

Construcción de la identidad de género en torno a las experiencias sobre el cuerpo y la menstruación de mujeres que asisten a Círculos de Mujeres.

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de psicóloga.

Ximena Andrea Gembuel Tunubalá
Estefanía López Pardo

Directora: Rita Patricia Ocampo Cepeda



Instituto de psicología
Psicología
Santiago de Cali
2014

Construcción de la identidad de género en torno a las experiencias sobre el cuerpo y la menstruación de mujeres que asisten a Círculos de Mujeres.

Ximena Andrea Gembuel Tunubalá
Estefanía López Pardo

Directora:
Rita Patricia Ocampo Cepeda
Psicóloga
Instituto de Psicología
Universidad del Valle
Cali Colombia

Jurados:
Jose Eduardo Sanchez
Psicólogo
Instituto de Psicología
Universidad del Valle
Cali Colombia.

Gabriela Castellanos Llanos
Coordinadora del Centro de Estudios de Género, Mujer y Sociedad
Facultad de Humanidades
Universidad del Valle
Cali Colombia



Instituto de Psicología
Psicología
Santiago de Cali
2014

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN
2. JUSTIFICACIÓN
3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN
4. OBJETIVOS
 - 4.1 Objetivo General
 - 4.2 Objetivos Específicos
5. MARCO TEÓRICO
 - 5.1 ANTECEDENTES
 - 5.1.1 Documental Luna en ti
 - 5.1.2 Investigaciones
 - 5.2 RELACIONES ENTRE PSICOLOGÍA, GÉNERO E IDENTIDAD
 - 5.3 CUERPO
 - 5.3.1 El cuerpo y el ciclo reproductivo de la mujer en la historia.
 - 5.3.2 Experiencia como sujeto de género
 - 5.3.3 El cuerpo en la constitución de sujetos de género
 - 5.3.4 Cuerpo y cultura
 - 5.3.4 Categoría de Análisis Cuerpo
 - 5.4 CICLO MENSTRUAL
 - 5.4.1 El ciclo menstrual
 - 5.4.2 Menstruación y fluidos corporales
 - 5.4.3 Categoría de Análisis Ciclo Menstrual
 - 5.5 MATERNIDAD (Categoría)
 - 5.6 TRAYECTORIA (Categoría)
 - 5.7 DIMENSIÓN DE LO MÍTICO (Categoría)
 - 5.8 IDENTIDAD
 - 5.8.1 Identidad Discursiva
 - 5.8.2 Identidad Narrativa
 - 5.8.2 Categoría de Análisis Identidad
 - 5.9 MUJERES EN CÍRCULO
6. METODOLOGÍA
 - 6.1 DISEÑO
 - 6.2 PARTICIPANTES

6.3 PROCEDIMIENTOS

6.3.1 Fase de contacto

6.3.2 Fase de campo

6.3.4 Fase de sistematización y análisis

7. RESULTADOS (ORDEN EXPOSITIVO)

7.1. La menstruación y el sentido de la vida

7.2. Cuerpos escritos con danzas

7.3. De historias, intérpretes y escenarios

7.4. Entre lo femenino y lo maternal, posibilidades en torno a la fertilidad y la vivencia del cuidado.

7.5. La diosa, un discurso sobre el poder de las mujeres

7.6. La eterna espiral del fluir femenino

8. CONCLUSIONES

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

10. ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento informado.

Anexo 2. Imagen Convocatoria a primera sesión de observación.

Anexo 3. Modelo de Encuesta Sociodemográfica.

Anexo 4. Transcripción de la observación No. 1 al Círculo de Mujeres.

Anexo 5. Descripción de la observación No. 2 al Círculo de Mujeres.

Anexo 6. Descripción de la observación No. 3 al Círculo de Mujeres.

Anexo 7. Guía de preguntas para la entrevista en profundidad.

Anexo 8. Transcripción de la Entrevista con Adele.

Anexo 9. Transcripción de la Entrevista con Martha.

Anexo 10. Transcripción de la Entrevista con Betty.

Anexo 11. Transcripción de la Entrevista con Sarah.

Anexo 12. Transcripción Taller de Mandalas.

Anexo 13. Fotos del Taller de Mandalas.

Anexo 14. Cuadro de Resultados Datos Observables vs Categorías de análisis.

Anexo 15. Cuadro de Resultados Entrevistas vs Categorías de análisis.

