

# MUNDANA

REVISTA  
DE TERAPIA  
FEMINISTA

Número 3  
Noviembre 2022



# ÍNDICE

- La revista ..... 3
- Equipa ..... 5
- Presentación ..... 6
- Memorias en rebeldía y sanación (Estefany C. Ravanal; Mariela de los Santos; Paulina de Pablo Pérez) ..... 8
- Vivir, resistir y sanar como mujeres ante la muerte y el duelo parte 2 (Irma Senn Godoy – Daniela Bustos Páez) ..... 26
- Viaje Verde, una experiencia de arteterapia (Ámbar) ..... 46
- Desobedecer para sanar de Casa Mundanas: conceptos sudorosos (Gilda Luongo) ..... 58
- Convocatoria ..... 66

# LA REVISTA

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

La revista de terapia feminista será un referente de esta corriente terapéutica. En ella se podrán encontrar textos sobre la teoría, la epistemología, la ética y la metodología que sostiene a esta corriente terapéutica.

Invitamos a escribir y hacer sus aportes a mujeres, lesbianas y disidencias sexuales, que sean terapeutas en diversas áreas, tales como psicólogas, terapeutas sociales, edu-

cadoras, terapeutas naturales, terapeutas holísticas, astrólogas, sociólogas, médicas, entre otras; y en definitiva a todas aquellas que se dediquen a la sanación de mujeres, niñas, lesbianas y disidencias.

## La Terapia Feminista

La terapia feminista se plantea desde una comprensión situada y crítica del contexto histórico, social y político patriarcal; y se declara antimisógina; antirracista y antipatriarcal. Esta propuesta busca captar cada vez más terapeutas comprometidas en trabajar por la recuperación del espacio terapéutico como un lugar seguro al que puedan acudir mujeres, lesbianas y otras, a sanar las heridas derivadas de la resistencia



y para fortalecer su amor propio, el significado de sí mismas, la relación con su cuerpo y genealogía, entre otros aspectos

### Objetivos

- Difundir el pensamiento y metodologías de la terapia feminista entre las mujeres que se dedican al ejercicio de la terapia y que realizan acompañamientos a mujeres, niñas y lesbianas
- Contribuir a que el ejercicio terapéutico tenga un mayor impacto en la transformación, vida, salud y emancipación de mujeres, niñas y lesbianas.
- Ofrecer un espacio de diálogo, intercambio y reflexión sobre terapia feminista, para relevar, crear y compartir conocimientos y experiencias situadas, especialmente de América Latina y regiones no hegemónicas en la producción del conocimiento.

### PERIODICIDAD

Dos revistas anuales.

# EQUIPA

.....

## EQUIPA

- **Directora:**  
Mafe Barrera Mansilla
- **Editora general:**  
Aline Richards Romero
- **Editora técnica de textos:**  
Zicri Orellana
- **Editora gráfica:**  
Victoria Rubio Meneses



# PRESENTACIÓN

El feminismo autónomo sabe y ha sabido que los cambios necesarios para desafiar a la cultura patriarcal están posicionados desde muchos más lugares que los establecidos por las instituciones. Estamos ahora mismo, enfrentando un sin número de desafíos a nivel local y global en cuanto a temáticas ambientales, de resistencia y sobrevivencia de las mujeres y los territorios que habitamos. Pongo en referencia al feminismo autónomo, porque hacia éste va destinado el interés terapéutico del proyecto Casa Mundanas, del cual se desprende esta revista.

¿Cómo enfrentamos estos desafíos las feministas autónomas? ¿Cómo nos acompañamos entre quienes estamos dando cara a estos desafíos? Este tercer número de la revista Mundana, intenta dar cuenta en algunas de sus formas; volvemos a retomar la temática del duelo y cómo es elaborada con herramientas de la terapia feminista, asimismo nos adentramos en una guía metodológica y situada de acompañamiento feminista que plantea y otorga gran relevancia a conceptos como la memoria y la

rebeldía -¿y cómo no?- si buscar los procesos para la sanación desde este territorio y elucubrando un camino por fuera de los tramos tradicionales, es profundamente subversivo. Así lo es también, dar cuenta de las experiencias terapéuticas, y qué mejor que hacerlo desde la voz protagonista en este caso de una consultante. Contamos en este número, con un recorrido por un proceso de arteterapia que a través de su propia bitácora nos invita a adentrarnos en la reconfiguración de percepciones como el erotismo y la maternidad.

Finalmente, congregamos nuevamente a la escritora Gilda Luongo y sus sudorosos conceptos en la presentación del libro sobre práctica y teoría de la terapia feminista, *Desobedecer para Sanar*, que tuvo lugar en Casa Mundanas el 5 de agosto del 2022. En uno de estos recorridos por el libro, Gilda nos convoca a reflexionar sobre la dicotomía sabiduría/conocimiento, nos pregunta si es una coincidencia o preferimos inconscientemente utilizar y posicionar al conocimiento por sobre la sabiduría, en palabras de la autora: “¿Será que la noción



*de sabiduría ha llegado a ocupar un lugar indeseable por periférico y marginal, cercano a saberes ilegítimos?”.*

Respondiendo lo anterior, y comprendiendo el lugar desde el que se posiciona esta revista, creo que estamos dispuestas a utilizar todas las palabras posibles que recojan, sistematicen, piensen, reflexionen y debatan los tópicos relacionados a la creación de pensamiento. Es a la vez una invitación constante, queremos que otras se interesen en lo que tenemos para decir en esta revista -y en otros espacios en los cuales relevamos escritos sobre una terapia feminista situada desde la autonomía-, queremos abrir los brazos al registro, que tan esquivo se nos ha hecho a veces a lo largo de la historia.

Que el registro se alce como mecanismo primordial de la memoria, y nos permita ser ola que crezca contra el borrado histórico de las mujeres en las letras y de las mujeres creadoras. Nos interesan todos los tipos de registros -y no tan sólo los hegemónicos- porque somos críticas y seremos cuidadosas de cómo vamos a ir creando

estas corrientes de pensamiento. Incorporaremos una multiplicidad de visiones, de aristas y de recovecos, todas esas que precisamente instituciones como la academia deslegitima por no llevarse a cabo a través de los más rigurosos métodos científicos, sino que se apoyan en la intuición, la experiencia y la dedicación tierna en los procesos. Vengan, conversemos, leamos, escribamos, registremos y sobre todo seamos parte, en conjunto, de una forma del conocimiento o de una sabiduría que se está formando y que esperamos se siga propagando colectiva y autónomamente.



**Aline Richards Romero**  
Editora Revista Mundana

# MEMORIAS EN REBELDÍA Y SANACIÓN

Guía metodológica  
para la Terapia  
Feminista Situada

Estefany C. Ravanal  
Mariela de los Santos  
Paulina de Pablo Pérez



• Cuerpos y espacios. Cuerpos a quienes  
 • los espacios no les hacen sitio. Tienen que  
 • ocuparlos con violenta obstinación. Con  
 • rebelde paciencia. O rendirse. Cuerpos  
 • supervivientes de batallas, cuerpos testi-  
 • gos de catástrofes, accidentes o maltratos,  
 • cuerpos biodegradados por el diseño de  
 • la enfermedad, cuerpos a los que se les  
 • han diagnosticado graves “fallos” en el  
 • sistema. Cuerpos, tullidos, mutilados, des-  
 • figurados, despedazados, deconstruidos,  
 • formateados fuera de los estándares acep-  
 • tables. Cuerpos que siempre estarán fuera.  
 • Que son el afuera. Cuerpos rechazados,  
 • humillados, estigmatizados, desprotegidos  
 • contra la repulsión, contra el gesto invo-  
 • luntario del miedo. Cuerpos impropios.  
 • Cuerpos que no están previstos.  
 • En el espacio urbano. En el espacio públi-  
 • co. En el espacio doméstico. En la trayec-  
 • toria de las miradas. En las caricias. Cuer-  
 • pos a los que no se les asigna un lugar en el  
 • desmedido espacio del deseo, (Ana Rosetti,  
 • 2016).

## PREÁMBULO

Esta creación colectiva, teórica y práctica, pretende ser una contribución a la ruptura del patriarcado opresor, para la reapropiación de nuestros cuerpos, las memorias y colectivizar los malestares psicoemocionales, a través del cuerpo-territorio. Es una propuesta anti misógina, reflexiva y situada. Lo que permitirá comprender y transformar el trabajo grupal de incidencia para seguir profundizando en la defensa del territorio corporal en Abya Yala.

Anterior a su creación, nos interrogamos ¿desde dónde nos posicionamos? ¿Cómo desde nuestros territorios (urbanos-rurales) aportamos a las resistencias y autonomías corporales de mujeres y disidencias en proceso de transformación y sanación? Este camino de lectura didáctica, junto a sesiones grupales nutren el análisis y agencia de nuestras alianzas, tejiendo así una red de recursos y estrategias de sobrevivencia conjuntas ante las violencias y la destrucción de nuestros cuerpos-territorios.

Te invitamos a disfrutar de esta lectura amorosa, construida a partir de los saberes de cada una<sup>1</sup>.

## Introducción

En el transcurso de la Formación en Terapia Feminista de la Escuela Autónoma en Casa Mundanas, hemos puesto énfasis en el lugar que ocupa el cuerpo, la carne, la materia, como informante clave, puesto que descolonizar nuestros cuerpos es descolonizar el relato oficial y misógino que lo atraviesa. Es construir de manera individual y colectiva, nuevas y poderosas narrativas que se construyen caminando hacia el horizonte de la emancipación.

Pensamos el cuerpo como primer territorio que debiera reconocerse dentro una red interconectada: este ciclo recíproco/alternativo, permite que la reproducción de violencias que se ejercen en los espacios que habitamos afecten nuestras cuerpos, y a la vez, cuando se afectan las cuerpos, se violentan los lugares que habitamos.

Sobre el cuerpo se encarnan las experiencias y sucesos que ocurren en el universo, como la: explotación, extractivismo, opresiones, castigos, contaminación (tanto en la tierra/naturaleza, como en la atmósfera/espacio), junto a emociones como: angus-

“Pensamos el cuerpo como primer territorio que debiera reconocerse dentro una red interconectada: este ciclo recíproco/alternativo, permite que la reproducción de violencias que se ejercen en los espacios que habitamos afecten nuestras cuerpos, y a la vez, cuando se afectan las cuerpos, se violentan los lugares que habitamos.”

<sup>1</sup> [https://drive.google.com/drive/folder/s/19XYw29kom2T\\_AR4S\\_KZeodk4uy-7Wm6x?usp=s-haring](https://drive.google.com/drive/folder/s/19XYw29kom2T_AR4S_KZeodk4uy-7Wm6x?usp=s-haring)

tias, miedos, desesperanzas, frustraciones, rabias contenidas, silencios. Sin embargo, debemos archivar en la memoria que encarnamos también deseos, placeres, creati- vidades y euforias que se desbordan cuando aberturamos el camino a la rebeldía, al des- obedecer, con el coraje de sanar, florecien- do junto a: la naturaleza, nuestra red de hu- manas y otras especies que nos acompañan. El grupo que acoge, escucha, acompaña y nutre; se encuentra frente a diferencias y también a similitudes; con el gran común de lo que ha significado y significa habitar un contexto sociocultural, emocional e íntimo patriarcal; el grupo surge como un lugar para vaciarnos de aquello que inco- moda; pero también para potenciarnos las unas a las otras; para comprendernos desde la ternura; leernos desde un lugar amoro- so; y liberarnos del castigo, los prejuicios, el juzgar y lo punitivo; logrando ver desde nuevas perspectivas (amplias y transpa- rentes) la propia vida y la vida de la otra; creando una trama de relatos y biografías que en muchos puntos se encuentran.

Arte y grupalidad como una posibilidad de viajar por una misma y por la vida de las otras; acompañando y sosteniéndose las una a las otras en este recorrido que a veces duele y otras llena de esperanza y vida; un recorrido común que como muchas dicen, conecta con la vida y con la abundancia; con la dulzura y la simpleza; con el fluir y la imper- manencia. Las otras se transforman en un remanso. Arte y gru- palidad; es compartir y colectivizar el sentir; ese sentir que como bien dice Lorena Cabnal, fue mutilado durante la colo- nización; es una posibilidad de re-aprender el cómo nos relaciona-

mos con nosotras mismas, con las otras y con el entorno.

### ¿Qué pretendemos con este trabajo?

Proponemos abrir caminos, para identificar grupalmente:

- I. El impacto común de la subjetividad pa- triarcal en nuestros cuerpos-territorios;
- II. Recuperar la memoria personal, política y colectiva;
- III. Repensar y accionar otras formas de habitarnos: lúcidas, coloridas, ruidosas y rebeldes.

### Marco Teórico - Comprensivo

#### Propuesta anti misógina, reflexiva y si- tuada

En las últimas décadas, Abya Yala ha ex- perimentado situaciones de convulsión e inestabilidad política que han puesto de manifiesto los problemas estructurales del

“Existe una amplia variedad de procesos que interpelan a la institucionalidad, sus acciones misóginas y represivas, frente a las rebeliones y manifiestos. El aumento del descontento y el malestar social se presenta de forma proporcional a las promesas incumplidas, las expectativas insatisfechas y las frustraciones crecientes en sus territorios. En ese sentido, 2019 fue un año marcado por multitudinarias movilizaciones y protestas en distintos países de la región, cargadas de arte y expresión artística, produciéndose una reapropiación corporal colectiva para romper los silencios escondidos en los rincones de nuestros sentipensares.”



Estado, del régimen democrático y sanitario. Asimismo, el continente ha vivido una irrupción y creciente protagonismo de movimientos sociales de diversos tipos y formatos, que expresan emergencias y persistencias respecto a una acumulación de malestares colectivos de las inequidades que estallan con mayor intensidad desde el año 2018 a la actualidad. Existe una amplia variedad de procesos que interpelan a la institucionalidad, sus acciones misóginas y represivas, frente a las rebeliones y manifestos. El aumento del descontento y el malestar social se presenta de forma proporcional a las promesas incumplidas, las expectativas insatisfechas y las frustraciones crecientes en sus territorios. En ese sentido, 2019 fue un año marcado por multitudinarias movilizaciones y protestas en distintos países de la región, cargadas de arte y expresión artística, produciéndose una reapropiación corporal colectiva para romper los silencios escondidos en los rincones de nuestros sentipensares.

Esta desobediencia compartida ha generado un marcado énfasis en los movimientos (eco) feministas, sociales, culturales y artísticos que han despertado, y que a su vez, han sido reprimidos por la subjetividad patriarcal con reacciones violentas, negadoras de derechos, conservadoras y regresivas. Este panorama nos obliga a indagar respecto a las implicancias de las violencias estructurales, estatales y policiales encarnadas históricamente en las corporalidades de mujeres, jóvenes y disidencias, *¿de qué manera resistimos con coraje y valentía frente a los conflictos sociopolíticos en territorios de guerra/resistencia?*, (Federici, 2013; 2020).

Callar, silenciar, asumir las violencias corporales y maltrato entre sujetos “sociales” es hablar de un sistema particular que se articula con la discriminación, lesbofobia, misoginia, visibilización, y otras formas de privilegio-poder que constituyen la opre-

sión y la subordinación. Lo anterior, no se trata sólo de un contexto o una historia de violencia, sino de una estructura basada en la desigualdad y en la sanción de cualquier intento de subversión, mediante mecanismos de culpabilización, marginación y exclusión, de los cuales el maltrato y la violencia forman parte. Los abusos policiales en los territorios suelen ser el resultado de la impunidad generalizada, la falta de supervisión y una cultura institucional de opacidad que tolera y, en ocasiones, alienta el abuso. Esta estructura se sostiene a partir de constructos ideológicos que dan origen a modelos de afectividad, sexualidad, familia, comunidad, y relaciones sociales (Segato, 2016; Federicci, 2004; 2020).

Desde comienzos del 2020 frente a la crisis sanitaria causada por el COVID-19, las medidas de respuesta a la Pandemia por parte de los estados han obligado a la población a restringir sus quejas a la soledad de sus hogares, al aislamiento, a la comunidad, puesto que las causas del malestar social expresado en 2019 no han sido resueltas y han aumentado con la presente contingencia sanitaria. La desigualdad económica —un tema central en las manifestaciones— se ha agudizado en este periodo. La reproducción de dinámicas monótonas, rutinarias, y ya establecidas, ha oprimido la habilidad de crear nuevas formas de relacionarnos y expresarnos, de apropiarnos de los espacios públicos y sobre todo de nuestra reconquista corporal, que actualmente mantiene la expresión artística en el espacio privado o íntimo, sin tener el acceso de apertura colectiva. Es fundamental utilizar el arte para hablar por sí mismas/es, y no a través de las otras voces. No queremos hablar por “las otras” sino desde nuestras propias experiencias, pensamientos, rebeldías y lugares para desde ahí generar diálogos, affidamento y comprensiones con las otras. Somos diversas y es por eso que integramos las diferencias de otras luchas, aprendiendo y nutriéndonos de ellas.

## Terapia Feminista Situada

Nos situamos desde una confluencia de feminismos latinos (Materialista; Radical; Decolonial; Antirracista; Autónomo), tejidos con el arte, la tierra y el cuerpo. Permittiéndonos desnaturalizar categorías de normativización corporal (femenino/masculino; capacidad/discapacidad; sano/enfermo; homosexual/heterosexual) e identificarlas dentro de sistemas de regulación corporal: el heteropatriarcado y capitalismo. Estos sistemas se retroalimentan a la hora de marcar a las otras corporalidades (fuera de la normalidad) como cuerpos “inválidos”/“discapacitados”/“incapaces”/”mutilados”. El análisis crítico de lo impuesto, apertura una mirada panorámica de las problemáticas emergentes, que no solo influyen en nuestra corporalidad y/o emocionalidad (de manera personal), sino que también en el territorio.

A través de una búsqueda incesante, frente a la urgencia de potenciar la creatividad, el cuestionamiento y la ruptura del silencio, encontramos como primera respuesta el arte, comprendido como un espacio de liberación y transformación performática del cuerpo y de los sentires personales, colectivos y políticos. La Terapia Feminista Situada es una práctica consciente, localizada y coherente respecto del contexto social y político en donde las perturbaciones del bienestar mental ocurren y son originadas. Una terapia situada feminista, asume entonces, una posición que es a la vez política, personal y técnica consistente en apoyar el proceso de autorreflexión de quien consulta, devolviendo un relato que tiende a poner bajo análisis y crítica, las lógicas de dominio, opresión/sometimiento (Pisano, 2001), presentes con una misma y las otras.

La pregunta por lo abyecto: *¿Cuáles y cómo son los cuerpos que no importan? ¿Dónde se encuentran? ¿Cómo se construye la línea divisoria que separa a los sujetos que importan en la sociedad de los invisibles?* Entrar en esta cuestión es afrontar la importancia de la materia que se inscribe en el cuerpo, en la carne. El planteamiento de Adrienne Rich (1980) las estructuras de poder desde la heteronorma y la heterosexualidad obligatoria definen qué sexo, qué cuerpo, qué sexualidad, qué belleza debemos manifestar, lo cual nos enfrenta a la creación de una configuración cultural alternativa, que pueda mirar de frente e incluir a estos cuerpos que no importan fuera de los patrones del régimen simbólico hegemónico. Se ha hecho visible el coraje y valentía de desobedecer a una subjetividad patriarcal, para reconstruir una subjetividad feminista en pos de nuestro autocuidado.

