



MUNDANA
REVISTA
DE TERAPIA
FEMINISTA

Número 4
Junio 2023



ÍNDICE

- La revista 3
- Equipa 5
- Presentación 6
- Reconstrucción de nuestra propia historia desde la memoria lésbica. Propuesta Ética-Teórica-Metodológica de la Terapia Feminista Situada (Aura Silva Aragón y Vanessa Osejos Cadena) 8
- ¿Juguemos juntas? (Katherine Venegas Ruiz) 34
- Sanando en Manada. Los espacios colectivos de mujeres y su potencial emancipador. (Kellyn Duarte, Karen Medina, Loreto López) 56
- Escritos sobre la experiencia de ser hija mayor. Transitando del dolor a la autenticidad (Ana Garibay y Nayen Pavez Pedraza) 70
- Trezando experiencias desde la psicoterapia feminista en la ruralidad y en la ciudad (Silvana Rivas Montoya y Ninoska E. Fernández) 80
- Convocatoria 90

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

PERIODICIDAD

Dos revistas anuales.

Objetivos

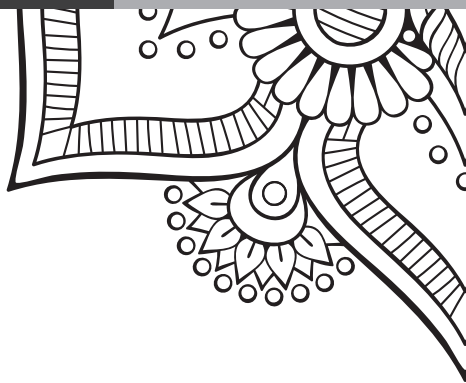
- Difundir el pensamiento y metodologías de la terapia feminista entre las mujeres que se dedican al ejercicio de la terapia y que realizan acompañamientos a mujeres, niñas y lesbianas
- Contribuir a que el ejercicio terapéutico tenga un mayor impacto en la transformación, vida, salud y emancipación 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.

EQUIPA

.....

EQUIPA

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



PRESENTACIÓN

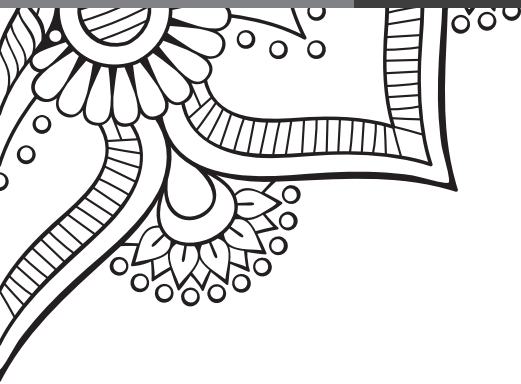
¿Cómo escribir desde una perspectiva feminista? ¿Cómo abordar una experiencia terapéutica desde esta perspectiva? ¿Cómo realizar un cambio hacia conocimientos contruidos colectivamente cuando nos han enseñado lo contrario? En la revista *Mundana de Terapia Feminista*, intentamos abordar estas preguntas y proporcionar algunas pistas. Para ello, incluimos reflexiones de estudiantes de la Escuela Autónoma de Terapia Feminista. Estas estudiantes eligen diversas temáticas para concluir su proceso formativo, lo que les permite caracterizar las reflexiones colectivas e individuales sobre la terapia feminista de manera creativa, enfocada y profunda.

El primer escrito se titula “Reconstrucción de nuestra propia historia desde la memoria lésbica”. Se trata de una poderosa propuesta ética, teórica y metodológica desde la terapia feminista situada, enfocada en el acompañamiento de mujeres lesbianas. Las autoras revisan sus propias experiencias de vida lésbica, abordando diferentes temas que contribuyen al reconocimiento de la existencia lésbica, así como al reconocimiento y autorreconocimiento del erotismo entre mujeres. Todo esto se enmarca

en pautas para llevar a cabo acompañamientos terapéuticos situados, que permitan vivir desde el placer de existir.

A continuación, presentamos el artículo “¿Juguemos juntas?”. Esta obra plantea una invitación relevante sobre el fútbol practicado por mujeres y su potencial sanador y terapéutico. La autora nos muestra, a través de diferentes narraciones de experiencias, cómo el cuerpo lésbico, el juego colectivo y la apropiación de un espacio tradicionalmente dominado por hombres pueden convertirse en un espacio de desobediencia, deseo y disfrute frente a los mandatos patriarcales. Mediante la experiencia de diversas colaboradoras, además de la propia autora, exploramos conceptos como la comunidad y la afectividad creadas en los espacios del fútbol jugado por mujeres, perspectivas que escapan completamente de los análisis hegemónicos de las prácticas deportivas y se experimentan desde una perspectiva feminista.

El siguiente artículo se relaciona con la sistematización de experiencias terapéuticas grupales. En “Sanando en Manada”, las estudiantes narran diversas estrategias y metodologías utilizadas a lo largo de su trayectoria como facilitadoras. También



incorporan la visión política y ética que impregnan estos espacios, fundamentales en el proceso de sanación de las mujeres. El fortalecimiento de los vínculos y el apoyo mutuo se convierten en herramientas relevantes en el camino hacia la sanación. Continuando con los artículos que conforman este número 4 de la revista *Mundana*, se exhibe “Escritos sobre la experiencia de ser hija mayor. Transitando del dolor a la autenticidad”. En este artículo, las autoras buscan destacar el papel que ocupan las mujeres, especialmente las hijas mayores, dentro de los sistemas familiares. Realizan un recorrido por los conceptos más relevantes desde la perspectiva de la terapia feminista en esta temática, pero también desde una mirada histórica. El objetivo es desentrañar las responsabilidades, nudos y tensiones que experimentan las hijas mayores, y proponer un taller que posibilite el encuentro con la autenticidad de las participantes mediante un proceso colectivo. Para finalizar esta colección de trabajos finales de la Escuela Autónoma de Terapia Feminista, culminamos con “Trenzando experiencias de la psicoterapia feminista en la ruralidad y en la ciudad”. Este escrito transita entre contextos urbanos y rurales, y analiza sus implicaciones en la práctica terapéutica feminista. Las autoras

reflexionan sobre sus experiencias como terapeutas en diferentes espacios geográficos, conectándolos con diversas facetas del patriarcado condicionadas no solo por el entorno espacial, sino también cultural. Te invitamos a leer este número con una mirada amplia sobre el concepto de terapia feminista, con el mismo entusiasmo que tenemos nosotras al apreciar la variedad de temáticas, territorios y propuestas que se entrelazan y convergen desde Abya Yala, gestadas a través de debates profundos e intensos en nuestra escuela. Esperamos que disfruten y reflexionen sobre los escritos planteados, y que los horizontes de la terapia feminista sigan desarrollándose más allá de los saberes hegemónicos.



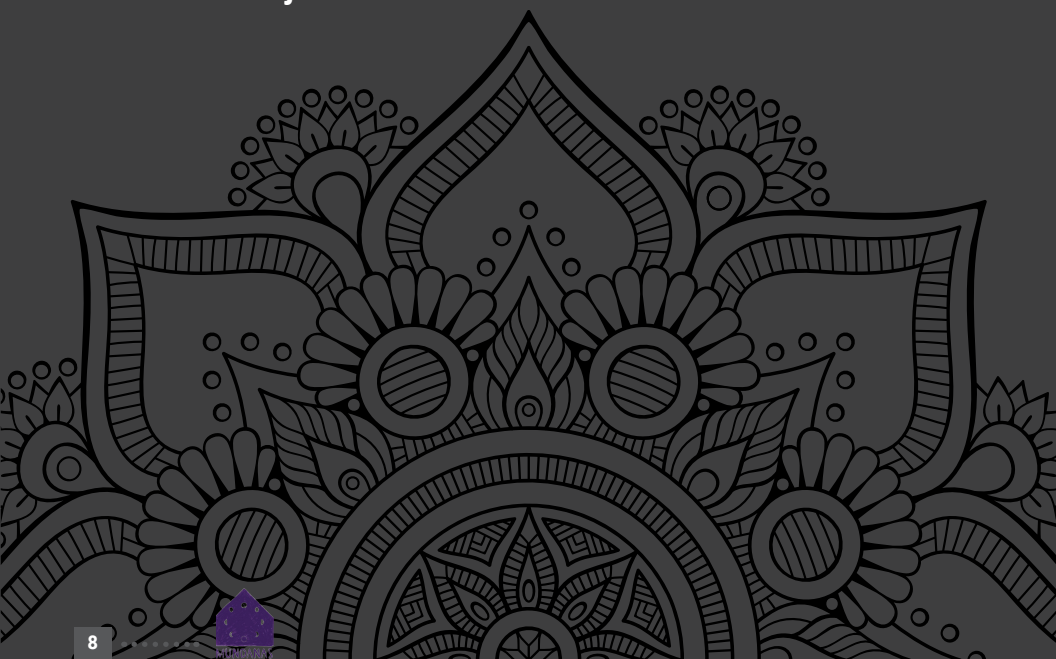
Aline Richards Romero
Editora Revista *Mundana*

Reconstrucción de nuestra propia historia desde la memoria lésbica¹

Propuesta Ética-Teórica-
Metodológica de la Terapia
Feminista Situada²

Aura Silva Aragón

Vanessa Osejos Cadena



¿Qué es una lesbiana?

Una lesbiana es la rabia de todas las mujeres condensada hasta el punto de explosión. Ella es la mujer que, muchas veces a una edad muy temprana, empieza a actuar de acuerdo a su necesidad compulsiva de ser una ser humana más completa y libre de lo que su sociedad -quizás ya en ese momento y seguramente más tarde- le permita.³

Este texto está elaborado desde la rabia condensada de dos mujeres lesbianas que nos hemos encontrado en la Escuela Autónoma de Formación en Terapia Feminista de Casa Mundanas, rabia que se condensó hasta el punto de explosión posibilitando deseos, inquietudes, encuentros, experiencias y gozos que nos han guiado en esta creación, específicamente, nosotras somos:

Aura, mujer, feminista y lesbiana, estoy transitando la segunda mitad de la década de los 30. Nací en el Distrito Federal, ahora

llamado “Ciudad de México”, la mayor parte de mi vida habité en el Estado de México, pero ahora habito en Aguascalientes, un estado pequeñito que se encuentra en el centro del país. Estudié psicología, esa que ayuda a sostener los sistemas opresivos como el patriarcado, el racismo y el capitalismo y que te enseñan en prácticamente todas las instituciones. Entonces, me ha tocado recorrer un camino no sólo para desaprender, sino también para posicionarme explícitamente en contra de los conocimientos hegemónicos que emergen de esta disciplina, y a la par, buscar y construir otros lugares desde donde posicionarme y accionar. Y andando por ese camino, fue como llegué a la Escuela Autónoma de Formación en Terapia Feminista, donde ahora realizo en conjunto con Vanessa, este trabajo como parte del cierre del proceso de formación, pero también, con la intención de que abra otros procesos en los cuales pueda poner en diálogo con otras mujeres y lesbianas, todo lo vivenciado durante esta formación.

¹ Agradecemos a Claudia González que fue quien nos propuso este título.

² Agradecemos a nuestras maestras y compañeras con las que compartimos la formación en terapia feminista y a nuestras amigas que con sus reflexiones y experiencias abonaron a la construcción de este texto.

³ RadicaLesbians (La amenaza violeta) - La mujer que se identifica con la mujer, 1970.

Vanessa soy una mujer lesbiana, ecuatoriana, migrante. En este momento de la vida me encuentro radicada en Mérida- México. Este estado se encuentra en el sur, en el Caribe. Me nombro como sobreviviente de la religión provengo de una familia religiosa, explícitamente Adventista. Particularmente este dogma, es de los más estrictos y lesbofóbicos, crecí entre discursos homofóbicos y heteropatriarcales.

En mi niñez, a los diez años, perdí a mi madre. Este es el dolor más grande que he sentido pero que me llevó a elegir a la psicología como pregrado. Mis estudios fueron carentes de perspectivas feministas y apegadas a prácticas masculinizadas. Casi por terminar mis estudios, decidí iniciar mi segundo pregrado, en ese momento tenía una gran depresión y siempre la academia fue un refugio en mi vida. En el año 2016 estudié una maestría con enfoque de género en Tijuana- México. Esa experiencia educativa fue particularmente dura, las prácticas misóginas, lesbofóbicas y clasistas de los doctores estaban justificadas en el marco de la rigurosidad académica, sin embargo, también conocí a mujeres que forjaron mi existencia lésbica, por ellas conocí a las feministas lúcidas y casa mundanas. Cuando concluí esa experiencia, tuve una depresión y crisis muy fuerte sobre continuar por ese camino, (cómo muchos en este mundo) es seguir apegadas a prácticas patriarcales validadas por la academia o salir. Tras esa búsqueda constante estuvieron las mujeres y amigas que se han cruzado en este despertar espiritual y goce de la vida.

Tras cuestionar y decidir sobre mi vida, encontré a la Escuela Autónoma de Formación Feminista, conocí a la que ahora es mi compañera y amiga. Nos juntamos para reflexionar sobre la existencia lésbica, traer sobre nuestra propia narrativa y voz de mujeres y lesbianas todo lo que se ha vivido en este proceso.

Las lesbianas [...] no se contentan con existir; quieren estar ahí (en las revistas en las escuelas, los laboratorios, el cine, la literatura, las iglesias) y quieren llegar más allá (la historia, la huella, la memoria, el matriarcado)⁴

Como mujeres y lesbianas que habitamos en el patriarcado y tuvimos la oportunidad de ir a la universidad, la mayoría de nuestras experiencias realizando trabajos están enmarcados en contextos académicos, en donde a veces sí hemos podido escribir de lo que nos interesa, aunque generalmente una tiene que escribir de lo que le dicen, pero sobre todo, hemos tenido que escribir como te dicen que está permitido y siguiendo unos lineamientos escritos en un manual que una asociación se inventó y que continuamente están cambiando (¡sabrán las Diosas ya en qué versión van!). La academia ha forzado sistemáticamente discursos patriarcales desde la “objetividad” la cual ha puesto en duda los trabajos desde la narrativa y la experiencia. La escritura desde el marco académico anula las experiencias de las mujeres, de esta manera, este trabajo será plasmado desde la subjetividad y las experiencias vividas y situadas de las lesbianas.

Reconocemos que nuestra trayectoria en diversos contextos académicos no nos ha permitido ejercitar una escritura libre, en la cual podamos hablar en primera persona y plasmar nuestros propios deseos. Uno de los horizontes de este trabajo es liberarnos de la rigidez y permitirnos fluir, entendiendo que no hay moldes a los cuales debemos adecuarnos, sino que podemos crear nuestras propias formas y retomar las que las mujeres ya han puesto en práctica y que tienen sentido para nosotras.

Y aquí, quisiéramos nombrar sólo tres proyectos, de los muchos que existen, de lesbianas que de forma autónoma organizan grupos de mujeres para juntarse a escribir, por si es que alguna de la que nos lee, tiene

.....
⁴ Tatiana de la Tierra - Para que no se me olviden, 2002

“Como mujeres y lesbianas que habitamos en el patriarcado y tuvimos la oportunidad de ir a la universidad, la mayoría de nuestras experiencias realizando trabajos están enmarcados en contextos académicos, en donde a veces sí hemos podido escribir de lo que nos interesa, aunque generalmente una tiene que escribir de lo que le dicen, pero sobre todo, hemos tenido que escribir como te dicen que está permitido y siguiendo unos lineamientos escritos en un manual que una asociación se inventó y que continuamente están cambiando (¡sabrán las Diosas ya en qué versión van!). La academia ha forzado sistemáticamente discursos patriarcales desde la “objetividad” la cual ha puesto en duda los trabajos desde la narrativa y la experiencia. La escritura desde el marco académico anula las experiencias de las mujeres, de esta manera, este trabajo será plasmado desde la subjetividad y las experiencias vividas y situadas de las lesbianas. ”

feminista situada para plantear espacios de encuentro entre lesbianas.

En las conclusiones de ese mismo libro, Sheila Pamela L. Cifuentes nombra la importancia de generar un registro histórico sobre nuestras genealogías y afectos entre mujeres como un ejercicio político que pone en el centro nuestra cuerpo y todas las experiencias que nacen de ella⁶. Entonces, nosotras nos

interés en dejarse fluir a través de las letras: Escribir en el desierto, ¿Escribimos juntas? y Escritura enraizada. Otro horizonte hacia el que vamos caminando, tiene que ver con la pregunta con la que termina el libro “Ilustrando la experiencia lésbica. Mujeres que aman mujeres en Abya Yala”⁵, en donde después de plasmar la experiencia de varias lesbianas a través de dibujos y escritos, en la última página nos lanzan la pregunta: ¿qué experiencia quieres compartir tú?, Nosotras respondemos diciendo que esta monografía quiere compartir varias experiencias: primero, la de nuestro paso en la Escuela Autónoma de Formación en Terapia Feminista, también queremos compartir el pensamiento de algunas lesbianas que nos han antecedido y que son nuestras referentas, y además, nos proponemos compartir una propuesta ética-teórica-metodológica desde la terapia

unimos a ella y a las demás lesbianas que también han prestado atención al llamado de Tatiana de la Tierra, insistiendo en documentar nuestro *lesbianismo*⁷, perseverando y repitiendo lo que somos: lesbianas.

Además, otra cuestión que consideramos necesaria de poner atención ahora que vamos trazando los horizontes de este trabajo, es reconocer cuál es el simbólico que rodea la existencia lesbiana, y quisiéramos extender la siguiente pregunta: ¿cuál es la memoria más antigua que tú, lectora de

⁵ CETREG - Ilustrando la experiencia lésbica. Mujeres que aman mujeres en Abya Yala, 2021-2022.

⁶ Idem

⁷ Nosotras nos sentimos más identificadas con el término “lesbianidad” ya que el concepto de “lesbianismo” trae consigo implicaciones patológicas por haber sido conceptualizada bajo el marco de la psiquiatría, pero aquí decimos dejar esa palabra porque así aparece en el texto de Tatiana de la Tierra.



este texto, tienes en relación a lo que oías que decían sobre las lesbianas o una mujer que se sospechaba era lesbiana? Tal vez no recuerdes haber escuchado nada, o tal vez sí, ya que ese simbólico algunas veces parece estar vacío y sin referentas, pero otras veces aparece totalmente distorsionado ya que ha sido llenado por representaciones que provienen de las lógicas masculinistas en donde nos muestran como monstruosas, malévolas, desviadas, “peor que los hombres”, y ahora también se le ha unido una nueva representación, en donde las lesbianas que se suelen ver en los medios audiovisuales cumplen con todos los prototipos de feminidad que el patriarcado se ha inventado para poner a las mujeres al servicio de los hombres.

Es así como nosotras también nos proponemos como horizonte, robustecer el simbólico de la existencia lesbiana, desde nuestras vivencias y experiencias situadas como lesbianas, así como lo ha hecho Ángeles Cruz, cineasta oaxaqueña lesbiana, que nos ha contado historias muy hermosas en donde sí es posible reflejarnos. Recomendamos ver su cortometraje de “La carta” (2014) y su primer largometraje “Nudo mixteco” (2021), en este último, además de narrar la existencia lesbiana, también logra decir lo indecible.

Otro horizonte más en este trabajo es el que se conecta con el ¿por qué decidimos apostarle a una propuesta que implica el encuentro colectivo entre lesbianas? Y creemos que esto tiene relación, entre otras cosas, con los contextos que nosotras habitamos: Aguascalientes y Yucatán, que son territorios, que a pesar de estar muy lejos geográficamente, tienen algunos aspectos en común, por ejemplo, ambos están gobernados tanto a nivel estatal como municipal por un partido político abiertamente conservadorcatólico y cuyas posturas se caracterizan por ir en contra del bienestar de las mujeres en general, y de las lesbianas en particular. Nosotras no somos simpatizantes con este partido ni con ninguno otro,

porque sabemos que no hay nada rescatable en la política masculina, sin embargo, sí reconocemos que el clima que se vive en territorios que son gobernados por partidos políticos “de derecha” es mucho más hostil y lleno de lesbomisoginia para las mujeres y las lesbianas que el que se vive en territorios con gobiernos “progresistas”.

Entonces, en estos contextos en donde las opresiones de los sistemas patriarcales, racistas, xenofóbicos y clasistas, se profundizan aún más por el predominio de las ideas conservadoras/religiosas, por la lesbomisoginia y por un rechazo nada encubierto hacia las lesbianas, cobra relevancia tener espacios seguros donde las lesbianas podamos conocernos, encontrarnos y platicar sobre lo que atraviesa diariamente nuestras vidas, para como dice Mafe Barrera, desmontar los discursos y mecanismos de violencia que están en la base de estas opresiones y experiencias de vida y sobrevida, y así apropiarnos de la capacidad para generar narrativas libres en torno a nuestra cuerpo, sexualidad y diferencia⁸.

A pesar de que no queremos centrar este trabajo a hablar sobre los efectos que tiene la miseria masculina en las vidas de las mujeres y las lesbianas, sí consideramos importante aquí nombrar que consideramos necesario repasar nuestra propia historia con la lesbomisoginia, ya sea viviéndola o reproduciéndola; y también revisar lo que varias lesbianas han teorizado sobre lesbofobia, lesboodio, lesbomisoginia y/o vio-

⁸ María Fernanda Barrera Mansilla - Lesbianas y terapia: Sanando la noción de sanar, 2020.

⁹ Actualmente continúa el debate acerca de cuál es la forma en que debería de ser nombrado dicho fenómeno. Nosotras sugerimos consultar a las siguientes autoras para ahondar sobre el tema: Zicri Orellana Rojas - Lesbofobia, un análisis sobre experiencias de lesbianas artistas y activistas; Janaina Marina Rossi - La salud mental de las lesbianas. Algunos aportes para clínica y prácticas psicoterapéuticas; Sheila Pamela López Cifuentes - “Disforia de género” en mujeres. Análisis del papel de la ciencia y la tecnología desde la epistemología feminista; Maricruz García Bárcenas - La violencia heterosexualizante.

lencia heterosexualizante⁹, para comprender de qué forma la vida de las lesbianas se ve afectada por discursos y prácticas que promueven el desprecio y que pueden escalar hasta el lesbicidio.

Por último, otro horizonte hacia el que vamos caminando, es que además de elaborar este trabajo como parte del cierre del proceso de formación en la Escuela Autónoma de Terapia Feminista, también lo pensamos como un texto que nos invita a abrir y continuar otros procesos que están conectados con nuestros deseos de autonomía y de volcar nuestras energías en tierras que nosotras sentimos fértiles, como son los encuentros entre mujeres y lesbianas que no se ciñen a los márgenes institucionales sino que se sitúan desde “el afuera”.

GENEALOGÍA

De “aquellas-que-no-asumen-su-destino” a “aquellas-que-guardan-la-armónia”¹⁰

Si se busca “lesbiana” en Internet, encontrará una gran cantidad de resultados. Algunas páginas se centran en brindar información con la intención de ayudar a las mujeres a determinar si son lesbianas, e incluso se pueden encontrar pruebas que, después de ser respondidas, arrojan un resultado indicando el porcentaje de lesbianismo, bisexualidad, heterosexualidad, etc. También se pueden encontrar escritos que utilizan los términos “lesbiana” y “homosexualidad femenina” como sinónimos.

Independientemente de los diversos propósitos de este tipo de páginas, casi todas tienen en común que definen y reducen la experiencia lésbica a “sentirse atraída sexualmente por mujeres”. Es decir, se

considera que lo relevante para definir a una mujer como lesbiana

es lo que se experimenta en el ámbito privado y sexual de la vida, sin prestar atención a lo que las mujeres lesbianas son y hacen en otros aspectos de su existencia. ¿A qué suena esto? Suena a la lógica creada en el patriarcado de fragmentarnos a través de cortes/conflictos¹¹, basándose en creencias que han sido estructuradas desde el pensamiento masculinista con el fin de atraparnos en una guerra interna que nos despo-

“Independientemente de los diversos propósitos de este tipo de páginas, casi todas tienen en común que definen y reducen la experiencia lésbica a “sentirse atraída sexualmente por mujeres”. Es decir, se considera que lo relevante para definir a una mujer como lesbiana es lo que se experimenta en el ámbito privado y sexual de la vida, sin prestar atención a lo que las mujeres lesbianas son y hacen en otros aspectos de su existencia. ¿A qué suena esto? Suena a la lógica creada en el patriarcado de fragmentarnos a través de cortes/conflictos, basándose en creencias que han sido estructuradas desde el pensamiento masculinista con el fin de atraparnos en una guerra interna que nos despoja de nuestras energías y potencialidades, y además, limita nuestras capacidades y nuestra libertad.”

¹⁰Monique Wittig - Borrador para un diccionario de las amantes, “Amazonas”, 1976.

¹¹Margarita Pisano - Los deseos de cambio, o... ¿el cambio de los deseos?, 1995.

ja de nuestras energías y potencialidades, y además, limita nuestras capacidades y nuestra libertad.

También consideramos importante señalar que esta forma de definir la existencia lésbica retoma explicaciones surgidas desde campos de conocimiento como la psicología, la psiquiatría y la sexología, los cuales históricamente han sido misóginos. La tendencia de despatologizar a las lesbianas y definir las en términos de orientaciones o preferencias surgió como una forma de vaciar de contenido el análisis político y colectivo que las lesbianas feministas radicales comenzaron a realizar en la década de 1970 sobre los lazos y vínculos entre mujeres¹².

Por lo tanto, es necesario precisar que cuando usamos los términos “lesbiana”, “existencia lésbica” y “lesbianidad”, lo hacemos para desvincularnos de enfoques centrados en la falta, la envidia, la patología, la perversión o la inmadurez (“aquellas que no asumen su destino”) y nos basamos en lo que ha sido teorizado desde el pensamiento y la experiencia de las Amazonas de todos los tiempos (“aquellas que guardan la armonía”).

Una de esas Amazonas fue Adrienne Rich, quien al plasmar verdades en su escritura creó la posibilidad de que surgieran otras verdades a su alrededor¹³. En su texto “Heterosexualidad obligatoria y existencia lesbiana”, ella teorizó sobre conceptos que nos han interpelado al señalar el carácter opresivo de la heterosexualidad, pero también nos ha permitido rescatar nuestra genealogía de amores entre mujeres.

Al evocar sus contribuciones, se nos invita a examinar la heterosexualidad como una institución que sustenta y perpetúa el dominio del patriarcado sobre las mujeres al garantizar el acceso de los hombres a nuestros cuerpos y convertirlos en beneficiarios de nuestra fuerza creativa, erótica y de trabajo¹⁴.

“[...] reconocer que, para las mujeres, la heterosexualidad puede no ser en absoluto una «preferencia» sino algo que

ha tenido que ser impuesto, gestionado, organizado, propagado y mantenido a la fuerza, es un paso inmenso a dar si una se considera libre e «innatamente» heterosexual. [...] Para dar el paso de cuestionar la heterosexualidad como «preferencia» u «opción» para las mujeres —y hacer el trabajo intelectual y emocional que viene después— se requerirá una calidad especial de valentía en las feministas heterosexualmente identificadas, pero creo que los beneficios serán grandes: una liberación del pensamiento, un explorar caminos nuevos, el desmoronarse de otro gran silencio y una claridad nueva en las relaciones personales.”¹⁵

Pero también, lo expresado por Adrienne aporta un lente que amplía el foco para hablar sobre las lesbianas sin reducirlas a sus decisiones/acciones individuales en el espacio privado:

“El término «continuum lesbiano» incluye una gama —a lo largo de la vida de cada mujer y a lo largo de la historia— de experiencia identificada con mujeres; no simplemente el hecho de que una mujer haya tenido o haya deseado conscientemente una experiencia sexual genital con otra mujer. Si lo ampliamos hasta acoger muchas más formas de intensidad primaria entre dos o más mujeres, incluido el compartir una vida interior más rica, la solidaridad contra la tiranía masculina, el dar y el recibir apoyo práctico y político.”¹⁶

.....
¹²Mafe Solar - Clases sobre feminismo radical Formación en Terapia Feminista sin Fronteras, Casa Mundanas, 2022.

¹³Para ahondar sobre esta idea, sugerimos consultar el texto de “Las mujeres y el honor. Algunos apuntes sobre el mentir”, 1975.

¹⁴María Fernanda Barrera Mansilla - Lesbianas y terapia: Sanando la noción de sanar, 2020.

¹⁵Adrienne Rich - Heterosexualidad obligatoria y existencia lesbiana, 1980.

¹⁶Idem.

El legado de este pensamiento es tan relevante que, incluso 43 años después de la publicación de ese texto, muchas lesbianas seguimos hablando, teorizando y politizando nuestras experiencias sobre cómo la heterosexualidad nos atrapa y las formas en que logramos escapar de ella. Una de las voces destacadas en este sentido es Lucía Gutiérrez¹⁷, quien, en su podcast “La Tortilla Mexicana”, aborda el tema de cómo, a pesar de los cambios en la sociedad, todavía se asume que las mujeres nacen heterosexuales. Esto implica que nuestra sexualidad está dictada y dominada por los hombres, y que nuestro propósito en este mundo es servirles y estar a su disposición. Lucía reflexiona de manera lúcida sobre cómo nos empujan a internalizar la heterosexualidad como un deseo genuino propio, en lugar de reconocerla como algo impuesto.

Otra Amazona a la que deseamos mencionar es Audre Lorde, cuya escritura poética y nada lujosa¹⁸, nos invita a explorar aspectos profundos de nuestras vidas como mujeres que formamos parte de grupos considerados diferentes, desviados, inferiores o simplemente malos¹⁹. Lorde nos brinda una poderosa invitación a conectarnos con lo erótico como un poder que reside dentro de nosotras.