1. INTRODUCCIÓN

A partir de nuestro trabajo con mujeres en diferentes espacios académicos, sociales, culturales y/o espirituales, surgió un interés por la forma como realizan sus procesos de construcción de identidad, teniendo en cuenta las diversas formas que puede tomar ésta. En el transcurso de nuestra formación profesional, tuvimos la posibilidad de aproximarnos al trabajo investigativo con mujeres desde una perspectiva de género la cual, puesta en relación con el enfoque social y cultural de la psicología, nos permitió comprender algunos aspectos de ese ser humano atravesado por diversas dimensiones.

El interés por abordar las experiencias sobre el cuerpo y la menstruación, estuvo relacionado con nuestro acercamiento a grupos de mujeres que se reúnen en Círculos. Los Círculos de Mujeres son espacios de encuentro y diálogo en los que se comparten palabras, saberes, alimentos y experiencias cotidianas o trascendentales. En el círculo se genera un espacio propicio para reflexionar en torno a temas relacionados con el cuerpo y la menstruación, entre otros, cada mujer tiene la posibilidad a través del diálogo con otras mujeres de aproximarse a las concepciones (propias, ajenas, positivas o negativas) que ha construido; se considera que dichas concepciones devienen de una historia importante de reconocer. Por ejemplo se cuentan experiencias y prácticas rituales como la “Siembra de Luna” (ritual por medio del cual se siembra en la tierra la sangre proveniente del útero). De este modo y a partir de este encuentro, decidimos indagar sobre la construcción de la identidad femenina en torno a las experiencias sobre el cuerpo y la menstruación en mujeres que participan de algún Círculo de Mujeres.

Partimos de la idea de que la relación de la mujer con su cuerpo y su menstruación, está dada por la forma como se asume a sí misma, y por la forma de interacción con otras y otros, la menstruación, como proceso biológico de todas las mujeres, está relacionada con una percepción que ha sido construida en el transcurso de la vida de la mujer por lo cual también se tuvo en cuenta la trayectoria vital de las participantes. Optamos por abordar la identidad de género en relación con la noción cuerpo-menstruación, estableciendo una relación entre el cuerpo femenino y la menstruación, en la cual es importante destacar la forma en que el proceso biológico de la menstruación viene acompañado de significaciones sociales y modos relacionales que se establecen dentro de la cultura, que se significan y elaboran a nivel subjetivo a través del diálogo con personas y experiencias significativas del entorno y de la trayectoria vital.

Consideramos la entrevista en profundidad, la observación participante y el taller de mandalas, como formas de indagar las narraciones construidas por las mujeres en sus historias respecto al cuerpo, la menstruación, la maternidad, lo ritual, lo sagrado y las trayectorias vitales, dado que los procesos de construcción de identidad femenina se construyen de acuerdo con los significados y sentidos otorgados por la mujer, en relación consigo misma y con los otros.

2. JUSTIFICACIÓN

Respecto a la relevancia en nuestro campo de conocimiento, este proyecto de investigación se constituyó como un aporte para la comprensión de los procesos de identificación, en relación con la construcción de sí, que tiene un grupo específico de mujeres en torno a las experiencias sobre el cuerpo y la menstruación. Los estudios revisados sobre el tema se enfocaban en la comprensión de dichos procesos de identificación en relación con: los vínculos parentales, los estereotipos femeninos y la posición de la mujer en la sociedad. Si bien nuestro proyecto retomó de estos estudios la manera cómo conceptualizaban los procesos de construcción de identidad y la perspectiva que asume la mujer, el aporte de esta investigación está dirigido a la comprensión de los procesos de construcción de la identidad de género desde la interacción que establecen las mujeres con su propio cuerpo y lo que para ellas implica su menstruación. De este modo, pretendíamos acercarnos a la manera como muchas mujeres recrean o apropian realidades con respecto a su cuerpo por medio de experiencias e interacciones, que significan el ser mujer en nuestra sociedad. Partimos del supuesto que la construcción de la identidad de género en mujeres está dada por múltiples procesos de identificación, ubicados en la relación dinámica con la cultura y la sociedad a la que se pertenece. En el plano profesional como psicólogas deseamos que nuestra investigación, aunque esta no haya abarcado la totalidad del universo de la mujer, aporte elementos para la creación de propuestas de intervención en el trabajo con mujeres, en las que se privilegien procesos de resignificación centrados en los posibles conflictos subyacentes en las experiencias sobre el cuerpo y/o menstruación. En lo personal esperamos visibilizar los Círculos de mujeres como movimientos emergentes creadores de espacios en los que entran en diálogo la diversidad, la pluralidad, la variedad de vivencias sobre el propio cuerpo y sus procesos vitales, refiriéndonos a la relación con la menstruación y el modo como ésta interviene o no en la construcción de identidad femenina. También pretendemos aportar, junto con las participantes de los Círculos de mujeres, elementos para la comprensión de las formas de conocimiento que tienen ellas acerca de su propio cuerpo y que están íntimamente relacionados con procesos de empoderamiento, toma de conciencia y emancipación de género desde una perspectiva consciente de lo que para ellas es ser mujeres.