La siguiente secuencia (ver figura 1), nos permite situarnos en el cambio y transformación. Ocurriendo inicialmente desde la

“La Terapia Feminista Situada es una práctica consciente, localizada y coherente respecto del contexto social y político en donde las perturbaciones del bienestar mental ocurren y son originadas. Una terapia situada feminista, asume entonces, una posición que es a la vez política, personal y técnica consistente en apoyar el proceso de autorreflexión de quien consulta, devolviendo un relato que tiende a poner bajo análisis y crítica, las lógicas de dominio, opresión/sometimiento (Pisano, 2001), presentes con una misma y las otras.”



terapeuta (educadora, guía, acompañante o maestra), en su posición epistemológica, en su comprensión política de la realidad que oprime, y aqueja, en su disposición afectiva, corporal, biográfica en torno a las historias y personas que acompañan. Implica una demarcación del espacio de la psicoterapia como un lugar tajantemente crítico del patriarcado, empático y consciente de la posición política cultural de las mujeres en

las condiciones de vida de la sociedad patriarcal. Es decir, no tiene nada que ver con “educar”, sermonear, discursar a quien consulta con nuestras críticas al sistema político, sino con la escucha atenta, colectiva, de las nociones políticas, a la hora de comprender y ver las relaciones entre opresión política-histórica patriarcal y el malesstar (Pisano 2001; 2004; Haraway, 1999).

**Figura 1. Reconstrucción radical de la noción de sanar (Barrera, 2021).**



Fuente: Elaboración propia.

### Interseccionalidad y educación popular colectiva

Lo que aparece como una invariante antropológica es la cuestión de la dominación masculina-patriarcal. Las opresiones de sexo, género, clase y origen han sido un tema recurrente en el pensamiento feminista. Con la emergencia de la perspectiva interseccional, antirracial y decolonial, el debate sobre las múltiples discriminaciones experimentadas por corporalidades subalternas sigue vigente y nos adherimos a ellas. El cuerpo, comprendido como categoría analítica de las relaciones de poder y control, forma parte de las interacciones humanas en base a las diferencias sexuales y capacidades re-productivas, éstas se van

construyendo y deconstruyendo a partir de creencias y prácticas arraigadas en la cultura sobre las distinciones del ser hombres, mujeres u “otra” corporalidad. Se hace énfasis particularmente en la construcción de las jerarquías sociales y los discursos sexistas, homofóbicos, racistas y clasistas (Kerner, 2009). En ese sentido se comprende que la Interseccionalidad como concepto, que abre un abanico analítico para comprender la interacción entre género, etnia, edad, orientación sexual, nivel educativo, y otras categorías de diferenciación en la vida de las personas y en las prácticas sociales, en las instituciones e ideologías culturales (Crenshaw, 1991).

La racialización ocurre a través de marcar cuerpos. Algunos cuerpos son racializados como superiores y otros cuerpos son racializados como inferiores (Santos, 2010), las interacciones visibilizadas en términos de ejercicio de poder. Diversas autoras han explorado la complejidad teórica de la interseccionalidad. En esta propuesta, se menciona que el concepto hace visible el posicionamiento múltiple que constituye la vida cotidiana y las relaciones de poder. Un término que permite comprender la interconexión de distintas formas de subordinación (Bidaseca, 2018; Fanon, 2010; De Sousa Santos, 2006; 2010).

### Desde lo personal a lo político

.....

A la fecha disponemos de escasas propuestas que indaguen en las estrategias de afrontamiento personales y colectivas, asociadas específicamente a las violencias corporales originadas desde las estructuras sociales de poder, silenciando las experiencias, sentipensares y/o sensaciones encarnadas de estos contextos. La mayor parte de estudios-propuestas se han realizado desde una perspectiva cuantitativa y estadística, desvinculadas del cuerpo-territorio, como análisis sociocultural de la problemática. Del mismo modo, dicha perspectiva ha implicado evaluar las estrategias en un nivel personal, cultural y colectivo. En términos generales, podemos afirmar que la violencia puede llegar a modificar profundamente la experiencia que las personas tienen de sí mismas (autoimagen y autoestima), sus cuerpos (autoconocimiento, protección, identidad, etc.) y su sexualidad (placer, deseo, goce, orientación sexual, etc.).

Visibilizar otras corporalidades “no sufrientes” “no infantilizadas” “no victimizadas”, y reivindicando políticamente cuerpos violentados y silenciados por estados, gobiernos y sociedades jerarquizadas y sus fuerzas opresivas, conllevan indefectiblemente disrupciones, incomodidades y transformaciones.

Actualmente, las transformaciones culturales y políticas-activistas han hecho posible que, en muchas sociedades, las personas se redefinan, acuerden o negocien la ruptura de los mandatos obligados a cumplir.

Cuerpo-territorio y memorias. El Cuerpo como primer territorio de conquista  
Los grupos armados, las represiones estatales, institucionales y patriarcales, han utilizado el cuerpo históricamente como botín de guerra para sembrar el terror en las comunidades/sociedades, imponer control militar o policial para obligar a las personas a huir de las calles y vivir en cautividad manteniendo el control sobre ellas. Tal como menciona, Lorena Cabnal

“Visibilizar otras corporalidades “no sufrientes” “no infantilizadas” “no victimizadas”, y reivindicando políticamente cuerpos violentados y silenciados por estados, gobiernos y sociedades jerarquizadas y sus fuerzas opresivas, conllevan indefectiblemente disrupciones, incomodidades y transformaciones.”

(2010; 2012): “el patriarcado es el sistema de todas las opresiones, todas las explotaciones, todas las violencias y discriminaciones que vive toda la humanidad y la naturaleza, como un sistema históricamente construido sobre el cuerpo sexuado de las mujeres. Reconocer cómo mi primer territorio cuerpo ha sido expropiado y pactado histórica y estructuralmente para beneficio y sostenimiento de estos sistemas es importante porque me remite también a pensar cómo nuestro territorio-tierra ha sido expropiado y pactado(...)”. Es allí



donde nace la necesidad y la seguridad, de que el proceso de sanación se encuentra en nosotras mismas. Una sanación colectiva y política que cuestione todo tipo de opresión y trace un diálogo entre prácticas y teorías de autocuidado insumisas con el sistema opresor.

En este sentido Claudia Korol resumió muy bien la idea central de estos encuentros grupales “la pedagogía feminista profundiza la concepción de lo grupal que propone la educación popular, y al mismo tiempo intenta colocar muy centralmente el lenguaje corporal en nuestras prácticas, para escuchar lo que por lo general no escuchamos: los gritos y la memoria de nuestros cuerpos” (2021).

Reconstruir la memoria es establecer un espejo entre lo personal y lo político, tejer las memorias colectivas compartidas por las mujeres y lesbianas sobrevivientes de todos los territorios del Abya Yala, urge ser expresada y visibilizada.

Somos conscientes de que identificar las violencias no es un proceso lineal, sino que encarna diversas formas, como circulares, espirales, rígidas, flexibles, zigzag, estrechos, etc.; además ser espacios que aperturan la incomodidad y el dolor; sin embargo, puede ser un proceso profundamente tierno y amoroso, cuando es compartido junto a otros seres y cuerpos contenedoras.

Corporalidades que incomodan. Los cuerpos están regulados, controlados, normativizados y condicionados por un sistema se-

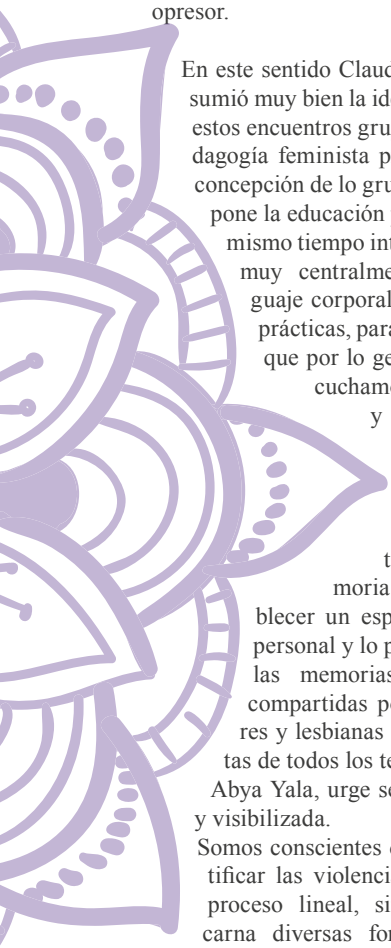
xogenérico diferenciador, discriminador y hegemónico. El cuerpo constituye un nudo central de la experiencia, y las acciones que sobre él se ejercen y tienen inevitablemente un impacto directo sobre la identidad y su construcción sociocultural.

Las experiencias de Lorena Cabnal (2010; 2012), nos inspiran a caminar en red y gestionar espacios seguros y emancipadores: “Camine con los territorios, sin una agenda impuesta, camine con la invitación de hermanas y hermanos de territorios y porque mi corazón deseaba compartir, sentir, escuchar y acuerpar. Nombró como acuerpamiento o acuerpar a la acción personal y colectiva de nuestros cuerpos indignados ante las injusticias que viven otros cuerpos. Que se auto convocan para proveerse de energía política para resistir y actuar contra las múltiples opresiones patriarcales, colonialistas, racistas y capitalistas. El acuerpamiento genera energías afectivas y espirituales y rompe las fronteras y el tiempo impuesto. Nos provee cercanía, indignación colectiva pero también revitalización y nuevas fuerzas, para recuperar la alegría sin perder la indignación”.

Desde el lugar de indignación que sentimos cada una, es una invitación para acuerpar las diferentes acciones y propuestas autónomas territoriales que estén resistiendo, frente a los estados y gobiernos opresores y sus dinámicas de violencia a cuerpos y territorios, mercantilizando la naturaleza y junto a ello, atentando contra toda vida.

### Arte y grupalidad

En un contexto patriarcal, el arte y la grupalidad, se transforman en una revolucionaria combinación; más si agregamos otro rebelde ingrediente: La Terapia Feminista situada. Inicialmente, deseamos sacar a la luz algunas diferenciaciones y especificaciones en los conceptos de arte y grupalidad; cuando hablamos de arte, no nos referimos al arte que propone la academia, ni al arte de museo; ese arte lejano; preocupado





de lo lindo, lo feo, lo estéticamente bello (desde una belleza impuesta y perfecta), lo bueno o lo malo; sino que nos situamos desde ese arte que no logramos comprender o al que muchas veces no logramos acceder. Hablamos de aquel arte que nos transforma. Como menciona, Ana María Melo (2014) “el arte puede generar en las personas experiencias libertarias de amor, de recreación de sí mismos y de transformación de la realidad social”.

Nos referimos al arte como una posibilidad de autoconocimiento, en la cual tanto la obra finalizada como el proceso creativo, son igual de importantes y necesarios. El arte donde inicialmente se vivencia un viaje, un encuentro profundo para luego expresarse genuinamente. Ese arte que abre puertas, que devela sin miedo y que llega para hablarnos, guiarnos y transmutarnos. La expresión artística como un lenguaje creativo y rebelde que habla a través de sus formas, texturas, tamaños, etc. Aquel arte que invita a la reflexión y a la profunda comprensión de nuestras distintas vivencias.

Respecto a la grupalidad, es importante mencionar que habitamos un contexto neoliberal, donde opera un modelo económico basado y sostenido en el individualismo, por lo mismo a través de diferentes estrategias, se instala el miedo, la competencia, la desconfianza, etc. El patriarcado rechaza (y no le conviene) la unión y organización de los pueblos, de los territorios, de las personas; mientras más alejadas y alejados más fácil la alienación y el control; dentro de este mismo escenario y de manera más específica, opera la misoginia; la cual nos divide y fragmenta; nos confunde y despista de los múltiples comunes que tenemos al pertenecer a un mismo colectivo, el colec-

tivo de mujeres.

En la última década hemos perdido, distanciado, enemistado e incluso dañado, las relaciones intersubjetivas que nos integran en grupo social. La grupalidad, más aún cuando es entre mujeres y un espacio terapéutico, donde nos encontramos a reflexionar, compartir o simplemente acompañarnos; representa una posibilidad completamente rebelde, revolucionaria y colmada de valentía y coraje. Finalmente, y luego de todo lo conversado, discutido y vivenciado, podemos reafirmar que el arte facilita la expresión de nuestros procesos y experiencias más profundas; permite separarse de lo racional y de ese enjambre mental que confunde. En donde, muchas veces nos hemos visto atrapadas en las palabras o en un discurso superficial o insuficiente para poder nombrar y expresar los males-tares.

Invitamos a la creación desde la impronta y a la apropiación y expresión del propio relato, ese relato que no tiene nada que ver con

“Nos referimos al arte como una posibilidad de autoconocimiento, en la cual tanto la obra finalizada como el proceso creativo, son igual de importantes y necesarios. El arte donde inicialmente se vivencia un viaje, un encuentro profundo para luego expresarse genuinamente. Ese arte que abre puertas, que devela sin miedo y que llega para hablarnos, guiarnos y transmutarnos. La expresión artística como un lenguaje creativo y rebelde que habla a través de sus formas, texturas, tamaños, etc. Aquel arte que invita a la reflexión y a la profunda comprensión de nuestras distintas vivencias.”

el relato oficial que ha creado el patriarcado y sus instituciones que lo sostienen; como lo es la institución familia, de nosotras mismas; ese relato que en muchas ocasiones también es el relato de la otra; un expresar desde la simbólica. La narrativa propia; búsqueda de una simbólica que duerme dentro de nosotras, deseosa de mostrarse y mostrarnos.

“El término erótico procede del vocablo griego eros, la personificación del amor en todos sus aspectos; nacido de caos, eros personifica el poder creativo y la armonía. Así pues, para mí lo erótico es una afirmación de la fuerza vital de las mujeres; de esa energía creativa y fortalecida, cuyo conocimiento y uso estamos reclamando ahora en nuestro lenguaje, nuestra historia, nuestra danza, nuestro amor, nuestro trabajo y nuestras vidas (...) cuando vivimos fuera de nosotras mismas o, lo que es lo mismo, siguiendo directrices externas en lugar de atendernos a nuestro conocimiento y necesidades internos, cuando vivimos de espaldas a esa guía erótica que hay en nuestro interior, nuestras vidas quedan limitadas por factores externos y nos adaptamos a las imposiciones de una estructura que no sé basa en las necesidades humanas, y mucho menos en las individuales, (Lorde, 1978).

### Lo erótico como poder

.....

(...) Más, si comenzamos a vivir desde dentro hacia fuera, en contacto con el poder de lo erótico que hay en nosotras, y permitimos que ese poder informe e ilumine nuestra forma de actuar en relación con el mundo que nos rodea, entonces comenzamos a ser responsables de nosotras mismas en el sentido más profundo, porque al reconocer nuestros sentimientos más hondos no podemos por menos de dejar de estar satisfechas con el sufrimiento y la autonegación, así como con el embotamiento que nuestra sociedad suele presentar como única alternativa, nuestros actos en contra de la opresión se integran con el ser, empiezan a estar

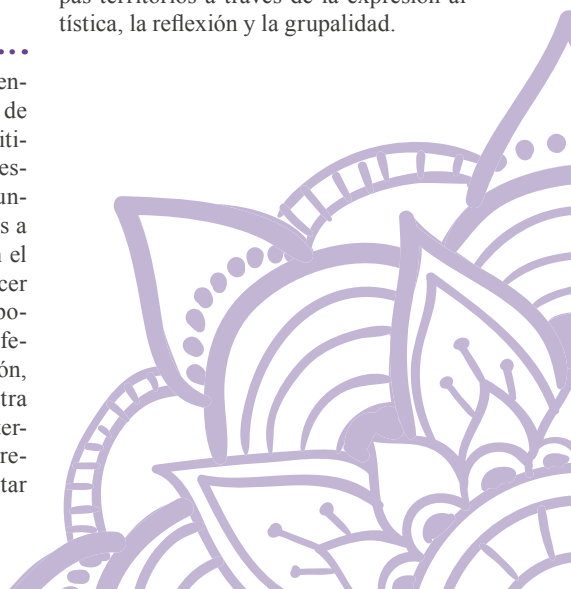
motivados y alentados desde dentro”Audre Lorde (1978).

La Librería de mujeres de Milán en cultura patas para arriba (2007), expresan y nos conectan con el dolor y el goce, yo me he convencido en lo más profundo de que las mujeres, no somos solo un casta oprimida que se rebela, no estamos sólo en condiciones de llegar a un análisis correcto para una estrategia eficaz, no somos sólo compañeras de una lucha de liberación, todo eso está, es cierto, pero por así decirlo fermentado vuelto espléndido feliz y potente... las mujeres pueden ser para las mujeres criaturas del que podemos fiar, en las que podemos confiar, con las que se pueden tocar flautas y tambores durante noches enteras, con las que nos divertimos bailando, discutiendo, haciendo proyecto y realizándolos (...) Con respecto a la antigua conciencia de la común opresión, para llegar a reconocernos también a mí misma, con alegría en las mujeres, para construir mi identidad no solo en el dolor y en la rabia, sino en el entusiasmo y en la risa.

### La propuesta metodológica y sus objetivos

.....

**Objetivo general:** Reapropiar las cuerpos-territorios a través de la expresión artística, la reflexión y la grupalidad.



## Objetivos específicos:

- Identificar malestares, sentires y emociones que nos acompañan, a partir de esto crear un auto-diagnóstico individual, para luego crear uno colectivo, tejiendo los comunes entre la grupalidad.
- Resignificar nuestra corporalidad como territorio de desobediencia y autocuidado (personal, político y colectivo).
- Repensar las resistencias y recursos en nuestras cuerpos-territorios, con el fin de recuperar los deseos, el erotismo y el goce propio-colectivo.

Esta guía es una propuesta de acompañamiento grupal para lesbianas y mujeres, situada en la terapia feminista y en la educación popular. La invitación es a salirnos de aquella mente colonizada que nos despista; conectar con el cuerpo, con sus memorias y señales. Vivenciar además la expresión artística como una maravillosa posibilidad de lenguaje simbólico que facilita la comprensión y reflexión de los diversos procesos por los cuales vamos transitando a lo largo de nuestras vidas.

Esta propuesta consiste en un proceso de 4 sesiones; todas hiladas y conectadas entre sí, las cuales tienen como objetivo principal identificar que vivimos en un contexto patriarcal; lograr visualizar individual y colectivamente cómo esto ha impactado en nuestras vidas y subjetividades; diferenciar sentires y emociones y finalmente reconocernos y nombrar-

nos como sobrevivientes llenas de coraje y valentía.

Finalmente se repiensa la grupalidad, ya que reconocemos la enorme transformación de la subjetividad al compartir con otras, las experiencias, reflexiones y afrontamientos creativos.

## Talleres y sesiones grupales situados en la terapia feminista<sup>2</sup>

Los talleres grupales son una invitación a ser partícipes y gestoras de instancias cuidadosas, responsables y seguras. Cada participante debe tener una bitácora, en la cual irá registrando sentires y reflexiones que surjan durante el proceso. La duración de las sesiones será de 2 horas y 30 minutos aproximadamente y con un máximo de doce participantes. Es muy importante que el espacio físico tenga características mínimas para poder llevar a cabo las sesiones; es decir un espacio limpio, cómodo, luminoso. Además, considerando que se usará un repertorio musical, es importante contar con un buen equipo de música. Si desea, pueden generar un espacio final en cada sesión para compartir un alimento saludable y abundante agua.