“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.”²⁰

Conectarnos con lo erótico nos permite vivir desde nuestro interior hacia el exterior, rompiendo con la forma en que el patriarcado nos ha obligado a vivir. También nos lleva a confiar en nosotras mismas, en lo que algunas llaman “intuición”, a pesar de las críticas que ha recibido por parte del mundo masculino al considerarla como algo no “racional”. Lo erótico es una se-

milla que todas llevamos dentro, pero cada una tiene la responsabilidad de romper con las estructuras que la comprimen, para permitir que su poder brote. Este poder erótico desafía la construcción patriarcal del deseo y el amor romántico, y lo coloca como un encuentro entre mujeres en nuestras vidas, no solo desde el deseo sexual, sino también desde el deseo de reunirnos, sanar y compartir nuestras historias.

Al conversar entre nosotras y con algunas de nuestras amigas lesbianas, podemos identificar que muchas compartimos experiencias comunes en nuestros procesos de asumirnos y nombrarnos como lesbianas, experiencias que se asemejan a lo que Audre Lorde presentó en su ponencia en el Cuarto Congreso de Berkshire sobre la Historia de las Mujeres en 1978. Muchas mujeres sentimos esa incomodidad o malestar en nuestros cuerpos al seguir las imposiciones externas impuestas por el heteropatriarcado, tratando de adaptarnos a una estructura que excluye nuestras necesidades y viviendo de espaldas a la guía erótica que habita en nuestro interior.

La herencia del pensamiento de Audre sigue resonando fuertemente. Yadira del Mar, en su podcast “Lesbiana con Huipil”²¹, habla de cómo el régimen heterosexual no nos permite correr hacia nuestros propios deseos. Por eso, muchas mujeres no se dan cuenta de que son lesbianas desde temprana edad, aunque hay algunas que sí lo hacen. Yadira menciona cómo entre todas vamos reconfigurando nuestras relaciones desde la ternura, el amor, la comprensión y la horizontalidad.

.....
¹⁷ Lucía Gutiérrez - La Tortilla Mexicana “Lesbomisinia”, 2021.

¹⁸ Audre Lorde - La poesía no es un lujo, 1978.

¹⁹ Audre Lorde - Edad, raza, clase y sexo: las mujeres redefinen la diferencia, 1980.

²⁰ Audre Lorde - Usos de lo erótico como poder, 1978.

²¹ Yadira del Mar - Lesbiana con Huipil “Amor entre mujeres”, 2021

“Poco a poco, hemos ido reconociendo y expresando nuestros sentimientos, comprendiendo que el silencio no nos protege. Nos hemos conectado con la necesidad de reevaluar todos los aspectos de nuestras vidas, abriendo la puerta al gozo y desechando el miedo a nuestros propios deseos. Nos hemos hecho responsables de nosotras mismas y hemos reconocido la importancia de apoyarnos mutuamente entre lesbianas. Hemos identificado el potencial creativo y liberador de poner en el centro las relaciones que establecemos entre nosotras, desde nuestras diferencias. Ya no estamos absorbidas por las preocupaciones de nuestros opresores.”

Poco a poco, hemos ido reconociendo y expresando nuestros sentimientos, comprendiendo que el silencio no nos protege²². Nos hemos conectado con la necesidad de reevaluar todos los aspectos de nuestras vidas, abriendo la puerta al gozo y desechando el miedo a nuestros propios deseos. Nos hemos hecho responsables de nosotras mismas y hemos reconocido la importancia de apoyarnos mutuamente entre lesbianas. Hemos identificado el potencial creativo y liberador de poner en el centro las relaciones que establecemos entre nosotras, desde nuestras diferencias²³. Ya no estamos absorbidas por las preocupaciones de nuestros opresores.

Ahora, vamos a hablar de una amazona en el Abya Yala, que nació en el sur de esta tierra y cuyo pensamiento sigue resonando fuertemente entre muchas mujeres feministas autónomas y lesbianas: Margarita Pisano.

Al preguntar en redes sociales sobre los planteamientos de Margarita Pisano que más han resonado o hecho reflexionar a las mujeres, se destacó su teorización acerca de las formas de vinculación entre mujeres, y cómo el odio que nos tenemos entre nosotrAs está arraigado en servir al otro: “El miedo al lesbianismo es uno de los miedos importantes que ha inventado la sociedad, no es inocente, ha sido uno de los mejores diseños y adiestramientos inmovilizadores para las mujeres”²⁴.

El pensamiento de Margarita Pisano ha iluminado aspectos muy cotidianos y normalizados que a menudo pasan desapercibidos. Por ejemplo, cuestiona la visión lineal del tiempo impuesta por los hombres al construir una cultura basada en el dominio sobre la ciclicidad, que es un sistema complejo y que acompaña la vida de las mujeres²⁵. Margarita señala que las mujeres experimentamos la ciclicidad a través del ciclo menstrual. En nuestra corporeidad reside la memoria de la ciclicidad y los procesos de cambios y liberaciones. Sin embargo, el patriarcado nos ha colonizado con su “razón” y nos ha hecho creer que nuestros procesos cíclicos no son relevantes o, peor aún, que son patológicos y deben ser medicalizados.

.....
²²Audre Lorde - La transformación del silencio en lenguaje y acción, 1977.

²³Audre Lorde - Las herramientas del amo nunca desmontarán la casa del amo, 1979.

²⁴Margarita Pisano - Incidencias lésbicas o el amor del propio reflejo, 1998.

²⁵Margarita Pisano - Los deseos de cambio, o... ¿el cambio de los deseos?, 1995

“Esta vivencia real nos tendría que llevar a construir una cultura con una lógica y una razón cíclica abierta, que no deberían contraponerse a la ciclicidad de la naturaleza y de la vida”.²⁶

Pero, ¿cómo es que si esto forma parte de nuestra cotidianidad, cuesta tanto sentirlo? Tal vez sea porque abandonar las ópticas masculinas a través de las cuales nos han socializado en el mundo y posicionarse desde el “afuera”, es un proceso que nos interpela de todas las formas posibles invitándonos también a desprendernos de la femineidad, que no es lo contrario a la masculinidad, sino que está contenida simbólicamente dentro de ella porque ha sido construida para serle funcional. Además, también nos invita a un cambio civilizatorio que no tiene el interés de reformar²⁷ sino de construirlo todo de nuevo a partir desde nuestros cuerpos/sexuados/mujeres, y entre mujeres²⁸.

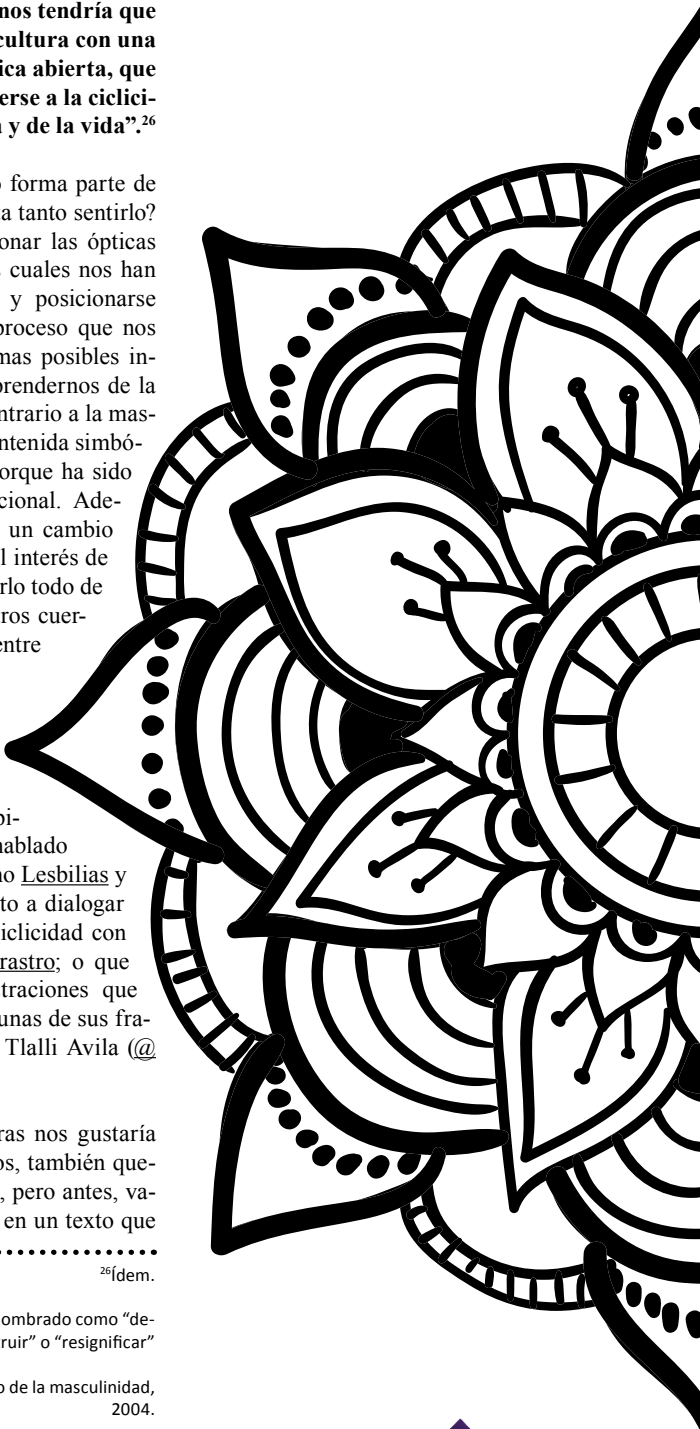
Margarita tenía mucho por decir y dejó un vasto registro que puede ser consultado en su [página web](#), pero también ha inspirado a lesbianas que han hablado de ella en sus podcast, como [Lesbilias y Torta Amor](#); que han puesto a dialogar los planteamientos de la ciclicidad con la astrología como [Leonorastro](#); o que han hecho hermosas ilustraciones que retoman la potencia de algunas de sus frases, como las creadas por Tlalli Avila ([@es_tzi](#)).

Y a pesar de que a nosotras nos gustaría seguir retomando sus textos, también queremos abordar otros temas, pero antes, vamos a detenernos un poco en un texto que

.....
²⁶dem.

²⁷Ahora, comúnmente esto es nombrado como “deconstruir” o “resignificar”

²⁸Margarita Pisano - El triunfo de la masculinidad, 2004.



nos ha acompañado en el camino de la lesbiandad y que ha sido leído y conversado en varias espacios de lesbianas: *Incidencias lésbicas o el amor del propio reflejo*.

Querida lectora, es importante reflexionar y conectar con tu memoria corporal y vínculos cercanos y significativos que hemos tenido con otras mujeres a lo largo de nuestras vidas, nuestras “mejores amigas”. Las amigas íntimas con quienes compartíamos momentos de alegría y tristeza, aquellas con las que caminábamos tomadas de la mano, ¿recuerdas sus nombres? ¿qué las hizo ser amigas? Y sí, es posible que en algún momento hayamos experimentado lo que podríamos llamar “incidentes lésbicos”, momentos en los que nuestras cuerpos se rozaban de formas que nos hacían sentir una intensa emoción, erizaban nuestra piel o nos llenaban de sensaciones que recorrían todo nuestro ser.

Margarita Pisano afirmaba que la historia de las mujeres está llena de estos “incidentes lésbicos”, pero que se niegan inmediatamente debido al profundo temor de cruzar los límites establecidos por las normas de la erótica y la ética/moral convencional.

¿Te ha sucedido esto a ti?
¿Sigues experimentando este temor?

A nosotras nos sucedió varias veces, pero decidimos dejar de ignorarlo y comenzamos a prestarle atención. Nos dimos cuenta de que el miedo a ser sancionadas por un sistema que nos niega dos veces, una por ser mujeres y otra por ser lesbianas, en realidad estaba cargado de posibilidades de libertad y creatividad al traspasar los límites culturales impuestos por la heterosexualidad. Nos unimos a otras rebeldes que ya se asumían como lesbianas, ellas nos inspiraron valentía y,

juntas, hemos estado rompiendo el círculo opresivo de la culpa y el miedo con el que hemos sido socializadas.

“Una parte de los problemas que tenemos para hacer amistad entre mujeres pasa por esta pasión/deseo de conocernos, esta pasión no reconocida, no historizada, ni aceptada aún en los niveles más profundos de nuestra conciencia [...] La pasión/deseo al ser negada y constantemente postergada, se transforma en rechazos, traiciones y odios tremendos fuera de la razón y del tiempo, pues es la otra la detonadora de esta pasión sancionada, la culpable, la Eva tentadora del mal, la que hace caer al hombre, y que esta vez funciona para nosotras, la Eva nuestra.”²⁹

“Poco a poco, hemos ido reconociendo y expresando nuestros sentimientos, comprendiendo que el silencio no nos protege. Nos hemos conectado con la necesidad de reevaluar todos los aspectos de nuestras vidas, abriendo la puerta al gozo y desechando el miedo a nuestros propios deseos. Nos hemos hecho responsables de nosotras mismas y hemos reconocido la importancia de apoyarnos mutuamente entre lesbianas. Hemos identificado el potencial creativo y liberador de poner en el centro las relaciones que establecemos entre nosotras, desde nuestras diferencias. Ya no estamos absorbidas por las preocupaciones de nuestros opresores.”

²⁹Margarita Pisano - *Incidencias lésbicas o el amor del propio reflejo*, 1998.

Por último, en esta revisión sobre “aquellas-que-guardan-la-memoria”, nos gustaría hablar sobre la *existencia lesbiana*, término que fue teorizado por Adrienne Rich, pero que vamos tejiendo y nutriendo entre todas.

Es cierto que las lesbianas vivimos una lucha diaria que va más allá de la búsqueda de “igualdad”. Nuestra lucha se centra en resistir la opresión que enfrentamos como mujeres, pero también como lesbianas. Creamos vínculos íntimos y profundos con otras mujeres, que se diferencian de las relaciones establecidas entre hombres y mujeres, ya que éstas suelen estar condicionadas por los parámetros heteropatriarcales y se centran en la atención física y emocional a los hombres.

La existencia lesbiana cuestiona la presencia histórica de las lesbianas y la forma en que vivimos nuestras vidas. Queremos enfatizar que todas las mujeres, especialmente las lesbianas, ya sean políticas o no³⁰, tienen experiencias ginocéntricas. Esto no solo se debe al hecho de amar a otras mujeres, sino también a la forma consciente en que nos relacionamos con otras mujeres. Si lo analizamos desde una perspectiva histórica, esto se refleja de diversas formas, como desafiar los mandatos de la heterosexualidad obligatoria y rechazar un modo de vida impuesto que niega el derecho de las mujeres a tener control sobre nuestros cuerpos y sexualidad. También implica tener relaciones de cuidado coherentes, adentrarnos en espacios tradicionalmente masculinos sin reproducir prácticas masculinizadas, abandonar la feminidad normativa y vivir de forma auténtica siendo nosotras mismas.

En resumen, las lesbianas desafiamos y subvertimos las normas establecidas, buscamos nuestra propia autonomía y nos relacionamos de formas que no están determinadas por los parámetros heteropatriarcales. Nuestras experiencias y formas de resistencia contribuyen a la transformación de las estructuras opresivas y nos permiten vivir nuestras vidas con autenticidad

y libertad.

Por otro lado, Margarita Pisano nos dice que la experiencia lésbica está marcada porque *existe la posibilidad de amarse y erotizarse entre mujeres, por lo que también existe la potencialidad de reconciliarse con el hecho de haber nacido mujer (amar a una mujer y amarse a sí misma)*.³¹ Sobre las formas en que hoy día seguimos tejiendo y nutriendo la existencia lesbiana, en una conversación, Sofía nos comentaba que no hay nada más transparente que ser lesbiana, e incluso las que no se nombran lesbianas políticas. Su explicación iba en torno a la existencia insurgente de no relacionarse sexo-afectivamente con los hombres. Por otro lado, la valentía de desafiar todas las normas impuestas por las instituciones que nos forjaron a las pleitesías masculinas trabajando y cuestionando nuestra misoginia interiorizada.

Y en este camino de recuperar las palabras de otras lesbianas sobre su existencia lésbica, quisiéramos hacer referencia a un libro que se publicó recientemente en donde Lluvia Mendezmartínez, Maritza Grisell M, Alejandra García, Estefanía G. Sánchez e Ivonne J G Pacheco nos comparten su Fuego Norte llena de reflexiones teóricas desde el noroeste de México.³²

“[...] esa inmensa atracción que he sentido casi toda la vida por las mujeres no es lo único que define mi lesbianidad. Más que una preferencia sexual -que define quién me gusta y con quién me acuesto- la lesbianidad es mi apuesta política, que incluye mis decisiones eróticas y sexua-

.....
³⁰Zicri Orellana en su texto *El lesbianismo como práctica descolonizadora* (2016) menciona que todas las lesbianas son políticas al desobedecer la obligación de la heterosexualidad tan presente y naturalizada en la sociedad, sólo que algunas están muy conscientes de ello, y otras, no lo están tanto, poniendo así en pausa su potencialidad política

³¹Margarita Pisano - Los deseos de cambio, o... ¿el cambio de los deseos?, 1995.

³²Fuego Norte. Reflexiones teóricas de lesbianas feministas en el noroeste de México, 2022.

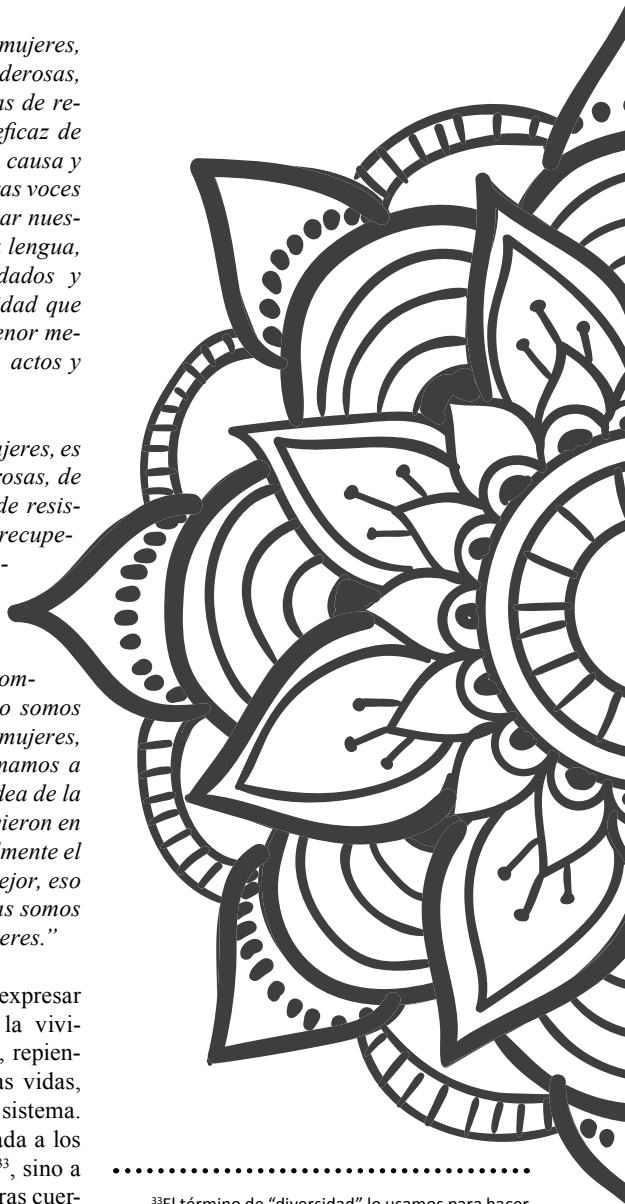
les, pero que trasciende a toda mi práctica, y que se basa en priorizar a las mujeres, construir entre mujeres, amarnos entre mujeres.”

“La lesbiandad, el amor entre mujeres, es una de las respuestas más poderosas, de la que emanan muchas formas de resistencia. Por ello, otra forma eficaz de silenciarnos, que se convierte en causa y efecto de este infravalorar nuestras voces y la necesidad o utilidad de contar nuestras historias, recuperar nuestra lengua, registrar nuestras luchas, cuidados y ternuras, es ocultar esa posibilidad que permite reservar (en mayor o menor medida) nuestros afectos, energías, actos y palabras para nosotras.”

“La lesbiandad, el amor entre mujeres, es una de las respuestas más poderosas, de la que emanan muchas formas de resistencia. Resistir junto a la madre, recuperar a prueba y error: la lesbiandad nos salvará.”

“[...]un día, en la universidad, en un espacio no mixto, una compañera dijo que las lesbianas no somos aquellas que tenemos sexo con mujeres, sino que somos aquellas que amamos a las mujeres. No sé si ella tenga idea de la repercusión que sus palabras tuvieron en mi vida, pero me cambiaron totalmente el panorama y ahora lo entiendo mejor, eso somos las lesbianas: las lesbianas somos mujeres que amamos a otras mujeres.”

Para cerrar este tema, queremos expresar que la existencia lésbica, como la vivimos-teorizamos muchas lesbianas, repienza todos los elementos de nuestras vidas, al mismo tiempo que interpela el sistema. Nuestra existencia no está vinculada a los mismos deseos de “la diversidad”³³, sino a construir otras formas desde nuestras cuerpos hasta retirar el último poder de la masculinidad que habita en nosotras.



.....
³³El término de “diversidad” lo usamos para hacer alusión al movimiento LGBT, cuyo posicionamiento generalmente está centrado en la inclusión al sistema y no a interpelarlo.

PROPUESTA ÉTICA - TEÓRICA - METODOLÓGICA

Nosotras, y muchas más, reconocemos la importancia de crear espacios de encuentro entre lesbianas que sean pensados desde propuestas que aborden y narren nuestra genealogía y potencien la creatividad y la ética lésbica³⁵. Estos espacios nos permiten identificarnos³⁶, reflejarnos³⁷ y compartir nuestras experiencias entre nosotras, con el objetivo de documentar nuestras vidas³⁸ e ir construyendo desde *el afuera*³⁹ un mundo en el que todas podamos florecer⁴⁰.

“Yo amo a ti, pues, significa: no te tomo como objeto directo ni como objeto indirecto, no giro a tu alrededor. Más bien debo girar alrededor de mí para mantener el a ti gracias al retorno a mí” (Luce Irigaray, 1994).

Estos encuentros nos permiten explorar nuestra conexión con otras lesbianas, compartir nuestras experiencias vividas y reconocer nuestra vulnerabilidad entre compañeras. Al situarnos⁴¹ desde nuestras propias historias y las historias colectivas, podemos generar espacios de cuidado y encuentro en los que nos sentimos comprendidas, apoyadas y libres de opresiones. Es a través de estos encuentros que podemos construir nuevas formas de relacionarnos y vivir nuestras vidas de manera más auténtica y enriquecedora.

Así fue como pensando en nuestras experiencias, y en el diálogo con Pierina Rondanelli, tutora de este trabajo, surgió la propuesta de que conversamos-dialogamos con nuestras amigas lesbianas para preguntar su opinión sobre lo que ellas consideraban importante para convocar a un círculo de conversación entre mujeres lesbianas y así ir nutriendo esta propuesta para posteriormente llevarla a cabo.

Después de variar entre nosotras, con nuestras amigas y tener la última clase de la formación, decidimos que, en vez de desarrollar una propuesta centrada en temas

específicos, nos hacía más sentido elaborar una propuesta con algunas guías y claves para todas aquellas mujeres y lesbianas que estén interesadas en generar espacios colectivos de encuentro. Esta decisión se basa en la importancia de colocar en el centro de nuestra experiencia, la ética feminista, lesbiana y terapéutica.

Qué significa situar nuestra ética terapéutica en el paradigma feminista?⁴² ¿Qué hace feminista a una terapeuta feminista?⁴³

Las mujeres que nos asumimos como feministas y que estudiamos psicología comenzamos a sospechar de aquello que nos enseñaron en las universidades, por ejemplo, eso de la “neutralidad” y la “objetividad”, algunas otras ya observan y denuncian que, en la academia de la psicología, mayormente se prioriza y refuerza el aprendizaje de textos y teorías elaboradas por hombres, aunque también es importante mencionar que como dice Silvia García Dauder⁴⁴, los nombres de muchas mujeres que partici-

³⁴Lucy Irigaray - Amo a ti, 1994

³⁵Zicri Orellana - Una ética lesbiana creativa y atractiva, 2016.

³⁶RadicalLesbians - La mujer que se identifica con la mujer, 1970.

³⁷Margarita Pisano - Incidencias lésbicas o el amor al propio reflejo, 1998.

³⁸Tatiana de la tierra - Para que no se me olviden, 2002.

³⁹Margarita Pisano - Julia quiero que seas feliz, 2004.

⁴⁰Audre Lorde - Las herramientas del amo nunca desmontarán la casa del amo, 1979.

⁴¹Donna Haraway - Conocimientos situados: la cuestión científica en el feminismo y el privilegio de la perspectiva parcial, 1995.

⁴²Pregunta propuesta por Mafe Barrera para cerrar la clase de “Ética y Terapia”, 2023.

⁴³Pregunta elaborada por Zicri Orellana en la clase de Teoría de la Terapia, 2022.



“Las mujeres que nos asumimos como feministas y que estudiamos psicología comenzamos a sospechar de aquello que nos enseñaron en las universidades, por ejemplo, eso de la “neutralidad” y la “objetividad”, algunas otras ya observan y denuncian que, en la academia de la psicología, mayormente se prioriza y refuerza el aprendizaje de textos y teorías elaboradas por hombres, aunque también es importante mencionar que como dice Silvia García Dauder, los nombres de muchas mujeres que participaron activamente desde los primeros años en el desarrollo de la psicología fueron borrados, quedaron ocultos tras sus apellidos, o peor aún, sus aportes fueron apropiados por los hombres con los que trabajaban.”

paron activamente desde los primeros años en el desarrollo de la psicología fueron borrados, quedaron ocultos tras sus apellidos, o peor aún, sus aportes fueron apropiados por los hombres con los que trabajaban.

Algo que también ha hecho sospechar a otras, como Carol Gilligan⁴⁵, es el notar que en varios estudios e investigaciones sólo participaban varones, pero los resultados eran presentados en términos de “universalidad” y se asumía que esas conclusiones

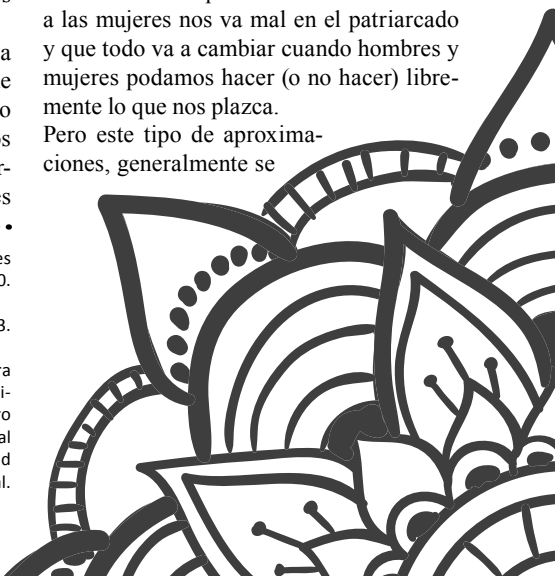
⁴⁴Silvia García Dauder, El olvido de las mujeres pioneras en psicología, 2010.

⁴⁵Carol Gilligan, La ética del cuidado, 2013.

⁴⁶Usamos el término de “perspectiva de género” para nombrar los conocimientos despolitizados del feminismo que fueron apropiados por la academia, pero no estamos tomando en cuenta la tendencia actual que ha ido caminando hacia la negación de la realidad material y la diferencia sexual.

a las que habían llegado aplicaban tanto a hombres (niños), como a mujeres (niñas).

Sin embargo, hacernos conscientes de lo anterior, no necesariamente implica situarnos desde el paradigma feminista ya que lo que ha ocurrido últimamente es que han proliferado los estudios con “perspectiva de género”⁴⁶ que han permitido ver las cuestiones anteriores y algunas otras, situando sus análisis en cómo los roles/estereotipos del género impactan en la vida tanto de mujeres como de hombres por asignarnos tareas diferenciadas; esperar que las mujeres seamos buenas para algunas actividades (y los hombres sean buenos para las actividades ‘complementarias’), y decirnos que hay otras que tenemos prohibidas (y que eso sí es algo permitido para los hombres). Entonces, viéndolo así queda la sensación de que tanto a hombres como a las mujeres nos va mal en el patriarcado y que todo va a cambiar cuando hombres y mujeres podamos hacer (o no hacer) libremente lo que nos plazca. Pero este tipo de aproximaciones, generalmente se



centran en tratar de explicar la “situación de las mujeres” usando eufemismos, es decir, sin nombrar las estructuras que sostienen al patriarcado, ni develar el carácter opresivo que éstas tienen en la vida de las mujeres, y tampoco nombran la forma en que los hombres se benefician de que esas opresiones recaigan sobre nuestras cuerpos, siendo así que aunque haya mujeres realizando trabajos de mecánica automotriz y hombres involucrados en las labores de cuidado, el patriarcado sigue reciclándose de forma continua sin modificar sus estructuras y con el objetivo de mantener a las mujeres oprimidas.

Entonces, situar nuestras prácticas terapéuticas desde la ética y las metodologías del paradigma feminista para organizar una espacia de encuentro entre lesbianas, necesariamente significa tomar en cuenta lo que Mafe Barrera⁴⁷ nos comparte sobre posicionarnos en un lugar contrahegemónico que constantemente esté buscando la integración entre el conocimiento y las reflexiones en torno a las vivencias que nos atraviesan la cuerpo, así como prestar atención a los vínculos de reconocimiento mutuo.

Es por esto planteamos la posibilidad de generar círculos de conversación entre lesbianas dentro de estos parámetros de cuidado, amor y ética feminista.

A continuación, presentamos una exposición de las principales guías y claves que nosotras consideramos primordiales al momento de pensar y realizar encuentros grupales entre mujeres y lesbianas.⁴⁸

Abandono del marco hegemónico oficial

Como ya lo nombramos al inicio de este apartado, muchas psicólogas ya están sospechando de los conocimientos que nos enseñaron en la universidad, sin embargo, también observamos que algunas siguen guiando su trabajo bajo modelos terapéuticos “oficiales”⁴⁹ a los que incluyen “la perspectiva feminista”.

