad y conciencia de género.

Nuestras áreas de trabajo son:

Desarrollo personal: apoya e incentiva la autovaloración y liberación de las mujeres y los hombres.
Teología desde la mujer: facilita el descubrimiento y comprensión del proceso de dominación y sumisión de la mujer por parte del patriarcalismo histórico en la Biblia y en las iglesias, y las formas de resistencia y superación.

Educación popular: introduce prácticas democráticas y participativas a través de las cuales se reflexiona sobre temas relacionados con la vida cotidiana de las mujeres y su condición de género. En este proceso de desarrollo nos fuimos dando cuenta que por vivir en una sociedad machista, muchas mujeres se quedaron sin estudiar, siendo para ellas un anhelo grande de realización personal el aprender a leer y a escribir. Para responder a este anhelo, hemos creado una nueva área de trabajo: *alfabetización de mujeres adultas*.
Nuestras perspectivas a futuro es que el fruto de todo este trabajo contribuya a la unificación del movimiento de mujeres, hacia una sociedad verdaderamente democrática e igualitaria.

DOMODUNGU
Casilla 1015
Talca VII Región
Chile

voces

DECLARACION DE COMUNIDADES DE FE EN TORNO AL GENERO

Durante los últimos meses, el Vaticano ha intensificado su campaña tendiente a incidir en el documento de la Plataforma de Acción a definirse en la IV Conferencia Mundial para la Mujer de las Naciones Unidas (Beijing '95). Una de las acciones de esta campaña ha consistido en tratar de sacar la palabra "género" del documento preparatorio. Frente a este hecho, otras iglesias y comunidades religiosas, reunidas en un taller ecuménico auspiciado por la Oficina Anglicana de las Naciones Unidas, han emitido una declaración de la cual a continuación ofrecemos un extracto

Afirmando que el término *género* ha sido crecientemente utilizado desde los años 80 y ha sido aceptado por los estados miembros de las Naciones Unidas en diversos documentos de esta organización, y que ha sido acordado en todos los procesos preparatorios regionales.

Considerando que como seres humanos hemos sido creados hombres y mujeres, pero que son las sociedades las que han definido lo que consideran nuestros roles "apropiados" como mujeres y como hombres. Que se ha definido dichos roles en diversas formas, lugares y momentos, y que el género es fundamental en todos los debates contemporáneos sobre temas globales.

Comprendiendo que el género se refiere a la organización social de la relación entre mujeres y hombres (...) La igualdad de género debe tener el respaldo de la ley, la sanción religiosa, la costumbre social, la tradición y otros métodos e instituciones...

Afirmando que el análisis de género es una herramienta vital para el entendimiento de las actitudes sociales, los roles y responsabilidades prescritos, las diferentes perspectivas y bases del conocimiento, los diferentes grados de acceso a los recursos y al poder, y las implicancias y el impacto que tienen las decisiones y los programas sobre hombres y mujeres.



Teniendo en cuenta el rol que han tenido las comunidades religiosas en la construcción y determinación del género de acuerdo a formas que con frecuencia han sido opresivas para las mujeres.

Teniendo en cuenta, además, que mujeres y hombres deben trabajar juntos, y que las sociedades podrán alcanzar su potencial solamente cuando mujeres y hombres de todas las edades alcancen la igualdad y la equidad.

Dando la bienvenida al trabajo que se ha llevado a cabo para la IV Conferencia Mundial sobre la Mujer, nosotros, como Comunidades de Fe,

- **Instamos** a los Gobiernos y a las organizaciones inter-gubernamentales y no gubernamentales a respetar todos los acuerdos, incluyendo el uso del término "género" y los compromisos asumidos en anteriores Conferencias de las Naciones Unidas en relación al status de la mujer, tales como el respeto por los derechos humanos universales de las mujeres, el derecho a la libertad reproductiva, a la salud y a ser libres de la violencia basada en el género.