### Sesión 1: Malestares y sentires colectivos

“Nada más tranquilizador que saber que no estás sola en tu dolor”, en tu malestar, en tu sentir. Luego de años facilitando espacios grupales y siendo testigo de un sinfín de procesos terapéuticos y de transformación de mujeres y lesbianas; con mucha certeza y convicción me permito hacer esta afirmación.

Tengo grabadas en mi memoria y corazón muchas miradas, sonrisas, palabras y distintas expresiones que surgieron genuinamente entre las participantes de los grupos terapéuticos al darse cuenta que los relatos

<sup>2</sup>Link para indagar en guía y planificación de encuentros: [https://drive.google.com/drive/folder/19XYw29kom2T\\_AR4S\\_KZeodk4uy-7Wm6x?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folder/19XYw29kom2T_AR4S_KZeodk4uy-7Wm6x?usp=sharing)

eran comunes; que las vivencias eran similares y que la rebeldía y la valentía eran compartidas. La posibilidad de un espacio grupal, en el cual se identifica críticamente el contexto patriarcal, reconociendo además sus profundos impactos; es similar a sentarse y desenredar nudos; es una revolucionaria posibilidad de mirar con otra conciencia y lucidez las distintas piezas de un puzzle, en este caso un puzzle biográfico que se re-ordena individual y colectivamente, permitiendo diferenciar la subjetividad patriarcal y el relato oficial, de nuestra existencia como sobrevivientes, que anhelan una vida donde la alegría, el goce, el disfrute, no sean una utopía.

Según Mizrahi (2003), nos encontramos aisladas, cautivas entre los muros de nuestras propias casas, la pasividad y la inmovilidad a las que somos destinadas como habitantes de las mazmorras estrechas amortiguan a la vez que acentúan nuestro dolor. Somatizaciones, malestares profundos, impotencia, paranoia, accidentes, frustraciones generalizadas, irritabilidad, restricciones intelectuales y creativas, malhumor, depresión, presagios angustiantes, agitación, adicciones, automutilaciones, sufrimientos indefinidos, delitos, intentos de suicidios... hasta sentirnos un “obstáculo para nosotras mismas y para los demás”, son respuestas ajustadas a un mundo injusto. Encarnando la historia de un cuerpo cercado por una propiedad y de una identidad expropiada por una tutela, confiscando nuestra libertad en una división de roles estereotipada: objetos de la lenta erosión de una cultura que nos niega espacio, subjetividad y auto-

mía, (para mayor profundización leer *Las mujeres y la culpa* de Liliana Mizrahi, 4ta edición, 2003).

El compartir los malestares y sentires colectivos, aporta también la ruptura de la coraza psicológica creada (o adormecimiento de emociones “suaves”) por las sociedades dominadoras presentes y los vínculos relacionales con su entorno (naturaleza, seres vivos, humanos). Cuando, nos situamos en un contexto, que reprimen la empatía y el amor, se produce una capacidad reducida y muy dividida para responder a sentimientos (afectos) que no sean desprecio, evitación, u otras emociones “duras”, que refuerzan la coraza corpo-emocional. Es por lo anterior que, el autoidentificarse como cuerpo sintiente en un territorio nos conecta con la red tejedora de emociones que confluyen en armonía y desarmonía (controladas o emergentes), Riane Eisler (1996).

“Según Mizrahi (2003), nos encontramos aisladas, cautivas entre los muros de nuestras propias casas, la pasividad y la inmovilidad a las que somos destinadas como habitantes de las mazmorras estrechas amortiguan a la vez que acentúan nuestro dolor. Somatizaciones, malestares profundos, impotencia, paranoia, accidentes, frustraciones generalizadas, irritabilidad, restricciones intelectuales y creativas, malhumor, depresión, presagios angustiantes, agitación, adicciones, automutilaciones, sufrimientos indefinidos, delitos, intentos de suicidios... hasta sentirnos un “obstáculo para nosotras mismas y para los demás”, son respuestas ajustadas a un mundo injusto”

## Sesión 2: Las cuerpos cruzan al territorio artístico: Rugiendo las Memorias corporal

La privación del “derecho” a la palabra, al relato, al discurso, a la expresión libre y artística, puede tener muchos sentidos y adoptar multitud de formas de silenciarnos. Puede manifestarse como una prohibición consciente de excluir a alguien, de situarle fuera de la legalidad. Tal gesto puede significar, aunque sólo sea parcialmente: como no comprendo lo que haces-dices; no te creo; ¿es verdad lo que dices?; pues se rechaza, nos lo rechazan. En este caso, el arte de expresar a través de la plástica y la escritura, nos permite hacer que se escuche nuestro sentir y pensar, poniéndolo a disposición de aquellos o aquellas que hoy o mañana puedan escucharlo-sentir-leerlo-apreciarlo, (Irigaray, 1992).

Esta sesión propone concretizar en el arte el malestar abstracto atrapado en lo racional, nos desafía a abandonar el nicho cómodo de la feminidad, que ha sido uno de los conceptos más manipulados por la masculinidad y por nosotras mismas. Al abandonar la feminidad como construcción simbólica, como concepto de valores, como modos de comportamientos, sentires y costumbres, abandonamos también el modelo al que hemos servido tan fielmente y que tenemos instalado en nuestras memorias corporales, hasta tal punto que creemos que ésa es nuestra identidad, emociones y sentires que nos corresponden. No olvidemos que esta construcción de la feminidad ha sido la que nos instala en el espacio privado, silenciado y opri-reprimido, (Pisano, 2004).

### *Recuerpar-nos*

Margarita Pisano (2004), nos invita a reflexionar frente a la divinización del cuerpo masculino, como cuerpo simbólico que nos ha sometido a la secundaridad de la especie humana, ha hecho posible la permanencia y omnipotencia de la masculinidad, manteniéndonos en esta extranjería sobre nuestro propio cuerpo (construyéndolo para el ser-

vicio y satisfacción de otros). Sin embargo, existe una memoria velada de nosotras, que forma parte de nuestra historia, aunque se encuentre subsumida en la historia y que es muy difícil de desentrañar, justamente por la ajenidad a la que hemos sido sometidas, un deseo que podríamos asociar a la pasión más que al amor, a la solidaridad o a la amistad, este deseo de aprender/aprendernos, de conocernos, de descubrirnos, nos moviliza para iniciar el tránsito de recuperación de nosotras y de nuestra verdadera historia.

## Sesión 3: Mi corporalidad como territorio de autocuidado

“Los feminismos populares reconectan semillas no transgénicas de la memoria legada por nuestras ancestras, mujeres que han desafiado los poderes patriarcales con distintas estrategias, y que han recibido por ello la sanción, el castigo, las estigmatizaciones e incluso la violenta negación, Claudia Korol en *Feminismos populares*, (2021). Este tercer encuentro, busca dar lugar a las memorias de dolor y resistencia. Busca resembrar el legado propio y colectivo, ese legado inteligente, creativo y rebelde que le ha pertenecido a otras y hoy nos pertenece a cada una de nosotras.

Sostenemos una vez más que el cuerpo de las mujeres a lo largo de la historia fue un objeto a someter, domesticar, y sancionar. Siempre sancionar. Desde la quema de brujas, las violaciones sistemáticas en territorios en guerras organizadas por hombres, en las calles y en las casas. Entonces, recuperar nuestra memoria resistente, sobreviviente, constructora; es una tarea necesaria para reescribir el propio andar. Sabemos que mucho se habla en el psicoanálisis del inconsciente como aquellos lugares simbólicos donde alojamos todo lo negativo de nuestras memorias colectivas e individuales. Desde nuestra perspectiva feminista, vemos en las memorias un tesoro auténtico de poder, fortaleza y regalo que trasciende las generaciones. El valor propio, la



perspicacia, la solidaridad, el deseo, el goce y la rebeldía.

Como decimos lo personal el político, entendemos y asociamos la propuesta de amnesia colectiva que nos imponen en nuestros territorios históricamente, en nuestras sociedades y en nuestras familias. Es por eso que buscamos rescatar de las cenizas, si así fuese necesario, el cofre ese que al abrirlo reconocemos lo que contiene como propio.

Esta tercera sesión es una invitación a hacer un recorrido consciente de nuestra historia, un viaje al interior mismo del saber sobreviviente y honrar tanta inteligencia que nos rodea.

#### Sesión 4: Deseos, placeres y subjetividad anti patriarcal

La creciente y urgente necesidad de conocimientos transformadores, nos motiva a co-crear: nuevas herramientas de transformación personal, colectiva y política, que requiere una época de crisis ecológicas, sociopolíticas y económicas, para la construcción de un territorio de affidamento y acuerpamiento constante. Puesto que, si evitar el dolor y buscar el placer son motivaciones humanas básicas, ¿por qué se nos ha enseñado durante tanto tiempo que el placer, el deseo y el erotismo son prohibidos, pecaminoso y malo? ¿Por qué esta triada se asocia a los fetiches o perversiones? ¿Existió o existirá una época en que el deseo y la erótica corporal no sean degradados? ¿Qué hay realmente detrás de la violación, incesto y otras formas de violencia sexual? ¿Cómo y por qué surgieron estas prácticas? Pero, sobre todo, ¿qué cambios personales y sociales nos pueden ayudar a estructurar relaciones sexuales (y humanas) más sanas, menos disfuncionales y dolorosas?

Las vidas se envenenan con ideas tales como que “el dolor y el placer son dos caras de la misma moneda”, “espiritualidad y sexualidad son polos opuestos” y “la guerra de los sexos es inevitable”. El coraje de sanar, no sólo requiere la comprensión estructural de la superación del dolor, la culpa, la explotación, la alienación y los obstáculos de la vida, sino que también se requerirán transformaciones fundamentales (no sólo en nuestra perspectiva sexual, espiritual y colectiva), en nuestra visión-sentir del cuerpo, su poder, placer, goce y cuidado.

En este último encuentro de cierre, recurriremos a las bitácoras personales como luces que nos marquen pistas que nos conecten con los sentipensares de este recorrido. La memoria es frágil, y sabemos que este ciclo de encuentros fue sumamente movilizador.



## Ética feminista y reflexiones finales

---

Mientras construimos, pensamos en las cuestiones que subyacen a la práctica terapéutica, respecto a lo que llamamos el “encuadre” de los encuentros. Son ítems que identificamos como parte de la planificación de cada encuentro, detalles que responden a la ética de la terapia feminista situada. Algunas cuestiones que podemos identificar en la experiencia facilitando o participando de encuentros vivenciales, reflexivos, emotivos, son:

- 1) Materiales preparados de antemano, es decir, contemplar y gestionar todo lo necesario antes de convocar a la instancia, tales como: fotocopias listas, sala o espacio, parlantes, lista de reproducción, mantas, etc.
- 2) Evitar recargar el encuentro de dinámicas que dificulten la posibilidad de profundizar. En ocasiones, se tiende a proponer abundantes actividades, en donde en honor al tiempo se pierde el espacio de compartir o reflexionar, entregando mayor importancia al cumplimiento de objetivos que al proceso de cada una.

3) Establecer acuerdos explícitos antes de los encuentros, por ejemplo, uso del celular, momentos para ir al baño, alimentación, etc.

4) Conformidad y consentimiento informado, para el uso de fotos o sistematización de la información. Procura ser respetuosa en el momento de registrar las actividades (para evitar cortar el clima del espacio o la invasión de la intimidad). Por otro lado, si se realizan fotos, siempre hay que solicitar el permiso y acuerdo del grupo para publicar.

5) Voluntad y resguardo: cabe destacar, que las actividades y sentires a compartir es las sesiones, siempre serán voluntarias, observando los límites de cada una, resguardando la intimidad del grupo.

6) Sistematización de la práctica. Se propone desde las facilitadoras, registrar cada sesión en resumen las mejoras en cuanto al desarrollo de esta, la descripción de lo que acontece, ya que es un insumo enorme para futuros encuentros, y/o personas que pudieran replicar los encuentros.

7) Evaluación con el grupo: es fundamental que este momento se incorpore dentro de la planificación general de las sesiones. Se sugiere realizar una evaluación de la ejecución de las sesiones y una autoevaluación sobre el proceso de cada una.

“Las vidas se envenenan con ideas tales como que “el dolor y el placer son dos caras de la misma moneda”, “espiritualidad y sexualidad son polos opuestos” y “la guerra de los sexos es inevitable”. El coraje de sanar, no sólo requiere la comprensión estructural de la superación del dolor, la culpa, la explotación, la alienación y los obstáculos de la vida, sino que también se requerirán transformaciones fundamentales (no sólo en nuestra perspectiva sexual, espiritual y colectiva), en nuestra visión-sentir del cuerpo, su poder, placer, goce y cuidado.”





### ¿Qué entendemos por espacio seguro?

Un espacio seguro es una construcción de la grupalidad, en donde hay lugar a la vulnerabilidad, a compartarnos las subjetividades de ser mujeres, lesbianas y/o disidentes en resistencia y sobrevivientes. Existen acuerdos de la libertad de expresar sinceramente quienes somos, siempre, respetando la diferencia de la otra, a través de la escucha activa consciente.

Es, además, un espacio antimisógino, antirracista, anti cualquier manifestación de odiosidad; un espacio donde no nos juzgamos, sino que nos escuchamos, acogemos y contenemos; un espacio para expresarnos sin miedo y sin resistencias; un espacio donde ninguna está obligada a nada, sino que cada una se autorregula según su deseo; un espacio respetuoso, amoroso; donde esté presente la ética del cuidado, el resguardo y la ternura propia y del grupo.

### Bibliografía

- Ana María Melo. (2014). *IDEAS DE A ARTE E A VIVÊNCIA NA PSICOLOGIA COMUNITÁRIA E NA EDUCAÇÃO POPULAR*. Ressignificando: a arte e a vivência no viver e no conviver humano.
- Adrienne Rich. (1980). *Heterosexualidad obligatoria y existencia lesbiana*. Revista d'Estudis Feministes, (10), 1996.
- Adrienne Rich. "Cuando las muertas despertamos". *Sobre mentiras, secretos y silencios*. (1971). Madrid: Horas y horas, 2010.
- Audre Lorde. (1978). *El uso de lo erótico como poder*.
- Audre Lorde. (2003). "Transformar el silencio en lenguaje y acción". En: La hermana, la extranjera. Madrid: Horas y Horas.
- Boaventura De Sousa Santos. (2006). *Renovar la teoría crítica y reinventarla emancipación social* (encuentros en Buenos Aires). CLACSO: Buenos Aires, Argentina.
- Boaventura De Sousa Santos. (2010). *Epistemologías del Sur. Siglo XXI: México*.
- Claudia Korol. (2021). *Feminismos Populares. Pedagogías y Políticas*. Chirimbote (maime).
- Donna Haraway. (1991). *Ciencia, cyborgs y mujeres: La reinención de la naturaleza*. Cátedra.
- Frantz Fanon. (2010). *Piel negra, máscaras blancas*. Akal.
- Ina Kerner. (2009) "Más allá de la unidimensionalidad: conceptualizando la relación entre racismo y el sexismo". *Signos filosóficos*, 11 (21), 187-205.
- Karina Bidaseca. (2018). *La amnesia del imperio. Los muros del racismo, el "apartheid" y el ancho mar de las estrellas*. (Buenos Aires. Ed. SB).
- Kimberlé Crenshaw. (1991). *Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence against Women of Color*. *Stanford Law Review*, 43 (6), 1.241-1.299.
- La Librería de mujeres de Milán. (2007). *Cultura patas para arriba (2007)*, HORAS Y HORAS.
- Liliana Mizrahi. (2003). *Las mujeres y la culpa de 4ta edición*. Nuevo hacer.



- Lorena Cabnal. (2010). *“Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala”* en *Feminismos diversos: el feminismo comunitario*, Acsur Las Segovias, Madrid, 11-25.
- Lorena Cabnal. (2012). *“Documento en Construcción para aportar a las reflexiones continentales desde el feminismo comunitario, al paradigma ancestral originario del “Sumak Kawsay” – Buen Vivir ”* <http://amismaxaj.files.wordpress.com/2012/09/buen-vivir-desde-el-feminismo-comunitario.pdf> (02/02/2014).
- Luce Irigaray. (1992). *Yo, tú, nosotras*. Feminismos.
- Margarita Pisano. (2001). *El triunfo de la masculinidad*. Sudara ediciones.
- Margarita Pisano. (2004). *Julia, quiero que seas feliz*. Sudara ediciones.
- Riane Eisler. (1996). *PLACER SAGRADO. Sexo, Mitos y Política del Cuerpo*. Traducción de Elena Olivos.
- Rita Segato. (2016). *Contra-pedagogías de la crueldad*. <https://www.youtube.com/watch?v=17ijWDlok2g>
- Silvia Federici. (2004). *Calibán y la Bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. Traficante de sueños.
- Silvia Federici. (2013). *«El feminismo y las políticas de lo común en una era de acumulación primitiva»* en *Revolución en punto cero*. Traficante de sueños.
- Silvia Federici. (2020). *Reencantar el mundo. El feminismo y la política de los comunes*. Traficante de sueños.

## ANEXO 1. Breve reseña de autoras.

*¿Quiénes somos? ¿desde dónde (nos) miramos?*

*Somos mujeres, lesbianas, disidentes, madres, hermanas, hijas, tías, nietas y compañeras; vivientes en territorios de Abya Yala. Feministas y activistas, amantes de la vida y la rebeldía.*

### **Estefany C. Ravanal (Fanu)**

Psicóloga. Diplomada en Género, Derechos Humanos; Abuso sexual; Educación e Intervención. Formación en Ecofeminismos. Terapeuta floral, Monitora y consejera en Sexualidad. Creadora y apasionada Docente rebelde en la academia universitaria. Investigadora social. Gestora autónoma de proyectos en niñeces y juventudes disidentes. Amante de la montaña y los glaciares.

### **Mariela de los Santos (Maru)**

Educadora popular comunitaria. Licenciada en Trabajo Social. Capacitadora de E.S.I. Terapeuta floral. Decodificadora de la memoria celular. Tarotista (lectura y formación). Espacio Yuyero (espacio en construcción donde acompaño procesos grupales de rebeldía feminista). Amante de la escritura y la naturaleza.

### **Paulina de Pablo Pérez (Pau)**

Lic. En artes visuales. Arte terapeuta Terapeuta Floral y estudiante de la formación en Biodanza. Activista lesbiana, parte del proyecto feminista y de la equipa gestora de Casa Mundanas, en el cual se desempeña como docente, terapeuta y radialista popular en Radio Humedales.



# VIVIR, RESISTIR Y SANAR COMO MUJERES ANTE LA MUERTE Y EL DUELO (PARTE 2)

Irma Senn Godoy  
Daniela Bustos Páez



### Nota editorial

Este texto corresponde al trabajo de finalización de la formación en terapia feminista del año 2019 de Irma Senn Godoy y Daniela Bustos Páez, hemos decidido compar-tirlo en dos partes, debido a que todos los apartados nos parecen fundamentales y no queríamos acortarlo. Esperamos que hayan disfrutado la primera parte en el número anterior de esta revista y continúen con una lectura entusiasta en el número actual.