Pero nosotras queremos animarnos y animarlas a emprender el camino de separación y abandono de esos modelos terapéuticos y acompañarnos en el camino de la revisión del pensamiento feminista como lugar epistemológico y político de enunciación, desde el cual podemos pensar y realizar acompañamientos a mujeres y lesbianas que esten fuera del lente patriarcal.

También queremos invitarlas a conectar con las emociones que surgen cada vez que leemos todas las atrocidades que han sido cometidas bajo la validación *científica e institucional* de la psicología, seguramente esas emociones también ayudarán a seguir en el camino rebelde del abandono.

Interpelarse a una misma

Posicionarnos desde el paradigma feminista, no consiste únicamente en hacer una revisión teórica de materiales, ni en ir acumulando conocimientos teóricos con los que analizamos a la otra y le explicamos lo que le pasa, realizando análisis que tomen en cuenta las repercusiones de vivir en un sistema patriarcal que la oprime, pero sin abandonar el lugar de expertas.

Consideramos que posicionarse como terapeuta feminista, es un proceso que implica

.....
⁴⁷María Fernanda Barrera Mansilla - Lesbianas y terapia: Sanando la noción de sanar, 2020.

⁴⁸Gran parte de lo que presentamos aquí, corresponde a notas que fuimos tomando durante las clases de la formación en terapia feminista, el diálogo con amigas y el diálogo entre nosotras.

⁴⁹Por ejemplo, cognitivo-conductual, sistémico, humanista, gestalt, psicoanálisis, terapia narrativa, etc.

vivenciar lo que una lee, escucha y conversa e ir identificando qué nos pasa con eso, ¿qué tan de acuerdo/en desacuerdo estamos con las teóricas que leemos? Voltarse a ver constantemente, reconocer en qué parte de mi propio proceso estoy e ir descifrando qué nos pasa cuando escuchamos los relatos de las mujeres que acompañamos y qué nos pasa con todo lo que involucra nuestro trabajo terapéutico.

Atender el vínculo

En las palabras de Ilse, “para mi ser lesbiana es eso, las relaciones afectivas, de acompañamiento, de amor, relaciones sexoafectivas entre mujeres, el cuestionamiento de la heteronorma y visibilidad de las relaciones entre mujeres”.

Para entender el vínculo partimos de la necesidad de encontrarnos entre lesbianas y el vínculo sanador que hay entre nosotras. En nuestra clase de terapia feminista uno de los parámetros claros para atender el vínculo es situar la terapia, es decir que se propone un espacio seguro y terapéutico en el cual exista un proceso histórico de sanación y desarrollo de la narrativa a partir de la ética feminista desde una perspectiva en contra de los discursos del patriarcado.

Dentro de esta práctica consciente y de terapia situada feminista, las acompañantes de este proceso atienden el vínculo a partir de una construcción colectiva, la disposición corporal y afectiva de cuidado

entre mujeres lesbianas y la comprensión de la experiencia e historia de la acompañante.

Para Jessica Benjamin⁵⁰, el atender el vínculo se relaciona con la contenedora completa, es decir que la terapia no sólo se basa en la disociación de la analista sino en el proceso y acto intersubjetivo de sostener y aceptar el reconocimiento de lado y lado. En el encuentro y atendiendo el vínculo, no se evidencia en el juzgamiento, sino en restaurar con “una tercera” la relación mutua. Es un lugar de aceptación y de encuentro con la otra.

“Dentro de esta práctica consciente y de terapia situada feminista, las acompañantes de este proceso atienden el vínculo a partir de una construcción colectiva, la disposición corporal y afectiva de cuidado entre mujeres lesbianas y la comprensión de la experiencia e historia de la acompañante.

Para Jessica Benjamin, el atender el vínculo se relaciona con la contenedora completa, es decir que la terapia no sólo se basa en la disociación de la analista sino en el proceso y acto intersubjetivo de sostener y aceptar el reconocimiento de lado y lado. En el encuentro y atendiendo el vínculo, no se evidencia en el juzgamiento, sino en restaurar con “una tercera” la relación mutua. Es un lugar de aceptación y de encuentro con la otra.”

⁵⁰Jessica Benjamin - El Tercero Reconocimiento, 2012.

Diálogo circular

Esta idea parte de la clase de Ética y Terapia en donde cuestionamos la idea de que el espacio terapéutico debe ser pensado y llevado desde la “verticalidad”, pero al mismo tiempo, reflexionamos que tampoco podemos pensarlo como un espacio “horizontal”. Entonces Mafe nos compartió que ella lo veía como un espacio que sea propicio para generar diálogos circulares, de ida y vuelta, en donde vaya circulando la autoridad femenina y estemos expresadas.

También proponemos esta clave al recuperar las palabras A., una amiga lesbiana, “Siento que lo más importante para mí a la hora de compartirme en un espacio con personas que no conozco es la certeza de que voy a ser escuchada, afortunadamente en encuentros feministas eso siempre me ha pasado, pero me es importante mencionarlo. También tener la posibilidad de no responder las preguntas si me es incómodo hablar del tema”.

Espacios colectivos para conversar entre lesbianas

En el texto de “No creas tener derechos”, el Colectivo de la Librería de Mujeres de Milán nos compartió como *“la toma de conciencia es el acto político en que se descubre y se afirma la común identidad femenina. Cuando es reconocida, esta común identidad puede unir a las mujeres entre sí mucho mejor que cualquier organización”*. Es así, como la experiencia de ellas ha inspirado la formación de círculos de autoconciencia que son convocados bajo diversos temas.

La toma de conciencia es una acción que se realiza de forma personal, pero que se posibilita en la colectividad, por eso es que nosotras queremos dirigir nuestras energías a este tipo de encuentros, que además, rompen con las lógicas individualistas del neoliberalismo, por eso es que los pensamos en sí mismos como espacios rebeldes, más aún cuando se convierten en espacios

de encuentro entre lesbianas.

Janaina Marina Rossi habla de la importancia de la comunidad lesbiana como soporte, referencial y fuente de orgullo, socialidad y lazos con otras⁵¹, sobre todo ubicando que vivimos en contextos lesbomisoginos que reprueban el amor entre mujeres.

También menciona Lluvia Mendezmartínez en Fuego Norte, que las lesbianas somos las únicas expertas en nuestra historia, en nuestra existencia y en nuestra lengua, por eso es que los frutos y nuevas semillas que surgen de leer a otras mujeres y escuchar sus voces son de una proporción que sólo tiene cabida entre nosotras.

Y también recuperamos lo que nos compartió Alma, una amiga con la que conversamos, “Me parece interesante su propuesta porque si bien hay muchas lesbianas y grupos de lesbianas, no es algo que sea tan común, por ejemplo, hemos hablado de los espacios que tenemos la banda LGBT para reunirnos, la mayoría son de hombres gays o personas trans [...] entonces pensar en armar un proyecto en donde podamos conversar sobre qué pensamos es muy importante y sobre todo que reúna las opiniones de muchas mujeres porque yo de conocer mujeres, sólo puedo pensar que todas tenemos nuestras opiniones y formas de accionar. Entonces me parece importante que se le dé voz a todas”.

Posibilitar la seguridad en los encuentros

El término de “espacios seguros” generalmente está presente en los espacios feministas, sin embargo, a pesar de que algunos espacios se nombren como “seguros”, eso no necesariamente implica que eso ocurra. Por eso consideramos muy importante que esta discusión sobre lo que cada una de las participantes necesita para sentirse segura se realice de forma constante y no sólo

.....
⁵¹Janaina Marina Rossi - La Salud Mental de las Lesbianas. Algunos aportes para una clínica y prácticas psicoterapéuticas en Desobedecer para Sanar, Casa Mundanas, 2022.

cuando el círculo comience.

De entrada, consideramos que debe ser enunciado de forma explícita que las interacciones durante los encuentros deben ser desde lugares alejados de las lógicas patriarcales, racistas, clasistas, libres de lesbomisoginia y cualquier otra postura que propicie juicios y prejuicios, así mismo, mencionar la importancia de respetar la confidencialidad de las narrativas que se compartan en el espacio.

Algo que nos ha sucedido en el camino de la lesbiandad, es que en un inicio teníamos muy certero de que no queríamos reproducir formas patriarcales, pero a veces una cae en un vacío simbólico en donde es complejo identificar qué es lo que sí queremos traer a nuestras espacias, para eso, sugerimos tomar como referencia lo que expresamos en el apartado de “Ética creativa y desobediente”, así como adentrarnos a conocer las formas en que se relacionaban en las sociedades matríticas, por ejemplo, desde la honestidad, la colaboración, el compartir, coordinar y hacer, la integración y la vinculación con la tierra.

Además, otro punto del que queremos desmarcarnos es de algo que comúnmente ocurre en los espacios de lesbianas que son pensados desde posturas y colectivos LGBT, así como lo menciona Estefanía G. Sánchez en Fuego norte, “Las Mujeres Flor de la Cafecita Lésbica de la Desierta son lesbianas que decidieron responder al llamado que lanzamos en 2018 en redes sociales, para construir un espacio seguro, divertido y, sobre todo, alejado de las dinámicas de consumo de sustancias y de cuerpos que suelen promoverse en los lugares comerciales de entretenimiento para la “diversidad sexual”, como los antros, las fiestas y los after gais”.

Por último, queremos recuperar las sugerencias que dos amigas nos hicieron sobre lo que ellas consideran importante para sentirse seguras en los espacios:

Gretell, “pienso que para organizar el círculo es importante tal vez un filtro, para

conocer en qué anda cada una de las que serán parte”.

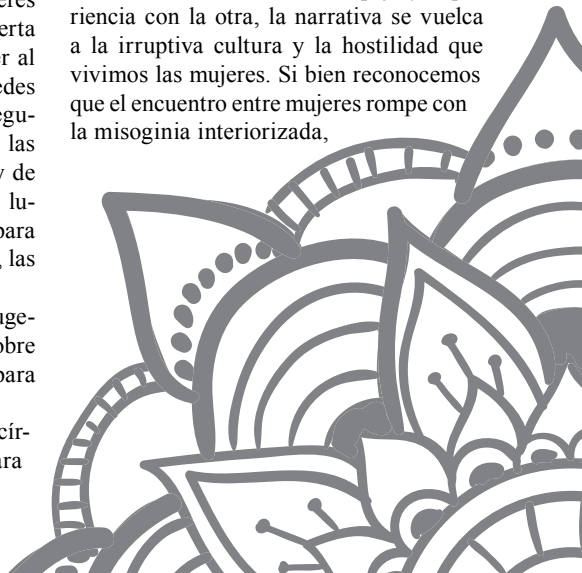
Claudia, “que previo a iniciar el encuentro pudiéramos manifestar si hay alguna tranquilidad física o emocional para que al iniciar, todas podamos sentirnos lo más tranquilas posibles”.

Espejarse con una misma y con las otras

El patriarcado ha intervenido la forma en que las mujeres nos vemos a sí mismas y a las otras. Las mujeres somos socializadas para mirarnos y juzgarnos a través de la mirada masculina y los parámetros que se han establecido desde ahí, que resultan en trampas y estrategias que nos mantienen separadas y peleadas entre nosotras.

El feminismo, y más específicamente la lesbiandad, nos ha invitado a desechar esos mandatos mediante el encuentro con una misma y entre nosotras, por ejemplo, cuando escuchamos historias que nos conectan con nuestras propias historias o cuando compartimos la cotidianidad con una otra que nos regresa un reflejo de nuestra existencia, que puede conectarnos con las memorias dolorosas, pero también con la potencialidad de construir un nuevo sentido del ‘yo’ teniendo por referencia a nosotras y no a los hombres.

Por ello, al colocar nuestro espejo y experiencia con la otra, la narrativa se vuelca a la irruptiva cultura y la hostilidad que vivimos las mujeres. Si bien reconocemos que el encuentro entre mujeres rompe con la misoginia interiorizada,



“El

patriarcado ha intervenido la forma en que las mujeres nos vemos a sí mismas y a las otras. Las mujeres somos socializadas para mirarnos y juzgarnos a través de la mirada masculina y los parámetros que se han establecido desde ahí, que resultan en trampas y estrategias que nos mantienen separadas y peleadas entre nosotras.

El feminismo, y más específicamente la lesbiandad, nos ha invitado a desechar esos mandatos mediante el encuentro con una misma y entre nosotras, por ejemplo, cuando escuchamos historias que nos conectan con nuestras propias historias o cuando compartimos la cotidianidad con una otra que nos regresa un reflejo de nuestra existencia, que puede conectarnos con las memorias dolorosas, pero también con la potencialidad de construir un nuevo sentido del ‘yo’ teniendo por referencia a nosotras y no a los hombres.”

entre mujeres

lesbianas, la irrupción al sistema es mucho más fuerte que con amigas heterosexuales. Sofia, compañera lesbiana nos comentó que al espejarse entre lesbianas “nos comprendemos y entendemos por ósmosis”, esta complicidad entre lesbianas se vincula a la dimensión política de encontrarnos, entendernos y vincularnos desde la afectividad, el cuidado y lo erótica.

Incorporar diferentes estrategias para generar narrativas

Para desarrollar esta clave, recuperamos lo vivido en la clase que nos compartió Paulina de Pablo Pérez, nuestras experiencias en otras espacios feministas y las inquietudes de nuestras amigas.

El reconocimiento de las narrativas con nuestras amigas y compañeras son claves. Estos procesos de la narrativa se centran en la voz de todas y las prácticas de resistencia. En la clase de Teoría de la Terapia feminista II con Zicri Orellana, hablamos sobre como incorporar las diferentes estrategias implica contemplar los ejes terapéuticos, rescatar nuestra historia individual y encontrarnos en el colectivo. Estos ejes son el reconocimiento de nuestros valores y creencias, nuestra cuerpo y sentidos, los duelos que hemos vivido, el sentido de justicia que albergamos, nuestra sexualidad y erotismo y la posibilidad de generar narrativa desde el nuevo lenguaje. Está construcción de nuevas narrativas se posibilita al encontrar en el más allá de nuestra existencia, el impulso de nuestra vida lésbica y las nuevas palabras desde la desobediencia, la autonomía, la integración con las otras y la desautorización del sistema patriarcales y los maltratadores.

Como parte de estas estrategias acogemos lo que Claudia propuso sobre “Compartir



fótos, de cuando éramos chiquillas y nos veíamos re lesbianas” y Alma mencionó: “Yo siento que el arte en todas sus formas hace que sea más llevadero que tengamos una conversación”.

Para que estas narrativas puedan fluir, también consideramos importante evidenciar el miedo que se ha impuesto hacia las mujeres, en especial a las lesbianas, pero la desobediencia y el coraje es algo que nos apaña. Por otro lado, externalizar las culpas que nos han inculcado reconociendo a la culpa como el principal mecanismo de control del patriarcado. Al desdramatizar la culpa también estamos recuperando la sonrisa, la autonomía y construyendo nuestro yo, nuestro somos.

Reconocernos en nuestras historias y resistencias

Reconocernos en nuestra historia tiene que ver con la determinada manera que ocupan nuestras cuerpos y la forma en que se transforma la realidad a partir de nombrarnos lesbianas, nos evocamos desde un lugar de colocación, de realidad y de prácticas existentes permeadas por las construcciones simbólicas patriarcales que han hecho de nosotras, de nuestra subjetividad, de nuestro placer un deber ser organizada dentro de la masculinidad⁵². El reconocimiento de nuestra historia parte de la capacidad de entrar en diálogos la una con la otra, cuidándonos y amándonos a nosotras mismas. Cuando conversamos con A., ella nos compartió: “Siempre me parece interesante juntarnos entre mujeres lesbianas, hablar y compartir experiencias es esclarecedor y una forma de reconocerse a través de las otras. Pienso que hacerlo con una guía (las preguntas) puede hacer que sea fructuoso y que encontremos similitudes entre nosotras a las que, sin estos detonantes, sería más tardado llegar”.

⁵²Margarita Pisano - El triunfo de la masculinidad, 2004.

La memoria en la narrativa se encuentra en las pasiones que sentimos con las otras y el significado que damos a nuestra existencia lésbica con la historia recorrida. Para Margarita Pisano es traspasar los límites que nos generó el sistema heteropatriarcal, potenciar nuestra existencia y deshacernos de la lesbomisoginia. Esto va más allá de los prejuicios adquiridos, es asumir el potencial entre mujeres, empezar a limpiarnos de la misoginia impuesta sobre nuestras cuerpos, el cuidado y deseo por las mujeres. En nuestra historia siempre está nuestra amiga íntima, la que contiene, la aliada con la que se cruzó nuestro devenir lésbico-político dejando a un lado los modelos de la erótica negada.

Meter la cuerpo

La cuerpo es parte de nuestras memorias y nos ha acompañado en todo lo que hasta ahora hemos transitado, por eso es que ha sido sometida por las opresiones de vivir en el heteropatriarcado. Sobre nuestra cuerpo se encarnan experiencias de explotación, naturalización de violencias y castigos que han afectado el ser-estar en el lugar que habitamos.

Pero nuestras cuerpos también guardan las memorias de rebeldía y resistencia, no sólo las propias sino también las de nuestras ancestras, como escribe Maritza Grisel M. en Fuego Norte: “*la mujer viene de otra mujer. Nuestra abuela materna llevó en su vientre los ovocitos que nos formaron. El vínculo que tenemos las mujeres con otras mujeres es profundo*”.

Pero además, el patriarcado nos tiene fragmentadas, nos ha hecho caer en la trampa de que lo más relevante que tenemos es el raciocinio y así es como hemos aprendido a darle importancia sólo a lo que ocurre en nuestra cabeza, pero no a lo que ocurre en todos los demás espacios que conforman nuestra cuerpo.

Es necesario tener esto presente en la terapia feminista situada, para entonces, generar espacios que posibiliten nuestra integra-

“Pero además, el patriarcado nos tiene fragmentadas, nos ha hecho caer en la trampa de que lo más relevante que tenemos es el raciocinio y así es como hemos aprendido a darle importancia sólo a lo que ocurre en nuestra cabeza, pero no a lo que ocurre en todos los demás espacios que conforman nuestra cuerpo. Es necesario tener esto presente en la terapia feminista situada, para entonces, generar espacios que posibiliten nuestra integración, ver la cuerpo como una informante fidedigna de nuestros deseos, pero también como un espacio-territorio que ha sido colonizado y necesita liberarse y expulsar al conquistador.”

ción, ver la cuerpo como una informante fidedigna de nuestros deseos, pero también como un espacio-territorio que ha sido colonizado y necesita liberarse y expulsar al conquistador.

Aquí quisiéramos retomar las palabras de A. sobre lo que ella considera importante para realizar en espacios donde se hablará de experiencias personales: *“Una dinámica podría ser una especie de introspección o meditación guiada para conectar con una, como para empezar a hablar primero con una y ya después compartirse con las otras”*.

Y también recuperamos las palabras de Alma sobre lo que ella ha vivido en una colectiva de músicas: *“Ahí con las brujarochas, antes que todo nos abrazamos, nos saludamos, nos decimos cómo estamos, chismeamos un ratito y luego ya después pasamos a lo que nos juntamos que es aprender a tocar música. También a veces hacemos algunas actividades de integración, solemos caminar en un espacio*

en varias direcciones y al aplauso, tratar de mirar a alguien a los ojos, abrazar a alguien o saludar a alguien y son dinámicas que son muy sencillas pero ayudan a que las barreras que una tiene se le vayan bajando de poco a poco”.

Autonomía y deseo

La autonomía es uno de los horizontes hacia los que sugerimos ir caminando, generar distancia e inclusive irse cada vez moviendo hacia “el afuera”. Ir tejiendo entre todas autonomía material, pero también simbólica, de la cultura masculinista, de sus instituciones y de la forma de nombrar el mundo.

Y a la par que vamos generando autonomía, también ir conectando con nuestros deseos legítimos, reconocer que algunos de los que consideramos “propios” en realidad han sido intervenidos por el patriarcado. Entonces, deshacernos de esos, no verlos más como propios y conectar con otros que sí tengan que ver con nuestros intereses, en lo individual y colectivo, y pongan en el centro nuestros sentires y bienestar.

Ética creativa y desobediente

Para Zicri Orellana, atender el vínculo se relaciona con la ética lesbiana, la cual, parte de un cambio radical de la cultura patriarcal⁵³. Encontrarnos en la ética feminista centrada en la creatividad, que sale del sacrificio y parte del espacio creativo a partir de los relatos y narrativas de las compañeras tomando en cuenta que la vivencia de “otra” también se vincula con experiencias colectivas que han sido permeadas desde

⁵³Zicri Orellana - Una ética lesbiana creativa y atractiva, 2016.

un sistema heteropatriarcal, occidentalizado y neoliberal que ordena la vida social y normativa de las mujeres.

Entonces, querida lectora ¿Qué significaría para ti situarte en la ética creativa y desobediente? Nosotras consideramos que vivir la ética creativa y desobediente es integrar nuestra cuerpo, nuestros sentires y los sentires colectivos, reconocer que lo personal es político a partir de la comprensión y problematización de las dinámicas heteropatriarcales. Es importante reconocer el autoanálisis y autoreconocimiento a partir del acompañamiento de los malestares y síntomas particulares como lesbianas.

La desobediencia a partir de la ética creativa se presenta como la destrucción de la misoginia y la lesbomisoginia interiorizada. Reconocer nuestro proceso con nosotras y las demás a partir de la acción, somos mujeres rebeldes que están viviendo para construir la autonomía y la libertad de la existencia lésbica.

Reconocimiento y erotismo entre mujeres

Pensar el reconocimiento entre mujeres, es una gran estrategia en contra del patriarcado. Para Margarita Pisano, las mujeres lesbianas que aman a mujeres transgreden el mandato histórico de la subordinación hacia lo masculino, está subordinación va desde la evidencia de la misoginia interiorizada y replantearse su existir y la existencia de las otras. Romper con el orden simbólico de amar a una mujer fuera de los parámetros del heteropatriarcado y la posesión.

Es por ello que el reconocimiento y lo erótico parte de un pensamiento histórico-político que tiene características propias que no se asemejan a la experiencia de las mujeres heterosexuales. La erótica lésbica parte de gozo y placer a la vida y las compañeras, no sólo de manera sexual, sino también afectiva.

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES FINALES

Si llegaste hasta acá quiere decir que la existencia lésbica y la desobediencia resuenan contigo.

En el marco de nuestra experiencia y existencia lésbica hemos planteado este trabajo para finalizar nuestra formación en la Escuela Autónoma en Terapia Feminista de Casa Mundanas. A partir de evocar nuestra historia, el lugar que habitamos y la heterosexualidad obligatoria, reconocemos la importancia de nombrar la genealogía de varias lesbianas y mujeres amazonas que resisten al heteropatriarcado y construyeron desde el afuera. Estas mujeres son autoras íconas para nosotras las lesbianas, son artistas, poetas, ilustradoras, compañeras de esta formación y nuestras profesoras. Hablar desde un contexto terapéutico tiene la potencialidad de ser un acto transformador orientado a los horizontes de reapropiación de nuestras vidas y creación de autonomía.

Nuestra propuesta ética-teórica-metodológica parte del pensamiento de la terapia feminista que ha sido nutrido en gran medida por el pensamiento y la existencia de las mujeres lesbianas, por eso proponemos seguir hablando sobre esto ya que, por una parte, el encuentro entre lesbianas en una espacio fuera de los márgenes patriarcales tiene gran potencialidad para nosotras mismas, y por otra parte, nuestros encuentros pueden devenir en el seguir nutriendo las reflexiones del pensamiento de la terapia feminista pues desde esta postura, no hay narradoras oficiales ni validadas ya que todas podemos ir teorizando a partir de la experiencia de vivir y resistir en el patriarcado en una corporalidad sexuada, que además, es cíclica.

Reflexionar a partir de la existencia lésbica implica necesariamente denunciar la heterosexualidad obligatoria como una de las bases fundantes del sistema patriarcal. Así mismo, en la narrativa de las vivencias lésbicas se posibilita la reivindicación de

“Nuestra propuesta ética-teórica-metodológica parte del pensamiento de la terapia feminista que ha sido nutrido en gran medida por el pensamiento y la existencia de las mujeres lesbianas, por eso proponemos seguir hablando sobre esto ya que, por una parte, el encuentro entre lesbianas en una espacio fuera de los márgenes patriarcales tiene gran potencialidad para nosotras mismas, y por otra parte, nuestros encuentros pueden devenir en el seguir nutriendo las reflexiones del pensamiento de la terapia feminista pues desde esta postura, no hay narradoras oficiales ni validadas ya que todas podemos ir teorizando a partir de la experiencia de vivir y resistir en el patriarcado en una corporalidad sexuada, que además, es cíclica.”

nuestra existencia lesbica, nos reconocemos y conectamos con otras mujeres lesbianas y también invitamos a la desobediencia de la tradición heteropatriarcal. Es importante mencionar que la construcción de la existencia lesbica fue condicionada por el sistema patriarcal y heteropatriarcal. Con ello, el cuerpo y la subjetividad de las mujeres lesbianas han sido dominadas por la colonización. La existencia lesbica reconoce que el vínculo con las mujeres es fundamental para el reconocimiento, acompañamiento y encuentro de situaciones. Estas coincidencias se relacionan con la interacción afectiva y política, la cual es parte del proceso de sanar entre mujeres y además permite la descolonización de la cuerpo y la mente. Con estas reflexiones nos situamos en la ética feminista, proponiendo pautas sobre el proceso de acompañamiento terapéutico, conversaciones entre lesbianas apuntando a un acompañamiento amoroso y situado.

Las pautas propuestas son:

- Abandono del marco hegemónico: Abandonar los modelos terapéuticos colonizadores y generar un espacio de pensamiento político feminista como un lugar epistemológico de enunciación.
- Interpelarse a una misma: Posicionarnos como terapeutas feministas es un proceso de vivenciar lo que una lee, escucha y conversa entre nosotras.
- Atender el vínculo: Generar un espacio seguro de reconocimiento mutuo y de relación de interdependencia subjetiva.
- Diálogo Circular: Proponer espacios de ida y vuelta circulando la autoridad femenina.
- Espacios colectivos para conversar entre lesbianas: Espacio de soporte, de socialidad, de plasmar nuestra historia, nuestra existencia en nuestra propia lengua.
- Posibilitar la seguridad en los encuentros: No sólo es un espacio seguro, sino un espacio alejado de reproducir prácticas patriarcales libre de prejuicios y juicios.
- Espejarse a una misma y con las otras: Encontrar nuestras resistencias a partir de nuestra historia y existencia lesbica.
- Incorporar diferentes estrategias para generar narrativas: Encontrarnos en nuestras narrativas colectivas a partir de nuestros valores, cuerpos, duelos, sentido de justicia, sexualidad y erotismo, con la posibilidad de generar un nuevo lenguaje.
- Reconocernos en nuestra historia y resistencias: Reconocer nuestra historia a partir del reconocimiento de nuestras cuerpos y las formas de transformar la realidad.
- Meter la cuerpo: Reconocer a la cuerpo

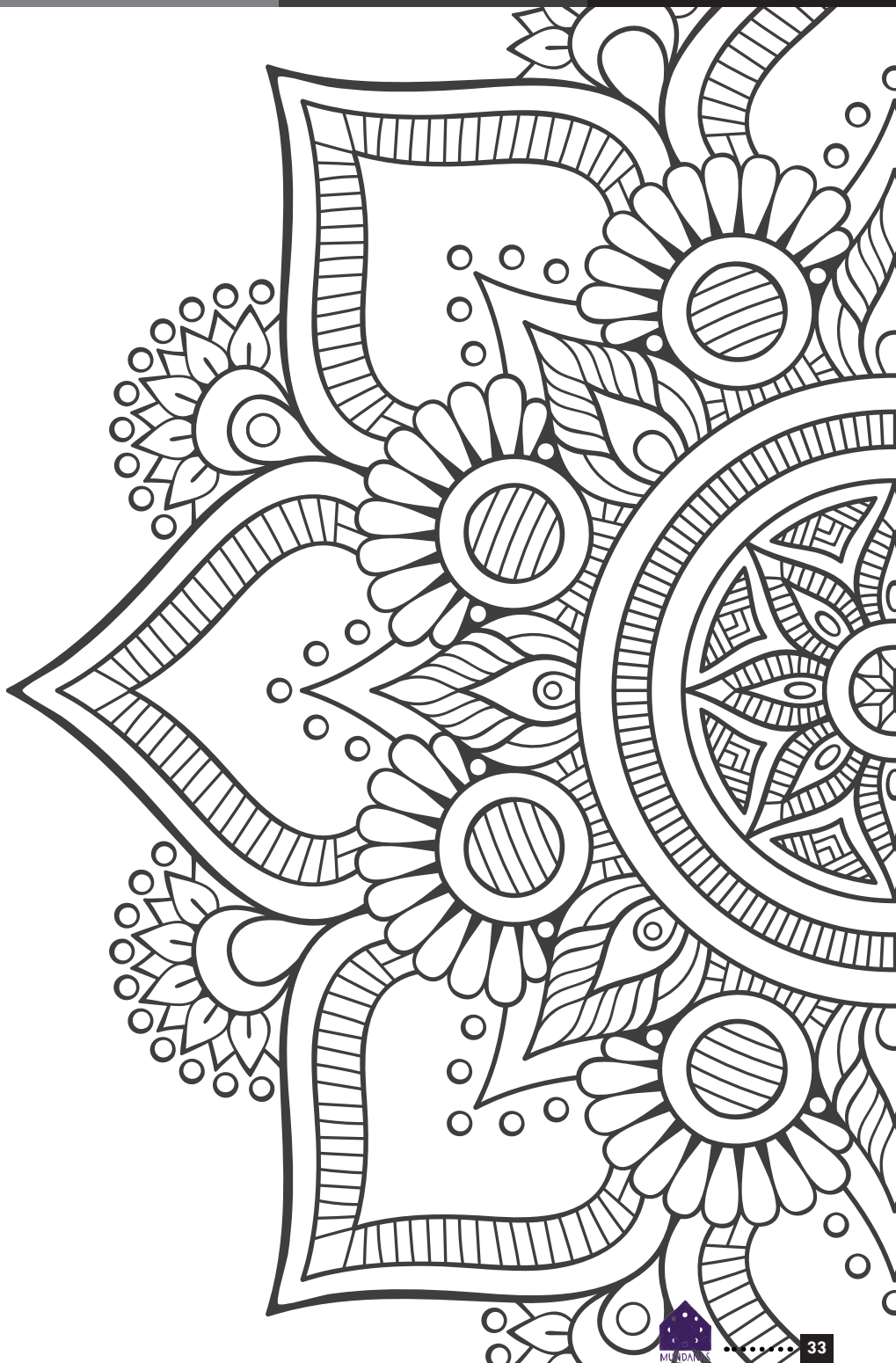
como parte de la terapia situada para conocer nuestros deseos y honrar nuestros espacio-territorio.