3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En la siguiente narración se recapitularon algunos aspectos fundamentales para comprender la manera cómo llegamos a plantearnos y a realizar esta investigación de trabajo de grado.

A partir de la disciplina Psicología y Género (2011), una perspectiva diferente respecto al modo de interactuar como mujeres en diferentes escenarios de nuestra sociedad se abrió paso en nuestras vidas, puesto que nos permitió hacer un reconocimiento de la forma de relacionarnos con nosotras mismas y con los otros, como también pensar las posibilidades de acción para mejorar y/o transformar estos vínculos en favor de garantizar equidad social. Comprender nuestra historicidad constituyó un paso para desnaturalizar aquello que se concebía como natural.

Una noche de viernes durante ese mismo semestre una amiga nos invitó a un encuentro llamado “círculo de cantos”, no sabíamos muy bien de qué se trataba pero decidimos asistir. En aquel lugar encontramos un grupo de jóvenes (hombres y mujeres), incluso niños, sentados bajo un árbol alrededor del fuego realizando el ritual del “círculo de cantos”. Dicho ritual era parte de sus creencias en tradiciones del Norte de América, específicamente de tribus Lakotas y Siux, tribus ancestrales que hablaban de reunirse en círculo y compartir cantos, palabras y rezos. Sin embargo, aquel día la dinámica del círculo no era la habitual, o al menos eso parecía, ese viernes había una actividad especial llamada “Siembra de *Luna*” la cual era llevada a cabo por una de las mujeres que asistía al círculo. ¿Siembra de *Luna*? ¿Pero cómo van a sembrar la luna? Eso nos preguntábamos. Lo que hizo aquella mujer fue explicar e instruir a las mujeres que estábamos presentes sobre el ritual que estaba a punto de hacer y los motivos que la llevaban a realizarlo. Ella explicó que la *Luna*, su *Luna*, era su sangre menstrual, la cual era considerada como sagrada, razón por la que no la botaba a la basura en toallas higiénicas como lo hacían muchas mujeres, por el contrario ella la depositaba en la tierra como una ofrenda en agradecimiento por todo lo vivido, como un ciclo del dar y el recibir. Luego de explicar eso, abrió un huequito en la tierra, puso un cuarzo rosado, pétalos de flores, semillas y chocolates. Ella realizó algunos cantos alusivos a las mujeres, a la tierra y a la luna en compañía de las mujeres y hombres presentes. El ritual finalizó cuando cerró el huequito en la tierra y la mujer agradeció a todos por haberla acompañado. Después de presenciar aquel ritual nuestra cabeza se llenó de inquietudes, pero a la vez teníamos una sensación de magia y belleza que no era posible describir. Pensamos en esa experiencia por algunos días, teníamos preguntas sobre la forma como esta mujer recogía su sangre para sembrarla, sobre toda esa concepción de lo sagrado que estaba

permanentemente presente en ella, pensamos sobre todo en su discurso, qué era aquello de lo sagrado, y cómo esa idea rompía con un legado patriarcal, en el cual ni la mujer, ni mucho menos su menstruación eran algo sagrado.

Nuestras inquietudes tuvieron mayor acogida cuando al final de la disciplina Psicología y Género (2011) realizamos un trabajo aplicado de entrevista, en el cual pudimos relacionar uno de los ejes temáticos del curso con aquella situación que habíamos vivenciado. Abordamos los temas de toma de conciencia y emancipación de género: el concepto de toma de conciencia relacionado con la idea de un cuerpo consciente, es decir, una concepción del cuerpo y de la menstruación desde una visión de lo sagrado y lo ritual; que a su vez reflejaba una emancipación de esta mujer al empoderarse de su vida, y ayudar a otras mujeres que se encontraban en el mismo proceso. Debido que la mayoría de prácticas rituales y ancestrales han sido realizadas por hombres, la siembra de *Luna* se constituye para esta mujer en una alternativa de empoderamiento y fue el inicio de una búsqueda espiritual para encontrar formas de autorreflexión que la llevaron a transformar sus modos de pensamiento y sus relaciones con los demás. Por ejemplo, en la entrevista ella narró que sus prácticas espirituales generaron conciencia en sus actos y en su vida, gracias a ello pudo tomar decisiones que le permitían posicionarse como mujer en una sociedad que la oprimía.