### Nosotras y la muerte

Después de esta revisión histórica de las culturas y su relación con la muerte y habernos encontrado en cómo la historia nos narra desde ese lugar, se nos hace necesario colocarle nuestra voz a esta relación, hablar desde nuestra cuerpo- territorio, desde el lugar que hemos habitado en torno a la muerte en primera persona, y también el lugar que hemos ocupado en tercera persona siendo acompañantes de otras mujeres que han vivido procesos y experiencias de muerte.

A continuación, compartimos un ejercicio autobiográfico en torno a nuestro vínculo con la muerte, que resignifica una parte de la relación con nosotras mismas y con las otras, convirtiéndose en una revuelta que bien explica Kristeva J.:

*“El ejercicio autobiográfico o ese deseo de nombrarse, donde esa interrogación del sujeto sobre sí mismo es una revuelta, revuelta que es regenerativa contra la antigua ley (prohibiciones familiares, superyó, idealizaciones, límites, edípicos o narcisistas, etc.). Revuelta donde adviene la autonomía singular de cada cual así como su vínculo renovado con el otro”* (Kristeva J. en De Souza P., 2020, p.19)

Al darle voz y cuerpo a este vínculo con la muerte, no solo dejamos de ser definidas y descritas por una otredad, si no que nos apropiamos de esa historia ya contada y la reescribimos desde nuestras experiencias

habitándonos mujeres, dándole vida a lo que no se nos ha dado lugar en la historia oficial de ser contado ni experimentado.

*Daniela:* En mi experiencia la muerte se me ha hecho presente desde la enfermedad y desde el impulso de provocar mi propia muerte por el padecimiento de la vida. Esta última es la relación con la muerte de más larga data que tiene mi cuerpo, mi mente y sobre todo mi alma, antes de entender mis propios impulsos (¿o deseos?) aún niña, la idea del suicidio se instaló en mi mente y en mis acciones, me escondía de mí misma, temerosa de lo que fuese capaz en el impulso, encerrándome por horas hasta que la mente disminuyese su necesidad de arrojar mi cuerpo por los aires. Con el tiempo fui atribuyéndole diferentes causas al impulso de muerte; depresión, problemas de adaptación, inconformismo y problemas de personalidad.

Adjudicándose todas las culpas por la falta de deseo de vida, mientras y en paralelo siempre a estos impulsos me atravesaban distintas violencias, muchas veces sin verlas, iban reafirmando e intensificando la idea de que esta vida “no era para mí”, todo este padecimiento de la existencia era llevado en silencio, por supuesto, la muerte ya era tabú, pensarme en un diálogo respecto

“Al darle voz y cuerpo a este vínculo con la muerte, no solo dejamos de ser definidas y descritas por una otredad, si no que nos apropiamos de esa historia ya contada y la reescribimos desde nuestras experiencias habitándonos mujeres, dándole vida a lo que no se nos ha dado lugar en la historia oficial de ser contado ni experimentado.”

al suicidio era imposible.

La relación con el silencio desde aquí comenzó a volverse muy íntima, fue una compañera de la que me apoyé y en la que me acomodé, desde aquí yo defendí mi silencio, se me hacía justa y necesaria su existencia, para mi subsistencia. Yo existía por mi silencio, yo era mi silencio, en él encontré identidad... hasta que me hicieron ver que el silencio me volvía cómplice de los mismos opresores y las mismas opresiones que me habían hecho callar, ese patriarcado que me violentaba, domesticaba, callaba y robaba mi deseo de existencia. Me incomodé, me sentí ofendida incluso, porque el silencio era hasta entonces mi identidad, si lo atacaban a él, me atacaban a mí, o eso me quería hacer creer para seguir en él.

Garzón (2016) me hizo entender que el silencio es la imposibilidad de narrarse a una misma y que este ha dejado huella en el orden simbólico de nuestra cultura. Históricamente se nos ha mostrado que en la muerte, el llanto y el lamento es nuestro único lenguaje, por lo que serían parte del orden del silencio, ya que carecemos de lenguaje para expresarnos. El impulso de muerte venía entonces a mostrarme que incluso en vida, no existía; pues la carencia de narrativa propia me volvía invisible ante mis propios ojos, el silencio no era solo un no contarle a otros mis intenciones, era no contarme a mí, era no saber qué quería lenguajear siquiera. Por lo que mis únicas y posibles expresiones eran a través del llanto y el lamento, antes de entender que tenía palabras que decir, las volvía agua y se diluían para no llegar a nadie, mis expresiones se perdían en el silencio y seguía sin existir.

Ahora que sabía que no era sana mi relación con el silencio, seguía sintiendo que algo de esta relación me hacía ruido, ahora el rechazarlo y el negarlo para poder narrarme hacía que negara otra parte de mí misma, no me reconocía dueña de mi silencio como proponía Garzón (2016) que lo plantea como un espacio político desde donde se batalla para construir un relato y mundo



propio, el espacio en donde la mirada es hacia adentro de una, donde se deja de existir para otros, y por tanto se deja de existir a la única existencia conocida. Entonces comprendí que mi lamento y mi llanto también ocupaban un lugar de resistencia, que mi silencio sin entenderlo en ese momento aún, estaba siendo una lucha política, me resistía a acomodarme en los espacios que me domesticaban, en los cautiverios impuestos por existir mujer que describe Lagarde M. (2005) quien afirma que

*“La mujer vive el mundo desde su cuerpo. El hombre también, pero para el hombre su vida no es su cuerpo y para la mujer la vida se despliega en torno a un ciclo de vida profundamente corporal. Por eso su sensibilidad, y por eso su cuerpo grita y le duele cuando está inconforme, tanto como puede desplegar goces si logra vencer algunas chambras, algunos corsés, algunas camisas de fuerza y algunas mortajas”* (p.209).

El silencio era el primer grito de mi cuerpo, adolorido e inconforme, para poder mirarme y gozarme a mí misma, mi llanto sabía antes que mi consciencia, que deseaba despojarme del mundo hasta entonces conocido, este mismo silencio me estaba preparando para construir un mundo propio, el primer espacio que me permitió tomar distancia de lo conocido, sin esa distancia, probablemente nunca hubiese empezado a mirarme fuera de los cautiverios a los que me dijeron que había nacido.

Por otra parte, mi consciencia estuvo atrapada un tiempo en la culpa y eso me acercó todavía más a la muerte, aquí ya no era solo un acto o un alguien que me ataban a la culpa, la religión católica y sus mitos que de niña me acompañaban, la multiplicaban. Mizrahi L. (2003) me hizo comprender que no era un sentimiento natural como la iglesia me inculcó, que era una herramienta para neutralizar nuestra autonomía, que éramos *“herederas de una moral inquisidora”*, que en mi consciencia, amol-



dada a los mandatos de poder, se había gestado la culpabilidad. Así aprendí el desprecio a mí misma, violencia que autoejercía como compensación a mis culpas y las ideas de generar mi propia muerte eran una de las formas en que expiaba las culpas de no ser lo suficientemente obediente y al mismo tiempo no ser lo suficientemente rebelde.

Con los años, me reconcilié un poco más con la vida al ir devolviendo responsabilidades y culpas, sacarlas de mi cuerpo y llevarlas al contexto, limpiarme de los discursos ajenos y empezar a encontrar mi propia voz, así fui también comprendiendo que eso que en algún momento dudé si era un deseo de muerte, respondía a un impulso de vida, pero de un buen vivir, el deseo de morir a la vida que conocía y se me había impuesto. Hasta ese momento solo había cedido ante todas esas imposiciones sociales, cuando por primera vez escuché la frase de Mathieu N. (en Falquet J., 2018) “ceder no es consentir” una cadena se rompió, entendí que nunca había consentido desde mi deseo, mi voz nunca había estado realmente presente, porque mi cuerpo y mi consciencia estaban anestesiadas por la invasión de tantas dominaciones y dominadores, había consentimiento a la dominación porque no había consciencia, como dominada incluso era creyente de que la dominación era legítima<sup>3</sup>. Cedió entonces a la violencia y al impulso de muerte (en parte) y autodestrucción porque no conocía más opciones de vida.

“La mujer vive el mundo desde su cuerpo. El hombre también, pero para el hombre su vida no es su cuerpo y para la mujer la vida se despliega en torno a un ciclo de vida profundamente corporal. Por eso su sensibilidad, y por eso su cuerpo grita y le duele cuando está inconforme, tanto como puede desplegar goces si logra vencer algunas chambras, algunos corsés, algunas camisas de fuerza y algunas mortajas” (p.209).

El aborto forzado fue la primera experiencia desde donde sentí que mi cuerpo y mi consciencia despertaban de esa larga anestesia. No fue inmediato claramente, en su momento, fue la vivencia por excelencia en donde más cedí y jamás consentí. Pero

fue aquí en donde las imposiciones sociales se volvieron más ambivalentes, ya no había un camino claro y yo no sabía entonces dónde posicionarme, cediera o no a esa violencia, sería yo y solo yo quien cargara con la culpa. Mi cuerpo estaba convencido de que incluso la muerte era un merecido castigo a lo que estaba “consintiendo”, tenía más miedo a vivir que a morir. Mientras las pastillas hacían su trabajo en mi útero, sentí por primera vez un dolor intenso y frío, que me atravesó como cuchillas en todas direcciones por todo mi torso, era la primera vez que podía describir con tanta claridad como sentía mi cuerpo y mi consciencia despertó al deseo genuino de no querer estar ahí, de querer decir NO, de elegir la maternidad o no sin la influencia externa, sin los mandatos sociales y sin los abusos.

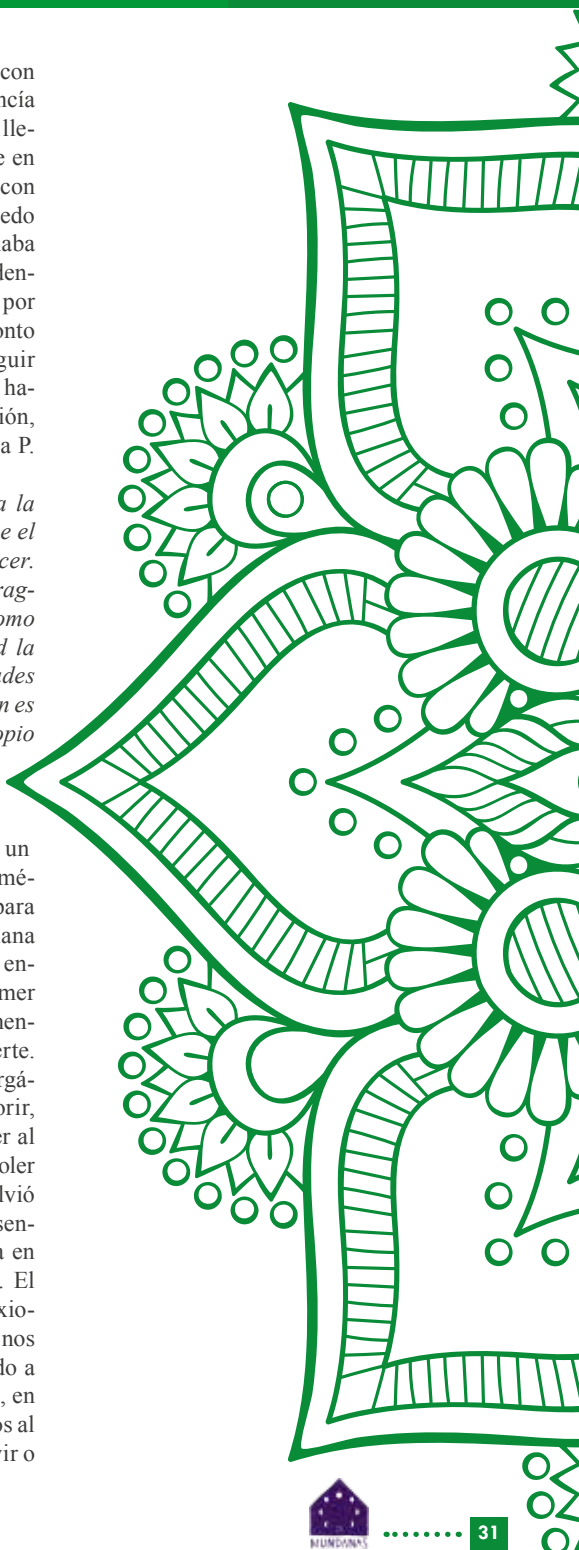
Más tarde, si bien las ideaciones suicidas no desaparecieron por completo, si disminuyeron considerablemente, y ya no era un tema que recordara todos los días. En un momento llegué a creer que sería algo con lo que debía aprender a vivir, que era parte de mí y que solo estaba aprendiendo

<sup>3</sup> Cita extraída de Módulo 3 (Junio), en el marco de la Formación en Terapia Feminista 2019, Escuela Autónoma de Terapia Feminista Mundana

a manejarlas, para hacerlas sostenibles con el tiempo. Todavía la vida no me convencía mucho de que merecía ser vivida... y llegó la pandemia y el virus se hizo carne en mí y me vino a mostrar otra relación con la muerte, por primera vez sentía el miedo intenso al morir, por primera vez me daba cuenta de que había un deseo de vida dentro de mí, esta vez mis deseos luchaban por permanecer en este mundo que de pronto me convenció que merecía la pena seguir experimentándolo, pero mi cuerpo me hablaba de muerte en cada difícil inspiración, recordándome las palabras de De Souza P. (2020) que en su novela dice:

*“comprendí que dentro de mí estaba la muerte, comprendí así lo esencial, que el final empieza por la ausencia de placer. (...) la enfermedad me hizo sentir fragmentada. Mi cuerpo me sorprendía como un extraño, negándole a mi voluntad la posibilidad de satisfacer mis necesidades físicas y psicológicas, la peor negación es no sentir placer, sentir miedo del propio cuerpo”*

En una cama de hospital escuché el miedo a la muerte de mis compañeras y compañeros de enfermedad, el llanto de un bebé y la desesperación de un equipo médico que ya no tenía más estrategias para aliviar el dolor, los gritos de una anciana que desorientada, gritaba su miedo a encontrarse con la muerte y yo en mi primer encuentro con abrazar la vida, irónicamente en el espacio donde más respire muerte. El dolor intenso del cuerpo, su falla orgánica por sobre el deseo de vivir o morir, me colocó en posición de dejar de ceder al seguir existiendo por mera inercia, el doler y el sufrir un cuerpo que falla, me volvió presente en él, me trajo de vuelta al presente, reconociendo el placer que habitaba en acciones tan simples como el respirar. El dolor así me trajo vida, me hizo reflexionar que el miedo nos aleja de la vida, nos centra en el miedo a la muerte, el miedo a la muerte es no centrarse en el presente, en nuestra existencia viva. Hay dos caminos al volvernos tan presentes; consentir el vivir o



mantenernos atrapadas en el miedo de una muerte biológica que no ocurre, por tanto morir a la vida, renunciar a consentir la vida y mantenernos en el mero ceder a seguir existiendo. También pensé que el aislamiento físico del cuerpo; en que la privación a la interacción con otros cuerpos, nos aleja del tiempo y espacio que habitamos, nos obliga a mirarnos a nosotras mismas y morir a la sociedad para nacer a nosotras desde el placer de habitarnos en un cuerpo que siente, que duele y que goza.

*Irma:* No es fácil para mí hablar de la muerte, ni menos de lo que significa su relación con el duelo. Paradójicamente esto no se debe a la existencia de muertes físicas traumáticas en mi vida, o a duelos inconclusos en torno a aquellos decesos, sino más bien, me cuesta porque es en este tiempo presente donde la muerte como hecho se ha ido apareciendo en mi relato de vida asociado a relaciones, a procesos con otras/os/es, y a procesos internos que me están invitando a visualizar que la muerte no es solamente aquel término de nuestra vida física, sino que también obedece a los finales en torno a las realidades que vamos experimentando en la vida misma.

La muerte, como plantean Aguilar Y. (2020) y Ngozi Adichie C. (2021) es ese término, unido a ese proceso de duelo, necesario para cerrar y comenzar a abrir nuevos ciclos y creo que es por esto que mi relato puede resultar un tanto corto, apresurado,

más lleno de preguntas que respuestas, quizás difícil de plantear en texto porque es en el espacio terapéutico feminista, con mis amigas, y en el diálogo conmigo misma donde recién estoy comenzando a experimentarlo. No puedo decir más de lo que voy sintiendo, no puedo buscar más relatos en mí si estoy percibiendo que estos días se han vuelto el inicio de mi propio relato, escribiendo este texto me siento también dando comienzo a mis propios

procesos de muerte y con el cual va emergiendo un proceso de duelo.

Mi terapeuta me decía “en la vida morimos y nacemos muchas veces, es parte de los ciclos, y es eso lo que nos hace parecernos tanto a la naturaleza”<sup>4</sup> y hoy eso es lo que estoy viviendo, recordando con este senti-pensar los relatos de Lorde A. (2008) cuando plantea “Como mujeres hemos sido criadas para temer” y es eso lo que emerge en mí, un miedo al vacío, un miedo a las muertes en vida, un miedo al abismo del duelo que en primera persona comienzo a experimentar. El miedo, ese sentir frío y punzante se ha vuelto una emoción muy común en mí, y en esta cultura patriarcal en todas las mujeres, bajo mi experiencia sé que proviene de mi madre, y el de ella de mi abuela y así sucesivamente en ese espiral interminable de violencias y opresiones que vamos sufriendo en nuestras familias y en la historia del patriarcado. y es así como ese miedo se vincula con la muerte, no con la propia para

“El dolor así me trajo vida, me hizo reflexionar que el miedo nos aleja de la vida, nos centra en el miedo a la muerte, el miedo a la muerte es no centrarse en el presente, en nuestra existencia viva. Hay dos caminos al volvernos tan presentes; consentir el vivir o mantenernos atrapadas en el miedo de una muerte biológica que no ocurre, por tanto morir a la vida, renunciar a consentir la vida y mantenernos en el mero ceder a seguir existiendo.”

<sup>4</sup> Cita extraída de conversación terapéutica con Isaura Flores.



“La muerte, como plantean Aguilar Y. (2020) y Ngozi Adichie C. (2021) es ese término, unido a ese proceso de duelo, necesario para cerrar y comenzar a abrir nuevos ciclos y creo que es por esto que mi relato puede resultar un tanto corto, apresurado, más lleno de preguntas que respuestas, quizás difícil de plantear en texto porque es en el espacio terapéutico feminista, con mis amigas, y en el diálogo conmigo misma donde recién estoy comenzando a experimentarlo. No puedo decir más de lo que voy sintiendo, no puedo buscar más relatos en mi si estoy percibiendo que estos días se han vuelto el inicio de mi propio relato, escribiendo este texto me siento también dando comienzo a mis propios procesos de muerte y con el cual va emergiendo un proceso de duelo.”

se r  
exac-  
ta, más si  
con la muerte de

mis queridas y con las muertes de ciclos, relaciones y procesos en vida.