-Autonomía y deseo: Reconectar con la autonomía como aparte del deseo propio, de nuestros intereses personales y colectivos.

-Ética creativa y desobediente: La creatividad como parte del cambio radical de la estructura patriarcal.

-Reconocimiento y erotismo entre mujeres: La erótica lésbica parte de gozo y placer a la vida y las compañeras, no sólo de manera sexual, sino también afectiva.

Estas reflexiones y pautas se gestaron por un trabajo colectivo, vivencial que contiene pedazos de nuestras experiencias, de los amorosos conocimientos otorgados en este proceso educativo, a más de ser ilustrativo fue sanador. Honramos nuestra existencia lésbica, nuestra desobediencia, nuestros encuentros y reencuentros con nuestras amigas, compañeras y profesoras. Queremos mencionar que la existencia lésbica está en constante revisión del sistema patriarcal y reconocer que el vínculo entre nosotras es fundamental para sanar, vivir y gozar la vida.

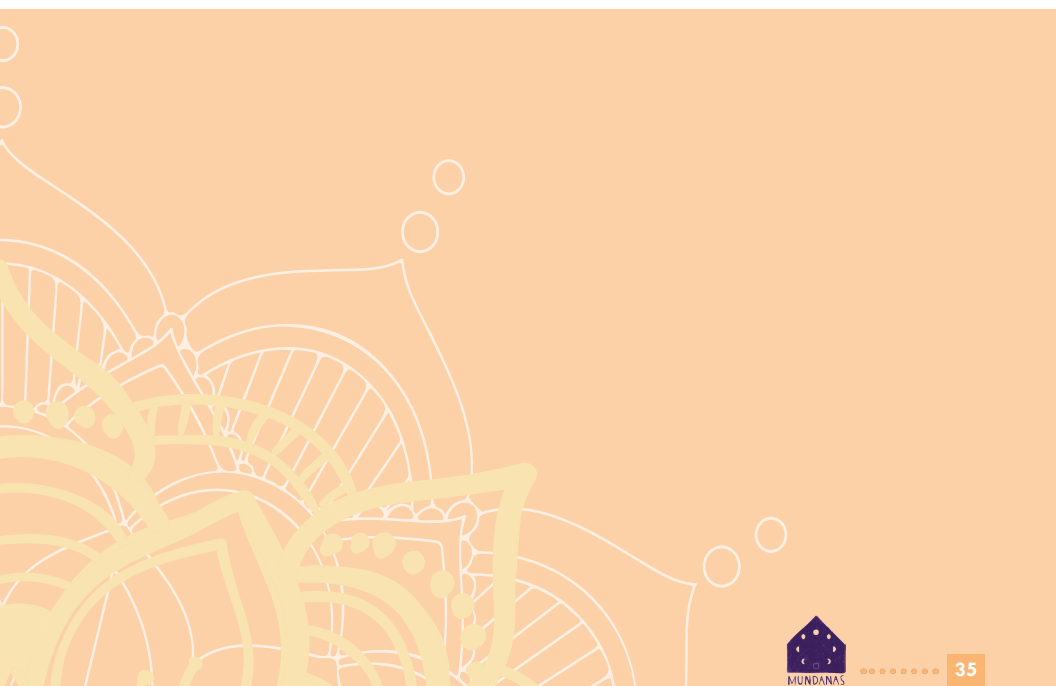


¿Juguemos juntas?

Katherine Venegas Ruiz

“Cada mujer, en algún momento de su vida, siente una rebeldía de su situación”.

Margarita Pisano.



Contextualizando el deseo.

¿Por qué escribir sobre fútbol?, ¿Qué vínculo tiene el fútbol con la terapia feminista? puede parecer algo contradictorio, pues a lo largo de la historia se ha asociado el fútbol como un deporte masculino y patriarcal. Sin embargo, hace muchos años que las mujeres hemos ido haciendo un trabajo de reapropiación de esta práctica, recuperando espacios físicos – públicos, así como el derecho a “jugar” y a decidir cómo queremos hacerlo.

Decido escribir sobre esta temática, pues llevo 9 años jugando fútbol en distintos formatos y con grupos de mujeres de una gran diversidad (etaria, sexual, sociodemográfica), y he visto cómo esta práctica ha beneficiado mi salud física y mental, y la de mis compañeras. También decido escribir a partir de mi lugar de psicóloga y terapeuta feminista en formación, desde donde he acompañado procesos de transformación de muchas mujeres y lesbianas, y he visto que varios de los logros terapéuticos que ellas han alcanzado, coinciden con los beneficios que otorga este deporte.

El fútbol, al ser una práctica colectiva y popular, convoca a niñas, mujeres y lesbianas de diversas edades y de distintos estratos sociales, convirtiéndose en un lugar de encuentro y de aprendizaje. Esta cuestión ha sido un desafío para la terapia feminista, pues al quedarnos en la atención exclusivamente individual, que suele ser muy costosa, nos perdemos de los beneficios que se generan en las interacciones colectivas. Tomando en cuenta

este panorama, abro la reflexión en torno a cómo la práctica del fútbol puede convertirse en un espacio de transformación a nivel corporal, afectivo y sexual, beneficiando directamente la salud física, mental y emocional de quienes lo practican.

Antes de seguir, algunos datos de interés.

En Chile, en el año 2018, las jugadoras de la selección nacional participaron de la “Copa América”, logrando el segundo lugar en dicha competencia, y consiguientemente, un cupo para participar en la Copa Mundial Femenina de Fútbol. Todo esto llevó a la opinión pública un tema hasta ahora invisibilizado: la destacada participación de las mujeres en este deporte, junto con la evidente precarización en la que se encuentran. En paralelo, Javiera Court y Grace Lazcano, lesbianas y comunicadoras chilenas, crean el documental “Históricas”, con el interés de documentar lo que significó para estas mujeres participar del mundial, y también para reivindicar

“El fútbol, al ser una práctica colectiva y popular, convoca a niñas, mujeres y lesbianas de diversas edades y de distintos estratos sociales, convirtiéndose en un lugar de encuentro y de aprendizaje. Esta cuestión ha sido un desafío para la terapia feminista, pues al quedarnos en la atención exclusivamente individual, que suele ser muy costosa, nos perdemos de los beneficios que se generan en las interacciones colectivas. Tomando en cuenta este panorama, abro la reflexión en torno a cómo la práctica del fútbol puede convertirse en un espacio de transformación a nivel corporal, afectivo y sexual, beneficiando directamente la salud física, mental y emocional de quienes lo practican.”

el rol de la mujer dentro del fútbol. Así lo representa una de las frases más icónicas del documental: “decir Rojita es minimizar al equipo, esta es la Roja femenina”¹.

Situar al fútbol de mujeres y lesbianas desde una perspectiva feminista, abre la posibilidad de generar un cambio cultural a la misoginia que ha caracterizado a este deporte. Tal como lo han hecho las “barras”² que han decidido reapropiarse de estos espacios, cambiando la letra a cánticos machistas, y reuniéndose para reflexionar y criticar la violencia y exclusión que hay hacia las mujeres dentro del fútbol. Así da cuenta la propuesta del equipo femenino de Santiago Morning, que incorporó los colores de la bandera LGTBQ+ a sus camisetas, visibilizando de alguna forma, a la gran cantidad de lesbianas que participan de este deporte³.

Con esto, no pretendo generalizar al fútbol como un “deporte feminista”, pues soy consciente de que éste ha sido históricamente usado como un medio para enaltecer la masculinidad hegemónica, que posee una administración “mafiosa” detrás de la organización de campeonatos y copas mundiales, y que sus eventos generan consecuencias nefastas para las comunidades más pobres o excluidas y sus territorios. Más bien, mi intención es visibilizar una parte de la realidad deportiva, que se ha ido transformando gracias al aporte crítico de mujeres y lesbianas.

¿Un cambio cultural?

En este sentido, la propuesta que iré desarrollando también tiene que ver con evidenciar y reflexionar sobre cómo algunas mujeres y lesbianas hemos ido creando una ética distinta a la que ha caracterizado al fútbol de hombres, el cual, como propone Pisano (2004), está basado principalmente en la competencia, en la exaltación a los jugadores, y en el amor que se tienen a ellos mismos, promoviendo la figura de “ídolos”. En cambio, el fútbol que es practicado por mujeres se intenta alejar de esta cultura. En

palabras de Pisano, podríamos decir que las mujeres formamos equipos para la colaboración y no para la dominación. Ahora bien, lo que planteo acá no es una realidad generalizada, pues aún existen muchas mujeres y lesbianas que reproducen las dinámicas masculinistas de competencia y dominación; más bien, estoy hablando de una realidad acotada, que tiene que ver principalmente con mi experiencia y la de mis compañeras.

Me parece necesario aclarar que escojo hablar sobre “fútbol de mujeres”, y no sobre “fútbol femenino”, pues en la práctica, veo que los cuerpos, la estética, los comportamientos, pensamientos y sentires de las mujeres que practicamos fútbol, se distancian bastante de lo estereotípicamente femenino. Cito aquí a Margarita Pisano, quien sugiere que: “Es muy importante diferenciar claramente lo que significa tener un cuerpo mujer del ser femenina. El ser femenina es una ambigua y arbitraria construcción simbólica/valórica patriarcal que, obviamente, no hemos construido nosotras. Entonces hablar de lo femenino es hablar de una ajena, una otra construida por un otro, una representadora y no genuina productora de sí misma” (2011, p. 86). Me parece que el fútbol también es un espacio donde es posible revelarse ante el orden simbólico de la feminidad, y re-encontrarse con la propia forma de ser mujer.

¹Frase extraída del documental “Históricas”, de Javiera Court y Grace Lazcano. El término “rojita” o “rojita”, hace referencia al color de la camiseta que representa a Chile en los mundiales de fútbol.

²Las “barras” hace referencia a un grupo organizado de personas (en este caso mujeres), que siguen y alientan a los equipos de fútbol. En los últimos años han surgido las “barras feministas”, tales como “Las Bulla” en Chile, “River Feminista La Plata” en Argentina, y muchas otras a lo largo de Latinoamérica.

³Estas ideas y reflexiones me surgen a partir de conversaciones que he sostenido con Aline Richards, y de las lecturas que he realizado de sus columnas de opinión, disponibles en la “Revista Obdulio” (versión virtual).

“Me parece necesario aclarar que escojo hablar sobre “fútbol de mujeres”, y no sobre “fútbol femenino”, pues en la práctica, veo que los cuerpos, la estética, los comportamientos, pensamientos y sentires de las mujeres que practicamos fútbol, se distancian bastante de lo estereóticamente femenino. Cito aquí a Margarita Pisano, quien sugiere que: “Es muy importante diferenciar claramente lo que significa tener un cuerpo mujer del ser femenina. El ser femenina es una ambigua y arbitraria construcción simbólica/valórica patriarcal que, obviamente, no hemos construido nosotras. Entonces hablar de lo femenino es hablar de una ajena, una otra construida por un otro, una representadora y no genuina productora de sí misma” (2011, p. 86). Me parece que el fútbol también es un espacio donde es posible revelarse ante el orden simbólico de la feminidad, y re-encontrarse con la propia forma de ser mujer.”

La invitación a jugar juntas.

La terapia situada feminista es una práctica política y autónoma que critica el reduccionismo y la fragmentación de la experiencia de ser mujer. Se enfoca en crear metodologías terapéuticas alternativas que generen espacios de liberación, autonomía, apoyo y transformación para las mujeres. Estos principios se reflejan en la práctica del fútbol femenino como deporte colectivo. El fútbol se convierte en un espacio de transformación del cuerpo, reconocimiento y liberación de los deseos, construcción de identidad (tanto individual como colectiva) y fortalecimiento de vínculos sociales y afectivos. En este escrito, busco visibilizar estos beneficios y motivar a las lectoras a

que se atrevan a incluir esta práctica en sus vidas o considerarla como una opción terapéutica para otras mujeres y niñas.

Para construir este texto, solicité a un grupo de compañeras, con las que he practicado fútbol en diferentes contextos, que compartieran relatos en forma de registros de audio sobre su experiencia en relación con este deporte. La metodología que utilicé para escribir implica un diálogo entre mi experiencia, los relatos de mis compañeras y las propuestas teóricas de escritoras y pensadoras feministas. Las dimensiones que he decidido abordar son el cuerpo, la sexualidad y la existencia lesbiana, así como la afectividad y la colectividad⁴. Estas áreas han sido reconocidas por mí como procesos de transformación personal, y también las veo reflejadas en las experiencias de mis compañeras.

⁴Al escoger estas dimensiones de análisis, también me he inspirado en las clases de “Teoría de la Terapia”, de Zicri Orellana, donde ella propone seis ejes terapéuticos de contenido feminista: el cuerpo, la sexualidad y erotismo, la creación de un nuevo lenguaje y nuevos valores, el duelo y la justicia.

Cuerpo: reconocimiento y reapropiación.

“Este proceso de habitar mi cuerpo ha adquirido una dimensión holística, puesto que lo he venido haciendo cada vez más desde una perspectiva integral, trenzando las dimensiones emocional, espiritual y racional”

(Dorotea Gómez, 2012).

Durante los años de universidad, solía tener episodios recurrentes de jaquecas, sin lograr establecer un correlato entre mi mundo emocional, mental y el dolor físico. Me encontraba en una etapa de gran desconexión y abandono de mi cuerpo. Fue ahí cuando comencé a jugar fútbol de una manera más constante, como una forma de mantener una actividad física que ayudara a relacionarme de otra forma con mi cuerpo, escucharlo(me) y conocerlo(me) más. En este sentido, una de las principales razones que me lleva a practicar este deporte, es buscar en él un espacio de salud y bienestar, lo cual también veo en la experiencia de algunas de mis compañeras.

“A mí me ha cambiado mucho el fútbol, pero por mi pasado, o sea, yo era pues yonquí, por así decirlo, consumía muchas drogas, hasta que bueno, me metí en un centro, estuve interna y tal, y ahora estoy pos limpia no, eso hace tres años... A nivel cuerpo, también he cambiado bastante físicamente... entonces bueno, pues sí, el deporte para mí es, me mantiene limpia también” (Laura).

Al iniciar la práctica, una de las primeras cosas que me di cuenta, fue la facilidad para conectar con el “no puedo”; desconfiaba de las capacidades de mi cuerpo, pues no las conocía, y esto me generaba frustración. Cuando recuerdo esto, me resuenan las palabras de Colette Guillaumin (2005), cuando habla sobre la apropiación de las mujeres, y de cómo ésta se evidencia en las relaciones corporales, en la palabra y en cada acento de la motricidad, es decir, que nuestros movimientos, posturas, gestos y destrezas físicas están teñidos por el carácter material que el patriarcado le ha asignado a nuestros cuerpos, disponiéndolos al servicio de los cuerpos dominantes.

Tanto en mi experiencia, como en el relato de mis compañeras, veo que la práctica del fútbol nos ayuda en el ejercicio de re-apropiación de nuestro cuerpo, al brindarnos la posibilidad de conocer nuestra musculatura, reconfigurar nuestra motricidad, reconocer los límites de la resistencia física sin

“Al iniciar la práctica, una de las primeras cosas que me di cuenta, fue la facilidad para conectar con el “no puedo”; desconfiaba de las capacidades de mi cuerpo, pues no las conocía, y esto me generaba frustración. Cuando recuerdo esto, me resuenan las palabras de Colette Guillaumin (2005), cuando habla sobre la apropiación de las mujeres, y de cómo ésta se evidencia en las relaciones corporales, en la palabra y en cada acento de la motricidad, es decir, que nuestros movimientos, posturas, gestos y destrezas físicas están teñidos por el carácter material que el patriarcado le ha asignado a nuestros cuerpos, disponiéndolos al servicio de los cuerpos dominantes.”

llegar a dañarnos, y explorar nuevas posibilidades de movimiento, desde la consciencia de que tenemos el poder y la soberanía para decidir sobre cada parte de nosotras. Citando a una de las participantes que entrevisté para este trabajo:

“Ha sido muy gratificante, porque me ha hecho sentir que estaba cuidando mi cuerpo, que podía tener⁵ mejores sensaciones, como sentirme más segura, y no sé, como darle a mi cuerpo algo de desconexión y también de fuerza, haciendo pues algo que me apasiona mucho (Nadia)”.

Una de las frases más comunes dentro del fútbol es “meterle cuerpo”, que hace referencia a sostener una postura firme, para defender la jugada que estás haciendo. ¿Cómo podemos lograr esto las mujeres?, si la mayoría hemos sido educadas para esconder nuestros cuerpos, para ser suaves, delicadas y recatadas. En mi caso, no estaban dentro de mi repertorio las habilidades de sostener-me con fuerza y firmeza, de golpear con seguridad y determinación un balón, de gritarle a otra persona y mostrar mi presencia en el espacio, de correr con agilidad y destreza. Darme la oportunidad de explorar estas nuevas habilidades, me ha ayudado a ir sacando los mandatos sociales impregnados en mis músculos, que han reprimido y contraído mi cuerpo. A mostrarme con mayor presencia, sin esconderme, e ir perdiendo de a poco el miedo al dolor, ese miedo que tanto nos aprisiona y nos paraliza a las mujeres, algo similar a lo que encuentro en el relato de Aileen:

“En esto de ganarse el espacio, también va generando un cambio en la corporalidad, y en cómo usas este cuerpo en el espacio. Es como un poco de echar hacia afuera, que es todo lo contrario a lo que te enseñan cuando eres niña, que andes como replugada, achicada, sutil, en cambio, el fútbol te enseña (no brutalemente, para nada) a usar de otra manera el cuerpo, a sacarlo hacia afuera, de manera respetuosa sin pasar a llevar a la otra que está al lado, pero sí de ganarte el espacio a tu alrededor.”



Me parece importante considerar que, este proceso de reconexión con la consciencia corporal se va dando en la interacción con otras. Nuestro cuerpo no existe aislado de los otros cuerpos, tal como dice Patrizia Violi: *“Podría decir -parafraseando el famoso eslogan de Simone de Beauvoir en referencia a las mujeres- que una ‘se convierte en un cuerpo’, y que esto ocurre en el transcurso de un largo proceso que implica interacciones significativas con el entorno y con otros cuerpos: tanto humanos como inhumanos: en breve, un proceso que implica intersubjetividad y semiosis.”* (2009, p. 59).

Cuando estás en una jugada, y te encuentras con otro cuerpo en un contacto firme, aprendes a poner un límite, desde tu corporalidad transmites un mensaje, con claridad y seguridad, y eso es leído por la otra sin que lo sienta como una ofensa o una agresión. A su vez, todo este proceso de reconexión y reapropiación del cuerpo, también es un desafío al orden simbólico de la femineidad, tal como lo mencioné anteriormente. Dentro de la cancha está permitido gritar, usar tu fuerza, expresar tu frustración, po-

⁵Todas las fotografías son registro personal de la autora. Tomé, 2014.

ner límites, despreocuparte de la apariencia física, etc., cuestiones que socialmente se nos han negado a las mujeres. Experimentar esto, nos permite aprender nuevos códigos y formas de expresarnos, transformar nuestra corporalidad y también nuestra estética:

“En la calle puedes incluso adivinar a veces a las mujeres que juegan algún deporte de equipo o de contacto... de alguna forma se empieza a formar como un perfil de quienes jugamos este deporte, por los gustos, por la ropa, por cómo nos expresamos...” (Aileen)

“En esto mismo de la apariencia física... da lo mismo si andas con la camiseta, toda sudada, como que siento que es un espacio súper íntimo, que en general en la calle una no anda así, no tienes esa apariencia, no compartes ese espacio íntimo” (Li)

En la medida que nos vamos liberando de esta femineidad, de las ataduras de los mandatos sociales, de los estereotipos y del acorazamiento, es posible desinhibir un poco más nuestro cuerpo, y entonces, abrimos la puerta a la conexión con el goce y el placer. Para Casilda Rodríguez (2007), un cuerpo acorazado es el que ha sido sujeto de la dominación (patriarcal), y ha perdido la conexión con la autorregulación y con el fluido amoroso, pues ha sido reprimido y desconectado de sus pulsiones más básicas. Considerando esto, me parece necesario aclarar que, junto con la reconexión física, es esencial ir realizando un proceso de reflexión y análisis en torno a cuáles son las creencias, relatos, pensamientos y prácticas que mantienen mi cuerpo acorazado, y que, por ende, van limitan-

do la conexión con el placer.

Reconectar con el goce y el placer es sentir nuestro cuerpo abierto y expansivo, sentir su fluidez interna, su derramamiento, su ligereza. El placer es un sentimiento que emerge visceralmente y que produce bienestar corporal. Es un movimiento interno que tiene una función orgánica en la regulación de nuestro sistema y mantiene el equilibrio psicosomático. Siempre se ha deseado el placer por sí mismo, el comportamiento humano está orientado hacia la búsqueda del placer (Riane Eisler, 1996; Casilda Rodríguez, 2007). Sentir placer es abrirse a la vida, y desde ahí, conectar con las otras personas en el placer de hacer cosas juntas, tal como lo expresa Li en su relato:

“Reconectar con el goce y el placer es sentir nuestro cuerpo abierto y expansivo, sentir su fluidez interna, su derramamiento, su ligereza. El placer es un sentimiento que emerge visceralmente y que produce bienestar corporal. Es un movimiento interno que tiene una función orgánica en la regulación de nuestro sistema y mantiene el equilibrio psicosomático. Siempre se ha deseado el placer por sí mismo, el comportamiento humano está orientado hacia la búsqueda del placer (Riane Eisler, 1996; Casilda Rodríguez, 2007). Sentir placer es abrirse a la vida, y desde ahí, conectar con las otras personas en el placer de hacer cosas juntas”

“Es esa sensación de cuando una está toda roja, sudada, de haber corrido mucho, y que tú o una de tus compañeras haya hecho una buena jugada, o un gol, y abrazarse... como esa felicidad es algo que me gusta mucho... de esa sensación de alegría, de cansancio, pero a la vez adrenalina, como emoción, como recompensa también”

Desde mi propia experiencia, un partido de fútbol es un momento en el que conecto con el placer de sentir la ligereza de mi cuerpo, de reconocer y confiar en su/mi capacidad de autorregulación, de expandir un poco más los límites de mi cuerpo, y disfrutar cada una de las sensaciones que se producen en él cuando corro y me muevo. También es un momento donde siento que soy niña, y entonces me permito jugar, reír, gritar, llorar, celebrar.

El fútbol se “juega”, se divierte, se disfruta y se siente en conjunto con otras; en la cancha, compartimos el placer de jugar juntas. Aquí, resueno con Audre Lorde, cuando ella menciona: *“Para mí, lo erótico actúa de varias maneras y la primera es proporcionando el poder que proviene de la experiencia de compartir profundamente cualquier actividad con otra persona”* (1995, p.2).

A la vez que recuperamos la conexión con el cuerpo y el goce, también gestionamos la recuperación de los espacios, y el derecho a estar juntas de la forma que nosotras queremos estar. Carla habla sobre este placer de encontrarnos.

“Ha sido aventurarse en una experiencia de conocerse, de habitarse, de encontrarse, en un placer que es el deporte, en una pasión que puede ser el fútbol, que conocimos con hombres, pero que hemos ido haciéndola propia desde otra camaradería, desde otra confianza, desde el construir esa confianza del encuentro, de la diversión, del placer, de la risa, del apañe, de la simpleza”



6Las Chinganeras, en el campeonato Copa Humanidades, Universidad de Concepción, año 2022.

Cuando juego al fútbol, siento que soy cuerpo; no hay espacio para las preocupaciones de la mente; no tengo que “hacerlo bien”; me permito disfrutar de cada momento y detalle; puedo ser solo cuerpo, en contacto, comunicación y sintonía con otros cuerpos. Me conecto con mis sensaciones físicas; siento mi respiración; la fatiga de mis músculos, la agitación; y observo cómo mi cuerpo se va autorregulando y me permite continuar.

“El cuerpo es el único instrumento que tenemos para tocar la vida y si ese instrumento lo recuperamos, nos amigamos con él, nos reconciamos con él, podemos mirar, tocar, danzar y contar la vida”

(Margarita Pisano)

Sexualidad y Existencia Lesbiana

Cuando hablo de cuerpo, goce y placer, estoy hablando de la dimensión humana de la sexualidad; y no desde un sentido reducido, como culturalmente lo han promovido las instituciones religiosas o la pornografía, que limitan la sexualidad a la genitalidad y/o al coito, sino que, hablo de la sexualidad en un sentido más amplio: su relación con el deseo y la capacidad orgásmica corporal, tal como lo sugiere Casilda Rodríguez:

“He tratado de retomar el concepto de sexualidad como proceso de expansión del placer corporal, entendiendo lo que ya se sabe a ciencia cierta, de que su función principal no es promover la reproducción sino la regulación de los distintos sistemas que forman nuestros cuerpos (molecular, plasmático, celular, tejidos, órganos, sistemas de órganos, etc.), así como la relación social entre seres humanos” (2007, p. 16)

Esta autora, propone que la sexualidad tiene una función básica en la autorregulación de la vida humana, tanto en lo corporal como en lo social. Es decir, que el carácter de las relaciones que establecemos con y entre nosotras, está basado en el reconocimiento y el ejercicio de nuestra sexualidad. Desde mi experiencia, he visto que los espacios asociados al fútbol posibilitan el reconocimiento de deseos, intereses, gustos, comportamientos, expresiones y formas de relacionar-

nos entre nosotras, lo cual tiene directa relación con nuestra dimensión sexual como mujeres y lesbianas. A su vez, nos brindan la posibilidad de acceder a una intimidad propia y colectiva, a partir del conocimiento de nuestros cuerpos y de la sensación de plenitud que generan el contacto, los movimientos, y los logros comunes. Para Audre Lorde (1995), la sexualidad y el poder erótico hacen referencia a la relación con la vida, la plenitud y la capacidad de sentir: *“todo lo que siento puede abrirse a una experiencia eróticamente plena, sea esta bailar, construir un estante, escribir un poema, examinar una idea” (p. 2) ... yo agregaría “jugar un partido de fútbol”.*

La sexualidad de las mujeres históricamente ha sido un tema tabú; en las escuelas no se enseña de placer femenino ni de derechos sexuales. A las niñas y jóvenes no se les habla de masturbación; la cultura del

“Desde mi experiencia, he visto que los espacios asociados al fútbol posibilitan el reconocimiento de deseos, intereses, gustos, comportamientos, expresiones y formas de relacionarnos entre nosotras, lo cual tiene directa relación con nuestra dimensión sexual como mujeres y lesbianas. A su vez, nos brindan la posibilidad de acceder a una intimidad propia y colectiva, a partir del conocimiento de nuestros cuerpos y de la sensación de plenitud que generan el contacto, los movimientos, y los logros comunes. Para Audre Lorde (1995), la sexualidad y el poder erótico hacen referencia a la relación con la vida, la plenitud y la capacidad de sentir: *“todo lo que siento puede abrirse a una experiencia eróticamente plena, sea esta bailar, construir un estante, escribir un poema, examinar una idea” (p. 2) ... yo agregaría “jugar un partido de fútbol”.*”

goce y del placer ha estado restringida para las mujeres. Zicri Orellana (2016) afirma que ha sido la colonialidad, con su catolicismo y su moralismo, quien nos robó la relación con nuestros cuerpos, al otorgarle la calidad de “sucio y pecaminoso”. Dada esta base cultural, las mujeres hemos ido recuperando distintos espacios para hablar libremente de nuestros cuerpos y sexualidades. Yo he participado de esos espacios con mis compañeras de fútbol, compartiendo experiencias y reflexiones, y escuchando sus relatos:

“Es habitarnos y conversarnos desde nuestras sexualidades diversas, y eso se consigue más fácilmente en un espacio de mujeres, porque siempre ha estado vetado, o llevado a la ridiculización, o a lo sexual hetero-patriarcal, falocentrista, que nos lleva a ese reduccionismo de la sexualidad de la mujer, entonces también ha sido un espacio de conversar de otras cosas, de ver qué nos pasa, en lo físico, en lo afectivo, en lo sexual, en lo reproductivo, en los cuidados, y así...” (Carla)

“Rescato caleta la cercanía, el compañerismo, el tema de la misma sensibilidad que mostramos entre todas, y no se po, de las veces que jugaba antes con hombres, no vi la misma cercanía y la capacidad como para expresarte, o sea, esto va más allá de lo que pasa en la cancha, sino en el tema humano, que es bien bonito, o sea, me ha ayudado a crecer en muchos aspectos y también a conocerme más como mujer, a explorar más esa parte, con las chiquillas que comparto este deporte” (Camila)

Entre compañeras hablamos de nuestra diferencia sexual, de cómo es ser mujer para cada una, de la existencia lesbiana, y las diversas expresiones de nuestra sexualidad, lo que, tal como dice Camila, nos permite conocernos más como mujeres. María Milagros Rivera, reflexiona sobre que “el hecho de nacer mujer u hombre es susceptible

de historia, porque los cuerpos femeninos y los cuerpos masculinos, aunque compartan muchas facultades, son distintos y generan, por tanto, historias distintas” (2005, p. 15). Y son nuestras propias historias las que compartimos en los espacios deportivos, las historias de nuestros cuerpos, de nuestras relaciones afectivas, de nuestros placeres, y también de nuestras heridas y dolores. El entorno del fútbol nos ha permitido hablar de nuestros cuerpos y sexualidades con mayor libertad y consciencia.