De alguna manera el trabajo descrito anteriormente planteó unos cuestionamientos propios del género, resolvió algunas inquietudes y generó otras que fueron puestas en una mesa de discusión en la disciplina Psicología Social II (2012), en nuestro séptimo semestre. Planteamos indagar los aspectos psicosociales que atravesaban las dinámicas de las mujeres que realizan el ritual de siembra de *Luna* y la categoría: “círculo de mujeres”, nos interesaba conocer su funcionamiento, cuáles eran los discursos que emergían que les permitían a las mujeres empezar a transformar sus prácticas y creencias acerca de sí mismas, el cuerpo, las relaciones, la menstruación, etc.

Al indagar encontramos que los Círculos de mujeres¹ son una colectividad que incorpora los saberes y valores asociados al aspecto femenino de la humanidad, y por otro, las sabidurías indígenas y orientales que implican una conexión con todos los organismos del universo, en busca de un equilibrio o armonía tanto interior como exterior. La entrevistada en el primer trabajo planteaba que el círculo le permitió reflexionar junto a otras mujeres sus experiencias sobre sí mismas, sobre la menstruación o *Luna* y sobre sus relaciones con otros/as, entre otras cosas. En ese compartir cada una tenía la oportunidad de sanar sus

¹Para una comprensión mayor sobre los círculos de mujeres por favor dirigirse al apartado marco teórico.

experiencias vividas y de compartir experiencias comunes a todas.

Para profundizar en los aspectos psicosociales retomamos los conceptos configuración subjetiva y repertorios interpretativos planteados por Gergen (2006) y Potter (2008), puesto que sustentaban la comprensión de las mujeres pertenecientes y no pertenecientes a “círculos de mujeres”. Nuestro proyecto de investigación se tituló: “Configuración subjetiva y repertorios interpretativos sobre cuerpo y ciclo menstrual frente al conocimiento de la menstruación”, durante ese semestre se formuló el proyecto y la ejecución se realizó el siguiente semestre para el curso de Psicología Social III. Al final del semestre se decidió articular este proyecto al Seminario de trabajo de grado I, realizando algunos ajustes, entre ellos nuestra pregunta, la cual giraba en torno al proceso de construcción de identidad de género de las mujeres que pertenecían a los “círculos de mujeres” lo que posteriormente nos llevó a titular este proyecto: “Construcción de la identidad de género en torno al concepto de cuerpo y menstruación”.

En el curso de Psicología Social III realizamos un grupo de discusión con mujeres pertenecientes y no pertenecientes a Círculos de mujeres y analizando estos contenidos discursivos encontramos que las mujeres pertenecientes al círculo de mujeres proporcionaron una forma de concebir el cuerpo, la menstruación y su experiencia como mujeres totalmente nueva a aquellas que no conocían del tema, estas se sentían interesadas por la nueva perspectiva. En ese momento se reflexionó acerca de las posibilidades que podía brindar el conocimiento de esa perspectiva en otras mujeres.

Finalmente, lo que pudimos vislumbrar a lo largo de estos episodios es que no existe una identidad fija, estática, terminada, sino por el contrario que son diferentes procesos de identificación en continuo movimiento y transformación. Lo que nos llevó a acercarnos desde una mirada comprensiva a los procesos de construcción de la identidad de las mujeres pertenecientes a “círculos de mujeres” teniendo en cuenta los conceptos de cuerpo y menstruación. De esta manera la pregunta de investigación que fue planteada fue: ¿Cuáles son los procesos de construcción de la identidad de género en torno a las experiencias sobre el cuerpo y la menstruación de mujeres que asisten a Círculos de mujeres?

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL

4.1.1 Comprender los procesos de construcción de la identidad de género en torno a las experiencias sobre el cuerpo y la menstruación en las narraciones de mujeres que asisten a Círculos de mujeres.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

4.2.1 Reconocer en las narraciones de las mujeres del Círculo, las experiencias sobre el cuerpo y la menstruación.

4.2.2 Identificar la relación de las experiencias sobre el cuerpo y la menstruación con la historia de estas mujeres a partir de su menarquia.

4.2.3 Describir los procesos de identificación, asumidos por las mujeres del Círculo, con personas significativas de su entorno.

4.2.4 Analizar las experiencias sobre el cuerpo, la menstruación y los procesos de identificación en la configuración de la identidad de género de las mujeres.

5. MARCO TEÓRICO

5.1 ANTECEDENTES

Las fuentes referenciadas a continuación, fueron antecedentes del problema de investigación, puesto que sus contenidos temáticos se relacionan con los conceptos base del trabajo investigativo, tales como, identidad femenina, cuerpo, ciclo menstrual, menstruación y posición social de esta última.