He experimentado hasta hoy de esta forma a la muerte, aferrada a la vida como si de un momento a otro ella se fuera acabar, sin el disfrute del tiempo presente, sin la alegría a veces de sabernos vivas y que ese sentir se puede saborear y disfrutar. Nos hemos encargado de vivir la vida como si todo fuera futuro, el miedo a lo que vendrá, a lo que nos sucederá, a cómo enfrentaremos ese episodio que no queremos vivir; la muerte de esa/e querida/o/e, el término de una relación, por ejemplo. Son pocas las veces que he pensado en mi propia muerte (física) con miedo, más temor he sentido a la enfermedad, a esa incapacidad que puede sobrevenir de repente, a ese dolor que en esta sociedad patriarcal se vuelve poder, más no al abandonar este cuerpo físico que habito. He sentido la muerte y el miedo más cercana a mi desde la muerte de quienes quiero y el alejamiento de mis propias relaciones;

alejamientos como cierres, alejamientos como despedidas; alejamientos como muerte de un ciclo. Supongo, que no le temo al morir porque imagino que mi muerte será cerrar los ojos sin dolor, sin ese sufrimiento que conlleva este morir que se ha construido con llantos, sufrimiento, dolores, mercados, costos y pérdidas, ahí me pregunto ¿dónde queda la ganancia de lo nuevo, de lo experiencial, de visualizar que la muerte es un proceso - momento más de esta vida?

En mi experiencia la práctica física y espiritual, por medio del Yoga y el Reiki, me han alentado a alejarme de este sistema civilizatorio patriarcal y me ha incentivado a vivenciar y pensar la muerte física de una manera diferente a la que histórica y territorialmente nos han establecido, como hablamos antes. Sin embargo, observo que ese sentir no es el mismo cuando pienso en la muerte de mis queridas/os/es o cuando se sucede un cierre/muerte de un ciclo, ¿será que la enseñanza de la muerte está vinculada al control, a la necesidad de tener la certeza del cómo, del cuándo y del por qué?, ¿será que la muerte se vuelve miedo cuando imagino la pérdida de otro ser, cuando visualizo su inexistencia física, su alejamiento emocional; su no acercamiento?, ¿será acaso mi ego?, ¿será el miedo?, ¿será el deseo de controlarlo todo?. Más que respuestas tengo preguntas, y es en estas experiencias que vamos escribiendo la historia de las respuestas que podemos dar-



nos como mujeres en búsquedas de cuestionarlo todo, en búsquedas de nuevos conocimientos, en búsqueda de pensamientos que nos ayuden a subvertir, transformar, destruir, cambiar este sistema pensante y sintiente que hoy es el dominante.

Durante esta pandemia, particularmente el año pasado, la sensación del miedo a la muerte de mis seres queridas/os/es fue algo que me mantuvo en alerta todos los días; el miedo helado de pensar que un/a ser querida/o/e podría enfermarse, o tal vez podía morir, me hacía observar cómo la mente viajaba a lugares inexistentes, a espacios creados por las emociones más duras que en ese momento sostenían mi encierro. Ese miedo paralizante a ratos, que no me permitía fluir con la vida, que me hacía invisibilizar las herramientas de cuidados que podrían mantener a mis queridas/os/es libres de enfermarse. Me sentía obnubilada por el miedo, y con ese sentir se fueron acercando la pena, el padecimiento y la tristeza de un encierro. Me vi envuelta en un espacio de preocupación que con el paso del tiempo pudo comenzar a difuminarse por medio de espacios de sanación contruidos para mí misma y con los espacios de sanación que con mis herramientas pude construir para las demás.

Hoy sigo sintiendo miedos, quizás transformados, ya no tan asociados a las muertes físicas, sino a las distancias emocionales, que como he planteado son cierres para mí, instancias de muerte de ciertos ciclos, voy cuestionándome ese morir y como forma de ir entendiendo, comprendiendo voy también decidiendo escribir, investigar, sentir sobre esto, que forma más sana me pregunto puede existir que hablar de lo que nos pasa, escribir sobre lo que nos atormenta, reflexionar sobre lo que nos perturba, compartir lo que nos duele. No es la muerte el problema me digo, sino más bien la forma en que nos ha enseñado a llevar las cosas. No es el sufrir el problema vuelvo a repetirme; el problema es sentirme un ser al cual buscan educar en el padecimiento, en la

culpa, en la victimización, en la imposibilidad de dejar de ser quienes han querido que seamos, en la imposibilidad de dejar de ver las cosas como nos las hicieron ver.

El dolor, la muerte y el duelo se vuelven acto político de sanación, espacios necesarios a discutir dentro de la práctica feminista. Con todo lo anteriormente dicho, recuerdo una frase de Pisano M. (2012) que a mi parecer expresa muy bien el cómo nos han querido dominar, y el cómo me gustaría que se sintiera-viviera la muerte:

*“Para el sistema civilizatorio patriarcal, es fundamental aterrorizarnos. Es más fácil manejar muchedumbres bajo el terror, como lo demuestran constantemente: es de terror su sentido de dominio, sus invasiones, sus guerras y sus prohibiciones hacia el cuerpo. Mi proceso de muerte es saber morir como pienso, en el desprendimiento. Yo no quiero que me duela nada. No me gusta el dolor, no creo que el dolor sirva para algo. No quiero que nadie sufra ni quiero hacer doler. Pienso que en el patriarcado hay una cosa perversa con el dolor y eso es poder. Mientras más nos alejamos de este sistema civilizatorio, encontramos más sabiduría para entender la muerte” (Entrevista Vez y Muerte).*

Luego de compartir nuestras experiencias y entendernos a la luz de las reflexiones de algunas otras sabias mujeres, nos cabe preguntarnos ¿cómo hablar de la muerte sin hablar del duelo? No es nuestra única relación con la muerte el pensarla en y desde nosotras, también hemos visto la muerte en otras/os/es, hemos despedido a seres y a etapas de vida, nos hemos desprendido de vínculos e historias y hemos tenido que aprender a habitar este otro lugar con la muerte, aprender a verla cuando nos llega en forma de duelo y cómo ese duelo es una invitación al estarnos con nosotras mismas, a no tener miedo de ir hacia nuestros interiores con la finalidad de sanar; con la finalidad de limpiar y remendar nuestras heridas pasadas y presentes.

## Nosotras y el duelo

---

La relación de la muerte y el rito del duelo en las diversas culturas ha sido fundamental y por tanto, en nosotras también se ha vuelto vital, ya que es el duelo esa ritualización de la despedida como plantea Aguilar Y. (2020) que nos da la posibilidad de concebir la aceptación y el reconocimiento de lo que pasó y por tanto permite procesar el sufrimiento que acompaña esa despedida, cerrar un ciclo para iniciar nuevas etapas de vida. Es así entonces, cómo podemos lograr transformar ese espacio de dolor, transitando desde el profundo dolor a un lugar de procesamiento de la historia que empieza por darle un nuevo sentido a la experiencia de la pérdida, aprender gracias al ritual, reestructurando nuestras vidas iniciando nuevas etapas pese al dolor. Debemos permitirnos vivir el dolor, y re transformarlo, para así alejarnos de esa concepción judeocristiana que nos dice que la culpa y el sufrimiento, sobre todo para las mujeres, es una condición de existencia que determina nuestra vida.

Sin duelo no podemos

“Para el sistema civilizatorio patriarcal, es fundamental aterrorizarnos. Es más fácil manejar muchedumbres bajo el terror, como lo demuestran constantemente: es de terror su sentido de dominio, sus invasiones, sus guerras y sus prohibiciones hacia el cuerpo. Mi proceso de muerte es saber morir como pienso, en el desprendimiento. Yo no quiero que me duela nada. No me gusta el dolor, no creo que el dolor sirva para algo. No quiero que nadie sufra ni quiero hacer doler. Pienso que en el patriarcado hay una cosa perversa con el dolor y eso es poder. Mientras más nos alejamos de este sistema civilizatorio, encontramos más sabiduría para entender la muerte”  
(Entrevista Vejez y Muerte).



“La relación de la muerte y el rito del duelo en las diversas culturas ha sido fundamental y por tanto, en nosotras también se ha vuelto vital, ya que es el duelo esa ritualización de la despedida como plantea Aguilar Y. (2020) que nos da la posibilidad de concebir la aceptación y el reconocimiento de lo que pasó y por tanto permite procesar el sufrimiento que acompaña esa despedida, cerrar un ciclo para iniciar nuevas etapas de vida.”

avanzar en el proceso de sanación. Como dice Aguilar Y. (2020):

*“si yo me muevo de lugar puedo salir de la crisis a través del duelo, necesitamos establecer nuevos criterios éticos para que las personas podamos reflexionar. Existe una necesidad de despedirse, hacer un proceso lento, intencionar, e ir saliendo de esa herida habiendo aprendido quién soy yo y salir fortalecida, el otro camino es apegarme al dolor, apegarme al sufrimiento y quedarme ahí y apegarme a una situación porque ya he vivido tanto tiempo de esa manera que ya me da miedo vivir de otra manera”.*

El duelo entonces, es un proceso doloroso y difícil, pues nos invita a soltar; a soltar lo que fue. Sentimos un miedo feroz de abandonar lo que fuimos, nos incomoda la presencia de la incertidumbre y aquí junto a ese miedo e incertidumbre es donde el duelo se transforma en un aprendizaje en torno a cómo relacionarnos con el miedo, nos enfrenta a lo que más nos duele, nos enfrenta a nuestros miedos a la incertidumbre, y nos invita a encontrar las estrategias para sanar. Es así como Aguilar Y. (2020) nos advierte

que hay una gran plenitud una vez que se puede superar el miedo, es esa plenitud la que nos lleva a iniciar nuevas y transformadoras etapas de vida.

Para vivenciar y comprender el duelo, es necesario también conectarnos con la pena, cómo y en donde se siente, para poder poner al cuerpo presente en este rito de despedida y desprendimiento. Ngozi Adichie (2021) nos muestra en primera persona lo que significa vivenciar la pena, tras la muerte de su padre, nos hace reflexionar como nos ha atravesado el cuerpo la pena en nuestros propios duelos: *“La pena es un tipo de enseñanza cruel. Aprendes lo poco amable que puede ser el duelo, lo lleno de rabia que puede estar. Aprendes lo insustancial que puede resultarte el pésame. Aprendes lo mucho que tiene que ver la pena con el lenguaje, con la incapacidad del lenguaje y con la necesidad de lenguaje. ¿Por qué noto los costados tan cansados y doloridos? De llorar, me dicen. No sabía que llorásemos con los músculos. El dolor no me sorprende, pero sí su componente físico. Un amargor insoportable en la lengua, como si hubiera comido algo que aborrezco y no me hubiera cepillado los dientes; un peso horrible, enorme, en el pecho; y dentro del cuerpo, una sensación de disolución eterna. El corazón -se me escapa, se ha convertido en un ente aparte, late demasiado rápido, a un ritmo ajeno al mío. No es sufrimiento meramente del alma sino también del cuerpo, de dolores y falta de fuerzas. Carne, músculos, órganos, todo está afectado. Ninguna postura me resulta cómoda. Durante semanas tengo el estómago revuelto, tenso y encogido por la aprehensión, la certeza constante de que alguien más morirá, de que vendrán más pérdidas”.*

*Irma:* En mi experiencia, pienso y siento que la incertidumbre tras la muerte, corroe

mi cuerpo que comienza al experimentar el miedo de que dicho acto vuelva a repetirse con otra/o/e ser querida/o/e o hasta con nosotras mismas, y cómo no hablar del cuerpo, como no hablar de mi cuerpo, si ha sido el Yoga el espacio de aprendizaje y reconocimiento de mi propio ser que me ha invitado a reflexionar y a entender cómo todo está interrelacionado, como mis espacios o cuerpos sutiles se mezclan con los espacios físicos, y como los dolores del corazón, los dolores del alma se vuelven dolores musculares, tensiones y contracturas, invitándome así a entender que el cuerpo tiene su propio lenguaje, invitando así a entender que mi cuerpo está vinculado con el todo; que el dolor, la pena y la muerte se interrelacionan con cada célula, con cada dimensión de lo que soy; con cada dimensión de lo que somos.

El cuerpo, el alma y la mente se van sumergiendo en un espiral interminable de pensamientos que van sofocando las emociones, que van sofocando los cuerpos, hasta puntos en donde llegamos a creer que no podremos salir de esa pena, no podremos superar aquel momento, porque creemos que inmediatamente puede venir o suceder otro peor. “La memoria de los cuerpos está hecha de infinitas constelaciones” (Fernández N., 2019) y a veces hay estrellas que se van apagando, para que puedan comenzar a iluminar otras. Mi cuerpo está hecho de recuerdos cotidianos, y es en esos recuerdos dolorosos donde poco a poco me atrevo a poner luz.

*Daniela:* Cuando me ha tocado atravesar la experiencia del duelo, siempre tiendo a quedarme más en mi cabeza, en los recuerdos que la melancolía arrastra a ese presente. Pero ahora que me reflejo en estas reflexiones de otras respecto al duelo en el cuerpo, vienen a mi sensaciones corporales intensas, me he visto en el llanto sin control, en la pérdida de control muscular, en la disminución significativa de las fuerzas y el equilibrio que me sostienen cuando estoy de pie, en el dolor frío de mi estómago que me avisa del vacío, en el adormecimiento

de mis extremidades, tanto que a veces se vuelven ajenas, como si en ese último abrazo mis manos se hubiesen ido un rato para estar con quien perdí, y más tarde cuando el miedo al desprendimiento se comienza a disipar, y comprendo y acepto el adiós, mis manos vuelven, me siento y las siento presentes otra vez. Hay una sensación de irrealidad cuando ocurre la pérdida, ese rechazo de mi mente a que la estructura cambie, y cuanto más me resisto a aceptarlo como realidad, menos me pienso y veo en el cuerpo. Me voy un rato tal como mis manos, para volver a encontrarme en la pena, creo que ella es quien ha unificado estas experiencias entre mi cuerpo y mi consciencia, al menos durante el tiempo en que ritualizo mis duelos.

En este ejercicio autobiográfico compartido hemos entendido, entre otras cosas, que el miedo atraviesa tanto las experiencias de muerte como las de duelo y es desde aquí en donde más pensamos la posibilidad de transformación de la relación y la experiencia con la muerte que como mujeres vivenciamos. Lorde, A. (2008) en su experiencia ya nos hace ver las posibilidades creativas que se abren al atravesar el miedo:

*“A veces el miedo me acecha como otro tumor maligno, restando energía y poder y atención a mi trabajo. (...) Esos miedos son más poderosos cuando no se les da voz, e inmediatamente aparece la furia por no poder evitarlos. Estoy aprendiendo a vivir más allá del miedo viviendo a través de él, y en el proceso aprendo a convertir la furia contra mis propias limitaciones en una energía más creativa. (...) Cuando me atrevo a ser poderosa, a usar mi fuerza al servicio de mi visión, entonces es menos importante si tengo o no miedo”.*

Es el cuerpo a veces el que nos hace creer, a través del miedo, en que la relación con la muerte y el duelo es un juego cruel, que no podremos salir de los estados de sufrimiento. Pero es ese mismo miedo el que nos invita al desafío de sanar, que nos invita al desafío de volver a nosotras mismas. Pese a





“Es el cuerpo a veces el que nos hace creer, a través del miedo, en que la relación con la muerte y el duelo es un juego cruel, que no podremos salir de los estados de sufrimiento. Pero es ese mismo miedo el que nos invita al desafío de sanar, que nos invita al desafío de volver a nosotras mismas. Pese a hacernos sentir en un naufragio eterno, nos muestra que si somos capaces de ir hacia lo interno, hacia la raíz, iremos identificando que podemos ser nuestras propias salvadoras de ese sufrimiento tan conveniente para la cultura patriarcal que habitamos.”

hacernos sentir en un naufragio eterno, nos muestra que si somos capaces de ir hacia lo interno, hacia la raíz, iremos identificando que podemos ser nuestras propias salvadoras de ese sufrimiento tan conveniente para la cultura patriarcal que habitamos.

La necesidad de permitirnos sentir es parte de los procesos de dolor, es parte de los procesos de duelo. La historia nos tiene hoy en una relación fragmentada con la vida, la muerte y nuestros sentires ¿por qué siempre se nos dice cómo debemos sentir, decir o vivir lo que nos pasa?, se ha invisibilizado nuestra propia verdad, lo que vivimos; se ha aplicado el silencio como método de castigo a nuestro sentir. Como plantea Lorde A. (2008) el silencio nunca nos ha traído nada valioso, y es necesario plantear en estas líneas la necesidad de construir, escribir y retransformar nuestra propia historia por medio del diálogo con otras mujeres, en el diálogo con nosotras mismas también; por medio de los espacios de sanación terapéutica feminista.



## Acompañar la muerte y el duelo

---

La muerte y el duelo no solo los hemos tenido que vivenciar en carne propia, el otro espacio en donde vivimos esta íntima relación con la muerte es cuando hemos acompañado a otras ya sea en el tránsito a sus propias muertes o a sobrellevar sus duelos. Desde aquí nuestros cuerpos ocupan otro lugar, ya no sienten la muerte, o al menos no tan directamente, lo que sí es claro es la compañía que empezamos a experimentar y la contención que podemos ir entregando en torno a la muerte de otros cuerpos y procesos. En nuestros espacios terapéuticos vamos utilizando las herramientas estudiadas en la academia, en los cursos de formación, en nuestros talleres, pero también vamos echando mano a nuestras propias experiencias, porque es ahí donde los feminismos nos han invitado con responsabilidad y discernimiento a confiar en nuestro propio conocimiento; a confiar también en nuestra propia historia. Haciendo del espacio terapéutico un espacio compartido, horizontal y sororo.

*Daniela:* Cuando me he encontrado acompañando el duelo ya sea fuera o dentro de mi rol terapéutico, me observo en la apertura plena a acompañar el dolor de otras, entendiendo y recordando en mi cuerpo como ha sido sentirlo en primera persona. Veo como ese dolor se agudiza en mí y en las otras con los mandatos sociales del cómo debe una sentir la pena, el miedo y el duelo, lo difícil que se hace verbalizar ese dolor, porque nos han acostumbrado a que la pérdida duele en silencio y si duele mucho o dependiendo el contexto y territorio, se nos permite como máxima expresión gritar y llorar el dolor, pero no hablar de la muerte en el cotidiano.

Dar un espacio a romper con el tabú de la muerte es el primer paso en este proceso de acompañar el sanar, ¿cómo vamos a sanar lo que ni siquiera ha sido nombrado?, ¿cómo vamos a tener consciencia de que nuestra relación con la muerte necesita ser sanada, si ni siquiera sabemos qué relación

tenemos con ella?. Normalizar el hablarnos desde la muerte, se vuelve esencial; pensarnos en ella, como deseamos que fuese ese buen morir, como deseamos fuesen los rituales que la acompañan, como deseamos crear los cierres y despedidas de nuestros duelos, como nos apropiamos de este vínculo.

He observado también lo necesaria que es la autocompasión para acompañar, porque el cuerpo igual reciente, aunque pareciera no ser un vínculo directo con la muerte, ella nos alcanza cuando otra nos llega con su dolor y su miedo. Es por eso vital escucharnos y entendernos en nuestra propia historia con esos dolores, para colocar límites sin distanciarnos del acompañamiento amoroso y genuino para con las otras. También se vuelve esencial al recibir las resistencias de las otras a pensarse en un buen morir o en un buen desarrollo del vínculo con el duelo, no siempre podremos romper con las barreras que el dolor le coloca a quienes acompañamos, porque son ellas quienes desde sus posibilidades y autonomías decidirán si abrazar o no nuestras propuestas, diálogos, gestos y espacios. Todas tenemos tiempos distintos para despertar de la relación impuesta que nos han dado con la muerte, pero lo importante aquí es que a medida que vamos despertando de ese letargo, sepamos transmitir que existe un impulso creador y de vida en nuestro interior, que nos puede dar posibilidades de sanar desde la muerte.