En el año 2013, cuando me integré a Las Chinganeras⁷, comencé a ser más consciente de las diversas formas de expresar y vivir la sexualidad femenina. Si bien yo conocía de lesbianismo, vinculado principalmente al activismo político, fue en el entorno futbolístico donde conocí una mayor diversidad sexual, además de descubrir otras expresiones afectivas y eróticas entre mujeres, de una forma más libre, visible y sin prejuicios. También fue en este entorno, donde reconocí en mí la posibilidad de sentir deseo y atracción por otras mujeres. Me resuenan aquí las palabras de Dorotea Gómez:

“No había en esos círculos, definiciones cerradas sobre ser heterosexual o lesbiana, lo que desde mi punto de vista daba condiciones para disfrutar de la sexuali-

⁷Las Chinganeras es un equipo de baby fútbol, creado en el año 2009 por estudiantes de la carrera de Sociología, de la Universidad de Concepción. Actualmente se encuentra vigente, y participa de diversos campeonatos dentro de la misma Universidad.

dad, libre de encasillamientos “políticos” y sociales. Esa flexibilidad de pensamiento en mis amistades y colegas universitarias me llevó a disfrutar con más armonía y alegría mi sexualidad y mi cuerpo” (2012, p. 24).

El ver en mis compañeras su apertura a la exploración de la sexualidad, la flexibilidad de pensamiento, la aceptación libre de juicios, y la no presunción de heterosexualidad, fueron elementos esenciales que me impulsaron a expandir las posibilidades de mi propia identidad sexual, hasta identificarme como lesbiana. Esta experiencia también la he rescatado del relato de otras mujeres, y veo que el entorno del fútbol se configura como un espacio seguro para el reconocimiento de los deseos y la expresión de la identidad sexual, además de ser un lugar donde conocer otras lesbianas, y tomar sus experiencias como referencias para descubrir y definir la propia sexualidad:

“El fútbol y yo nos encontramos, y no solo nos encontramos, sino que, para ese momento, también estaba redescubriendo mi sexualidad, como decir: ¡ah, había otras posibilidades además de ser hetero!” (Lilo)

“El saber que podía conocer mujeres que le gustaban otras mujeres, pues en el fútbol se abre un espacio bastante amplio, y entonces también es un espacio que no es heteronormativo, y eso me gusta, porque puedo encontrar a mujeres que les gustan las chicas, como a mí” (Nadia)

Existe una amplia diversidad sexual en el mundo del fútbol de mujeres. Yo decido visibilizar la existencia lesbiana, porque es parte de mi vivencia y de mi identidad, y porque veo que culturalmente ésta ha sido negada (en la historia, en el arte, en las familias, en



la literatura, etc.), haciendo creer que no existe, o nombrándola de otra forma, sobre todo desde un lenguaje morboso y despectivo. Aún existe una gran dificultad para nombrar la palabra “lesbiana”, incluso dentro de este contexto seguro que es el fútbol. En este sentido, Zicri Orellana propone que hay un grupo de “*lesbianas políticas*”, que son aquellas que optan por la práctica lésbica rebelde y subversiva (visible), y otro grupo que vive su lesbianismo a escondidas o en silencio. Frente a esto, sugiere que “*ambas opciones son experiencias corporales desobedientes con la obligación de la heterosexualidad tan presente y naturalizada, por lo tanto, ambas opciones son políticas*” (2016, p. 17).

Desde la teoría feminista, se propone que la existencia lesbiana incluye diversas experiencias y dinámicas de relación entre mujeres, no solo el hecho de haber deseado o tenido una interacción sexual con otra. Adrienne Rich (1985), usa el concepto “*continuum lesbiano*” para referirse a aquellas mujeres que escogen sostener y mantener experiencias ginocéntricas⁸, tales como el compartir una vida interior enriquecedora, la formación de lazos afectivos y en defensa de la tiranía masculina, y el dar y recibir apoyo práctico y político. Es

⁸Ginocentricidad: «Female identification». En este contexto, identificación con los intereses de las mujeres como género. (Adrienne Rich, 1985)

decir, el continuum lesbiano incluye a todas aquellas mujeres que priorizan los lazos de solidaridad y afectividad entre mujeres, por sobre los (anti) valores de la cultura patriarcal. Esta idea es reforzada por Carla, cuando dice:

“Hay otra afectividad entre las mujeres, también desde el lesbianismo que se cruza, que es un espacio de mujeres, pero que también es habitado evidentemente por muchas lesbianas, y yo creo que la gran mayoría de este espacio deportivo ha sido con lesbianas, y mujeres hetero también, pero siempre habitando la incomodidad de la feminidad, no sé, como habitando una comodidad de su cuerpo que llevan al deporte, y que incomoda en ciertos espacios, entonces también nos encontramos que desde ese lugar de habitarlos con la espontaneidad que nos genera el movernos, el jugar juntas, el tener un diálogo de equipo, y de encuentro dentro y fuera de la cancha también”.

En este mismo sentido, Zicri Orellana (2016) propone que el lesbianismo y el cuerpo lésbico son una apuesta descolonizadora para las mujeres, que consiste en la creación de vínculos eróticos entre mujeres, pero que va más allá de la práctica sexual entre éstas. Esto es algo que aparece constantemente en el relato de las mujeres y lesbianas que jugamos fútbol, la priorización de los lazos entre nosotras, y la necesidad de desmarcarse de espacios con presencia masculina:

“Bueno, también fue la primera vez que, a parte de las discotecas de ambiente, que estaba con tanta chica del ambiente no, de lesbianas, y la verdad es que, poca broma, pero, cuando yo el año pasado, por ejemplo, jugaba con chicas que la mayoría eran heterosexuales, ostia, parece que no, pero después te tomas algo y tal, y las charlas son de otro rollo, no sé, pero que hay como una afinidad guay” (Laura).

“Yo no me relacionaba mucho con mujeres en general, a pesar de ser lesbiana, mis relaciones con mujeres eran en torno a relaciones amorosas, pero no relaciones de amistad... entonces tuve un impacto importante en ese sentido, porque a través del espacio del fútbol, y ese espacio que era netamente de mujeres, aprendí a relacionarme a través del compañerismo, del apañe, de la no competencia, del ver desde una manera como más horizontal a las otras mujeres” (Rigri).

La rebeldía de jugar fútbol

Escuchando y leyendo los relatos de mis compañeras, me doy cuenta de lo trascendental que ha sido para cada una el compartir el espacio del fútbol con y entre mujeres, a nivel afectivo, sexual, emocional, relacional, etc. Muchas de las niñas, mujeres y lesbianas que practican este deporte han tenido que recuperar espacios y resistir en su derecho y deseo de jugar fútbol. Para muchas, el llegar a espacios exclusivamente de mujeres ha sido gracias a su rebeldía. En este sentido, coincido con la propuesta de Margarita Pisano, quien interpreta la rebeldía de las mujeres como *“una búsqueda de lo humano, de la individuación, más que como una búsqueda de igualdad de derechos o de igualdad con un sentido de homologación a los varones” (2011, p. 64)*. Cuando me integré a Las Chinganeras, era un grupo ya conformado, con al menos 4 años de trayectoria, que permanecía activo gracias a la creatividad, entusiasmo y resistencia de varias compañeras. Para mí, fue un privilegio integrarme a este espacio y conocer la organización y compañerismo de todas las que participaban. Sin embargo, sé que esta experiencia no ha sido igual para todas. Muchas de mis compañeras relatan que cuando comenzaron a practicar este deporte, fue en espacios donde predominaba la presencia masculina, pues en sus infancias



⁹Manifestación en contra de la violencia machista, a propósito de una funa realizada a un árbitro de la Copa Humanidades, en la Universidad de Concepción.

y adolescencias no tenían espacios exclusivos para mujeres donde poder jugar con mayor libertad.

En relación a lo anterior, comparto acá las experiencias de algunas de mis compañeras:

“Para mí la experiencia de jugar fútbol con mujeres ha sido súper bonita. La verdad es que antes jugaba con puros hombres... y ahora, jugar en la escuela de fútbol ha sido bonito, ya más grande, como reconciliador con el deporte, y con las mismas chiquillas, por el compañerismo que hay, y una forma de ver el fútbol, y también la vida y las relaciones que es distinta” (Camila)

“Anterior a jugar a la pelota, que empecé a los 30, había realizado otros deportes, pero siempre esos deportes estaban, eh, había presencia más masculina que femenina, entonces el practicar fútbol de mujeres me permitió por fin estar en un espacio en donde había mayor cantidad de mujeres realizando un deporte, cosa que, en mi adolescencia, y en mi etapa de adultez joven no había vivido” (Rigri)

“Haciendo deporte siempre con hombres, como compitiendo con ellos, ganándo-

me un espacio para poder hacerme parte de estos deportes que me gustaban po, el fútbol particularmente que es como el deporte más transversal... y desde ahí, siempre estuve rodeada de locos po, jugando con hombres, y llegar acá a un espacio de mujeres, construir un espacio de mujeres, porque en realidad el espacio que pudimos materializar se fue construyendo de a poquito” (Carla)

Para otras, la resistencia ha sido aún más dura, teniendo que validarse en diferentes espacios, hacerle frente al rechazo familiar y social, y defender su derecho a jugar, pues desde niñas se les negó la posibilidad de practicar este deporte, por estar asociado a lo “masculino”. Así lo comparte Lilo en su relato:

“Existe esa niña también, esa que fue adolescente en la secundaria, que no tuvo opción de elegir, porque cuando tenía que hacer educación física solamente podía jugar al voley, y no lo que quería, realmente no lo que quería. Y cuando me acerqué a mis padres y les dije ¡hey, quiero hacer fútbol! Me miraron como ¿por qué querés hacer fútbol?, si el fútbol realmente no es para mujeres”.

Por su parte, Aileen comenta las dificultades que tuvo desde niña para practicar este deporte: *“Hacerme un espacio desde pequeña, como ganar ese territorio que está ganado por ellos desde pequeños, no solo en lo físico espacial, sino que también como en lo organizacional, que está todo pensado para que los niños jueguen fútbol en los recreos, y las niñas hagan cualquier otra cosa en vez de moverse, así es que de pequeña que siento que tuve que hacerme ese lugar”.*

Estas experiencias de resistencia que relatan mis compañeras - y me atrevo a afirmar que son parte de la historia de vida de muchas mujeres y lesbianas que juegan fútbol – han motivado la construcción de espacios

separatistas, donde si bien, aún puede haber algo de presencia masculina, en su mayoría son sostenidos por mujeres. Tal es el caso de Las Chinganeras, que actualmente se autogestiona por y entre las jugadoras del mismo equipo, y la Escuela de Fútbol Femenino de Concepción (EFFC) que es un espacio formativo creado y dirigido por una mujer que impulsa el fútbol femenino para niñas, adolescentes y adultas, dentro de la ciudad de Concepción¹⁰.



¹¹En la foto, parte de las juveniles y adultas que participamos de la EFFC, junto a Paula Andrade, directora de la escuela.

Todo esto me lleva a la pregunta de ¿qué hace que las mujeres y lesbianas busquemos espacios propios para jugar fútbol? Sé que la respuesta a esta pregunta no es generalizable, pues cada cual tiene diferentes motivaciones para escoger dónde y con quién hacerlo. Para mí, este deseo tiene que ver con la necesidad de reconocer nuestra diferencia sexual.

En palabras de María Milagros Rivera Garreta (2005), la diferencia sexual es la diferencia humana primera, nadie nace en “neutro”, nuestros cuerpos sexuados marcan para siempre nuestra historia como seres humanos, y fundamentan nuestra relación con la realidad. *“La diferencia sexual es una evidencia del cuerpo humano. Es*

¹⁰Menciono estos dos grupos, como una forma de visibilizar los lugares donde yo he participado y aprendido del fútbol de mujeres. No me cabe duda de que existen espacios como estos en todas partes del mundo, que se crean, organizan y gestionan para y entre mujeres.

algo fundamental, un hecho configurador de cada vida femenina o masculina, de sus potenciales, de sus facultades, de sus posibilidades de existencia en el mundo y en la historia” (2005, p. 14).

Si reconocemos que no es igual un cuerpo sexuado femenino a uno masculino, entenderemos que las mujeres no jugamos el mismo fútbol que los hombres, puesto que nuestras vivencias, nuestros vínculos, y la forma que tenemos de relacionarnos con el entorno es distinta. Así también lo señala Rigri en su relato:

“Eso me hizo también valorar estos espacios que yo considero que deberían mantenerse como separatistas, que son para y por las mujeres, porque se genera también un conocimiento de realidades que son muy similares, ya, entre lo que me pudo pasar a mí, o me puede estar pasando a mí, eh, compartirlo con otra mujer que puede estar pasando o le pasó lo mismo, como por ejemplo, este tema del fútbol, de que a nosotras siempre se nos inculcó que no lo deberíamos jugar, porque era un deporte de varones, y que era muy masculino, y una serie de trabas super machistas incorporadas también, y que también generaba de que no se formaran lazos con otras mujeres po”.

Considerando los relatos y vivencias de mis compañeras, se hace evidente que para quienes jugamos fútbol es más atractivo hacerlo entre mujeres, pues hay una identificación con la experiencia de la otra. Esto es algo que se valora y se busca, como un sentido de pertenencia. Rosi Braidotti propone que *“la noción de diferencia sexual es un proyecto cuyo objetivo consiste en establecer condiciones, tanto materiales como intelectuales, que permitan a las mujeres producir valores alternativos”* (2004, p. 21). Yo veo que muchas de nosotras coincidimos en el interés por construir una ética diferente, una alternativa a lo que vemos en la cultura de la dominación, la cual no nos hace sentido. Aileen también lo reco-

noce así cuando planeta que reconoce una diferencia “en los códigos que tenemos las mujeres entre nosotras, que sin duda lo diferencio notoriamente, abismalmente, de grupos y equipos de hombres, entre hombres, que se dan otras dinámicas, absolutamente”.

Jugar entre mujeres es un acto subversivo al orden patriarcal, pues va en contra de la competencia y envidia con la cual se nos ha socializado. En esta práctica deportiva escogemos estar y compartir entre nosotras, como una forma de impulsar cambios, estamos conscientes de no repetir lo que ya hemos visto, y seguimos en la rebeldía de crear algo nuevo, dentro y fuera de la cancha.

“La rebeldía tiene toda la potencialidad de lo humano de crear, de imaginar, de proyectar.

Es una energía infinita y transformadora.

La rebeldía es el comienzo de la libertad”

(Margarita Pisano)

Afectividad y comunidad

Uno de los elementos que caracteriza a los equipos de mujeres, son los lazos de afectividad, solidaridad y compañerismo que se forman entre las participantes.

Vincularnos de esta forma, es una forma de revelarnos ante la misoginia instalada por el orden patriarcal. Pues, como plantea Denise Thompson (2003) “*la dominación masculina no significa que solo los hombres opriman a las mujeres y que las mu-*

jerer estén automáticamente exentas de los valores, actitudes y comportamientos de los supremacistas masculinos y nunca se comporten mal con otras mujeres”¹².

Me parece fundamental reconocer que las mujeres y lesbianas estamos socializadas en la cultura de la misoginia, por tanto, podemos ser reproductoras de dinámicas de dominación y rivalidad entre nosotras, más aún, en contextos de competencia deportiva, donde se busca el lugar de “ganadora”. Para dejar de reproducir esta hostilidad, es fundamental generar una discusión y reflexión política, además de construir prácticas de solidaridad y compañerismo. Desde

mi experiencia, he visto que

“Me parece fundamental reconocer que las mujeres y lesbianas estamos socializadas en la cultura de la misoginia, por tanto, podemos ser reproductoras de dinámicas de dominación y rivalidad entre nosotras, más aún, en contextos de competencia deportiva, donde se busca el lugar de “ganadora”. Para dejar de reproducir esta hostilidad, es fundamental generar una discusión y reflexión política, además de construir prácticas de solidaridad y compañerismo. Desde mi experiencia, he visto que en los grupos de fútbol en los cuales he participado, se generan estas prácticas cuando compartimos entre nosotras, celebramos los logros comunes, disfrutamos de nuestra libertad, y establecemos complicidad interna y no con el orden social opresivo.”

¹²Texto no publicado, escrito por Denise Thompson, donde propone una discusión en torno al término “hostilidad horizontal”, el cual fue acuñado inicialmente por Florynce Kennedy (1970). La hostilidad horizontal se refiere a una forma de poder como dominación entre y en medio de las mujeres.

en los grupos de fútbol en los cuales he participado, se generan estas prácticas cuando compartimos entre nosotras, celebramos los logros comunes, disfrutamos de nuestra libertad, y establecemos complicidad interna y no con el orden social opresivo. Comparto aquí los relatos de dos compañeras, que comentan cómo ha sido su experiencia en torno a este tema:

“También un poco quitando esos elementos que tenía muy incorporados, como el tema de la envidia, y que también va relacionado con la competencia, entonces, esos apoyos como a nivel de poder comunicarme con otras mujeres también, creo que me lo brindó el espacio de este deporte” (Rigri)

“En mi caso, ha sido siempre un espacio donde puedo aprender, donde puedo estar concentrada, donde la persona que está al lado no va a venir, así como un machito a decirte joye, esto se hace así o se hace así!, sino que muy desde el compañerismo” (Li)



¹³Registro de uno de los partidos históricos de Las Chinganeras.

Tal como propone Li, en la cancha nadie manda, a las mujeres rebeldes no nos gusta que nos manden, más bien, nos organizamos entre nosotras, pues confiamos en que lo que cada una hace es desde la consciencia de ser parte de un equipo, por tanto, influye en el resto. Este aprendizaje que nos entrega el fútbol como deporte colectivo, lo

podemos extender a otras áreas de nuestras vidas, y así vamos difundiendo una cultura de relacionarnos a favor de las mujeres, ya que *“es en el colectivo y en el entendimiento donde podemos romper esta larga cadena misógina y empezar a construir complicidades de mujeres”* (Margarita Pisano, 2011, p.68).

En esta misma línea, Aileen comenta cómo ha vivido ella este aprendizaje de lo colectivo: *“Por sobre todo destaco el futbol como esta noción de vida de, yo creo que tienen la mayoría de los deportes de equipo, que te enseñan a vivir las relaciones de otra manera, o sea, no sé, después ya sea en un equipo de trabajo, o equipo de cualquier otra cosa, ya tienes esta noción de que no estás sola en el mundo, sino que tienes que acoplarte, y saber relacionarte con otras personas, y en este caso, yo destaco mucho el saber relacionarme con mujeres principalmente, para llegar a un producto por ejemplo, o sea, ya sea un trabajo como digo, o jugar un partido para meter goles, o etcétera, pero en el fondo ya tienes una noción de compañerismo, y en este caso, de sororidad que es bien potente”*

Hablar de sororidad, en palabras de Marcela Lagarde (2012), es hablar de una solidaridad específica que se da entre las mujeres, por encima de sus diferencias y antagonismos. Es una alianza feminista para cambiar la vida y el mundo con un sentido justo y libertario; se trata de sumar y crear vínculos entre y con cada vez más mujeres, realizando pactos para potenciar nuestro poderío y buscando la eliminación social de todas las formas de opresión. En los equipos de mujeres, la práctica de la sororidad se va instalando en la medida en que entre nosotras vamos siendo conscientes de que, la que tenemos enfrente, es una compañera que comparte una historia similar a la propia. Es fácil que esto ocurra al interior de un equipo (aunque no está garantizado), y más interesante aún, es cuando este compañerismo, solidaridad e incluso afectividad, se da entre compañeras de equipos diferentes, pese a estar en un contexto de competencia.

Todo este ambiente de sororidad, apoyo mutuo, valoración y cuidados que se da al interior de los equipos de mujeres y lesbianas, también ha servido para brindar un espacio seguro a aquellas compañeras que han vivido situaciones hostiles, como experiencias de violencia o lesbofobia, algún contexto de riesgo para la salud física y mental, o como apoyo emocional para quienes nos hemos encontrado en contexto de migración. Lilo y Laura relatan cómo ha sido para ellas:

“Me encontré rodeada de chicas que estaban pasando por lo mismo, y fue un poco de refugio no... me hallé en esa situación no, de bueno, tal vez mi familia no apoya lo que soy, pero acá, acá encuentro personas que pasan a ser mi familia” (Lilo)

“Entonces, claro, a mí el fútbol me ha cambiado mucho... pues eso, claro, yo estaba en el mundo de las drogas, y todo lo que conllevaba y la gente que había, entonces, para mí el fútbol fue una puerta súper enorme para conocer personas sanas y que hacían deporte no” (Laura)

Tal como dice Zicri Orellana (2016, parafraseando a Hoagland, 1997), las mujeres y lesbianas hemos evitado el aislamiento y nos hemos priorizado entre nosotras, buscando crear comunidad. En este sentido, ha sido central la recuperación de espacios exclusivos para nosotras, donde hemos ido construyendo, de a poco, ese lugar seguro para que cada una se sienta parte, y pueda sentir la confianza de abrir su intimidad al grupo, tal como lo expresa Nadia:

“El fútbol lo que me ha dado es un espacio y una red para poder conocer otras mujeres que tienen a veces algunos gustos parecidos, y no sé, que me hacen sentir que formo parte de algo que se sale un poco de lo que es la normatividad del día a día, y como encontrar personas más semejantes a mí”

Para mí, los grupos de mujeres y lesbianas que he conocido gracias al fútbol se han convertido en una comunidad que me ha sostenido afectivamente durante todos estos años. Cuando hablo de comunidad, me baso en la propuesta de Martiza Montero (2004), quien la define como aquel grupo social que tiene una historia, cultura, intereses y necesidades compartidas, relaciones sociales habituales y frecuentes, interinfluencia entre las y los miembros del colectivo, una identidad social, un sentido de pertenencia y una vinculación emocional compartida (entre otros aspectos). Todos estos elementos los visualizo en los grupos en los que he participado, y he visto lo favorable que es para nuestro bienestar mental y emocional, el ser parte de una comunidad. Para cada una habrá elementos que cobren más relevancia que otros; en mi caso, es esencial la vinculación emocional, en el caso de Lilo, por ejemplo, puede ser el sentido de pertenencia:

“Tiene un lugar muy interesante no, un sentido de pertenencia... porque, el fútbol femenino reúne todas esas condiciones de encuentro, de conocer, de ampliar los horizontes, y sentir unión, sentir pertenencia, entre mujeres, lesbianas, bisexuales, también heteros” (Lilo)

En este tema, me parece necesario aclarar que, no estoy hablando de una idea romántica de que, por ser todas mujeres nos querremos y relacionamos de la misma forma. Claro que hay complicidades distintas entre algunas, puede haber distintos grupos dentro de un mismo equipo (por similitud de edad, intereses, u otros motivos), también puede haber notorias diferencias entre los distintos equipos, etc. Más bien, quiero destacar lo que he visto, y es que a la hora de encontrarnos entre mujeres y lesbianas que jugamos fútbol, se hace presente nuestra historia compartida, nuestro interés común por el deporte, y una motivación por intentar salir de la lógica del dominio y competencia entre nosotras. Para mí, esto



habla de una comunidad.

Otro elemento dentro del contexto del fútbol que, a mi criterio, favorece el sentido de comunidad, es el llamado “tercer tiempo”.

Es un momento, posterior al partido, donde se crea un espacio lúdico y de disfrute, que favorece la vinculación, los afectos, la confianza, y el interés humano por conocer la vida de la otra. En palabras de Audre Lorde, diríamos que *“el compartir el goce, ya sea físico, emocional, espiritual o intelectual, crea un puente entre las personas que puede ser la base para entender mejor aquello que no se comparte y disminuir el sentimiento de amenaza que provoca las diferencias”* (1995, p. 2).

El disfrute que se genera en el momento del “tercer tiempo” ayuda a consolidar los vínculos de una manera más íntima, pues hay un clima que favorece la apertura, las risas, el encuentro con la historia de vida de la otra, y el aprendizaje de las diferencias. Tal como propone Riane Eisler (1996), las sociedades orientadas más a lo solidario, pueden confiar más en el placer que en el castigo para mantener la cohesión social.

“Cuando una está en el tercer tiempo, de haber celebrado, o de estar como apañando, o consolándose por una derrota, o algo así, igual esa sensación de como ya, aquí estamos nosotras, como esa complicidad que se genera entre ese equipo que estuvo jugando, y después compartir en otro espacio” (Li)

En los momentos de placer nos acompañamos para celebrar los triunfos, y también puede ser un espacio para consolarnos y abrazarnos por las derrotas. En ambos casos, abrimos nuestra afectividad para compartir con el grupo lo que nos está pasando. Esto se transforma en un espacio íntimo, que nos da la posibilidad de profundizar también en experiencias personales, tal como lo plantea Laura:

“A la vez que compartes ese deporte que te mola, también sabes que cualquier tema personal que puedas contar, a nivel de re-

laciones, te van a comprender, o bueno, es como que tienes también... como que te sientes muy a gusto no, o sea, sabes que es una zona de confort bastante guay”

Para Casilda Rodríguez (2007), la confianza presupone la reciprocidad. Si el deseo de amar y ser amada es la cualidad básica de la criatura humana, la reciprocidad es la cualidad de la relación social humana. Es muy lindo cuando vamos tejiendo la confianza entre nosotras, y abrimos la posibilidad de crear relaciones más íntimas, de amistad, de complicidad, de reciprocidad, de amor. Pienso que, tomar la decisión de invertir los afectos entre nosotras, es un acto revolucionario ante esta cultura moderna individualista.

A mí, el espacio del fútbol me ha dado la posibilidad de conocer mujeres admirables, con las que he decidido compartir mi vida más allá de la cancha, creando relaciones de intimidad y de amor profundo. Esto también lo veo en el relato de mis compañeras:

“También fui generando, formando mis propios grupos de amigas, y, según yo no es casualidad que, todos los grupos de amigas con los que he compartido, en todos también he compartido el gusto por el fútbol” (Aileen)

“Y desde ahí también en los afectos po, hartas amigas profundas desde ese lugar... es bonito el deporte, es bonita esa comunicación, es bonito encontrarse como en una colectividad que se mueve por el deseo de jugar, de volver a ser un poquito niñas” (Carla)

Reflexiones finales

Los temas descritos a lo largo de este texto se relacionan con problemáticas que son transversales a nuestra existencia

como mujeres y lesbianas: la apropiación de nuestros cuerpos, la represión del placer, la negación de nuestra existencia

lesbiana, la falta de espacios seguros, la intervención de la misoginia en nuestros afectos, entre otras. En algún momento de nuestras vidas, todas nos hemos encontrado en alguno de estos escenarios - así tam-

bién lo evidencio cuando acompaño procesos terapéuticos - y también, en algún momento, todas hemos buscado alguna alternativa para salir de aquella situación que nos genera malestar.

Existe la necesidad de encontrar espacios que nos permitan hacer frente a estos temas de una forma segura, cuidada y creativa. En este sentido, veo que la propuesta del fútbol puede ser una alternativa terapéutica en sí misma, por los beneficios ya descritos, o también se puede proponer como una práctica complementaria a los procesos terapéuticos que llevan las mujeres.

En terapia, siempre sugiero realizar alguna actividad física complementaria que ayude a la persona a hacer frente a la desconexión y el acorazamiento. De esta manera, se va haciendo una integración entre los “darse cuenta” (insight cognitivos) y el cuerpo, puesto que, todas las emociones y sensaciones que vivenciamos se alojan en nuestros músculos, y desde ahí hay que ir desmontándolas.

En relación al cuerpo, me parece importante reforzar la idea de que, no basta con el hecho de tener un cuerpo de mujer para generar una cultura distinta al interior de fútbol. Es necesario desear y asumir la res-

pensabilidad de construir una lógica distinta, símbolos, valores, una ética de cuidados y a favor de las mujeres.

En cuanto a la afectividad, concluyo que el espacio del fútbol nos abre la posibilidad para hablar de nuestras vivencias como mujeres y lesbianas, en torno a nuestra sexualidad y experiencias más placenteras, como también de aquellas que nos han causado

malestar. Creo que estos espacios de confianza y reciprocidad, son centrales a la hora de sanar historias de lesbofobia, de violencia u otras situaciones dolorosas que hayamos vivido.

Las dimensiones que yo escogí para elaborar este texto fueron cuerpo, sexualidad y afectividad. En la medida que fui escribiendo y entrelazando ideas, me fui dando cuenta de que están íntimamente integradas, y el factor común a todas estas áreas es el placer... placer de jugar fútbol, de sentir el cuerpo, de compartir los afectos y la vida con otras.

El apartado que se titula “La rebeldía de jugar futbol”, es un tema que fue apareciendo de manera espontánea, en la medida que fui escribiendo el texto y escuchando los relatos de mis compañeras. Es distinta la historia de resistencia para las que juegan futbol de niñas, en relación a las que comenzamos de adultas. Todas las experiencias de recuperación de espacios, de defender el derecho a jugar, y la rebeldía de persistir en un

“Existe la necesidad de encontrar espacios que nos permitan hacer frente a estos temas de una forma segura, cuidada y creativa. En este sentido, veo que la propuesta del fútbol puede ser una alternativa terapéutica en sí misma, por los beneficios ya descritos, o también se puede proponer como una práctica complementaria a los procesos terapéuticos que llevan las mujeres.”

deseo, pese a la negativa de las familias y de la sociedad, me pareció necesario de visibilizarlas.

También me parece relevante mencionar que, en los relatos compartidos en este texto, hay historias de mujeres de diversos territorios, distintas regiones al interior de Chile, y también de otros países. Si bien, no deja de ser solo una parte de la realidad, me parece interesante encontrar tantas similitudes en las experiencias de mujeres de lugares tan diversos. Otra cosa es que, tanto yo como mis compañeras, coincidimos que la realidad aquí expuesta, se da en nuestros contextos de fútbol recreativo y en ocasiones competitivo, pero no sabemos cómo será en el caso del fútbol de alto nivel o profesional.