5.1.1 Documental Luna en ti.

Nuestro primer antecedente de investigación fue el documental dirigido por Diana Fabianova en el 2009. En este documental la directora se ubica a sí misma como sujeto de estudio, inicia planteando que ella, como otras mujeres, ha padecido de períodos menstruales dolorosos desde hace años y por ello cada mes se pregunta a sí misma —¿por qué hay dolor y molestias si se supone que estoy sana?, esta pregunta guía toda su investigación y la lleva a buscar respuestas, para ella y para otras mujeres. Aunque su intención inicial es satisfacer su curiosidad, poco a poco Fabianova termina adentrándose en un viaje profundo por —las raíces de su feminidad y su vida, afirma.

En la ficha técnica del documental Fabianova (2009), relata algunos aspectos de su vida que permiten comprender la intención de su búsqueda y de realización del documental, cuenta por ejemplo que cuando tenía seis años su abuela murió de cáncer de útero, y un año más tarde a su madre le diagnosticaron la misma enfermedad. Pocos años después con su menarquia los dolores y las molestias llegaron. Afirma que se vio envuelta en el tabú de la menstruación, y que el mensaje que su madre le dio fue: —ningún hombre jamás se debe dar cuenta que estas menstruando, con esta afirmación ella entendió que la menstruación era algo vergonzoso, de lo cual no debía hablar en público, en otras palabras una situación poco oportuna. Estas experiencias generaban en Fabianova una serie de preguntas sobre la percepción y sintomatología que tenían otras mujeres en relación con su ciclo menstrual, y por la forma en que ellas lidiaban con el tabú social de la menstruación, lo plantea así:

“Algo en mí se negaba a aceptar y sufrir en silencio. ¿Cómo podría este proceso natural ser “poco oportuno” cuando una cuarta parte de las mujeres lo está experimentando en cualquier momento? ¿Por qué un signo de algo que la sociedad considera como una bendición —la capacidad de la mujer de dar vida— resulta que luego se nombra con expresiones como “the curse” (la maldición) en Gran Bretaña, “the english war débarquement” (el desembarco de guerra británico) en Francia o “to be on the rags” “estar con la furia” en Estados Unidos. ¿Cómo es posible que ideas tan tontas como la de que “una mujer que está menstruando no puede hacer

mayonesa” puedan existir todavía? ¿Por qué muchos hombres no pueden hablar sobre la menstruación sin ruborizarse? ¿Eran la incómoda sangre y los molestos calambres la única causa de toda esta negatividad y negación? Por supuesto que no.” (Fabianova, 2009).

Fabianova presenta en su documental una mirada crítica respecto a los tabúes y prejuicios sociales sobre la menstruación, cuestiona la realidad social de mujeres y hombres respecto al tema. Y se permite reflexionar sobre una idea aprendida en su adolescencia, poniendo el tema de la menstruación en discusión, hablando e investigando sobre ello. El objetivo del documental fue deconstruir los fenómenos negativos relacionados con la menstruación, tales como períodos menstruales dolorosos, la imagen de la mujer como irritable y sensible, la concepción de la menstruación como algo sucio, y finalmente un gran objetivo que pretendía descubrir una dimensión dual: una experiencia íntima de la mujer por medio de sus vivencias reales y una construcción social. En el documental se tiene la oportunidad de escuchar diferentes voces; niñas premenarcas, mujeres jóvenes y adultas, hombres e incluso discursos de campos como; la psicología, la sociología, la medicina, la filosofía, etc. Se intenta diferenciar, dado que en ocasiones estas dos perspectivas no concuerdan, lo que la sociedad dice acerca del tema y lo que las mujeres vivencian. Así como desmontar y afrontar los prejuicios acerca del ciclo menstrual.

La experiencia de Fabianova en la creación y realización de su documental Luna en ti nos permite observar un proceso en el cual una mujer con experiencias significativas anteriores y posteriores a su menarquia se permite criticar las construcciones sociales impuestas sobre su cuerpo. Y de este modo emprender un proceso de indagación y resignificación sobre una situación que le generaba conflicto para adquirir nuevas visiones y perspectivas, poniendo en diálogo sus experiencias con las de otras mujeres.

5.1.2 Investigaciones

Construcción de la identidad femenina en programas de belleza radiofónicos

La investigación realizada por Córdova (2007) destaca dos componentes planteados en la presente investigación, razón por la cual sus conceptos son relevantes para nuestra investigación. Por una parte, la construcción de la identidad femenina; y por otra el discurso como tejido constitutivo de la identidad. Esta investigación y la nuestra difieren respecto a las participantes, en esta investigación se trabajó con los programas de belleza radiofónicos y en la presente se trabajó con Círculos de mujeres. Además esta investigación realizó un análisis del discurso radial, mientras que nosotras indagamos por las experiencias de las mujeres del Círculo.