*Irma:* Es en el diálogo terapéutico en donde vino aparecer el duelo de manera más profunda y presente en mi experiencia, pero en tercera persona, no eran la muerte de mis queridas/os/es, ni la vivencia de mis propios duelos, sino más bien la muerte de las/os/es queridas/os/es de mis queridas/os/es. Me pregunté ¿es que acaso apareció así la muerte para enfrentarme a ella sin miedo y con más compasión que otra cosa?, ¿es que acaso quiso aparecerse así para saber sobrellevarla si venía más cercanamente?. Y fui así acompañando la muerte, los dolores y los procesos de otras/os/es a través de lo



terapéutico, mandando la energía que sirviera para apalear dolores, síntomas, o simplemente para acompañar en un tránsito más amable a quienes estaban queriendo o no abandonar sus cuerpos físicos.

Ngozi Adichie C. (2021) con sus reflexiones sobre su propio duelo me hizo una invitación brutal a reflexionar de cuán distinto se vive cuando la que vive el duelo eres tú:

*“Qué fácil pontificar sobre la permanencia de la muerte cuando, de hecho, es la permanencia misma de la muerte la fuente de la angustia. Ahora me estremecen las palabras que les dije en el pasado a amigos en duelo. “Busca consuelo en tus recuerdos”, solía decirles. Que te arranquen el amor. Sobre todo de manera inesperada y que luego te digan que recurras a los recuerdos. Más que auxilio, los recuerdos me traen elocuentes puñaladas de dolor que dicen “esto es lo que nunca más volverás a tener”.*

Por gracia aun no me toca experimentarlo o al menos en el hoy no tan de cerca en ese cierre de muertes físicas, por gracia pude acompañar con amor a quienes sí lo vivieron, y por desgracia puedo decir que aún no me siento preparada para aquel momento cuando sean mis queridas/os/es quienes decidan abandonar esta existencia llamada vida y en este presente cuando son las muertes relacionales las que generan en mí espacios de miedos y abismos, reticencia a los duelos y miedo a los espacios de sufrimiento que sé son necesarios para cerrar ciclos y así poder abrirme de manera sana a los ciclos venideros.

“Es así como en el camino de esta escritura nos vamos aburriendo del miedo, nos vamos aburriendo del sentirnos miedosas, víctimas, culposas, dolientes, nos vamos aburriendo del rol que nos asignan, de la percepción que nos quieren hacer creer de nosotras, me voy a veces hasta aburriendo de mí misma o de lo que me he y han inventado de mí, y reflexiono, me abro a hablar sobre el morir en vida y como hecho biológico, y reflexionamos sobre el duelo, hasta nos damos cuenta que luego de escribimos comenzamos a sentirnos, comenzamos a darnos cuenta que tenemos mucho por decir, mucho por pensar, mucho por sanar. Se siente lo que se escribe, se percibe lo que se lenguajea”

Es así como en el camino de esta escritura nos vamos aburriendo del miedo, nos vamos aburriendo del sentirnos miedosas, víctimas, culposas, dolientes, nos vamos aburriendo del rol que nos asignan, de la percepción que nos quieren hacer creer de nosotras, me voy a veces hasta aburriendo de mí misma o de lo que me he y han inventado de mí, y reflexiono, me abro a hablar sobre el morir en vida y como hecho biológico, y reflexionamos sobre el duelo, hasta nos damos cuenta que luego de escribimos comenzamos a sentirnos, comenzamos a darnos cuenta que tenemos mucho por decir, mucho por pensar, mucho por sanar. Se siente lo que se escribe, se percibe lo que se lenguajea. Se sana lo que se comparte. Nos abrimos a experimentar otras perspectivas del morir, nos abrimos a buscar fórmulas de sanar lo que se escribió como oficial sobre nosotras, nos abrimos a experimentar nuevas formas.



## ¿Y cómo lo hacemos para sanar la relación con la muerte y el duelo?

.....

Para hablar del sanar, lo primero que se nos viene a la mente-corazón, como herramienta de sanación, es la Terapia Feminista, espacio donde podemos compartir el miedo y con ello transformarlo. Donde según Orellana Z. (2014) re conectamos y recuperamos necesariamente el deseo de nuestro cuerpo. Donde podemos reivindicar el diálogo entre nosotras y con nosotras mismas, siendo necesario tener un rol activo y autónomo como mujeres en el proceso de dolor, duelo y muerte, además de entender la relación terapéutica como un vínculo horizontal, en permanente co-creación y co-construcción. Barrera M. (2018) presenta la terapia feminista como un espacio seguro para que las mujeres podamos abrirnos a la sanación, ya que su posición ética epistemológica y metodológica es en oposición al patriarcado, lo que permite que se den acompañamientos atingentes a la realidad social de quienes consultan y desean (y pueden) sanar acompañadas. Tiene como fin alejarse del espacio de la neutralidad, comprometiéndose con combatir la misoginia de otros espacios de sanación donde más que sanar nos vuelven a revictimizar y/o a perpetuar lógicas de “sanación” que la cultura patriarcal nos busca imponer. Es también un espacio de encuentro con nuestro pasado, nuestra historia, la memoria que nos pasa por el cuerpo luego de vivir situaciones como lo son la muerte y procesos de duelo, ya que como dice Barrera M. (2018) la terapia feminista “*pasa por reconocer que los cuerpos tienen historias y memorias que no son solo personales, sino que están marcadas y delimitadas por las condiciones de la cultura donde las personas se construyen constantemente*”. De aquí que se entienda tan necesaria la primera parte de nuestro ejercicio, relatar esa historia, de la que no somos ajenas, esa historia que nos pesa, encontramos con esas memorias ancestrales, que nos hacen comprender cómo llegamos

hoy a vivir la muerte y el duelo cargadas de mandatos sociales, entender la historia de nuestra cultura nos permitió contextualizarnos para entender las complejidades de nuestros sentires.

Sanar como acto político, nos conecta también con otros espacios como son el espacio del trabajo espiritual y la conexión con la naturaleza. Así lo plantea Cabnal L. (2020) al explicar que el cuerpo de las mujeres, la historia que nos cruza, es también la historia de la naturaleza, es también la historia de ese territorio en disputa, en donde pasamos a entender nuestro cuerpo territorio como un espacio de resistencia y lucha:

*“Recuperación y la defensa del territorio cuerpo tierra porque para nosotras en los cuerpos, o sobre los cuerpos – los cuerpos plurales, por lo tanto no solo mujeres y hombres, sino desde la pluralidad de los cuerpos – han sido construidas las múltiples opresiones del sistema patriarcal, del colonialismo, del racismo, la misoginia, lesbofobia. Es sobre estos cuerpos donde habitan todos los efectos de esos sistemas de opresión. Pero también es en estos cuerpos donde radica la energía vital para emanciparnos.”*

Como sanar la muerte, si no somos capaces de abrazar nuestra propia vida, es importante para repensar la muerte, repensar la vida misma, volver a esas ideas de las culturas matríticas donde el centro del quehacer giraba en torno a la vida, la comunidad, la naturaleza, el apoyo mutuo y relaciones de horizontalidad con perspectivas comunitarias que nos ayudaban así a compartir el dolor, donde en ese compartir, los sentires se iban transformando. De la mano de esto, va la espiritualidad, la necesidad de comprender la unidad, el todo, la unión del cuerpo físico con los cuerpos sutiles, la unión de la vida y la muerte, el establecimiento de un tránsito, de la existencia de ciclos, de los cambios y transformaciones no como hechos traumáticos sino más bien como espacios de aprendizaje, de ritualización, de cierres para nuevas aperturas.



Queremos comprender y proponer la espiritualidad ligada a la sanación, en un camino entendido como lo nombra Cabnal L. (2020) “cós-mico-político que trae el hilo de la femialogía de nuestras ancestras”, porque nos invita a traer las memorias de sanación de todas las que nos antecedieron en nuestras historias (abuelas, madres, hermanas), nos invita a su vez a reconocernos desde toda la historia y ciclos del mundo natural (en los ciclos lunares, en las plantas, en el agua, en la tierra, etc.), reconocernos también desde nuestros cuerpos y como lo atraviesan las opresiones desde las culpas, vergüenzas, miedos. Toda esta sabiduría es la que nos hace entender que la sanación es política. El sanar no es solo sentirnos bien dentro de nuestros cuerpos, es recuperar las espiritualidades de las mujeres, arrebatadas por un sistema patriarcal que hoy nos tiene atravesando tiempos de profundas opresiones, desesperanzas y violencias. Nos revitalizamos con la naturaleza, rompemos con los discursos hegemónicos que atraviesan nuestros cuerpos, conectamos con la energía de los elementos, vamos haciendo actos de conciencia, sanando con nuestras afectividades, memorias, historias, utilizando herramientas diversas como prácticas de sanación. Para un buen morir, es necesario buscar conectarnos con la energía vital del buen vivir.

Es desde esta propuesta de relación con la espiritualidad en donde se nos convoca a las mujeres a generar diálogo permanente para ir construyendo “acuerpamiento”, ya que como manifiesta Cabnal (2020) es necesario juntar los cuerpos para la defensa del territorio-cuerpo, para poder trabajar

“El sanar no es solo sentirnos bien dentro de nuestros cuerpos, es recuperar las espiritualidades de las mujeres, arrebatadas por un sistema patriarcal que hoy nos tiene atravesando tiempos de profundas opresiones, desesperanzas y violencias.”

juntas las múltiples opresiones que nos han habitado y así poder configurar en nosotras, cuerpos orgullosos y plenos de existir y resistir. El sistema patriarcal se articula con el fin de vernos morir en la infelicidad, “llorándonos los cuerpos”, juntas resistimos a

que gane esa batalla y creamos el cómo queremos despedirnos de nuestros cuerpos, nos apropiamos de la reflexión en torno a nuestros dolores, muertes y tránsitos, vamos rompiendo la misoginia y nos vamos dando cuenta que sanando tú, voy sanando yo en un acto colectivo, empático y amoroso. En el acuerpamiento es posible leer similar intención que tiene el concepto de “affidamento” que sería el acto en el que las mujeres nos podemos vincular entre nuestras pares desde las opresiones que hemos compartido y poder así generar lazos de amor y solidaridad, lo que terminará por “desestabilizar el orden del padre” (Espinoza en Orellana Z. 2014). Tanto el affidamento como el acuerpamiento nos invitan a lesbianizar nuestra relación con nosotras y las otras en el sentido de que nos revincula con nuestras experiencias y herramientas a través de los lazos que vamos formando. Frente a la propuesta de acuerparse, se hace necesario también pensarnos en ese otro espacio que se nos ha sido negado, el de intimidad con nosotras mismas. Ya que el sistema patriarcal nos ha robado el tiempo y el espacio para construir y nutrir ese propio territorio interno. Creemos vital poder conectar con nuestra soledad para comenzar a sanar, creando así un cuarto propio tanto dentro como fuera de nuestros cuerpos. Resonamos con las palabras de Orellana Z. (2014), quien afirma que en un cuarto propio y recuperando el cuerpo podremos re-

vertir el sometimiento y la complicidad en que la hemos servido al patriarcado. Es necesario alejarnos de esa vida que vivimos para otros, para limpiarnos de las imposiciones sociales, para soltar el cómo nos han enseñado que debemos vivir la muerte y el duelo. ¿Cómo poder acuerparnos con otras, si no nos vinculamos con nosotras mismas? Esto no es una relación lineal; la creación de un espacio interno puede empezar antes o después del externo, antes o después de comenzar a compartimos con otras, siempre dependerá de nuestras experiencias e historias, lo importante aquí es que no descuidemos la creación de ninguno de esos espacios, para que el sanar sea integral.

Para concluir, podemos decir que no es sano evadir el dolor, pero tampoco es sano para nuestros corazones vivir permanentemente en el estado del sufrimiento. Se nos ha querido asignar ese lugar en la historia oficial, se nos ha querido dejar en el espacio de las derrotadas, las víctimas, las sostenedoras y las contenedoras... las "lloronas" en la muerte. Y nuestra respuesta frente a eso es clara; y es un rotundo NO. No nos creemos el cuento que nos quisieron inventar, nos empujamos como mujeres que somos, como colectividades en resistencia a ser las combatientes de un sistema de opresión, a ser las disidentes de un sistema que nos determina a la sujeción y al rol de ser dominada, somos luchadoras incansables en nuestros procesos terapéuticos, somos las sobrevivientes de las violencias de nuestros agresores. Somos las mujeres que vamos muriendo una y otra vez, somos las mujeres que caemos dormidas para despertar y nacer a nosotras con más fuerza y más coraje.

Nos alentamos a sanar, nos alentamos a observar, nos alentamos a reconocernos, porque nunca se nos dijo que para ser alegres y rebeldes debíamos aprender a convivir con nuestros dolores, no como el padecimiento, no con el arrastre de una mochila cargada con piedras, sino aprender al dolor como el desafío profundo de saber/creer que ese sentir si es terminable. Nos invitamos en



este diálogo a querernos, abrazarnos, criticarnos, rebelarnos contra un sistema impuesto, nos invitamos a mirar con amor el proceso de la muerte y el duelo, nos invitamos a abrazar la pena sin afanes de apego o permanencia, para observarlo como una profunda herramienta para construir otros mundos posibles. No nos olvidaremos nunca, que sanar es político.

“Nos alentamos a sanar,  
nos alentamos a observar, nos  
alentamos a reconocernos, porque  
nunca se nos dijo que para ser  
alegres y rebeldes debíamos aprender  
a convivir con nuestros dolores, no  
como el padecimiento, no con el  
arrastre de una mochila cargada con  
piedras, sino aprender al dolor  
como el desafío profundo de  
saber/crear que ese sentir si  
es terminable.”

## Bibliografía

- Aguilar, Yolanda (2020). *Reflexión Episodio 4 "Las Crisis y los duelos como posibilidades de transformación"*. Campaña Digital "Hasta Volvernos a Abrazar". Centro de Formación – Sanación e Investigación Transpersonal Q'anil. Recuperada el día 27 de Mayo de 2021 en: <https://www.facebook.com/127043944026407/videos/270094400921127>
- Barrera, María Fernanda (2018). *Psicoterapia Feminista: Recuperar y resignificar el espacio terapéutico para las mujeres*.
- Benavente, María Antonia (2005-2006). *La concepción de la muerte y el funeral en Chile*. *Revista de Antropología*, N° 18: 93-104. Santiago, Chile: Universidad de Chile.
- Cabnal, Lorena (2020). Entrevista *La sanación, un acto feminista emancipatorio*. Entrevistada por Lissell Quiroz. <https://decolonial.hypotheses.org/2147>
- De Souza, Patricia (2020). *El último cuerpo de Úrsula*. Santiago, Chile: Los Libros de la Mujer Rota Ediciones.
- Eisler, Riane (1991). *El Cáliz y la Espada*. Santiago, Chile: Cuatro Vientos.
- Fernández, Manuel (2007). *Antropología de la muerte*. Madrid, España: Editorial Síntesis
- Fernández, Nona (2019). *Voyager*. Santiago, Chile: Literatura Random House.
- Garzón, María Teresa (2016). "Nunca regalé el llanto" Silencia, lamento y re(ex)istencia en la llorona. En feminismo, cultura y política. Universidad Autónoma Metropolitana. México: Ítaca
- González, Ramiro (2001). *El mundo de los muertos en los relatos mapuches*. *Revista Historia, Antropología y Fuentes Orales*. 26: 109-138.
- Lagarde, Marcela (2005). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. Coayacán, México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- López, Miriam (2011). "Representaciones de vida y muerte en torno a la menstruación entre los mayas y otros grupos mesoamericanos". *Las mujeres mayas en la antigüedad*. D.F, México: Centro de Estudios de Antropología de la Mujer.
- Lorde, Audre (2008) *Los diarios del cáncer*. Rosario, Argentina: Hipólita Ediciones.
- Lucero, María José (2016). *Ausencia del cuerpo y cosmología de la muerte en el mundo Mapuche: Memorias en torno a la condición de detenido desaparecido*. Colección Tesis de Memoria. Santiago, Chile: Museo de la Memoria y los Derechos Humanos.
- Mizrahi, Liliana (2003) *Las mujeres y la culpa*. Buenos Aires, Argentina: Nuevohacer.
- Muñiz, Elsa (2002). *Llorar y llorar... el oficio de las mujeres en los rituales funerarios en De muertitos, cementerios, lloronas y corridos (1920-1940)*. México: Itaca
- Ngozi Adichie, Chimamanda (2021). *Sobre el duelo*. Santiago, Chile: Literatura Random House.
- Orella, Zicri (2014). *Lesbianizar la intervención psicosocial*. Universidad Central de Chile. *Revista Liminales*. Vol 1, N° 6: 111-126.
- Pisano, Margarita (2001). *El triunfo de la masculinidad*. Santiago, Chile: Surada Ediciones.
- Pisano, Margarita (2012). *Entrevista sobre la vejez y la muerte*. Entrevistada por Andrea Franulic. Espacio Feminista Mujer Palabra. [https://www.mujerpalabra.net/pensamiento/margaritapisano/vejezy\\_muerte\\_entrevista.htm](https://www.mujerpalabra.net/pensamiento/margaritapisano/vejezy_muerte_entrevista.htm)
- Suazo, Fernando (2010). *La cultura Maya y la muerte: Daño y duelo en la comunidad maya Achi' de Rabinal*. Rabinal, Guatemala: Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial ECAP.

# VIAJE VERDE, UNA EXPERIENCIA DE ARTETERAPIA

Ámbar



- Hablo de viaje, pues es el modo como desde esta experiencia de participar en el taller de Arteterapia, junto a Paulina Pérez de Pablo, terapeuta alada, fui reencontrándome con diferentes momentos de mi vida que, en el acto de traerles al presente, vinieron a refrescar o remover mis emociones que, como bálsamo sanador, fueron modificando mis senti-pensares.
- El viaje propiamente tal, responde a la necesidad de ordenar mi casa interior, que surge cada vez que pongo el pie en una nueva década, o apunto a una nueva mirada de las cosas, hecho que además de gratificarme y aportar claridad, me lleva inevitablemente a pensar en las tantas mujeres en edad madura que no han tenido ésta maravillosa herramienta de vida y desde acá, invitarles a vivir ésta experiencia, hecho que me motivó a participar de éste espacio de escritura.
- Otro hecho importante de la experiencia, es la profundidad y riqueza de las conversaciones que surgen al alero del tratamiento de los temas.

### Acerca del desarrollo del Taller.

.....

Desde conversaciones en cada sesión, afloraron unidades temáticas, conceptos y reflexiones y desde ahí comienza el encuentro por los estados de ánimo de mis cuatro estaciones cronológicas de vida y, sin saber cómo, comenzó mi corazón a sentir desde una nueva mirada las cosas... Allí, hicieron presencia la memoria, sueños de infancia e imágenes en donde, en el caso de los sueños, que fueron algo irreal e inconsciente, traídos a mi memoria se transformaron en vivencias aclaradoras y sanadoras de heridas antiguas.