En la elaboración de este texto aparecieron algunos temas que yo no profundicé, y que creo serían interesantes de abordar en el futuro. Uno de ellos es ahondar respecto al espacio del fútbol como promotor de la salud física, y como factor protector para situaciones de riesgo, tales como el consumo de drogas. El otro, dice relación con la intergeneracionalidad que se da dentro de los equipos de fútbol, donde pueden convivir niñas y mujeres de distintas edades, y donde las niñas tienen acceso a tener referentes positivas para sus vidas, además de formar relaciones de horizontalidad con mujeres mayores. Dejo estos temas acá expuestos, por si conecta con la motivación de alguna de las lectoras, y así se promueve la construcción de conocimiento entre y para nosotras.

Quiero cerrar con una cita que me inspiró a escribir este texto, y que espero logre seducir a otras:

“Mi deseo especial con respecto a las mujeres es su integración social, pero conservando la diferencia; espero que sean miembros de primera clase de la comunidad social, política e intelectual y que aún mantengan viva la memoria de lo que les costó, de lo que nos costó estar donde estamos”

(Rosi Braidotti)

Entrevistadas

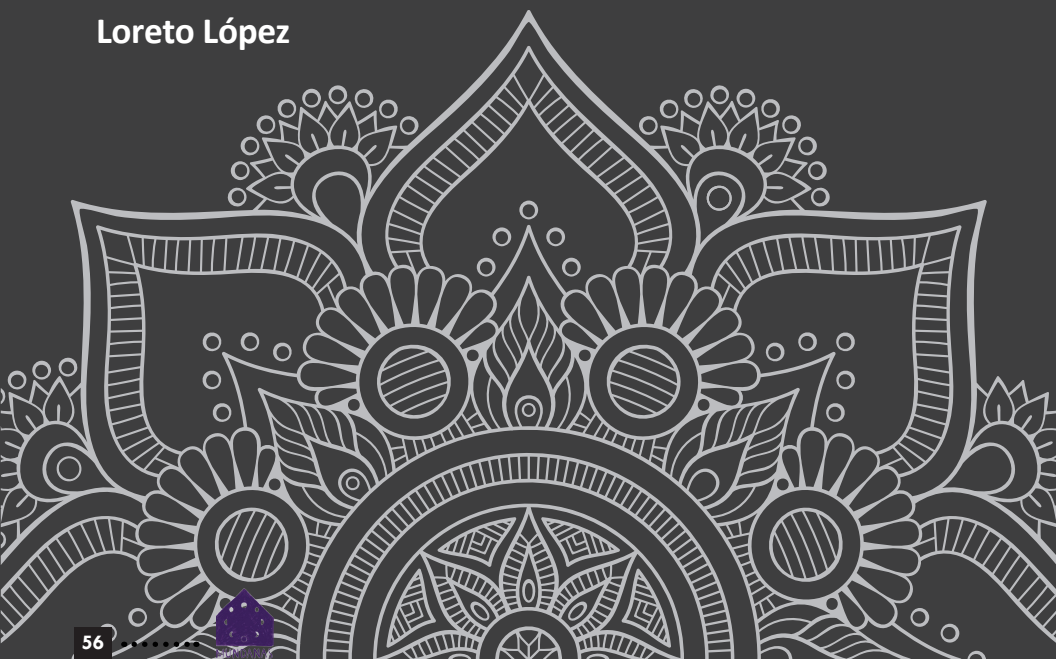
- *Aileen Chales Aoun* (Puerto Montt – Concepción, Chile)
- *Camila Droguett Inostroza* (Concepción, Chile)
- *Carla Durán Palacios* (Ñuble – Concepción, Chile)
- *Laura Ortega Iglesias* (Barcelona, España)
- *Li Nuñez Capriles* (Región Metropolitana – Concepción, Chile)
- *Lilen Gordillo* (Buenos Aires, Argentina)
- *Nadia Recio Serena* (Barcelona, España)
- *Rigri Mardones Cruz* (Concepción, Chile)

Referencias

- Adrienne Rich (1985). *La heterosexualidad obligatoria y la existencia lesbiana*. Revista Nosotras que nos queremos tanto. Madrid: Colectivo de Lesbianas Feministas, n. 03, nov.
- Audre Lorde (1995). *Lo erótico como poder*. Publicada en la revista Especial/Fempres 1995, traductor/a desconocido/a. The power of the Erotic fue publicado en el libro de ensayos *Sister Outsider/ Hermana marginal*.
- Casilda Rodrigáñez (2007). *La sexualidad y el funcionamiento de la dominación para entender el origen social del malestar individual*. La rebelión de Edipo, IIª parte.
- Colette Guillaumin (2005). *Práctica del poder e idea de Naturaleza*, en “El patriarcado al desnudo. Tres feministas materialistas”. Edición: Brecha Lésbica
- Denise Thompson (2003). *Una discusión sobre el problema de la hostilidad horizontal*. Editado por Herética Ediciones Lesbofeministas Independientes.
- Dorotea Gómez (2012). *Mi cuerpo es un territorio político*. Voces descolonizadoras, Cuaderno 1, Edición: Brecha Lésbica.
- Marcela Lagarde y de los Ríos (2012). *El feminismo en mi vida. Hitos, claves y topías*. Instituto de las mujeres de la Ciudad de México. <https://www.mujeresenred.net/IMG/pdf/ElFeminismoenmiVida.pdf>
- Margarita Pisano (2004). *El triunfo de la masculinidad*. <https://www.avlaflor.org/wp-content/uploads/2020/04/El-Triunfo-de-la-masculinidad.-Pisano.pdf>
- Margarita Pisano (2011). *Los deseos de cambio o... ¿El cambio de los deseos?* (2da edición). Editorial Revolucionarias.
- María-Milagros Rivera Garreta (2005). *La diferencia sexual en la historia*. Publicacions de la Universitat de València.
- Maritza Montero (2004). *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y proceso*. Paidós Tramas Sociales.
- Patrizia Violi (2009). Cómo nuestros cuerpos se convierten en nosotras y nosotros: corporeización, semiosis e intersubjetividad. *Journal of Cognitive Semiotics*, IV (1): 57-75. <http://www.cognitivesemiotics.com> [año 2009- publicado online 18 oct 2013]
- Riane Eisler (1996). *Placer sagrado. Sexo, Mitos y Política del Cuerpo*
- Rosi Braidotti (2004). *Feminismo, diferencia sexual y subjetividad nómada*. Editorial Gedisa.
- Zicri Orellana (2016). Una ética lesbiana creativa y atractiva. *Revista de Estudios Feministas Labrys*, N°29. Disponible en <https://www.labrys.net.br/labrys29/monde/zicri.htm>
- Zicri Orellana (2016). El lesbianismo como práctica descolonizadora. *Revista Ártemis*, Vol. XXI jan-jul 2016, pp.16-26

Sanando en Manada. Los espacios colectivos de mujeres y su potencial emancipador

Kellyn Duarte
Karen Medina
Loreto López



I. INTRODUCCIÓN

A través de las distintas experiencias que hemos tenido en el trabajo grupal con mujeres, como espacio de sanación y transformación colectiva, se hace necesario sistematizar nuestras prácticas. El poder sanador de la psicología no radica solamente en los espacios personales, sino que creemos firmemente que los espacios colectivos complementan, y también generan cambios positivos y de transformación en las personas.

Es necesario reconocer los espacios colectivos de contención y acompañamiento grupal desde y hacia mujeres, como parte necesaria de una Terapia Feminista, la necesidad de acuerparnos, de contenernos para poder sanar, los espacios colectivos son escenarios terapéuticos. Por lo mismo,

se nos hace necesario visibilizar desde una postura feminista que estos espacios colectivos exclusivos de mujeres, aportan a desprivatizar el malestar y generar en conjunto un camino de sanación y co-creación.

Escribimos como mujeres, psicólogas y feministas, que han encontrado en los espacios colectivos de mujeres un escenario para la propia sanación desde la reflexión colectiva sobre la posición que ocupamos las mujeres y la identificación de alternativas para transgredir los mandatos socialmente impuestos. También como terapeutas que han facilitado estos espacios colectivos, introduciendo nuevos lenguajes, estrategias y metodologías para fortalecer los vínculos entre mujeres y fortalecer el apoyo mutuo. Escribimos desde el continuum de aprendizaje, en este proceso de búsqueda para desarrollar espacios terapéuticos feministas.

II. NUESTRA EXPERIENCIA

Sanando en círculo

Kellyn Duarte. Colombia

Mi primera experiencia con los círculos de mujeres, fue por invitación de una colega psicóloga, que nos convocaba cada luna llena para encontrarnos con otras mujeres. Cada una llevaba algo para compartir con las demás, plantas, comida, oráculos, incienso, flores, bebidas. Lo que más me impactó en su momento, es que no todas las mujeres que asistíamos, nos conocíamos previamente y aun así las reflexiones de unas, tenían que ver con las preocupaciones de otras. No todas debíamos hablar, por lo que algunas preferíamos guardar silencio y escuchar, ver cómo fluía todo de manera espontánea. Esos círculos de luna llena fueron muy reparadores, un par de años después me animé a facilitar mi primer círculo de mujeres y fui ganando experiencia en construir junto con otras este tipo de espacios.

Hace 4 años conforme con un equipo de amigas colegas, Sanacción, una corporación de psicólogas feministas y en nuestro proceso organizativo hemos encontrado en los círculos de mujeres una de las herramientas más poderosas para acompañar a las participantes en sus procesos de transformación y tramitación del malestar emocional que generan distintas situaciones, en especial violencias basadas en género.

En uno de los primeros círculos que facilitamos como colectiva, invitamos a las mujeres a hablar sobre experiencias de acoso sexual callejero, nos sorprendió que en muy poco tiempo, alrededor de 30 mujeres manifestaron su interés en participar. Al encuentro llegaron aproximadamente 12, hicimos algunas meditaciones con movimiento y luego nos sentamos a compartir cuales habían sido nuestras experiencias con el acoso y a crear símbolos de la resistencia femenina frente a estas violencias,

fue muy conmovedor e inspirador. Luego seguimos facilitando círculos sobre maternidades, amor, duelo y durante la pandemia empezamos a realizar círculos virtuales, me gustó mucho uno de ellos que se llamó círculo de escucha, que convocamos para apoyar a las mujeres frente a las afectaciones derivadas por una situación que nos estaba afectando y es que se habían presentado diversas manifestaciones en su mayoría liderada por jóvenes frente al gobierno de Iván Duque y en respuesta se habían cometido múltiples asesinatos, violaciones y masacres por parte de la policía. Así que convocamos a las mujeres que quisieran participar a un espacio virtual abierto a quienes necesitaran apoyo para tramitar el terror y la angustia que estaba generando el contexto sociopolítico. Fue muy impresionante ver que muchas mujeres atendieron a nuestro llamado, logramos conformar un grupo de mujeres que se desconocían en su mayoría y vivían en distintos barrios y ciudades, pero encontraros en el círculo un espacio de confianza, reconocimiento y apoyo mutuo.

Recientemente hemos fortalecido una línea de cuidado para activistas y profesionales, donde el círculo de mujeres nuevamente es el camino para invitar a mujeres líderes a pensar en sí mismas, para priorizar sus necesidades y recuperar la conexión sensible consigo mismas.

De estas experiencias, tanto de ser participante, como de ser facilitadora he aprendido sobre el poder reparador y sanador de los círculos, poderse encontrar con otras

para escuchar y ser escuchadas, para poner a circular los sentires, comprender que los malestares individuales tienen en común condiciones socioculturales que compartimos para cuestionar juntas el patriarcado y las matrices de opresión que nos afectan y describir juntas también alternativas a favor de nuestro bienestar.

Bandada: Volando Juntas

Loreto López. Chile

En marzo del 2021 comencé mi vuelo junto a las demás mujeres de Bandada. Necesitaba pensar y sentir feminismo con otras mujeres. Antes había sido un camino más solitario, siempre en contacto con otras, pero principalmente individual.

Al menos una vez al mes, por dos horas como mínimo, con muchas dudas, preguntas e incertidumbre, pero también con mayor claridad y soporte, me sumerjo en este espacio separatista, confidencial, seguro y de cuidado. Somos un “grupo numeroso de aves que vuelan juntas”, que acuerdan leer, analizar, sentir y vivir a partir de un libro, un texto, una pieza audiovisual en particular. Nos movemos desde el análisis teórico y conceptual de los fundamentos feministas hacia una reflexión personal y sentida de nuestra propia experiencia vital. Estos textos feministas son provocaciones para el pensamiento, pero también para la emoción, e incluso para el cuerpo, es decir, para mí ser total.

No es solo el momento mismo en el que decimos, construimos, lenguaje y posibilidad-

des, también es el antes y después, es un momento que invita a la escritura, a sacar de las dudas, certezas, reflexiones, contradicciones, vergüenzas, culpas y dolores. Dos años después, al hojear mi libreta de “apuntes” puedo leer nítidamente el camino recorrido, teóricamente, pero sobre todo personalmente.

Es en esencia un grupo de autoconciencia feminista, muy plural, un abanico de experiencias, participamos mujeres de diversas edades, desde los tempranos 20 hasta los 60 años, de múltiples territorios, con realidades de una amplia gama de colores, complejidades, dolores, sueños, etc. Esto nos nutre, nos muestra otras formas de mirar el mundo, de accionar en él, pero también nos recuerda que nos siguen oprimiendo las mismas violencias por el hecho de ser mujeres, independiente de nuestro contexto en particular.

Estos encuentros no poseen la intención manifiesta de ser terapéuticos, pero hemos ido comprendiendo con el tiempo, todas, que de alguna forma u otra lo son. Nos hemos percatado que la palabra, que el decir, que el compartir entre nosotras, mujeres, siempre posee un potencial sanador. Tengo claridad de sus limitaciones como espacio “verdaderamente” de terapia, sé que algunas piezas faltan, pero es inevitable reconocer que mujeres, reunidas para expresar sentires e ideas sobre el hecho mismo de ser mujer aquí y ahora, antes y allá, se configura como una primera semilla para un viaje personal y colectivo de curación y emancipación.

Biodanza un camino de sanación.

Karen Medina. Chile

Hace más de un año me encuentro facilitando un grupo de biodanza sólo de mujeres. Comencé este grupo porque tenía que hacer mi práctica para ir terminando la formación como facilitadora de Biodanza, en la Escuela de Biodanza Arica Norte. Inició post estallido social y pandemia, hemos

sido las mujeres las más afectadas en términos emocionales, vivenciales y corporales, las que nos hemos hecho cargo a lo largo de la historia de nuestro círculo más cercano. Por lo mismo, creí la importancia de generar un espacio seguro para mujeres y desde mujeres. Así surgió nuestro círculo llamado “Biodanza: un camino de sanación”, impulsando en este título, la posibilidad de sanarnos juntas, en tribu, acompañándonos en este camino, que no transitamos solas. Hemos encontrado en la Biodanza una forma de trabajar lo que nos aqueja incorporando el cuerpo, las emociones y por sobre todo nuestro sentir, un encuentro mágico con la música, con una misma y por sobre todo con nuestras semejantes. Hemos escrito otra historia de nuestras vidas, a través de los distintos ejercicios, nuestra danza y las distintas músicas que escuchamos y danzamos. Una historia que es de cada una, pero también nuestra, porque hemos formado una comunidad de mujeres que nos acompañamos y avanzamos juntas, que si bien no nos vemos en toda la semana, sellamos nuestro encuentro los viernes, en donde cada una con su presencia, entrega lo mejor de sí para sí misma, pero también para las otras compañeras, en donde lo que te pasa a ti, también provoca algo en mí y nos sostenemos juntas en esta danza cósmica de los viernes en donde salimos revitalizadas y llenas de amor, porque no hemos estado danzando solas, sino que juntas en comunidad.

III. MARCO CONCEPTUAL: LAS APUESTAS ÉTICAS Y POLÍTICAS DE LOS CÍRCULOS DE MUJERES

Los grupos de autoconciencia han sido una de las primeras propuestas del movimiento feminista para atender el malestar emocional de las mujeres e identificar colectivamente estrategias para avanzar en la búsqueda del bienestar. Recientemente se han popularizado los círculos de mujeres, como espacios en los que las participantes logran nombrar, reconocer y legitimar la experiencia personal para compartir con otras sus opiniones y alternativas de acción. Como lo plantea Limpal (2021), escenarios creados por mujeres alrededor del mundo en donde es posible compartir con otras sus opiniones, reflexiones y recursos para enfrentar las diversas situaciones de la vida cotidiana. Este es un escenario marcado por la confianza, la horizontalidad, la resignificación de experiencias y el uso de lenguajes y técnicas alternativas para

“Los grupos de autoconciencia han sido una de las primeras propuestas del movimiento feminista para atender el malestar emocional de las mujeres e identificar colectivamente estrategias para avanzar en la búsqueda del bienestar. Recientemente se han popularizado los círculos de mujeres, como espacios en los que las participantes logran nombrar, reconocer y legitimar la experiencia personal para compartir con otras sus opiniones y alternativas de acción. Como lo plantea Limpal (2021), escenarios creados por mujeres alrededor del mundo en donde es posible compartir con otras sus opiniones, reflexiones y recursos para enfrentar las diversas situaciones de la vida cotidiana. Este es un escenario marcado por la confianza, la horizontalidad, la resignificación de experiencias y el uso de lenguajes y técnicas alternativas para nombrar, inclusive, las experiencias de violencia, subordinación, desigualdad y discriminación.”

nombrar, inclusive, las experiencias de violencia, subordinación, desigualdad y discriminación.

En este contexto, nuestro trabajo quiere visibilizar el potencial sanador de los encuentros entre mujeres, reconociendo que estos procesos pueden ser terapéuticos, lo cual implica identificar algunas de las condiciones, pautas y principios que se deben garantizar desde una perspectiva feminista para que los encuentros realmente promuevan la emancipación, autonomía, bienestar integral y deconstrucción de las pautas patriarcales en la vida de las mujeres.

Consideramos que en un contexto capitalista en que las mujeres somos oprimidas, invisibilizadas y explotadas, es necesario potenciar espacios separatistas, autónomos y autogestionados, en los que la salud mental no está únicamente en las manos de las profesionales o en las instituciones que posicionan el saber experto; en cuanto se reconoce y potencia el saber comunitario para avanzar en la construcción del bienestar individual y colectivo.

ESPACIOS COLECTIVOS DE MUJERES

Son una herencia cultural de nuestras antepasadas, tiene una larga data. Surgen de la necesidad y deseo de pensar, reflexionar y compartir diversas vivencias, malestares y cuestionamientos sin la interferencia de los hombres. Las mujeres somos socializadas para guardar silencio y dar a los hombres el poder de la palabra, cumpliendo un papel pasivo y contemplativo.

Marilyn Frye en *Algunas reflexiones sobre separatismo y el poder* (1988), señala “Las separaciones ocurren y son mantenidas en vista a alguna otra cosa, como la independencia, la libertad, el crecimiento, la invención, la sororidad, la seguridad o la salud.” Dándonos a entender que los espacios separatistas constituyen un suelo fértil para la búsqueda personal y colectiva, de liberación, sanación y creación.

¿Por qué un suelo fértil?, porque permite,

primero, desde la seguridad de una instancia protegida y de cuidado romper el silencio, borrando el miedo a las posibles reacciones de ellos y por otro detiene la inercia de seguir contribuyendo, con nuestra presencia, tiempo y potencial creador en sus instituciones, relaciones y actividades, no olvidemos que estas, aunque pretendan lo contrario, son siempre dominadas por varones y actúan en su propio beneficio. Es decir, los círculos de mujeres, permiten redirigir nuestra fuerza, energía, inspiración hacia nosotras, nuestra vida, nuestro pasado, pero también nuestro futuro. Nos posiciona en el centro, nos permite recuperar nuestra mente, cuerpo, valor, recuperarnos a nosotras mismas. Proceso de recuperación, en el que pasamos de la pasividad y el silencio, a la acción, a los movimientos propios, en el que activamente decimos “aquí no entran”. Al establecer ese límite comenzamos a definir, a reapropiarnos de las palabras, de los significados. Tomamos el control y ejercemos nuestro poder. Abandonamos el temor a las represalias o penalizaciones que pueden venir de la cultura patriarcal vigente.

Desde esta rebeldía, esta insubordinación, guiamos nuestro poder creativo hacia una nueva forma de pensar, de imaginar, de hacer y ser mujer. Salimos de la cultura de los hombres para hilar la nuestra, propia. En su libro “El triunfo de la masculinidad”, Margarita Pisano lo expresa “Desprendernos de la feminidad construida y funcional, es urgente y solo lo podemos hacer, resimbolizando nuestros cuerpos/sexuados/mujeres, entre mujeres. Este es el acto civilizatorio fundamental para nosotras, es la única manera de que se rompa la sumisión simbiótica a la masculinidad y la permanencia de su cultura de dominio” (2001, p.34).

DES PRIVATIZAR LA EXPERIENCIA VITAL

Invitar a las mujeres a desprivatizar sus experiencias y malestares emocionales, es una de las apuestas centrales de la terapia



“¿Por qué un suelo fértil?, porque permite, primero, desde la seguridad de una instancia protegida y de cuidado romper el silencio, borrando el miedo a las posibles reacciones de ellos y por otro detiene la inercia de seguir contribuyendo, con nuestra presencia, tiempo y potencial creador en sus instituciones, relaciones y actividades, no olvidemos que estas, aunque pretendan lo contrario, son siempre dominadas por varones y actúan en su propio beneficio. Es decir, los círculos de mujeres, permiten redirigir nuestra fuerza, energía, inspiración hacia nosotras, nuestra vida, nuestro pasado, pero también nuestro futuro. Nos posiciona en el centro, nos permite recuperar nuestra mente, cuerpo, valor, recuperarnos a nosotras mismas. Proceso de recuperación, en el que pasamos de la pasividad y el silencio, a la acción, a los movimientos propios, en el que activamente decimos “aquí no entran”. Al establecer ese límite comenzamos a definir, a reapropiarnos de las palabras, de los significados. Tomamos el control y ejercemos nuestro poder. Abandonamos el temor a las represalias o penalizaciones que pueden venir de la cultura patriarcal vigente.”

situada
feminis-
ta, que re-
conoce como lo
plantea Margarita

Pisano que las humanas estamos interconectadas, ya que vivir es estar en interrelación permanente con otras, otros y también la naturaleza, con otros animales y nuestro entorno (1995). Reconociendo esta condición sociocultural de las personas, transitar en la búsqueda del bienestar a través de espacios terapéuticos como lo son los círculos de mujeres, requiere que las participantes puedan conectar la experiencia personal con la colectiva, lo cual les permite conocer nuevos elementos para incorporar en su comprensión de las situaciones que las afectan e identificar alternativas de actuación.

Apostarle a la desprivatización de los maaestares, también reconoce que nuestra sociedad se ha construido desde el paradigma patriarcal que instaura y legitima el domi-

nio
d e
u n o s
seres sobre
otros, basado en
jerarquías de género, ge-
neración, clase, raza, orientación sexual,
entre otros. Si consideramos estas matrices
de opresión, es posible afirmar que los círculos son propuestas contra-hegemónicas que buscan fracturar las dinámicas de dominio, violencia, exclusión y silenciamiento. Como lo plantea Margarita Pisano y diversas autoras feministas, sabemos que existieron civilizaciones patriarcales, en las que las dinámicas no eran de dominio sino de colaboración y no estaban encausadas por la ley del padre (1997):

“Leída desde el patriarcado nuestra historia señala como “avances” de la humanidad el dominio de la naturaleza, de un pueblo sobre otro pueblo, conquista de te-

rritorios, del espacio, del tiempo. Vencemos el espacio, vencemos el tiempo, vencemos los mares. Vencemos. Es la guerra que invisibiliza la creatividad humana atrapándola en su lógica de dominio. Las otras lógicas, las otras percepciones que subyacen en el imaginario colectivo son descalificadas, perseguidas, deslegitimadas, impidiéndonos conectarnos con estas otras potencialidades” (Pisano, 1997: 37).

Por lo tanto, los círculos de cuidado buscan cuestionar y transformar la cultura basada en el dominio, instaurando deseos de cambio y promoviendo una experiencia que transgrede las relaciones de competencia, exclusión, dominio, opresión y distanciamiento que se han impuesto entre mujeres. Paralelamente, los círculos de mujeres con su apuesta por la desprivatización ponen en el centro la discusión sobre la relación entre lo público-lo privado y lo íntimo. Diversas teóricas feministas han cuestionado la separación dicotómica de lo público y privado, que establece lo público como un ámbito masculino en el que debe primar la razón, lo que se considera de interés político; mientras lo privado ha sido desvalorizado y relacionado con lo femenino, es decir el mundo emocional, de las relaciones, de los afectos, de la vida cotidiana y por lo tanto comprendido como un escenario apolítico y de poca relevancia social. Lo íntimo, que en esta monografía llamaremos subjetivo revela la relación entre ambos ámbitos, aunque desde una perspectiva patriarcal también ha sido situado en lo privado y por lo tanto se ha instaurado socialmente la idea que hablar de lo íntimo, es decir de las emociones, de la propia experiencia, de las necesidades, anhelos y sueños, es algo que debe hacerse en espacios reservados, confidenciales, solo con gente conocida o incluso mejor guardarlo para sí misma porque no es relevante. Al respecto, Margarita Pisano construye reflexiones muy interesantes que nos recuerdan la construcción hegemónica de estas tres dimensiones:

“Lo público es como la calle, la plaza. Es el Museo, es la historia, es lo político, es lo social. Es el espacio del ciudadano y por excelencia del varón. Es el mundo donde se reproducen, confrontan y legitiman las ideas. Lo privado es la casa, lo que queda detrás de la calle. Donde se dan las relaciones afectivas, es el espacio de la pareja reproductiva por excelencia. Lo íntimo es lo individual, es la relación consigo mismo, nuestra dimensión única, irreplicable y donde la corporalidad lo significa (...) Estos tres espacios están (...) construidos culturalmente como espacios estancos, separados, cerrados, lo que los hace estar en continua interferencia de energías encontradas, silenciadas, en constante fricción” (1997, p. 39).

Margarita Pisano nos recuerda que en la búsqueda del bienestar individual y colectivo, debemos ser conscientes de la interrelación e interconexión entre estos tres escenarios, por lo que al hablar de desprivatizar los malestares a través de los círculos de las mujeres estamos posicionando la necesidad de comprender e interrelacionar lo íntimo, lo privado y lo público:

En lo íntimo se expresa todos los condicionamientos sociales que han sido impuestos sobre las mujeres: “es en lo íntimo donde aprendemos a sentir lo que debemos sentir, como un mandato y no a dejarnos sentir lo que sentimos” (Pisano, 1997, p.39). La autora plantea que los mandatos externos ideológicos y socioculturales se expresan en lo íntimo, que por supuesto también es nuestro cuerpo, ya que sentimos con el cuerpo; de esta manera las demandas sociales se van incorporando en la subjetividad y en la corporeidad y construimos un “deber ser” que intenta ajustarse a la norma y expectativa social, en el caso de las mujeres esto representa la presión constante por encajar en los roles de género que buscan nuestra apropiación, domesticación y sometimiento, con lo cual muchas veces nos vemos limitadas para construir un proyecto de vida autónomo a favor de nuestro goce y bienestar.

“Usualmente consideramos que los malestares que afrontamos en lo íntimo deben ser situados en los espacios privados, porque desde una perspectiva patriarcal lo íntimo pertenece al territorio privado de la familia, la cotidianidad, las relaciones de pareja, etc. Posicionar lo íntimo en el espacio de lo privado permite que este aún más controlado y subestimado, dado que este orden simbólico tiene unos efectos políticos y prácticos en la vida de las mujeres. Entonces aprendemos que las emociones, el sufrimiento e incluso las violencias son experiencias que ocurren en lo privado y por lo tanto deben quedarse allí, dado que solo a nosotras nos corresponde interesarnos y hacernos cargo de ellas. Y es allí donde desde la terapia situada feminista consideramos que es importante posicionar espacios como los círculos de mujeres que reconocen la necesidad de romper el silencio y nombrar en voz alta lo que nos sucede, compartiendo con otras las experiencias de opresión, violencia, discriminación y también las vivencias de resistencia, sobrevivencia, transgresión.”

Usualmente consideramos que los malestares que afrontamos en lo íntimo deben ser situados en los espacios privados, porque desde una perspectiva patriarcal lo íntimo pertenece al territorio privado de la familia, la cotidianidad, las relaciones de pareja, etc. Posicionar lo íntimo en el espacio de lo privado permite que este aún más controlado y subestimado, dado que este orden simbólico tiene unos efectos políticos y prácticos en la vida de las mujeres. Entonces aprendemos que las emociones, el sufrimiento e incluso las violencias son experiencias que ocurren en lo privado y por lo tanto deben quedarse allí, dado que solo a nosotras nos corresponde interesarnos y hacernos cargo de ellas. Y es allí donde desde la terapia situada feminista consideramos que es importante posicionar espacios como los círculos de mujeres que reconocen la necesidad de romper el silencio y nombrar en voz

alta lo que nos sucede, compartiendo con otras las experiencias de opresión, violencia, discriminación y también las vivencias de resistencia, sobrevivencia, transgresión.

Desprivatizar los malestares a través de los círculos, busca romper con los silencios impuestos por el patriarcado, dejar de fragmentar la experiencia y reconocer la interrelación entre nuestro mundo íntimo-lo privado y lo público. De esta manera sabemos también que lo que ocurre en los círculos de mujeres busca incidir en los espacios externos y aporta también a la transformación de las relaciones entre mujeres a mayor escala.