El concepto de identidad femenina se aborda como fenómeno individual y/o social; desde el sentido común se define como los rasgos con los que se identifica una persona o un grupo. Estos rasgos pueden ser proposiciones, símbolos, actitudes o acciones, por ello la identidad deviene en un concepto cuya constitución epistemológica es abstracta porque alude a datos diversos y difusos. De esta manera la identidad se termina mezclando con el sustrato ideológico que inevitablemente contiene, pues según Córdova (2007) la identidad la construyen los sujetos a la vez que es co-construida por otros grupos o sujetos con quienes se interactúa, también la identidad comparte y restringe elementos simbólicos con respecto a otros grupos.

Por otra parte, el discurso es abordado como tejido constitutivo de la identidad femenina, se plantea que el discurso es una representación social a través de la cual se manifiestan directa o indirectamente las diversas identidades implicadas en la comunicación. En ese sentido los discursos emitidos por una mujer provienen de huellas en su identidad, dato relevante para nuestra investigación, puesto que indagamos a través de las narraciones experiencias significativas en el proceso de construcción de identidad.

Otro aporte para nuestra investigación fue la afirmación de Córdova (2007) sobre la forma en que referirse a la identidad femenina implica plantear una única forma de construir identidad. Sin embargo, esa no es su intención, ni tampoco la nuestra, dado que la identidad se manifiesta con un proceso simbólico que está en constante movimiento y que se relaciona con el proceso subjetivo de la mujer y con el desarrollo de su contexto social y cultural. La autora hace referencia al concepto “procesos de identificación”, propuesto por Balibar (2005, citado por Córdova, 2007), como un concepto alternativo al concepto de “identidad”; en el cual se plantea que ninguna identidad es adquirida permanentemente, que ésta acoge la complejidad de la persona en contexto, las identidades recurrentes propician una identidad con la que uno se ve a sí mismo y con la que otro te puede ver.

En esta investigación abordamos el concepto de identidad similar a la manera que Córdova (2007) plantea cuando se refiere al concepto de identidad, puesto que al referirnos a este concepto no hacemos alusión a un concepto fijo o estático, a una identidad terminada e inamovible; por el contrario, reconocemos que la identidad es un continuo devenir, en el cual los sujetos construimos y deconstruimos, atravesando continuamente por esos procesos de identificación mencionados. El acercamiento a las mujeres participantes de nuestra investigación se realizó con una mirada que nos permita ver algunos de sus procesos de identificación diversos, contradictorios y dinámicos.

La Construcción de la identidad femenina en la adolescencia:

La investigación realizada por Serón & Grossi (2011), brinda un acercamiento a la comprensión del papel de la relación madre e hija en el proceso de construcción de la identidad femenina de adolescentes, es decir, la influencia de este vínculo en la salud psíquica de la joven que se está tornando mujer. Los procesos de identificación de esta etapa de transición son importantes por las transformaciones psíquicas y biológicas desarrolladas.

Para Serón & Grossi (2011), las transformaciones corporales, psicológicas y las relaciones sociales del individuo, son vivencia fundamental en la constitución identitaria, permeada por resignificaciones, puesto que la adolescente necesita reeditar sentimientos y vínculos primarios en relación a las figuras parentales. Castro (2009, citado en Serón & Grossi, 2011) comenta que la construcción de identidad pasa por movimientos progresivos y regresivos, apropiada inicialmente en las primeras relaciones objetales, en los vínculos parentales y en el soporte con la realidad externa, sustentada por el ambiente familiar y social, “la nueva identidad surge cuando la persona es capaz de adaptarse y organizar su identidad” (Serón & Grossi, 2011, p. 1). Campagna (2005, citado en Serón & Grossi, 2011), explica que la entrada en la adolescencia es un momento en que las identificaciones comienzan a transformarse en identidad.

En relación con los planteamientos del artículo, nos distanciamos del considerar la construcción de la identidad de la adolescente como una identidad surgida a partir de la adaptación de la persona, identidad organizada y definitiva, que dejaría de lado la posibilidad de futuras resignificaciones. Por tanto, la identidad no puede ser un resultado final, puesto que como parte de un proceso de identificación que deviene en ires y venires, la identidad es dinámica, es transformada constantemente en la interacción con el contexto social y cultural.