También ocurrió que, el inconsciente convocó a mis ancestros, mi linaje femenino, desde donde se dibujaron pinceladas de mí, en una atmósfera y convicción sanadora.

Sueño: “Es claro que es una sensación antigua...



Es claro que es una sensación antigua...

Reconocida desde Swahsthana...

Ellas conversan, sonríen, cantan, se apapachan. Miran a la niña, pero no la ven.

Vienen de la luz, son luz y, sin saberlo en su canto alegran, emocionan e iluminan su corazón. Pero ella hoy no les atiende, pues su mirada y sus brazos abiertos, apuntan a esa esperada puerta que se abre.

Desde la penumbra aparece ella, impávida observando el espacio vacío.

No ve los brazos abiertos y el paso ligero de la niña de vestido verde.

Pasados unos instantes, camina en dirección hacia ella aún sin verla y, al momento en que el milagro ocurra, su imagen se difumina en miles de píxeles antes de llegar a ella...

**Para tí, carta de restauración amada mamá.**

Me duele que hayas llegado así, sin llegar. Es tanto, que si pudiera tomar cada trocito

de tu ser, coserlos a mano uno a uno con lana morada, armarte de nuevo, mirarte de pie, tal como estás, de pedacitos y, abrazarte, acariciar tu cabeza y mimarte como la niña que nunca dejaste de ser.

Quisiera también, que pudieras salir de la penumbra y regalarte la posibilidad que estoy teniendo yo de nacer de nuevo, la posibilidad de girar a mi derecha, donde está la luz, el sol, el verde y ellas cantando las canciones que tanto nos gustaban...

Hoy, desde mi alma de mujer antigua, pienso en el tanto trabajo que me queda para crecer y dejar ese dolor de niña herida y triste para ponerme de pie.

Y no te preocupes, porque sé y comprendo que no me viste porque no podías llegar, y eso, me duele menos.

Espero que, en algún momento, en otra vida, podamos encontrarnos, reconocernos desde lo que somos, recoger cada trozo de lo que quede de nosotras para sanar, y desde ahí, habitar en el amor.

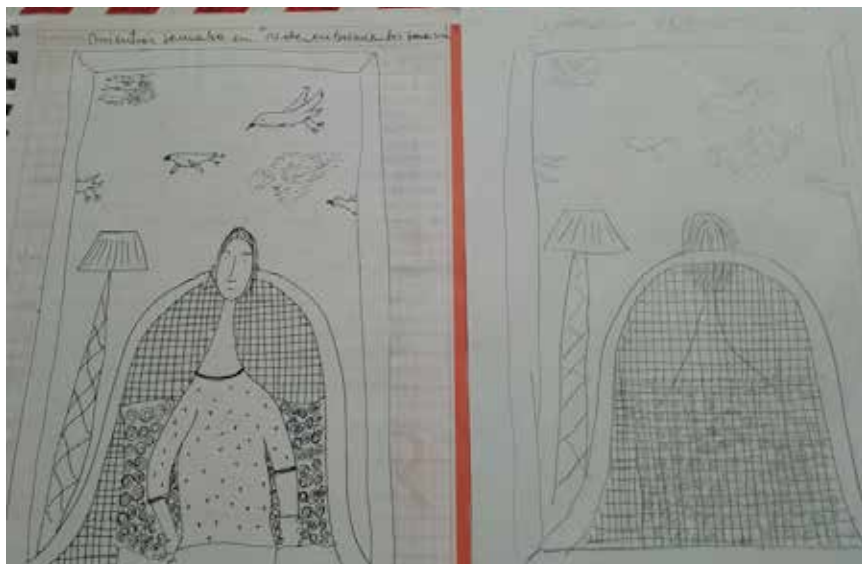


“Yo te llevo dentro, hasta la raíz”...



*Aquí vamos todas...  
Con nuestras mujeres errantes  
Con nuestras maternidades a tientas  
Todas, en verso y canción.  
Martina primero, en guitarrón...  
Atada a la tierra y olor a huerto, desplegando su alegría eterna en anécdotas de otro tiempo.  
María Luisa después, en cuerdas de guitarra,  
Con las mismas manos fuertes con que al son del pujo de tantas mujeres parturientas recibiera el primer grito de vida...  
Nolvis, niña antes, niña después...  
Silenciosa siempre...  
Albergando tal vez el misterio de que la vida de su eterno libro abierto llegaría hasta la suya  
A veces, tímidamente balanceaba sus dedos en cuerdas de guitarra, sin sospechar siquiera que ese gesto sería la semilla, nuestra herencia más preciada.  
Hoy, a mis sesenta años, llevo un poco de todas y un harto de mí.  
También con sueños y fantasmas, también en madera de guitarra para ser vida en canción....*

Conversaciones  
Conversación 1: Yo mujer frente a la vida



En ella fui el 2021

En ella soy el 2022

Conversación 2: Con mi memoria celular

*Dónde estás, ¿quién eres, ¿cómo te llamas, estás en mi cuerpo o mi alma?*

*¿Eres quien viene a sanarme o a enfrentarme?*

*¿Te llamas culpa, dolor, ira o falta de amor?*

*¿Vienes a ayudarme o a ver qué queda de mí?*

*¿Vienes a enrostrarme lo que falta?*

*¿Vienes a abrazarme para ser mi compañera?*

*¿Vienes a invitarme a crear nuevas auroras?*

*Vengo con dolor y el color del fuego, para que me sientas y sepas que yo puedo salir de acá, de tu cuerpo herido para que despegues de tu alma de pájara que anhela la libertad. Vengo para que te mires y comprendas que es hora de verte, de conectarte contigo y tu vida, tus pensamientos, sentimientos y anhelos.*

*Vengo para que te mires tocando cuatro, dibujando sueños y planetas*

*Vengo para que te abrases al amor de quienes amándote te rodean.*

*Vengo para que te perdones, te mires bella, sana para ti mujer, madre, amiga, trabajadora, creadora de amor y esperanza.*

*Vengo para que me conozcas como el espejo que no quieres para ti ni tu vida y, luego de ello, me quemes como te dijo Pauli. Pero, quiero que lo hagas en tu jardín, lugar en donde encienden velas intencionadoras de amor para los demás, pues así partiré libre y clara a otros cuerpos que me necesiten y, si ello no ocurre, allá estaré dichosa de verte feliz desde alguna estrella.*

### Conversación 3: Carta a Audre Lorde

*Desde niña pensé y me enseñaron que sólo los sentimientos aceptados por la sociedad y los padres debían ser expresados.*

*Era importante tener claro que no se debía hablar del cuerpo ni mucho menos de lo que en él sentíamos.*

*Tampoco se debía actuar desmedidamente en la expresión de emociones que fueran a alterar el entorno que nos rodeaba.*

*Es decir que, para mí, hasta hace poco tiempo era impensable plantearme que la pasión por lo que hago, la emoción vivida en momentos compartidos, que el gozo de sentir la naturaleza, la música, el baile, el compromiso social, el abrazo, el cariño pudieran ser asociados a una tan innombrable expresión como lo “erótico”.*

*Audre Lorde, hoy supe que desde siempre existías, pero, no sabía que estabas...*

*En mi forma de enfrentar la vida con pasión y gozo existías, pero, la diferencia a hoy que te conozco es que sé que estás, como espejo infranqueable de lo que siempre sin saberlo he deseado secretamente ser y sentir.*

*La invitación a tu revolucionaria fiesta de vida y claridad es sin duda la ruta que busco, pues desde hace algunos años pensaba que había pasado mucha vida por mí pensé que ya no había tiempo...*

*Hoy pienso en lo cuánto habrás tenido que sufrir y luchar, resistiendo a una sociedad egoísta, misógina, patriarcal, contaminada por la deshumanización e invisibilización de las mujeres.*

*Admiro tu resistencia y agradezco tu capacidad de en estas condiciones haber transformado tu ser en el torrente de sabiduría, valor, amor y dignidad que nos has dejado de legado.*

*Me quedo con la esperanza que has sembrado para las tantas mujeres que hemos tenido el regalo de renacer.*

*En Santiago de Chile, a dos años de tu partida, a mis sesenta años te saludo, dando mis primeros pasos.*



Claridades  
Claridad 1 “Sensación de sentirme bien”



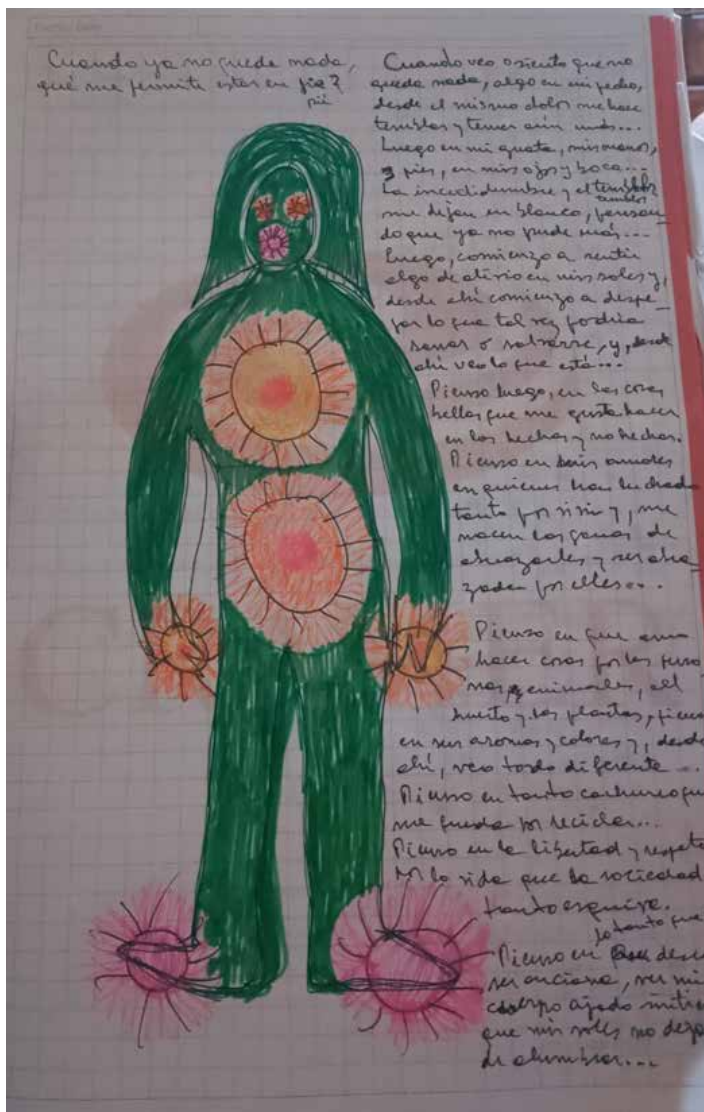
*“Y es así que tal vez llegue el día en que las montañas se eleven más allá de las nubes, mientras nosotras habitando este planeta del latido, hablemos con los dioses controlando el tiempo, dibujando universos de trazos simples y luminosos”.*

## Claridad 2 Mujer Verde



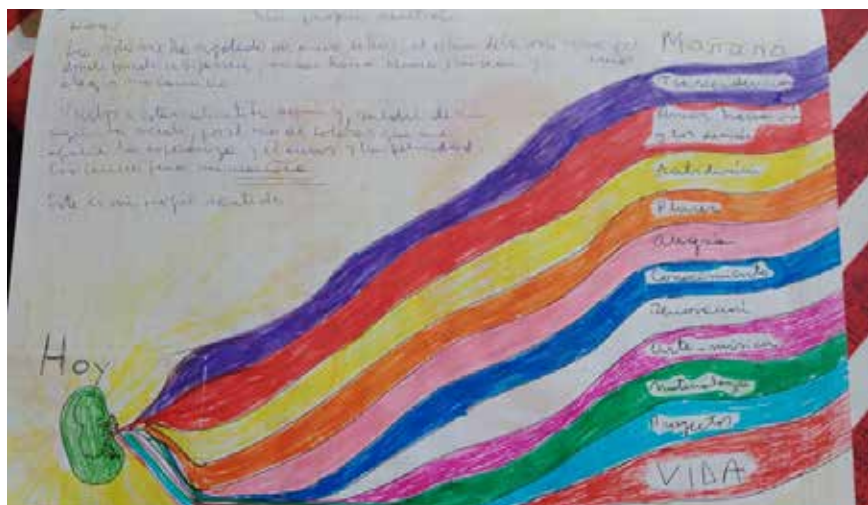
*Soy mujer, voy en verde. No, soy verde.  
Voy en verde mujer antigua, en verde niña del presente, en verde niña del pasado...  
Voy en pájaras, pájaro, pajarillos...  
Voy en atmósfera del cielo azul y verde del suelo  
Voy en mi cuerpo suelto y libre  
Voy flotando sobre ésta placentera sensación verde  
Voy en dirección cualquiera porque sé dónde voy  
Voy porque siento y quiero  
Voy sin dudas  
Voy con mi cuerpo liviano y calmo  
Voy con los ojos llorosos de emoción  
Voy con aroma a menta y tierra  
Voy con la sensación en mi vientre de que todo irá bien*

Claridad 3 Cuando ya no queda nada...





## Claridad 4: Mi propio sentido



Claridad 5: Vengo entera





## Claridad 6: La Porfía

*La porfía como tenacidad abre baúles y arcanos; dibuja memorias y futuros.  
La porfía como voluntad recrea batallas épicas y combates magníficos, desiguales pero justos.*

*La porfía como inspiración nos vuelve caminantes, viajeras (os), exploradoras(es), sibiriatas de lo cotidiano, apetentes de lo sublime, anhelantes de lo pasional...*

*La porfía como ideología dibuja sueños y pueblos, y guerreras(os) y banderas y, campos plenos de luna...*

*La porfía en mi existir, ha sido ventana abierta a mi cada paso...*

*La porfía ha sido en mí duro golpe como tierno abrazo.*

*La porfía como semilla ha germinado en tres bellos seres que, conforman lo más importante de mi entorno amoroso.*

*Mi porfía desde ellos, por orden de nacimiento, Alejandra y Nefalí ha sido desaprender para aprender, renacer; cuestionar, aceptar y trabajar para sanar; distanciarnos en busca de nuestra cada luz.*



# *Desobedecer para sanar de Casa Mundanas: conceptos sudorosos*

Gilda Luongo

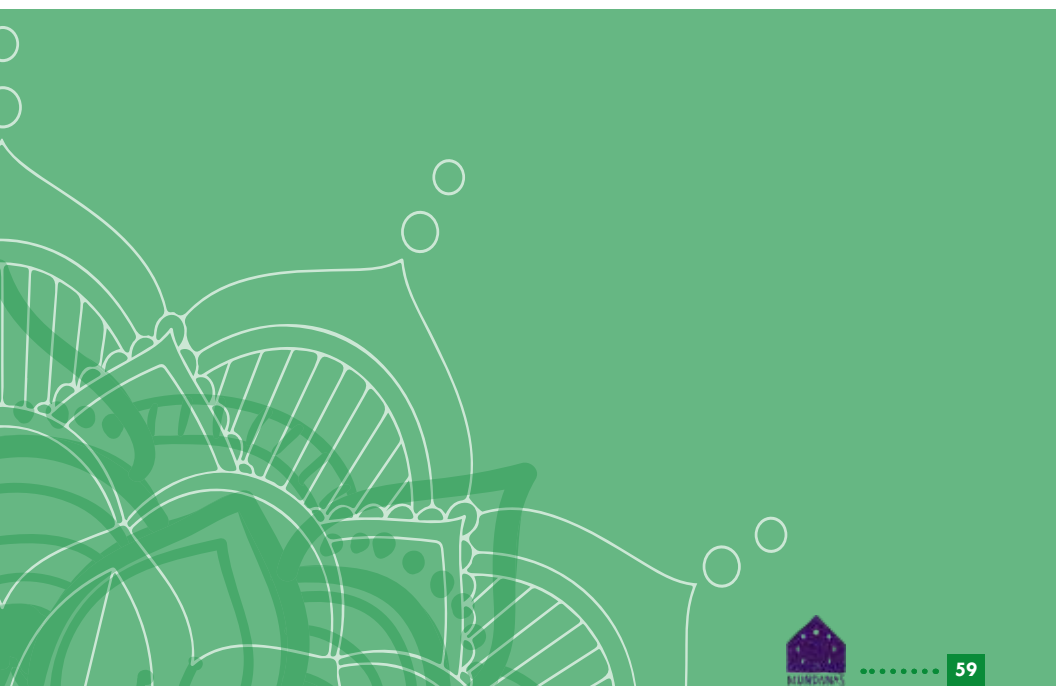
“Feminismo: cómo nos levantamos unas a otras.”

“Feminismo: cómo sobrevivimos a las consecuencias de eso que combatimos ofreciendo nuevas percepciones de lo que combatimos.”

“Un proyecto feminista es encontrar cauces para que unas mujeres puedan existir en relación con otras mujeres; cauces para que las mujeres puedan relacionarse entre sí. Es un proyecto porque aun no hemos llegado a este punto.”

“la lógica patriarcal llega hasta el fondo, hasta la letra, hasta la médula. Tuve que encontrar maneras de no reproducir su gramática en lo que yo decía, en lo que escribía; en lo que hacía, en quién era.”

Sara Ahmed, *Vivir una vida feminista*



La lectura feminista cotidiana. Los textos de compañía, lo inacabable de la amplitud que se abre con nuestros encuentros en las osadías de subvertir los ordenamientos normados, heteronormados, patriarcalmente normados de los saberes múltiples que nos cubren. Ocupo como lectora, un lugar posicionado, -como este libro y cada uno de los textos que lo vertebran-, en esas zonas sinuosas de los

feminismos que resisten y se llaman de vertientes radicales. Leo este texto, invitada gozosa y agradecida desde Mundanas con Aline, espacio de complicidad benéfica. Leo Desobedecer para sanar cubierta por mis diferencias múltiples.