SANACIÓN, CREATIVIDAD Y EMANCIPACIÓN

Sanación como parte del proceso de cambio:

Cuando hablamos de sanación, hablamos de un proceso que surge del espacio colectivo de mujeres, en donde sanar implica una acción de cambio, personal y colectiva, donde nos permitimos sentir escuchadas, acompañadas, sentir y disfrutar nuestro cuerpo, expulsar la rabia, la tristeza, el dolor, pero también expresar el amor, la ternura, y reencontrar la alegría de vivir. Como lo señala Yolanda Aguilar (2012) en su texto: “la idea de sanación implica una propuesta paradigmática mediante la que reconocemos que somos capaces de cambiar lo que hasta ahora ha sido nuestra única realidad: necesitamos movernos desde allí para reconocer que se pueden retomar los poderes personales, construir los colectivos y poner límites a lo que nos ha hecho daño”. Sanar es el descubrimiento de una nueva forma de resistencia, Las tres experiencias nombradas anteriormente (Círculo de mujeres; Biodanza; Escritura), han sido procesos de sanación en donde cada mujer generó un diálogo, su propia narrativa de su historia, para luego compartir su experiencia con otras, y en este compartir, darse cuenta que los dolores de una, también eran dolores de muchas más, entonces se entrelaza un diálogo desde cada mujer con el grupo, para luego sanar juntas, en este camino de transformación personal y colectiva a la vez, desprivatizando nuestras experiencias y malestares (sacar de lo privado para hacerlo colectivo).

- La creatividad como parte del camino de sanación:

La creatividad proviene de la confianza en nosotras mismas, es la capacidad de que podamos confiar en nuestras virtudes, instintos y también nuestro potencial. Por lo mismo, los espacios colectivos de muje-

res son espacios de seguridad emocional, en donde el intercambio, la conversación, la reflexión conjunta aporta a generar un espacio seguro de expresión y desarrolla nuestro potencial creativo, ya que establece las condiciones para poder generar esta seguridad y propiciar nuestra expresión, porque es un lugar, como señala Yolanda Aguilar (2012), en donde se escucha respetuosamente, es un espacio que verbal y corporalmente, expresa solidaridad y respeto entre todas, aún con historias y experiencias diferentes, lo importante es aprender a no juzgar ni juzgarse, no culpar ni culparse, y sentirse parte de un grupo de mujeres. Para las mujeres, el ejercicio de la creatividad debe ser sagrado, a través de ésta exploramos nuevas formas, nuevas vías de cómo hacer las cosas, de cómo sentir, damos permiso a la expresión de nuestra propia identidad, a nuestra propia voz y romper los moldes establecidos. Como señala Maria Fonet, cuando se crea, nos ponemos en contacto con nuestra intuición, nos asomamos a lo desconocido y abrimos la puerta de la posibilidad, añadiremos, de la posibilidad a muchas posibilidades.

- La Autonomía como valor, en este proceso creativo y sanador:

La autonomía como un valor fundamental en la terapia, en los procesos feministas, ya sean estos personales o colectivos. Margarita Pisano respecto a la autonomía refiere “Si relacionamos nuestro cuerpo con lo que sentimos y con lo que pensamos, podremos comenzar a tomar conciencia de lo ideologizadas que estamos por la cultura vigente y sus valores. Entonces podremos recuperar la autonomía, ejercer la creatividad y la capacidad de diseño de nuestros propios valores” (2011, p. 45 – 46). La creatividad, la autonomía, la independencia, la intuición, los sentimientos son potencialidades de lo humano. Por eso la importancia que en los procesos de estos grupos de mujeres se pueda potenciar la escucha, se pueda enunciar la palabra, los cambios profundos

están relacionados con la autonomía y la libertad que deseamos tener, libertad que pasa por lo íntimo, lo privado y lo público. La Autonomía es nuestra propia visión crítica de la realidad, la que nos permite abrir las alas para la emancipación y alcanzar la autodeterminación que es la decisión de definirnos, de nombrarnos, y de hablar en nombre propio en lugar de permitir que otros nos definan y hablen en nuestro nombre (Lorde, 2003).

En añadidura sobre la autonomía nos gustaría rescatar lo señalado por Margarita Pisano:

“La autonomía e independencia que debemos tener para atrevernos a cuestionar esta cultura pasa por la recuperación de nuestra corporalidad y de nuestra mente: con un cuerpo al servicio de otros no podemos tener autonomía e independencia; con una mente como complemento de otros no podemos ser productoras de cultura y por lo tanto de sociedad. Recuperar nuestra corporalidad con todas sus capacidades es recuperar nuestra capacidad humana creativa, es acercarnos a la libertad” (2011, p. 82).

“La creatividad, la autonomía, la independencia, la intuición, los sentimientos son potencialidades de lo humano. Por eso la importancia que en los procesos de estos grupos de mujeres se pueda potenciar la escucha, se pueda enunciar la palabra, los cambios profundos están relacionados con la autonomía y la libertad que deseamos tener, libertad que pasa por lo íntimo, lo privado y lo público. La Autonomía es nuestra propia visión crítica de la realidad, la que nos permite abrir las alas para la emancipación y alcanzar la autodeterminación que es la decisión de definirnos, de nombrarnos, y de hablar en nombre propio en lugar de permitir que otros nos definan y hablen en nuestro nombre (Lorde, 2003).”

IV. PAUTAS Y RECOMENDACIONES PARA LA FACILITACIÓN DE CÍRCULOS

Los Círculos de mujeres son “espacios de encuentro cara a cara, donde la otra es un rostro que me interpela, mientras yo le interpeleo, parten de las reflexiones y de la capacidad de la mujer de verse a sí misma, de nombrarse y decidir sobre y por sí misma, siendo protagonista de su propia existencia, y reconociendo que esa otra ha tenido que transitar por lugares difíciles, que es poseedora de una historia única y, con la cual, aunque se esté en oposición de pensamientos, opiniones y actuaciones, es posible interactuar en el marco del respeto” y apoyo mutuo (LIMPAL, 2020, s/p).

Desde nuestras experiencias, algunas de las pautas básicas a tener en cuenta son:

- Acordar la regularidad de los encuentros
- Definir colectivamente el sentido y propó-

sito del espacio

- Establecer de manera concertada acuerdos para el desarrollo del espacio que posibiliten la expresión y el cuidado mutuo.
- Invitar a las mujeres a nombrar sus experiencias, para construir juntas nuevas narrativas y comprensiones.
- Apoyar para que la palabra circule y se puedan tejer comprensiones y reflexiones de manera colectiva.
- Propiciar prácticas de cuidado y apoyo mutuo.
- Propiciar la construcción de rituales que acompañen el proceso.
- Permitir la identificación de creencias y mandatos culturales que nos generan malestar.
- Introducir ejercicios que permitan ganar conciencia sobre el cuerpo y su relación con las temáticas abordadas.
- Facilitar ejercicios que permitan representar el malestar a través del arte, los símbolos, la escritura.
- Es importante garantizar la construcción de relaciones horizontales, donde todas las mujeres sean reconocidas y valoradas.
- Como facilitadoras es necesario introducir preguntas y reflexiones que permitan problematizar las posiciones que ocupamos las mujeres y las condiciones que generan nuestra opresión.
- Propiciar un momento para evaluar el espacio e ir definiendo colectivamente como debe desarrollarse.

CONDICIONES PARA RESIGNIFICAR LA EXPERIENCIA, LA POSICIÓN Y PAPEL DE LA FACILITADORA:

Nuestro trabajo pretende visibilizar la relevancia de desprivatizar el malestar como una apuesta política central en estos procesos. Consideramos que es necesario reconocer la necesidad de generar espacios colectivos y seguros que aporten a trabajar el bienestar de nosotras las mujeres, a través de lo individual hacia lo colectivo

y viceversa como una relación dialéctica, en donde el cambio o el proceso de una también refleja o provoca un cambio en las otras. Esto acompañado de una postura feminista, viene a desarmar o derrumbar, espacios más academicistas o patologizantes, sino más bien generar espacios feministas de acompañamiento colectivo que inviten a disminuir nuestros malestares y síntomas que nos provoca una sociedad patriarcal, deshumanizada y poco afectiva. Generar espacios afectivos, horizontales, acogedores y amorosos en donde todas nos acompañamos en este proceso de sanación y transformación grupal, para reconocer que, así como el malestar de nosotras es colectivo, la sanación también. La necesidad de acogernos y acueparnos en espacios seguros, sin juicios, sin culpas, sin discriminación. El rol de la facilitadora es sostener el grupo, generando un espacio acogedor, estableciendo una metodología de trabajo y una constancia de no abandonar el proceso, sino que seguir manteniéndolo a pesar de las dificultades que se puedan presentar, darle estabilidad al espacio construido.

V. REFLEXIONES FINALES

Consideramos que la terapia feminista cuestiona las perspectivas patriarcales y androcéntricas del saber experto que ha establecido que la salud mental de las mujeres debe abordarse en espacios formales, preferiblemente individuales y que son las y los profesionales quienes tienen el saber-poder para facilitar estos acompañamientos. Esta perspectiva androcéntrica, también suele asumir que los malestares emocionales de las mujeres son iguales a los de todas las personas, desconociendo los sistemas de opresión que atraviesan nuestra experiencia.

Desde las terapias feministas, se ha reconocido la necesidad de desprivatizar el malestar de las mujeres, lo cual puede ocurrir tanto en espacios individuales, como colectivos. Entre los mandatos sociales que han promovido y legitimado el malestar emocional de las mujeres, se encuentra la creencia ampliamente extendida entre muchas mujeres sobre lo emocional como algo menor, que las hace débiles, exageradas y que, por lo tanto, debe tramitarse en ámbitos privados. La voz de las mujeres ha sido históricamente silenciada y cuestionada cuando se atreven a hablar de sus propias problemáticas y la relación que tiene su malestar emocional con las desigualdades sociales.

Por lo tanto, reflexionar sobre los espacios colectivos es pertinente, pues reconoce que estos procesos aportan al proceso personal que cada mujer puede llevar a cabo a través

“Desde las terapias

feministas, se ha reconocido la necesidad de desprivatizar el malestar de las mujeres, lo cual puede ocurrir tanto en espacios individuales, como colectivos.

Entre los mandatos sociales que han promovido y legitimado el malestar emocional de las mujeres, se encuentra la creencia ampliamente extendida entre muchas mujeres sobre lo emocional como algo menor, que las hace débiles, exageradas y que, por lo tanto, debe tramitarse en ámbitos privados. La voz de las mujeres ha sido históricamente silenciada y cuestionada cuando se atreven a hablar de sus propias problemáticas y la relación que tiene su malestar emocional con las desigualdades sociales.”

de la terapia feminista, el sentirse parte de una comunidad de mujeres que caminan juntas para trabajar su propia transformación. Los sentires, reflexiones, ideas, dolores, resistencias y creaciones compartidas confluyen en un sentipensar interactivo y colectivo, algo nuevo, imposible de vivir de manera aislada. Los espacios colectivos permiten la sanación, la creación y reconectar con el deseo de ser, resistir, sobrevivir, recuperar el lenguaje, relatarnos y nombrar el mundo a partir desde nosotras.

REFERENCIAS

- Aguilar, Yolanda (2012). *Sanar nuestros cuerpos, reconstruir nuestra memoria. Memorias de un proceso para sanar heridas de mujeres colombianas sobrevivientes de violencia sexual y otras violencias, refugiadas en Ecuador 2009- 2011.*
- Cosas Mundanas. Capítulo 12 “Terapia Feminista”. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=TeBk-3sRAUk&t=3167s>
- Cosas Mundanas. Capitulo 7 “Cuerpo, emoción y movimiento”. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=aP-2qW8B-a2I>
- Fornet, María (2018). *Feminismo Terapéutico*. Ediciones Urano.
- Frye Marilyn (1998). En *Algunas reflexiones sobre separatismo y el poder* (1988) Recuperado de <http://difusionfeminista.blogspot.com>
- Lagarde, Marcela (2005). *Claves feministas para la negociación en el amor.*
- Limpal. (2020) *Dossier metodológico círculos de cuidado. Mujeres forjando alternativas a crisis y conflictos priorizando la paz, desde los sistemas de cuidado con perspectiva de género.* Colombia
- Lorde, Audre (2003). *La Hermana, la extranjera*. Artículos y Conferencias. Horas y Horas La Editorial.
- Pisano, Margarita (sin fecha). *La potencialidad rebelde y política del lesbianismo.*
- Presentación del libro de Beatriz Gimeno. Recuperado de <https://www.mpisano.cl/la-potencialidad-rebelde/>
- Pisano, Margarita (2001). *“El triunfo de la masculinidad”*. Editorial Surada Ediciones.
- Pisano, Margarita (1997) *“Los deseos de cambio, o... ¿El cambio de los deseos?”* Editorial Revolucionarias.

Escritos sobre la experiencia de ser hija mayor. Transitando del dolor a la autenticidad.

Ana Garibay
Nayen Pavez Pedraza

¿Qué nos sucede al ubicarnos en el rol de hijas mayores en el sistema familiar?

Bajo la mirada del patriarcado a las mujeres nos dijeron que debemos ser y sentir de una manera específica dentro del sistema familiar; ahí realizamos el trabajo reproductivo y, como parte del mismo, desde pequeñas se nos socializa sensibles al apoyo emocional y cuidado de otras/os. Esto es relevante cuando nos referimos al lugar que ocupamos en el sistema familiar pues la mayor parte del tiempo no nos preguntamos cómo esta experiencia influye en la persona en que nos convertimos. Nuestra personalidad está hilada a la historia familiar y a las múltiples relaciones que experimentamos por el lugar que ocupamos como hijas en el sistema familiar.

La pensadora feminista Margarita Pisano (1995) habla sobre de los roles y funciones asignados al momento de nacer; a partir de ellos las mujeres perdemos fluidez en el sistema social ya que definen nuestro papel en

el mundo que habitamos. En este sentido, al “culturizarnos” las mujeres crecemos simbólicamente en funciones, roles y valores introyectados que nos dificultan para diseñar la vida en consciencia y responsabilidad de nuestros deseos.

Cuando hablamos del lugar que las mujeres ocupamos en el sistema familiar reconocemos que las interacciones que se experimentan en este espacio moldean nuestras relaciones futuras, y si bien puede existir una separación de la familia de origen al iniciar una nueva vida familiar tendemos a replicar dichas interacciones en un ciclo interminable (Segrin y Flora, 2011). Por esta razón, profundizar en el rol que asumimos socialmente al ser hijas mayores en un lugar específico del sistema familiar nos ofrece la posibilidad de reconocer las expectativas instaladas, los dolores específicos, los miedos y las resistencias para desarrollar estrategias puntuales en el trabajo con otras mujeres que ocupan este lugar en otros sistemas familiares.

El camino del dolor a la autenticidad dentro del sistema familiar

Relación madre e hija:

Cuando hablamos de la relación madre e hija, no necesariamente debe excluir otros vínculos que se despliegan en el sistema familiar. No obstante, esta relación conocida y sentida está llena de tensiones en el marco del patriarcado, esto último se relaciona con la imposibilidad que encontramos de simbolizar los vínculos de esta diada. Madre e hija, y su relación, nuestra relación, permanente e invisibilizada, parte de las tensiones políticas a las que frecuentemente nos enfrentamos, como por ejemplo, el pronto reconocimiento que hacemos de nuestras abuelas antes que de nuestras madres, consecuencia de esta lejanía que se instala en la relación.

Nacemos de diferentes formas; es importante considerar que, simbólicamente y corporalmente, nacemos de una mujer, que no siempre vemos y no siempre nos logra ver.

“Nacemos de diferentes formas; es importante considerar que, simbólicamente y corporalmente, nacemos de una mujer, que no siempre vemos y no siempre nos logra ver. Por ello, la importancia de reconocer este hecho en nuestra lucha y transformación de un patriarcado que lo invisibiliza, ya que de ahí radica la relación que tenemos con nuestras madres y, por ende, con nuestras hijas. Nacida y parida desde la lucha para la lucha, y desde el dolor que muchas veces conlleva esta relación valoramos la experiencia histórica de nuestros cuerpos.”

Por ello, la importancia de reconocer este hecho en nuestra lucha y transformación de un patriarcado que lo invisibiliza, ya que de ahí radica la relación que tenemos con nuestras madres y, por ende, con nuestras hijas. Nacida y parida desde la lucha para la lucha, y desde el dolor que muchas veces conlleva esta relación valoramos la experiencia histórica de nuestros cuerpos.

Hija mayor:

En diversas culturas y a través de la historia las hijas, especialmente las hijas mayores, han sido anuladas dentro del sistema patriarcal. Adrenne Rich (1977) plantea que en la cultura judía las hijas quedaban anuladas en el silencio, pero también por el infanticidio, del cual eran las primeras víctimas. Las hijas mayores fueron aniquiladas no sólo por el padre sino también por la madre. Esta autora describe el contexto histórico que las niñas e hijas mayores debían pasar en sus sistemas familiares, y muestra la carta que un marido del siglo I a.C. escribió a su esposa: “Si, como puede ocurrir, das a luz a una criatura, déjala vivir si es varón; sacrifícala si es niña”.

El patriarcado decreta que el lugar que ocupamos las mujeres es de subordinación y muchas veces de cuidado hacia otras/os. Y aunque la Teoría Feminista ha nutrido esta comprensión cabe preguntarse: ¿Dónde encontramos el lugar de la hija mayor?, ¿Cuál es el rol que socialmente se le ha impuesto y que muchas mujeres experimentan hoy?, ¿es este lugar un espacio que nos define?, ¿somos producto de ese lugar en el sistema familiar patriarcal?

Desde el feminismo italiano de la diferencia, Luisa Muraro (1994) habla en clave personal de esta conflictividad y

“Por tanto, reconocemos que “La madre te da la vida y sostiene tu presencia en el mundo” y las mujeres no nacemos neutras, pues lo que se pretende neutro niega el origen materno. En el camino de sanación nos encontraremos con una constante fluctuación de amorodio con la madre, donde cada una de nosotras buscará reconocer que los males le corresponden a ella: la culpa, el dolor y la frustración, y transitar por este proceso, en el espacio íntimo, privado y público de cada mujer es en suma doloroso.”

ambivalencia que separa a la hija de su madre, sentando las bases para la supremacía patriarcal que niega la potencia y el saber materno, por esta razón, la autora plantea que liberarse de lo recibido por la madre conlleva un segundo nacimiento.

En otras palabras, liberar la simbiosis y ser capaz de hacer caminos propios fuera del sistema familiar patriarcal, donde la hija mayor busque hacer nuevos senderos de vida que permitan que sus hermanas puedan caminar en él. Bethany Webster (2014) plantea que muchas madres perciben esta liberación del camino paralelo como una pérdida propia, por ello, para las hijas mayores experimentar la autenticidad implica una ruptura con la madre.

Por tanto, reconocemos que “La madre te da la vida y sostiene tu presencia en el mundo” y las mujeres no nacemos neutras, pues lo que se pretende neutro niega el origen materno. En el camino de sanación nos encontraremos con una constante fluc-

tuación de amorodio con la madre, donde cada una de nosotras buscará reconocer que los males le corresponden a ella: la culpa, el dolor y la frustración, y transitar por este proceso, en el espacio íntimo, privado y público de cada mujer es en suma doloroso.

Dolor

En los silencios de las mujeres existe dolor; Adrienne Rich (1977) decía que la mentira que se hace con palabras y también con silencios, lo cual nos lleva a muchas mujeres a vivir una vida de soledad pues desde pequeñas hemos sido forzadas a mentir para sobrevivir como una forma de resistencia.

Si bien, es posible que en la ruptura entre madre e hija estas enuncien “yo no quería causar dolor” la mayor parte del tiempo se trata del dolor propio que se vierte desde un miedo profundo de confrontarse con el dolor de la otra; aprendemos a no incomodar, a agradar permanentemente para que no se note nuestra opinión.

Si bien, es posible que en la ruptura entre madre e hija estas enuncien “yo no quería causar dolor” la mayor parte del tiempo se trata del dolor propio que se vierte desde un miedo profundo de confrontarse con el dolor de la otra; aprendemos a no incomodar, a agradar permanentemente para que no se note nuestra opinión. Nuestra crianza ha propiciado esos elementos de forma permanente cuando nos dicen: “silencio, no interrumpas”, “silencio, las niñas no hablan

“Cuando tenemos que volvernos fuertes, como hijas mayores y como mujeres, asumimos la creencia de que mantenernos resistentes, correctas y disciplinadas es necesario para sostener nuestro lugar en la familia al punto de no permitarnos ser complicadas, fuertes, asertivas y complejas (Webster, 2014). Estas, además de ser cualidades que el patriarcado considera poco atractivas en una mujer, parecen ser inaceptables en este rol de hija. El acto de rebeldía para transformar el silencio en lenguaje se encuentra lleno de peligros para nosotras y la búsqueda de la propia autenticidad trae consigo un profundo sentimiento de culpa.”

de esa forma”, “silencio, debes cuidar a tus hermanos”, “silencio, eres la que da el ejemplo” y así con un sin número de decretos y lealtades invisibles que sostenemos por ser hijas mayores.

Gracias al feminismo transitamos del dolor y la ruptura que produce el lugar de hija mayor hacia la rebeldía que nos lleva a abrir caminos para nuestras hermanas. Como hija mayor feminista, decreto romper barreras y mandatos patriarcales que se me han impuesto permanentemente. Romper barreras y juicios que existen en el lugar familiar, y los roles que tradicionalmente sostienen a la familia.

Cuando tenemos que volvernos fuertes, como hijas mayores y como mujeres, asumimos la creencia de que mantenernos resistentes, correctas y disciplinadas es ne-

cesario para sostener nuestro lugar en la familia al punto de no permitarnos ser complicadas, fuertes, asertivas y complejas (Webster, 2014). Estas, además de ser cualidades que el patriarcado considera poco atractivas en una mujer, parecen ser inaceptables en este rol de hija. El acto de rebeldía para transformar el silencio en lenguaje se encuentra lleno de peligros para nosotras y la búsqueda de la propia autenticidad trae consigo un profundo sentimiento de culpa.

Autenticidad

Ser feminista nos permite comprender que como hijas no somos las mujeres poderosas o “superwoman” que deseamos ser y que nos han instalado como la nueva manera de ser mujeres e hijas al cuidado de otras/os. Desde el feminismo reconocemos y comprendemos que no podemos con todo y que es el sistema patriarcal, injusto y explotador con nuestros cuerpos, el que nos enseña que debemos estar permanentemente disponibles para otras personas.

El patriarcado nos dice que es a través de nuestro cuerpo de mujeres como podemos trascender, en otras palabras, ser cuerpo erótico y estético para el goce de otras/os

y cuerpo nutricio para la vida de otras/os, por tanto, se nos valora siempre y cuando seamos cuerpos para otras/os (Lagarde, 2005). El patriarcado se apropia del cuerpo de la hija mayor que debe ocuparse y preocuparse por todo lo que sostiene al sistema familiar.

En la búsqueda de la autenticidad, con la rebeldía que trae consigo el feminismo comprendemos que los procesos son individuales y compartidos, que vivimos procesos situados en los que cada mujer e hija mayor encuentra la propia autonomía, y reconoce a sus hermanas en búsqueda permanente de la libertad no sólo del sistema familiar, sino de todo el sistema de opresión.

Propuesta de encuentro entre hijas mayores
“Tejiendo hermandades”

La propuesta consistió en un taller llamado “Tejiendo hermandades” dirigido a mujeres adultas que ocupaban el lugar de hija mayor en su sistema familiar, en un total de cuatro sesiones con

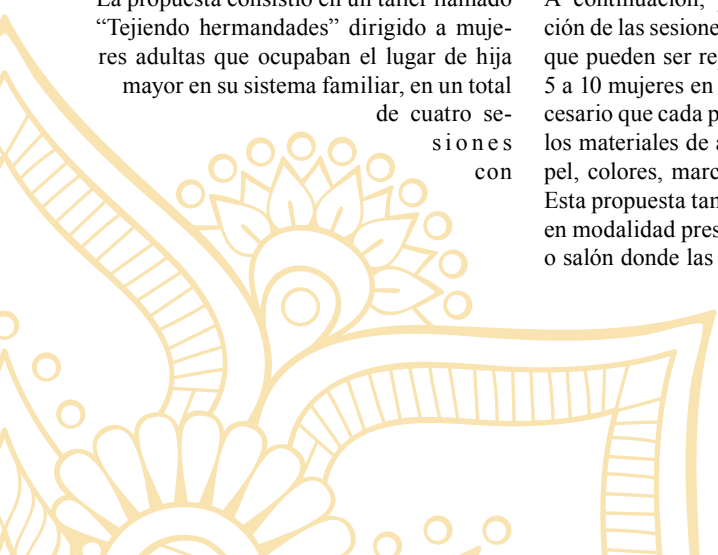
duración aproximada de dos horas cada una. Cada sesión se encontró mediada por una pregunta de discusión que englobaba los conceptos presentados en el tercer punto, que a su vez permitió a las participantes profundizar en las propias experiencias. Asimismo, se integraron actividades de arteterapia y técnicas narrativas.

“En la búsqueda de la autenticidad, con la rebeldía que trae consigo el feminismo comprendemos que los procesos son individuales y compartidos, que vivimos procesos situados en los que cada mujer e hija mayor encuentra la propia autonomía, y reconoce a sus hermanas en búsqueda permanente de la libertad no sólo del sistema familiar, sino de todo el sistema de opresión.”

Nuestras sesiones se realizaron en modalidad online incorporando ejercicios de respiración para volver al cuerpo, posteriormente realizamos las actividades y preguntas propuestas, y finalmente cerramos con una discusión/contención que relatamos en la carta del producto final (Carta a una hijahermana mayor). Resaltamos que

para el producto final existe libertad de acuerdo a lo que en cada grupo surja; esto puede ser un relato, canción, manifiesto o producto visual.

A continuación, presentamos la descripción de las sesiones, objetivos y actividades que pueden ser reproducidos en grupos de 5 a 10 mujeres en modalidad online; es necesario que cada participante tenga consigo los materiales de arte necesarios como papel, colores, marcadores, recortes u otros. Esta propuesta también puede ser realizada en modalidad presencial dentro de una sala o salón donde las mujeres puedan sentarse en círculo.



Sesión	Objetivos	Actividad de inicio	Desarrollo	Cierre
1	Describir nuestro lugar en el sistema familiar	Ejercicio de respiración: https://www.youtube.com/watch?v=IShkpOm63gg ¡Para conocernos mejor! Las participantes comparten nombre, edad, lugar en el que habito, algo sobre mi familia, algo sobre mí.	Pregunta de discusión: ¿Cómo percibo mi lugar en la familia? A partir de la pregunta de discusión y utilizando material de arte, las participantes representan su lugar en la familia y comparten de manera grupal las reflexiones.	Escrito grupal Respiración consciente. De manera guiada las participantes realizan una práctica de atención plena.
2	Explorar sentimientos asociados a la culpa	Ejercicio de respiración. ¡Un gusto culposo! Las participantes comparten con el grupo un gusto culposo y discutimos en torno a aquello que llamamos culposo.	Pregunta de discusión: ¿Qué me pasa con la culpa? Como ejercicio creativo las asistentes realizan escritos libres, después, con la pregunta de discusión generan un escrito reflexivo para compartir.	Escrito grupal Respiración en movimiento. De manera guiada las participantes realizan una práctica de atención plena.
3	Definir la influencia del lugar que ocupamos en el Sistema familiar con la percepción de Nosotras mismas en lo íntimo y lo público	Ejercicio de respiración. ¡Sobre mi trabajo! Las participantes comparten con el grupo cuáles son sus ocupaciones.	Pregunta de discusión: ¿Quién soy fuera del sistema familiar? (Fotografías)	Escrito grupal Movimiento consciente. De manera guiada las participantes realizan una práctica de atención plena.
4	Proponer pistas para la autenticidad	Ejercicio de respiración. ¡Lo que más disfruto! Las Participantes comparten en grupo cuáles son las actividades que más disfrutan y cómo estas les benefician.	Pregunta de discusión: ¿Cómo sanar? Las ponentes comparten algunas reflexiones en torno a las resistencias y lo que ha generado el grupo. Las participantes discuten de manera grupal, algunas pistas o alternativas para trabajar con otras mujeres.	Escrito grupal Conclusiones. Las participantes comparten reflexiones finales y despedida.

Carta a una hija-hermana mayor

Querida hija mayor:

Te escribo esta carta porque me gustaría que pudiéramos acompañarnos y pensar qué pasa con nuestro rol: mujeres, hijas y hermanas mayores de otros y otras. Me gustaría que nos asistiéramos en este recorrido porque no suelo preguntarme cómo es este rol en mi familia y hoy que lo miro veo que es un espacio que honro, pero la mayor parte del tiempo olvido los retos que le acompañan. Ser “la mayor” a veces resulta doloroso ¿será que soy producto de lo que este rol pide de mí?, ¿qué significa ser una hija?, cuando pienso en eso sólo puedo pensar en las inmensas responsabilidades que he tenido a lo largo de mi historia y el dolor no siempre es evidente pero lo siento.

Mi madre ha sido maravillosa pero esta relación también duele y de esta se desprenden pensamientos como “estoy perdida”, “no debí nacer” o “no soy tan importante para las otras personas” ¿te pasa a ti, querida compañera? Yo, al igual que muchas mujeres soy apoyo emocional para quienes me rodean, pero me cuesta encontrar ese soporte para mí: me creí la idea de que “tengo que poder”, “siempre puedo”, entonces, eso de vivir con dolor no va conmigo ¡yo no debería sentirme así! ¿Qué estoy haciendo mal? no quiero ser ingrata, y no obstante, no siempre quiero estar... no siempre quiero ser la hija mayor.

Mi dolor de hija... lo vivo con permanente cansancio. Este lugar viene cargado de expectativas sobre ser responsable, de estar para las demás, terminar lo que me propongo y llenarme de actividades... me siento agotada, ya no quiero cumplir con eso. Cansarme no está bien visto, a veces me dicen “¿de qué estás cansada?”, “oye, pero si tú eres tan fuerte, puedes con eso y más”, “tú familia te lo ha dado todo, se lo debes”... ¿te suena? Esto, compañera, me genera mucha culpa, pero no sé cómo vivir sin ella. La culpa es el instrumento a través del cual el patriarcado opera en los cuerpos, emo-

ciones y acciones de las mujeres. A lo largo de mi vida fui etiquetada como la “mamá del grupo” y eso me producía vergüenza, por un lado, no me sentía auténtica, estaba muy preocupada por lo que otras personas pensarán de mí, y por otro, me limitaba del deseo, me centraba en el deber, asumía la responsabilidad de ser el “mejor ejemplo” para las hermanas que vienen.