El estudio fue elaborado a partir de las siguientes tres categorías que en términos de nuestra investigación es de tener en cuenta lo siguiente:

- **Desafíos enfrentados en la construcción de la identidad femenina en la adolescencia:** Entre estos desafíos se encuentra el impacto de los cambios hormonales, los nuevos cuidados del cuerpo, las exigencias de la sociedad, por ejemplo el saberse comportar cuando se está menstruando. Maneschy e Iketani (2002, citado en Serón & Grossi, 2011), consideran que la menarca representa el pasaje de la infancia al “mundo de lo femenino”, los sentimientos de ambivalencia tanto angustia como alivio u orgullo, pueden ser comunes. Se trata de un acontecimiento que significa que la niña ha adquirido madurez biológica, que es mujer capacitada físicamente para la maternidad.
- **Figuras de identificación:** Las figuras de identificación son las figuras femeninas

cercanas (la madre, las abuelas, hermanas, tías). Sin embargo en nuestra investigación si bien comprendemos que las figuras femeninas cercanas a la adolescente son importantes en la identificación no son las únicas, ni son decisivas, el padre, los hermanos u otras figuras pueden cobrar valor en la identificación de la joven.

- Relación materna e identidad femenina: Serón & Grossi (2011) consideran que la madre es una referente que transmitirá a la adolescente sus papeles sociales y algunos aspectos para la vivencia de su feminidad.

Cuestionario de actitudes hacia la menstruación dirigido a adolescentes posmenarcas:

Marvan y Molina (2002), realizan una investigación con 1.033 jóvenes posmenarcas con edades entre los 11 y 13 años, en la cual pretendían validar un cuestionario de actitudes frente a la menstruación. Lo que resaltamos en esta investigación es la conexión que realizan los autores entre las actitudes de las adolescentes hacia su menstruación y las sensaciones percibidas en relación con el cuerpo. Marvan y Molina (2002), plantean que las actitudes que se tienen acerca del ciclo menstrual son construidas culturalmente e influyen la manera como se experimenta el ciclo. Se ha comprobado que las mujeres que manifiestan molestias y dolores premenstruales tienen una percepción de la menstruación negativa, a diferencia de las mujeres que expresan entrar en un estado de bienestar, premenstrual o durante la menstruación, tienen una percepción positiva del evento, como algo natural, vivenciándolo con agrado y satisfacción.

Según los autores, las actitudes hacia la menstruación se forman en la interacción con la familia y la sociedad por medio de la educación recibida. Entre las actitudes positivas están las relacionadas con sentimientos de felicidad, bienestar y madurez; entre las actitudes negativas están aquellas que se refieren a la menstruación como algo debilitante o desagradable, relacionado con sentimientos de miedo o susto; y finalmente actitudes sigilosas las cuales revelan que la menstruación se debe mantener en secreto, y las dificultades para hablar abiertamente del tema.

Esta investigación es de destacar, puesto que consideramos la manera como cada mujer vivencia su menstruación se encuentra relacionada con la percepción que ha construido de la misma, por una parte la que ha sido entregada desde la familia y la cultura, y por otra la forma como ella significa la experiencia. Algunas mujeres del Círculo aunque no tuvieron experiencias agradables en la menarquia, posterior a un proceso de reconocimiento de la menstruación como algo de valor para ellas, empezaron a vivir estados de bienestar cada mes.

Dignas e invisibles: la identidad femenina en el discurso merideño.

La investigación realizada por Álvarez & Betancourt (2007) aporta claridad en la

relación de la construcción de la identidad con el discurso, específicamente discursos de género, aporta elementos para la comprensión de las diferencias en los discursos entre géneros que a su vez reflejan las condiciones y la manera como son percibidos socialmente los mismos.

Álvarez & Betancourt (2007) plantean que los actos lingüísticos reflejan los sistemas de creencias y éstas los valores subyacentes, porque las hablantes los manifiestan a través del discurso. Este discurso surge del entorno pero, a la vez, contribuye a la preservación de las estructuras de las que surge y se evidencia a través de la identidad, las actitudes lingüísticas y el discurso político.

La identidad es una construcción de imagen tejida discursivamente que refleja los valores sociales imperantes y los sistemas de creencias; las actitudes lingüísticas son la actualización conductual de estos sistemas, la expresión valorativa sobre el lenguaje propio y de los demás y, finalmente, la acción discursiva, podría decirse, es la actividad que los individuos realizan a través del lenguaje, también regido por valores subyacentes (Álvarez & Betancourt, 2007).