Tal vez por esa razón mi lectura no será unívoca, ni una total, será sospechosa como saludablemente me tatuaron las experiencias feministas incardinadas. De este modo, leo el libro como sobreviviente feminista. Me agarro de ese concepto sudoroso que abunda en este texto provocador. Sobreviviente de la pobreza a mediados de los años 50, los 60, 70 y 80 del siglo pasado; sobreviviente de un grupo familiar pobre de esos que se llaman hoy “disfuncional”; sobreviviente de la militancia en un partido político tradicional, patriarcal, de raigambre obrera en esos tiempos, las JJCC, que me marcaron ideológicamente de modo indeleble; sobreviviente del golpe de Estado en este país y de los 18 años de dictadura que marcaron mi

adolescencia y mi edad madura como habitante de la ciudad de Santiago; sobreviviente de un aborto durante el horrorismo de la dictadura en pleno centro de Santiago, un cuchareo sin anestesia, como lo llamábamos, de modo feroz, en esa época; sobreviviente de la formación académica de pre y postgrado en parte en dictadura y en parte en la horrorosa transición a la

democracia en una institución de importante prestigio, becada siempre, por lo tanto privilegiada con eso que suelen llamar tramposamente “meritocracia”; sobreviviente de una relación de pareja heterosexual que nació en tiempos de dictadura, (con todo lo que ello significa) y duró cuarenta años; sobreviviente

de activismos en organizaciones feministas de composición burguesa y clase-mediera obsecuentes y genuflexas; sobreviviente, ahorita mismo, de la vejez, en tiempos neoliberales de supuesta transformación para la democracia, esa “casa de todos”, en los que ser mujer vieja, sola, pensionada con miseria, supone una sujeto improductiva que no aporta al sistema, por lo tanto soy una simple y llana inutilidad; estoy fuera de tanta “cosa”, esas “cosas” del vivir neoliberal patriarcal: velocidad de la luz, rapidez, urgencia y salud corporal, trabajo asalariado, éxito, capital dinero, influencia, tecnologías de vanguardia, conexiones y genuflexiones con los poderes de turno, fe

“Fluyo en esta escritura de presentación de *Desobedecer para sanar*, con todas mis profundas heridas y no quiero dejar de ser sobreviviente porque mis heridas me constituyen y las abrazo así, vengo desde mis heridas. Ellas, a veces, parece que cerraran... de pronto, sin darme bien cuenta, a la vuelta de la esquina, esta u otra, vuelven a sangrar copiosa y espesamente; leo *Desobedecer para sanar* de este modo, como sanante eterna, en terapia permanente y a veces creo que moriré así.”

en el Estado, fe en las instituciones académicas y en el capitalismo académico, fe en las disciplinas que conforman la trama de los saberes legitimados y hegemónicos, fe en la paridad, fe en la igualdad, fe en la noción de género higienizada, fe en el “gobierno feminista”, fe republicana; fe en la Nueva Constitución; fe en la ciudadanía y el voto; fe en “la inclusión de las diversidades y disidencias”; fe en lo plurinacional, fe en la campaña del Apruebo suma y sigue. Así como los escritos que arman este entramado de Terapia Feminista que se muestran, desde mi lectura, abiertamente honestos en su lugar de hablada, así me dejo ir. Fluyo en esta escritura de presentación de *Desobedecer para sanar*, con todas mis profundas heridas y no quiero dejar de ser sobreviviente porque mis heridas me constituyen y las abrazo así, vengo desde mis heridas. Ellas, a veces, parece que cerraran... de pronto, sin darme bien cuenta, a la vuelta de la esquina, esta u otra, vuelven a sangrar copiosa y espesamente; leo *Desobedecer para sanar* de este modo, como sanante eterna, en terapia permanente y a veces creo que moriré así. Amo a Sara Caro, la mujer bella, sabia, profundamente sutil que me acompaña en esa exploración larga, hace catorce años, para sanar de a poquito, lentamente: una sanación posible, así como se abre una semilla, un germen, retoño benéfico en la tierra amable, regada por un rocío suave, blandito. Me siento cómoda y como en casa de este modo, honesto y languaraz en esta Casa Mundanas que no ha sido construida con las herramientas del amo. Suelto mi lengua filosa y no me retengo ante ese lugar de lo “políticamente correcto” por el hecho de ser una invitada a esta celebración porque no anhelo un lugar en la mesa de la felicidad (Sara Ahmed), sino imagino lugares que emerjan de la posibilidad de lo posible en la transformación radical. ¡Qué bien la libertad de decir, este modo de ser/ estar así es sanador!

Dije algo acerca de los textos de compañía, esa proximidad sobrecogedora. En esta lectura de *Desobedecer para sanar*, me

ha acompañado persistentemente Sara Ahmed con su texto precioso *Vivir una vida feminista*. Como un eco constante me habla para sostener las preguntas, las sensaciones, las sospechas, y las disquisiciones que cada uno de los escritos me suscitaron. Porque se trata de vivir una vida feminista. De eso se trata, tan simple y dificultosamente: hacer cuestión de la vida. Así llegué al título de este escrito de presentación. De su mano cálida saltó la noción de “concepto sudoroso”. Y cómo no. Sara Ahmed, filósofa feminista, lesbiana, hija de padre pakistaní y de madre británica, que incardina las diferencias en el primer mundo, con su sensibilidad/honestidad bellas, -cercana al giro afectivo en la teoría feminista-, nos regala sus palabras luminosas para volver a sentipensar sin descanso. Nos cuenta que cuando intentamos describir algo que es difícil y que se resiste a ser comprendido por completo en el presente, estamos de lleno en los “conceptos sudorosos”. Es “otra forma de salir de una experiencia desgarradora” (28). Estos conceptos no están arriba o afuera, están en los mundos que habitamos. Ella señala que se ha hecho una diferencia entre la labor analítica descriptiva y la propiamente conceptual (esas ocurrencias nacidas de las contemplaciones y los retiros de los intelectuales en sus torres de marfil). Afirmo entonces que la labor descriptiva es también conceptual. Asienta, de modo bello, que “un concepto sudoroso es aquel que sale de la descripción de un cuerpo que no se siente a gusto en el mundo” (29). Continúa: “El sudor es corporal; sudaremos más cuanto más intensa y muscular sea una actividad. Un concepto sudoroso puede salir de una experiencia corporal que es difícil. La tarea es quedarse con la dificultad, seguir exponiendo y explorando esta dificultad [...]. La experiencia práctica de enfrentarse a un mundo o la experiencia práctica de intentar transformar un mundo, también producen conceptos sudorosos” (29). Con Sara Ahmed, esta buena y bella compañía feminista, encuentro ese hilo que me pone a sentipensar en el libro *Desobedecer para*



*sanar* como un despliegue denso y sinuoso de conceptos sudorosos. Aquí voy:

(I) Terapia Situada Feminista, misoginia, sobrevivencia, desobediencia, sanar, transformar, resistir, teoría, terapeuta, consultante, paradigma, conciencia feminista, subjetividad, descolonización, violencia estructural, trama patriarcal, estrategias-y-tecnologías-de-la sobrevivencia, delicado-trabajo, vida, existencia-lésbica/lesbiana, genealogía, cuerpos, acuerpar, afectos, lo ético-político, lo personal es político, deseo; (II) memoria, lo autorreferencial, el emocionar y su ética, daño colectivo, daño continuo, conexiones emocionales, lenguaje hegemónico, objetividad/neutralidad, ejercicio-de-poder, lo biográfico, las memorias, procesos, identidades, encuentro terapéutico, epistemología hegemónica-jerárquica-tradicional, la maternidad, lo normal/lo anormal, el diagnóstico, lo íntimo-relacional-colectivo, procesos orgánicos, interconexión, autoliberación, el daño y el feminismo, corporalidad viviente, organismo en proceso, encuentro-terapéutico-humano-político-genuino-impredecible, no-hay-terapia-sin-distinción-política; (III) sabiduría ancestral, lo divino, política afectiva, retomar el corazón, psique, epistemología feminista, sabidurías situadas, culto-de-las-diosas, cuerpo/territorio, temazcales, plantas ancestrales, masajes, el yoga, buscadora-de-conciencia, energética-del-movimiento, saber-sobre-sí-misma, suavizar-lo-reprimido-insoportable, psicoanálisis-revisión-crítica-feminista, otro-orden-simbólico, arte-de-escuchar, el-dolor-de-la-otra, la diferencia sexual, síntomas, malestar-psíquico-en las-mujeres, el-significante-mujer, lo traumático, el recuerdo, el erotismo, existencia espiritual, la sexualidad sagrada, lesbianismo feminista, recuperar-a-la-madre, sanar-las-heridas, lo-amoroso-del-encuentro-terapéutico, interpretar-la-espiritualidad-como-camino; (IV) invisibilidad lésbica, existencia lésbica, heteropatriarcado, transformación creativa, precio psíquico, soporte-psíquico-político, activista lesbiana,

na, autoconciencia lésbica, lesboodio, lo silenciado, la-voz-recuperada, lazos-entre-mujeres, heterosexualidad obligatoria, despolitizar-el-lesbianismo, subjetivismo individual, subjetivación-en-condiciones materiales-sociales, el-cuerpo-lesbiano-signo, la-comunidad-lesbiana, la-pobreza-y-el-daño-psíquico, regresar-a-sí-mismas, amarse-a-sí-mismas, vivir-dolor-pérdidas-tristezas-alegrías, el armario, lesboodio y familia, el-cuerpo-en-escena, sexualidad-para-sí-misma, análisis-de-la-terapeuta; (V) terapeuta-en-formación, el-cuerpo-que-grita, ética y política, lo personal-es-político, la-horizontaldad-del-encuentro, relato-de-sí-de-la-terapeuta, femicidio, la culpa, fortaleza y coraje; (VI) lo-nuevo-de-la-psicoterapia-feminista, su sistematización, posicionamiento feminista, voluntad-de-transformación, resignificar-el-mundo, despertar político-subjetivo, mantener-el-dolor, investigadora-introspectiva-de-sí-misma, viaje-hacia adentro, la biografía, placer y satisfacción, terapeuta-mujer-en-resistencia, liberarse-de-sus-heridas, desacato-al-patriarcado, relación-de-affidamento/no-es-horizontal, fiarse-de-la-otra, darse-autoridad-mutuamente, afirmación-de-sí, entendimiento-político-de-la existencia, sanar/transformar, herida/sanación, conexión-con-el-cuerpo, cuerpo propio, conciencia-de-sí-de-ser, necesidades-del-cuerpo, relación-íntima-conmigo, retorno-a-una misma, poner-en-palabras, “yo soy”, nuevas palabras, conceptos nuevos, yo-soy-mi-cuerpo, respirar-de-manera-consciente, estar expresadas, honestidad, sutilezas-del-dominio, afrontar-el-miedo, poner-en-cuestión, salir-del-lugar-común, yoga-biodanza-chikung ampliar-la-conciencia, agradecer-cada-respiración; (VII) las-preguntas-fundamentales-sobre-nuestra-existencia, vida-muerte, pérdidas-posibilidad-de-morir, posibilidad-de-salir-del-dolor, memoria histórica, conflictos armados, testimonios-desde-las-mujeres, experiencia-para-nosotras-mismas, violencia-sexual-en-primer-a-persona, toma-de-conciencia,

nación-o-formas-alternativas-de-justicia, desaprender-los-mandatos-opresivos-impuestos-en-las emociones/en-los-cuerpos, construir-otras-formas-de-vida, nuevos-modos-de-acompañar procesos, vivir duelos, transformarse-para-transformar, cuerpos-sexualidades-espiritualidad, es-posible-sanar-en-estos-contextos-nuestros, modelo solidario, sentido-amoroso-de-lo humano, sentido-de-lo-sagrado, formas concretas, la-vida-cotidiana, la-experiencia-y-el-cuerpo, no-hay-recetas, tomar conciencia, lo-personal-lo-relacional-lo-social, historia-de-los-cuerpos, el-sentido-de-la-existencia, la interdependencia, la-interconexión-en-el tiempo, los feminismos, la-internalización-del-opresor, deconstruir-las-colonizaciones-en-nuestros cuerpos, nuestras-emociones-creencias, otras-formas-de-convivencia-social, procesos-de formación-y- acompañamiento, posibilidad-de-cambiar-la-vida-de-los-seres-humanos, mirar-hacia-adentro, la-historia-personal-es-social, no-somos-inmunes-al-sistema-que-rechazamos, otras-maneras-de-pensar-sentir-vivir, recuperar-las-conexiones-con-la-vida, cambiar-la-condición-subjetiva-de-conciencia/no-solo-las-condiciones-objetivas-de-la-vida, desapegarnos-de-la-condición-de-agraviados-oprimidos-sufrientes, transformar-esa-energía en-toma-de-conciencia-acerca-de-fortalezas-y-corajes, procesos-largos-de-conciencia-en-nuestro-ser, cuerpos y sexualidades, cambios-pequeños-en-la-vida-individual-en-la-vida colectiva, acceder-a-la-Transformación-Cultural.

Esta argamasa, amasijo, amasamiento, trama, filigrana que sintetizo desde la provocación de los escritos del libro, en interconexión con la noción bella de conceptos sudorosos, dibuja posicionamientos desde territorios teóricos feministas éticos-estéticos-políticos. El territorio de la teoría es una pregunta álgida en nuestro continente tercermundista acostumbrado, desde la construcción de las naciones-Estado, a imi-

tar y repetir como una ecolalia ensordecedora los ordenamientos teóricos impuestos por el pensamiento ilustrado y su tradición primermundista occidental falologocéntrica férrea. Sara Ahmed otra vez me ilumina preciosa: “¿cómo se origina y dónde termina la teoría feminista? ¿Qué es eso que llamamos teoría feminista?” (21). Y la filósofa nos avienta su peso reflexivo cuando señala que la teoría feminista no es lo que hacen las feministas dentro de la academia, porque la teoría feminista es lo que hacemos en casa. La casa, ese lugar de habitar denso y complejo para nosotras, lugar que no sólo hay que limpiar y mantener sino transformar, reconstruir la casa del amo con otras herramientas que no las del amo. Entonces, deconstruir esos territorios del canon disciplinar hegemónico logocéntrico, es inevitable desde esta mirada que subvierte los ordenamientos del conocimiento. En el texto casi todas las terapeutas usan la noción de “conocimiento” antes que el de “sabiduría”. Me pregunté sospechosa la razón de esta elección. ¿Será que la noción de sabiduría ha llegado a ocupar un lugar indeseable por periférico y marginal, cercano a saberes ilegítimos? Desde este lugar que ocupo hoy, habiendo sido (de)formada por el conocimiento teórico y su canon jerárquico y hegemónico excluyente, sentipienso que la noción de sabiduría podría dar cuenta de modo más ancho acerca de estas exploraciones en el ámbito de la sanación y de otros territorios que trazan caminos feministas de exploración subversiva a las disciplinas disciplinadas como universales y totalizantes. La multiplicidad que abren las reflexiones de las terapeutas en Desobedecer para sanar nos dona generosa epistemes heterogéneas que tal vez no son posible de denominar solo como conocimiento. Ese universal racional que pone el pie encima a las vertientes singulares de las sabidurías múltiples que cada terapeuta ha ido acoopiando en su bregar y estar situada como feminista en el mundo, posicionada como sujeto resistente al orden social, cultural, económico y político imperante. Entonces



“traer la teoría a casa” es lo que se abre desde mi lectura con Sara Ahmed a partir del cimientito poroso que ofrecen sus disquisiciones. La teoría feminista no empieza en el aula de las instituciones con sus materiales y herramientas que otrxs, preparadas como “especialistas”, seleccionan para nuestra (de)formación. Estoy casi cierta que la mayoría de las citas que hacen las autoras en este libro provienen del intercambio precioso que hacemos las feministas entre nosotras, de aquellas sentipensadoras que nos han oxigenado de las asfixias teóricas de la academia formal: “te conviertes en teórica porque citas a otros teóricos que citan a otros teóricos”. Pero aquí la experiencia, la vida material-corporal-subjetiva y psíquica, lo “empírico”, resulta fundamental para la labor teórica, esa labor de sentipensamiento que no es una entelequia, que no está en los cielos de los dioses encerrados en sus espacios intocados, esas abstracciones, abstraídas de la vida cotidiana, desapegadas del mundo. La experiencia incardinada es una figura tallada en nuestros cuerpos feministas que nos incitan y excitan para elaborar ideas y conceptos sudorosos. “Traer la teoría feminista a casa es introducir el feminismo en los espacios que habitamos [...] Usamos nuestras particularidades para cuestionar lo universal.” (24-5) “Lo personal es teórico” (25), “teoría feminista es lo que hacemos cuando vivimos nuestras vidas como feministas”. (27) He disfrutado,

así el ejercicio de “traer la teoría feminista a casa” leyendo las citas enjundiosas de cada terapeuta, esos ladrillos feministas, esos materiales de los que construimos la posibilidad de lo posible de lo habitable, amable, seductor y sanador.

Sentipienso, para cerrar esta lectura, que chocamos contra el mundo androcéntrico, como ha sido construido desde hace siglos y queremos entonces construir otros mundos desde los movimientos y sinuosidades inacabables que surgen desde posicionamientos feministas radicales disímiles para crear, idear, imaginar, inventar, dibujar, tantear, bosquejar lo que se nos plazca. Según nuestros deseos y apetencias insu- misos. En *Desobedecer para sanar* nos cubren búsquedas de caminos para construir la posibilidad de lo posible de las sanaciones integrales, sus derivas múltiples y heterogéneas; incluso más allá de la palabra

(que en el libro cobra una relevancia fundamental), de la

“Estoy casi cierta que la mayoría de las citas que hacen las autoras en este libro provienen del intercambio precioso que hacemos las feministas entre nosotras, de aquellas sentipensadoras que nos han oxigenado de las asfixias teóricas de la academia formal: “te conviertes en teórica porque citas a otros teóricos que citan a otros teóricos”. Pero aquí la experiencia, la vida material-corporal-subjetiva y psíquica, lo “empírico”, resulta fundamental para la labor teórica, esa labor de sentipensamiento que no es una entelequia, que no está en los cielos de los dioses encerrados en sus espacios intocados, esas abstracciones, abstraídas de la vida cotidiana, desapegadas del mundo”



que me digo a mí misma, hay que sospechar. Vías provocadoras abiertas por este texto y sus autoras. Este libro resulta ser para mí “un chasquido feminista”: trazas que se sostienen en lazos colectivos que nos permiten persistir obcecadas en nuevas posibilidades porque en su sonido centelleante y su aparecer súbito se incubaba una transformación poderosa (Sara Ahmed). Este libro chasquea porque tercamente desobedece, sigue y persigue una genealogía feminista preciosa de ir contra la Ley (“a mí me matan las leyes”). No me cabe más que celebrar y anhelar su multiplicación e irradiación feministas, no solo en las zonas diseñadas para el encuentro terapéutico-humano, sino en su expansión hacia todos los territorios de esta Abya Yala; esos vínculos que habitamos en interconexión, en interdependencia con otros seres benéficos no humanos, otras especies de compañía (Donna Haraway), me arriesgo a decir hoy, más benéficos incluso que lo humano, entre mares, tierras, bosques, cascadas, aires y cielos abiertos, sitios cósmicos inexplorados, campos, selvas, ríos y cascadas, desiertos, montañas y hielos, esos susurros. Gracias a Mundanas por todo ello.

Santiago centro,  
5 de agosto, 2022



# CONVOCATORIA

- Los textos tendrán una extensión de 4 páginas como mínimo y 18 máximo.
- Letra Times New Roman n°12, hoja tamaño carta y todos los márgenes 2.5
- Todas las citas y parafraseos deben estar explicitadas, para que quien desee buscar la referencia original, cuente con todas las pistas para llegar a esta. También para evitar el plagio y para reconocer a otras que inspiran nuestras reflexiones. Debe incluir nombre de autor/a y año.
- Las referencias bibliográficas deben ir al final del texto, en orden alfabético. Se solicita que cada referencia contenga información sobre:
  - \*Autor/a de la publicación que usaste.
  - \*Año de la publicación
  - \* Título del libro o del capítulo de un libro
- \* Si es un capítulo de un libro, indicar también el nombre del libro en el cual está el capítulo.
- \*Si se trata de una revista, indicar título del artículo, y además el nombre de la revista, número o volumen. Puede indicar también la institución encargada de la revista.
- \* Si las referencias fueron ubicadas a través de una página web, indicar la *url* de esta.
  - \* En libros o capítulos de libros, indicar la editorial y el país de la publicación.

Los textos deben ser enviados al correo [revista@mundanas.org](mailto:revista@mundanas.org) durante alguno de los dos llamados anuales que se harán para publicar.



MUNDANAS