Otras veces me he atrevido a ser rebelde... las hijas mayores trazamos senderos fuera del hogar invitando a las menores a transitarlos. Cuando intento responder ¿quién soy yo fuera del sistema familiar? me encuentro con que me gusta sentirme libre, estar en movimiento y mover a otras personas, antes me avergonzaba mi liderazgo, ahora lo asumo ¡me encanta!

No estás sola: tienes al feminismo. Quiero contarte que el feminismo trajo a mi vida una revolución interna de pensamientos y emociones. Y no voy a mentirte, no es un camino fácil, a mí me costó cuestionar todo lo que creía, reconstruirme a través de materiales, debates y escucha constante... sigo en ese camino, me sigo tropezando y a veces caigo tan duro que me cuesta recuperar la confianza en mí misma.

Si a ti te pasa como a mí y también sientes que caes, recuerda darle espacio al dolor y permitirte sentir, porque aunque quisiéramos dejarlo fuera de la vida, el dolor es un gran maestro. No olvides cantar, bailar, jugar, reír o todo aquello que te hace ser y sentir auténtica, pues esa es tu esencia.

Ser más que la hija mayor

Cuando iniciamos las sesiones nos encontrábamos agotadas y con mucho dolor; el acompañamiento conjunto nos permitió mirar el lugar que ocupamos como hijas mayores para reconectar con la propia autenticidad, las reflexiones teóricas y prácticas ahora se encuentran incorporadas a nuestra historia, asimismo, con cada sesión logramos enlazar nuestras experiencias afines en el dolor pero también en el gozo, como esa vez que reímos a carcajadas al

compararnos con personajes altamente responsables como Luisa Madrigal de “Encanto” o Hermione Granger de “Harry Potter”. El feminismo es y sigue siendo un espacio de resistencia que sirvió para resignificar nuestro lugar como hijas mayores sabiendo que tenemos más de un rol; el lugar de hija no nos define.

Compartimos la carta a una hija-hermana mayor con mujeres de diferentes espacios, quienes nos externaron su agradecimiento y frases como: “Yo he sentido lo mismo y jamás lo pensé así”, “Soy la mayor de tres hermanos y ahora veo cómo ha influido este lugar en mí”, “Ahora como madre veo que he sido dura con mi hija mayor” gracias a todas ellas por sus palabras.

Consideramos interesante que a partir de lo aquí propuesto se siga cuestionando el lugar de las mujeres dentro y fuera del sistema familiar como hijas mayores, y así, desarrollar pautas para acompañarlas en los procesos de sanación. Del mismo modo, consideramos que a partir de nuestra propuesta se podrían analizar otros roles dentro del sistema familiar: ¿Cómo es para las hijas menores crecer bajo la sombra de un hermano o hermana mayor?, ¿qué pasa con el rol de las tías en la vida de las mujeres? Finalmente destacamos que el feminismo y la terapia situada feminista pueden proporcionar a las mujeres el espacio necesario para sanar esta y otras heridas resultado de las experiencias de vivir dentro de un sistema patriarcal.



REFERENCIAS

- Bleichmar, Emilce (1984). *El feminismo espontáneo de la histérica. Estudio de los trastornos narcisistas de la feminidad*. Madrid: Adotraf.
- Curiosamente. @CuriosaMente (18 de Mayo, 2020). Meditación para principiantes 6 minutos. Vídeo. Youtube. <https://youtu.be/iShkpOm63qq>
- Franulic, Andrea (2021). Clase de Formación en Terapia Feminista Sin Fronteras, Módulo: Feminismo de la diferencia.
- Käes, Rene (2006). *El complejo fraterno*.
- Muraro, Luisa (1994). *El orden simbólico de la madre*. Madrid: Horas y horas.
- Lagarde, Marcela (2005). *Claves feministas para el poderío y la autoestima de las mujeres*. Editorial Horas y Horas. España.
- Pateman, Carol. El contrato sexual. ANTHROPOS - UAM, México, 1995 (1988)
- Pisano, Margarita (1995). Editorial Revolucionarias
- Rich, Adrienne (1977). Algunas notas sobre el mentir
- Segrin, Chris y Flora, Jane (2011). *Family communication*. Routledge.
- Valdivia Sanchez, Carmen (2008). *La familia: concepto, cambio y nuevos modelos*. La Revue du REDIF, Vol. 1, pp. 15-22
- Webster, Bethany (2014). *La ruptura del linaje materno y el precio de volverse auténtica*. Traducción: Carlota Franco.

Trenzando experiencias desde la psicoterapia feminista en la ruralidad y en la ciudad

Silvana Rivas Montoya
Ninoska E. Fernández



• Primer eje: Contexto, ciudad y ruralidad en psicoterapia

En esta discusión situamos la salud mental en diferencias y similitudes que se dan en un contexto de ciudad y un contexto rural, porque comprendemos que está lejos de ser algo homogéneo. El contexto impulsa algunos fenómenos y se entrelaza con el malestar psicosocial patriarcal entendiendo a este último cómo “un proceso de colonización, o invasión psíquica del patriarcado sobre nuestras mentes, nuestros cuerpos, el entendimiento que tenemos sobre la realidad y a su vez sobre nosotras mismas” (Mundana Revista de Terapia Feminista, 2021, p. 6). Por tanto, el espacio que habitamos y cómo lo habitamos, genera particular importancia en nuestro análisis y la forma en que co-creamos la psicoterapia.

Cabe preguntarnos, ¿cómo

la geografía y la cultura asociada a ésta

influye en la salud mental de

nuestras consultantes?,

y ¿cuáles serían

los malestares

patriarcales

psicológicos

asociados a la ciudad

o ruralidad.

Podemos diferenciar que en la

capital, la mayoría

de las consultas psicológicas han sido asociadas a

Burnout, crisis de pánico, crisis de angustia, conflictos debido a los niveles de exigencia social y académica de rendimiento,

casancio crónico, conflictos de pareja y autoestima.

En contraparte con los problemas de salud mental de las mujeres de la ruralidad, los cuales se enmarcan en un malestar emocional entrelazados con la precariedad material, la violencia machista (intrafamiliar), violación/abuso sexual, los procesos de colonización y racismo, consumo problemático de alcohol, entre otros.

En ambos contextos (urbano o rural) concluimos que la mayoría de las personas que acuden a psicoterapia, son mujeres. Percibimos, además, que independientemente del espacio geográfico y cultural asociado, las mujeres se cuestionan su rol en el contexto (familiar, afectivo, social, laboral, etc.) desde su identidad de género como mujeres. El malestar lo perciben también desde la desigualdad, buscando en un proceso psicoterapéutico alivio de este

malestar para mejorar su vida de manera individual y colectiva.

Esto nos hace pensar que la psicoterapia conlleva una comprensión geopolítica y/o situada independientemente de si ésta la realizamos de forma telemática o presencial.

Como terapeutas “migramos” y exploramos el contexto

natural y cultural de las consultantes, creamos un lugar de

encuentro que sigue anclado a un territorio. Esto nos lleva a pensar en la psicoterapia como un proceso psicológico que migra

“Como terapeutas “migramos” y exploramos el contexto natural y cultural de las consultantes, creamos un lugar de encuentro que sigue anclado a un territorio. Esto nos lleva a pensar en la psicoterapia como un proceso psicológico que migra territorial y culturalmente, nos tornamos terapeutas nómadas o transhumantes, viajamos simbólicamente o inclusive físicamente a este territorio geográfico y psicológico en el que también habita el “malestar patriarcal”.”

territorial y culturalmente, nos tornamos terapeutas nómadas o transhumantes, viajamos simbólicamente o inclusive físicamente a este territorio geográfico y psicológico en el que también habita el “malestar patriarcal”.

Homogeneizar las características del territorio (país), contexto histórico, etc de la consultante y de nosotras las terapeutas puede excluir información importante para el proceso psicoterapéutico. Esto nos ayuda a reflexionar sobre cómo el componente psico/geográfico hasta el momento no es algo contemplado en nuestra formación en salud mental, ya que usualmente se apunta a profundizar el malestar mental bajo un enfoque o corriente psicológica con el que observamos el malestar psicológico de las mujeres. Proponemos, que sean ellas las que compartan sus “lentes” y con los pies situados en su territorio poder reflexionar sobre el motivo de consulta.

¿Cómo podríamos bajar esta reflexión a la intervención psicoterapéutica? Una propuesta podría ser considerar dentro de la primera etapa de la psicoterapia o anamnesis explorar el territorio o comunidad de la que viene, consultar por ¿cómo es lugar donde vives, cómo podrías describirlo, cómo influye el territorio en el que vives en tu malestar psicológico, cómo se vive la violencia machista en tu territorio?.

Segundo eje: Espacio terapéutico y setting. Resistencia en la ruralidad y ciudad

En este segundo encuentro aparece como similitud en nuestro ejercicio profesional en el setting terapéutico, entendido como el espacio físico y psicológico en el que se desarrolla la terapia en referencia al contexto del setting según (Ávila, 2001) el encuadre “formal” aparece al menos en la tradición psicoanalítica en torno a una serie de reglas constantes y rígidas, que pueden explicitarse o no y que dan formalidad y profesionalismo a la relación “paciente-terapeuta”. Se incluyen en estas reglas, la continuidad

temporal, que procura una duración permanente en el tiempo y que estaría determinado por las características psíquicas de la persona. Al referirse a la regla de la espacialidad, describe un ambiente privado ocupado exclusivamente por el analista y por el (la) analizado(a) que si bien debe buscar la seguridad de la persona que consulta, la metáfora del diván buscaría un vínculo simétrico y distancia necesaria para el autoanálisis.

En el desarrollo de la formación profesional existen elementos que definen cuán confiable y profesional es la terapeuta y su trabajo, dentro de estos elementos se encuentra el espacio terapéutico o setting, que es definido a grandes rasgos como un espacio con características que no busquen la pérdida de atención por parte de la consultante en el espacio. Estos lineamientos de espacio terapéutico convencional son descritos como un espacio físico sin color, sonido, decoración o factores cotidianos que se puedan distraer al/la paciente dificultando la posibilidad de “Insight”.

Al pensar este espacio evoca rápidamente la idea de un espacio higienizado, un lugar físico y simbólico que no estamos habituados a estar, en el que nos encontramos “observadas” desde una posición de jerarquía y poder por parte de un “expertx” (similar a sala espejo o laboratorio) en el que buscamos controlar los factores que pudiesen “desviar” la atención de la/el consultante.

Consideramos como psicólogas que nuestra práctica terapéutica podría denominarse como “setting contra-hegemónico” ya que en ambos espacios terapéuticos se dan de modo no convencional. Frente a esto, nos hace sentido lo señalado en la Revista Mundana de Terapia Feminista (2021), al plantear: “una terapia feminista desde una comprensión situada, crítica del contexto histórico, social y político patriarcal; y se declara antiracista y antipatriarcal” (p. 3), motivando a terapeutas a trabajar en una recuperación de los espacios terapéuticos como lugares seguros que puedan facilitar los procesos de resistencia de las mujeres,

por ello pensamos que esta nueva propuesta de setting contra-hegemónico puede presentarse como una recuperación de esos espacios seguros, que pueden inclusive llevarse en la territorialidad, reapropiándonos de los espacios y visualizando la terapia en espacios no convencionales.

El reconocer que el espacio se puede adaptar a las consultantas, también es una consideración al cuidado de ese vínculo, tanto para la terapeuta como para quien consulta desde una relación horizontal, de confianza y por qué no decirlo también; afectuosa. Cómo lo describe Carol Gilligan en la ética del cuidado:

“Para Virginia Held el cuidado es a la vez una práctica, o un complejo de prácticas, y un valor, o un complejo de valores. Como práctica nos muestra cómo responder a las necesidades y por qué lo tendríamos que hacer. Construye confianza, preocupación mutua y vínculos entre las personas. No se trata de una serie de acciones individuales sino de una práctica que se desarrolla conjuntamente con sus actitudes correspondientes” (2013, p. 74).

“Nos situamos desde un lugar de cuestionamiento de este sistema, para quebrar la lógica de la opresión y sobre todo de la patologización en la psicología patriarcal. Desde la vereda de la terapia feminista buscamos todo lo contrario, es decir, despatologizar, lo que se evidencia en nuestra práctica con las consultantas, pudiendo sostener la conversación terapéutica en espacios cotidianos, espacios íntimos y también en territorios (calles, parques, barrios, etc.) el poder interactuar como dos mujeres libremente.”

La referencia anterior puede enmarcarse en despatricularizar el espacio terapéutico en pos de romper la norma masculinista de que el cuidado es unidireccional y paternalista y que es recepcionado desde una actitud pasiva. Este paradigma nos permite tensar los hilos y mostrar en actos concretos el desarme de la práctica hegemónica patriarcal. Siguiendo a Gilligan:

“La ética del cuidado no es una ética femenina, sino feminista, y el feminismo guiado por una ética del cuidado podría considerarse el movimiento de liberación más radical —en el sentido de que llega a la raíz— de la historia de la humanidad. Al desprenderse del modelo binario y jerárquico del género, el feminismo no es un asunto de mujeres, ni una batalla entre mujeres y hombres, sino el movimiento que liberará a la democracia del patriarcado” (2013, p. 31).

Nos situamos desde un lugar de cuestionamiento de este sistema, para quebrar la lógica de la opresión y sobre todo de la patologización en la psicología patriarcal. Desde la vereda de la terapia feminista buscamos todo lo contrario, es decir, despatologizar, lo que se evidencia en nuestra práctica con las consultantas, pudiendo sostener la conversación terapéutica en espacios cotidianos, espacios íntimos y también en territorios (calles, parques, barrios, etc.) el poder interactuar como dos mujeres libremente.

Esta nueva construcción de espacio terapéutico podría generar un quiebre o fractura del espacio asimétrico en terapia, que transita hacia un espacio común y simétrico a diferencia de la propuesta hegemónica de setting. Recogemos de

esta manera la ética feminista propuesta por Zicri Orellana registrada en su artículo del libro *Desobedecer para Sanar* (2022) donde propone como requisitos la identificación mutua entre mujeres como clase, el reconocimiento de la otra abriéndose a una relación, un affidamento que permita la confianza terapéutica con cierta horizontalidad en la relación.

Llegamos a esta reflexión luego de preguntarnos ¿esto es terapia?, ¿es el espacio adecuado?, generando un cuestionamiento profesional de lo aprendido en la academia, en el que el cambio terapéutico ocurre casi exclusivamente bajo las condiciones convencionales anteriormente descritas, pero ha sido en nuestro proceso de búsqueda de formas no patriarcales en terapia y por medio de la formación en psicoterapia feminista en Casa Mundanas, es que hemos comprendido que para esta Colectiva, “La terapia es sólo el inicio del desprendimiento de la carga subjetiva patriarcal; es un lugar para ensayar el riesgo y conocer el sentir que surge de este volver a conocernos y relatarlos fuera del mito patriarcal, su lógica y su retórica opresora, en lo personal y en lo íntimo; y oficial-dominante en lo público” (Revista Mundana de Terapia Feminista, 2021, p. 7). Es esto lo que nos ha llevado a sostener nuestra autonomía personal, profesional y política en la práctica de otras formas de hacer terapia.

Creemos que el lugar del encuentro terapéutico puede darse en cualquier lugar en que se construya un vínculo terapéutico que propicie la confianza y la afectividad, por ende este vínculo o conversación terapéutica puede llevarse a un sinfín de contextos cotidianos incluyendo las atenciones online, en las visitas domiciliarias o espacios no convencionales (parque, jardín de la casa, en la huerta, etc.) espacios en los que se desarrollan también los conflictos que motivan a consultar a la diversidad de mujeres.

Es en este espacio, donde emerge información valiosa que posiblemente no sería

revelada o manifiesta en una consulta física y que puede reflejar la riqueza del mundo íntimo de las mujeres facilitando a su vez, la alianza terapéutica o affidamento por medio de elementos en común además de la espontaneidad en ese espacio cotidiano que propicia una apertura permitiéndonos observar el despliegue emocional, cognitivo, afectivo, las capacidades y habilidades que se transforman en recursos de cambio y visualización del malestar patriarcal.

Buscamos como terapeutas, modalidades que favorezcan el vínculo terapéutico entre mujeres que se encuentran en intimidad y seguridad que desdibuja la idea de “el lugar terapéutico” a “nuestro” lugar despatriarcalizado, transformándose a su vez en un espacio de mayor identidad, pertenencia y autonomía.

A continuación, comentaremos brevemente cómo fue el tránsito en cuanto al setting en el contexto de la intervención para cada terapeuta.

Silvi: Partí trabajando en box, con todos los elementos hegemónicos, de hecho, una de mis primeras experiencias en la práctica profesional fue hacer terapia en una sala espejo (lugar de un espejo que se ve por un lado y por el otro no, en una parte hay un grupo viendo como en la sala del otro lado está ocurriendo la intervención). Desde la escuela en donde me formé esta era una forma común de atender, sin embargo, siempre me ha parecido que es ver la otra persona o personas como un objeto de estudio, en donde hay una cuota de misterio de quiénes te están mirando y qué es lo que están pensando o creyendo acerca de lo que ven. Empecé a darme cuenta de que no lograba adaptarme a esta forma tan enmarcada empecé a sentir que era un espacio extraño, de mentira y falso, me era difícil imaginar o establecer una conversación más espontánea.

Cuando comencé a hacer terapia sola y desde la narrativa en lugares no convencionales me tomé muy en serio la idea de poder

plasmar una forma diferente y que me hiciera sentido un espacio donde todas, todos y todes se pudiesen encontrar, que tuviera sonidos, elementos, animales que marcan una diferencia. Es decir, que apareciera una experiencia sensitiva distinta. Es allí cómo nació la terapia en el parque. Partía las sesiones conectando con el espacio, con el pasto, con el ambiente. en general llevaba conmigo una mata donde pudiésemos estirarnos en la superficie o también en otros momentos decidimos caminar. Todo aparecía en función de lo que la interacción permitiera.

Cuando las consultantes empezaron a expresar sus sentires y los motivos por los que llegaban a terapia, una de las primeras cosas que comentaban era que habían elegido esa modalidad por la sensación de libertad que les entregaba un ambiente natural dentro de la selva de cemento, queriendo

escapar de esa sensación de encierro. Se conectaban fácilmente con las emociones y sentires incluso con sus más profundos dolores, sin importar lo que sucediera a su alrededor. Se conectaban tanto con el espacio orgánico como con la naturalidad de sus emociones, dejando fuera el estigma de mostrar los sentires en público, por ejemplo. Nos situábamos en una resignificación del espacio, como un espacio propio. aquí se desprende y se entrelaza la experiencia con el entramado de experiencias de que la terapia se adapte y qué es la terapia feminista sino bajar lo terapéutico a lo cotidiano la vida es la cotidianidad, y la terapia es facilitar espacios cotidianos entendiéndose como la vida misma.

Nino: El imaginario social y lo aprendido en pregrado instauró la idea del “espacio” terapéutico que transita de la clásica representación del diván

psicoanalítico, a una consulta similar a una sala inerte.

Agregando además, un sinfin de

“Cuando las consultantes

empezaron a expresar sus sentires y los motivos por los que llegaban a terapia, una de las primeras cosas que comentaban era que habían elegido esa modalidad por la sensación de libertad que les entregaba un ambiente natural dentro de la selva de cemento, queriendo escapar de esa sensación de encierro. Se conectaban fácilmente con las emociones y sentires incluso con sus más profundos dolores, sin importar lo que sucediera a su alrededor. Se conectaban tanto con el espacio orgánico como con la naturalidad de sus emociones, dejando fuera el estigma de mostrar los sentires en público, por ejemplo. Nos situábamos en una resignificación del espacio, como un espacio propio. aquí se desprende y se entrelaza la experiencia con el entramado de experiencias de que la terapia se adapte y qué es la terapia feminista sino bajar lo terapéutico a lo cotidiano la vida es la cotidianidad, y la terapia es facilitar espacios cotidianos entendiéndose como la vida misma.”

reglas de color, temperatura, tipo de muebles, distancia entre cada uno, ubicación o no de cuadros de arte y un largo etc. Con esta concepción me formé y realicé mis primeras atenciones en la práctica profesional. Al momento de ejercer en APS en plena pandemia, las atenciones de salud mental se realizan de manera domiciliaria en la zona rural, me pregunté ¿cómo voy a instalar el setting? ¿qué clase de espacio terapéutico sería atender a alguien mientras recoge manzanas? Sinceramente, al instante todo cuestionamiento se tornó irrelevante ante la prioridad de la salud mental de las personas en pandemia.

Al hablarles sobre atención en salud mental en la ruralidad es preciso poner los pies e imaginar un sur de Chile extenso, dónde una de las principales limitaciones son la pobreza, la conectividad, la falta de educación, la crisis de los cuidados, consumo problemático de alcohol, la violencia machista hacia mujeres, ancianas y niñas. Entendiendo que estas problemáticas se remontan desde el proceso colonial y que deben ser tomadas desde la práctica terapéutica feminista, como parte importante de un proceso de las mujeres en Latinoamérica, frente a esto cabe señalar:

“la lucha por el reconocimiento de una historia de colonización, por el reconocimiento de su cultura, por la redistribución económica, así como el cuestionamiento a un Estado racista y segregacionista, el cuestionamiento al patriarcado indígena y la búsqueda de autodeterminación como mujeres y como pueblos” (Masson 2006 en Curiel, 2007. p. 99).

Fueron los motivos de consulta adosados a las problemáticas antes señaladas que las conversaciones terapéuticas y que por aforo u otras razones se adapta a un caminar en el campo, una cosecha, mientras se cuidaban sus animales, en sus cocinas o dormitorios, que eran muchas veces, fueron los espacios de intimidad.

Durante todas las atenciones realizadas, manteniendo siempre la ética y el consentimiento, ninguna persona refirió que el contexto fuera un conflicto para llevar a cabo la sesión. La observación de sus problemas y las estrategias para su afrontamiento podían encontrarse en ese mismo contexto, rescatar de ese territorio herramientas que le hicieran sentido. Me percaté que las personas actuaban con más naturalidad, la simetría que les proponía incluso les permitía hablar con más confianza y libertad de lo que les ocurría, ya no debían acercarse de forma asimétrica con “la psicóloga” que puede tornarse como una posible relación de subordinación, propia de la influencia patriarcal en salud.

Espero haberme adentrado amorosa y responsablemente a sus casas, hogares y cotidianidades, haberles acompañado a identificar las herramientas necesarias, que si bien no siempre pudo modificar las desigualdades y la violencia estructural, al menos haberlas visibilizado posibilitando la propia autogestión o colectivización de su malestar emocional.

Tercer eje: Malestar patriarcal en las Mujeres de la ruralidad y la ciudad (diferencias y similitudes)

Como vimos en el primer eje, el territorio y sus cualidades impactan en la salud mental de las mujeres, hemos querido profundizar en las diferencias y similitudes que presentan las mujeres de ambos territorios y cómo estos se asocian al malestar patriarcal.

Para las mujeres de la ciudad con recursos económicos la terapia es un espacio necesario, de libre acceso, e integral. Saben lo que entrega un espacio terapéutico, lo buscan y construyen. Son autónomas en su autocuidado.

Por otro lado si bien las mujeres de la ruralidad no consultan de forma tan frecuente por salud mental, por falta de tiempo o acceso, o porque su concepción del autocuidado se da en otras interacciones o contextos, presentan alta adherencia a los

“Por otro lado si bien las mujeres de la ruralidad no consultan de forma tan frecuente por salud mental, por falta de tiempo o acceso, o porque su concepción del autocuidado se da en otras interacciones o contextos, presentan alta adherencia a los procesos terapéuticos que puede estar asociado a que la conversación se torna importante para las mujeres de la ruralidad, que a diferencia de las consultantes de la ciudad suelen tener más redes o actividad social, condiciones geográficas que resultan una barrera para la vida social.”

procesos terapéuticos que puede estar asociado a que la conversación se torna importante para las mujeres de la ruralidad, que a diferencia de las consultantes de la ciudad suelen tener más redes o actividad social, condiciones geográficas que resultan una barrera para la vida social.

Con respecto a las mujeres de la ciudad que son atendidas por Silvi, la ansiedad generalizada y las crisis de pánico están aproximadamente en un 90% de las consultantas. Se exige, viviendo en la capital de Santiago de Chile, la imposición de la sociabilidad, es decir, estar en contacto frecuentemente con otras y otros y comportarse de acuerdo con lo socialmente impuesto que está regido principalmente por la Heteronorma, el androcentrismo, el patriarcado, capitalismo, clasismo, racismo etc.

Si pudiésemos describir las cualidades de las mujeres que se atiende en la ciudad se puede decir que, son pocas las que viven con sus padres, suelen vivir solas o con amigas y amigos, se muestran mucho más autónomas con respecto a hacerse cargo de sí mismas, la mayoría está estudiando o

estudió. Se visualiza un malestar asediado por la búsqueda de perfección, sensación de cumplir tanto lo que exige su medio social físico, como también las redes sociales que son parte del día a día y que se utilizan como criterio de “ser mujer”. Se puede observar una lógica motivada por la insuficiencia y la incapacidad, desencadenando en problemas de autoconfianza y autoestima.

A diferencia de las mujeres de la ciudad el malestar emocional de las mujeres de la ruralidad se encuentra en las implicancias emocionales, materiales y mentales de la sobrevivencia y bienestar económico de su familia y si es posible, de otras personas que lo requieran (sobrinxs, nietxs, etc.). Este foco se encuentra mandado por los estereotipos y roles patriarcales de mujer tales como el de: mujer cuidadora, mujer madre, mujer esposa, lo que dificulta que puedan desarrollar autonomías (económica, emocional, sexual, etc.) que mujeres de otros territorios accederían de forma más expedita y que en este caso se encuentra cronificado por el aislamiento geográfico, propiciando aún más su reclusión al espacio y labores domésticas y de cuidado. Esto significa un alto diagnóstico de depresión mayor, de síndrome de la cuidadora, ideación suicida, duelos patológicos sin contar con alta consulta por problemas de salud física producto de somatización conflictos emocionales y sociales.

Si bien la problemática de la violencia machista no es un tema que aparezca explícitamente, más bien aparece una normalización de los roles de género dificultando la visualización del malestar y de la violencia machista propiamente tal. Por ello, la visualización de la violencia patriarcal requiere una visión interseccional que se incluya variables como la clase y raza ya que

“A diferencia de las mujeres de la ciudad el malestar emocional de las mujeres de la ruralidad se encuentra en las implicancias emocionales, materiales y mentales de la sobrevivencia y bienestar económico de su familia y si es posible, de otras personas que lo requieran (sobrinxs, nietxs, etc.). Este foco se encuentra mandado por los estereotipos y roles patriarcales de mujer tales como el de: mujer cuidadora, mujer madre, mujer esposa, lo que dificulta que puedan desarrollar autonomías (económica, emocional, sexual, etc.) que mujeres de otros territorios accederían de forma más expedita y que en este caso se encuentra cronificado por el aislamiento geográfico, propiciando aún más su reclusión al espacio y labores domésticas y de cuidado. Esto significa un alto diagnóstico de depresión mayor, de síndrome de la cuidadora, ideación suicida, duelos patológicos sin contar con alta consulta por problemas de salud física producto de somatización conflictos emocionales y sociales.”

no podemos desentendernos de que en la ruralidad existe una mayoría de población de mujeres indígenas, su subjetividad patriarcal puede encontrarse adherida al proceso histórico de colonización y que el feminismo latinoamericano lo ha explicado de la siguiente manera:

“El feminismo indígena ha cuestionado las relaciones patriarcales, racistas y sexistas de las sociedades latinoamericanas, al mismo tiempo que cuestiona los usos y costumbres de sus propias comunidades y pueblos que mantienen subordinadas a las mujeres. El contexto cultural, económico y político en torno a las comunidades indígenas ha marcado sus pro-

pios puntos de vista y sus maneras de hacer política descentrando y cuestionando el sesgo racista y etnocéntrico del feminismo” (Masson, 2006 en Curiel, 2007, p. 100).

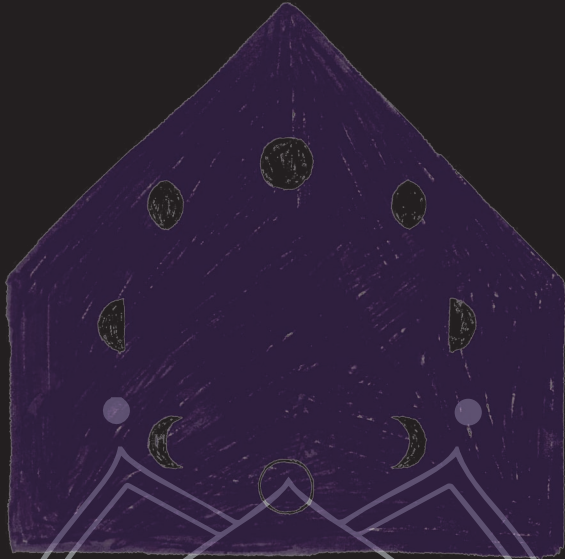
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ávila, Espada (2001). *Reglas y vectores y funciones del encuadre: su papel generador del proceso analítico.*
- Curiel, Ochy (2007). Crítica poscolonial desde las prácticas políticas del feminismo antirracista. *Nómadas (Col)*, (26),92-101. [fecha de Consulta 20 de Agosto de 2022]. ISSN: 0121-7550. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105115241010>
- Gilligan, C. (2013). *La ética del cuidado.* Fundació Víctor Grífols i Lucas.
- Mundana Revista de terapia feminista. (2021). Vol 1.
- Orellana, Zicri. Cuando la herida es política, la respuesta será el deseo. En Casa Mundanas. (2022). *Desobedecer para Sanar.* Mundana Editorial.

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 durante alguno de los dos llamados anuales que se harán para publicar.



MUNDANAS