18 de mayo, 1995

Consejo Mundial de Iglesias, Oficina de NNUU
Oficina Anglicana en NNUU
Conferencia Cristiana para la Paz
Oficina Presbiteriana en NNUU
Oficina Cuáquera en NNUU
Oficina Universalista Unitaria en NNUU
Conferencia Mundial sobre la Religión y la Paz
Oficina Luterana para la Comunidad Mundial
Unión de Mujeres de Iglesia
Metodistas Unidos
Oficina de los Metodistas Unidos en NNUU
Consejo Nacional de las Iglesias de Cristo
Comité de las ONG sobre Africa del Sur
Servicio de Enlace No Gubernamental
Iglesia Unida de Cristo
Consejo Nacional de Iglesias
Consejo Nacional de Mujeres Negras



Argentina

Mabel Filipini
 CEASOL
 José M. Moreno 873
 1424 Buenos Aires
 Tel: 54-1-9225356

Sara Newberry
 La Urdimbre de Aquehua
 CC 8 (1421)
 Sucursal 21 (B)
 Buenos Aires

Grupo EcuMénico
 de Mujeres
 F.E.C.
 Pedernera 1291,
 San José 5519
 Mendoza

Australia

Maggie Escartin
 P.O. Box 206
 Enfield, N.S.W. 2136

Bolivia

Centro de Estudios y
 Trabajo de la Mujer
 Calle Junín 246
 Casilla 4947, Cochabamba
 Tel: 591-42-22719

Brasil

Ivone Gebara
 Rua Albino Meira, 278
 Tabatinga
 54.756-380 Camaragibe, PE
 Fono-fax 55-81-458-1928

NETMAL

Caixa Postal 5150
 09731 Rudge Ramos
 Sao Bernardo do Campo IMS
 SBC, SP
 FAXN (011) 455-4899

Chile

Cooperando
 Casilla 371-11
 Correo Ñuñoa
 Santiago
 Fono-fax: 56-2-2223001

Costa Rica

Janet W. May
 "Entre Amigas"
 Apartado 901
 1000 San José

El Salvador

Círculo Teológico Feminista
 Final 25 Calle Oriente
 Paseje Brasilia # 7-A
 San Salvador

Estados Unidos

WATER
 8035 13th Street
 Silver Spring, MD 20910
 FAX: 301 389-2509

CAPACITAR
 3015 Freedom Blvd.
 Lake Freedom
 Watsonville, CA 95076
 Fax: 408 722-7680

Perú

Rosa Dominga Trapasso
 Talitha Cumi
 Apartado 2211
 Lima 100
 Tel: 51-14-235852

México

Mujeres para el Diálogo
 Apartado Postal 19-493
 Col. Mixcóac
 03910 México, D. F.

Uruguay

Católicas por el Derecho
 a Decidir
 CC Central 1326
 Montevideo
 Tel: 598-2-485005

Venezuela

Gladys Parentelli
 Apartado Postal 51.560
 Caracas 1050 A
 Tel: 58-2-524921

Números ya publicados:

- Nº 1: Convocando nuestra red de ecofeminismo, espiritualidad y teología.
- Nº 2: Re-tejiendo las huellas de nuestro mestizaje.
- Nº 3: La teología feminista en Asia: transformando una pirámide en un arcoiris.
- Nº 4: El ecofeminismo: reciclando nuestras energías de cambio.
- Nº 5: De cuerpo entero.
- Nº 6: Haciendo memoria: raíces indígenas.
- Nº 7: Por amor al arte.
- Nº 8: Desarmar la violencia.
- Nº 9: Oh María, madre mía
- Nº 10: La muerte... de la vida, el otro lado.
- Nº 11: Nuevas economías
- Nº 12: Cuerpo y sanación

Sabemos que son muchos los temas sobre los que quisiéramos intercambiar nuestras reflexiones, nuestras intuiciones, nuestras visiones. Por lo pronto, te invitamos a hacernos llegar tus colaboraciones, ya sea en artículos, entrevistas, poemas, dibujos, ritos, etc., en torno a los temas de los próximos números de *Con-spirando*.

Próximos números de 1995:

- Nº 13: El evangelio según las mujeres
- Nº 14: Brujas, sombras, sueños



cuernba y sanacci6n