Bourdieu (1998, citado en Álvarez & Betancourt, 2007) manifiesta que la relación entre hombres y mujeres es una relación discursiva donde se manifiesta, y a través de la cual se perpetúa, el poder simbólico que ejerce un género sobre otro y que, en tanto poder simbólico, se ejerce firme, pero dulcemente. “Se han trabajado las diferencias entre las estrategias de hombres y mujeres en el lenguaje y cómo se reflejan éstas en la posición de la mujer en la sociedad” (Lakoff, 1975, citado en Álvarez & Betancourt, 2007). West & Lazar (2000, p.180 citado en Álvarez & Betancourt, 2007) señalan que los comportamientos “femeninos” o “masculinos” no están regidos por la biología, sino que se construyen socialmente.

Las investigaciones que se citan en el artículo referentes al lenguaje, son expuestas con el objeto de evidenciar las diferencias entre hombres y mujeres con respecto a la participación en la vida pública, a partir de hacer explícito el pensamiento, actitudes y actividades de las mujeres participantes. En su discurso se aprecia las dificultades que han tenido en el tránsito del ámbito de lo privado, espacio de poco prestigio social, al espacio público, ambos fundamentales para su construcción de identidad. Para nosotras es relevante ver cómo en el discurso de estas mujeres respecto a sus valores argumentan que cuando la mujer establece una relación más íntima consigo misma, transforma la estructura de la sociedad, abriéndose camino hacia los espacios públicos pero también conservando un lugar en lo privado y accediendo a condiciones de vida más favorables.

5.2 RELACIONES ENTRE PSICOLOGÍA, GÉNERO E IDENTIDAD

Es necesario enmarcar este trabajo de investigación realizando algunas contextualizaciones y precisiones conceptuales sobre la psicología, el feminismo, el género, la identidad y la relación de estos con la cultura.

Para iniciar, nos gustaría referirnos a la contextualización que realiza Sau (2004) sobre el feminismo, movimiento político y social que tiene como objetivo construir un proyecto de sociedad diferente al patriarcal, en el cual no se acepta ningún tipo de discriminación, la cual consiste en distinguir dos cosas a partir de la desigualdad, es decir, dar trato de inferioridad, por lo tanto se valoran equitativamente las actividades que cada género realice.

Esta contextualización es pertinente puesto que es necesario comprender que en la oposición hombre/mujer las pautas de género han determinado un patrón de comportamientos que se aprenden y se transmiten de generación en generación; se ha naturalizado la superioridad de los varones y la inferioridad de las mujeres. Reconocer estas condiciones históricas nos permite pensar la sociedad y las relaciones entre géneros de maneras diferentes.

Por lo anterior, hacer un reconocimiento de las condiciones de inferioridad requiere adentrarse en las diferentes perspectivas de abordaje del concepto de género. Según Pardina (2005) en sus planteamientos sobre el feminismo existencialista de Simone de Beauvoir, el género es una construcción cultural sobre el sexo, el cual es un dato biológico, que opera a través de la educación y la crianza. Es decir, que el género se instaura como categoría analítica basada en diferenciaciones culturales que se imponen sobre hombres, mujeres y sexualidades. En la misma vía según Scott (1996) el concepto de género empezó a ser usado por las feministas de los años 70 como una forma de referirse a la organización social de las relaciones entre los sexos, y es usado como una forma de rechazo al determinismo biológico y a las categorías normativas impuestas a las mujeres. Sin embargo, el concepto de género para las ciencias sociales suponía no sólo estudiar a las mujeres, sino a los hombres también y la interrelación entre estos. Scott (1996) coincide con la definición anterior propuesta por Pardina (2005) cuando plantea que el género pasa a denotar las construcciones culturales, es decir la creación social de roles asignados a hombres y mujeres, así como una forma de referirse a los orígenes de las identidades de hombres y mujeres. “Género es, según esta definición, una categoría social impuesta sobre un cuerpo sexuado” (Scott, 1996, 272).

Según lo anterior es posible afirmar que la identidad se encuentra ligada al concepto de género, puesto que “La identidad de género constituye la experiencia personal del papel del género, y este es la expresión pública de la identidad de género” Sau (2004). Este último

aspecto va a ser de gran importancia para la presente investigación y se desarrollará mejor en el apartado sobre Identidad.

Por otra parte, Lagarde (1997) aborda el género como el conjunto de “determinaciones y características económicas, sociales, jurídico-políticas, psicológicas y culturales que crean lo que en cada época, sociedad y cultura son los contenidos de ser mujer o ser hombre. Los géneros son históricos y en ese sentido son producto de la relación entre sociedad, cultura y biología” (Lagarde, 1997). No obstante, aunque existe cierta distinción entre sexo y género no es posible determinarlos como independientes entre sí debido a que constituye las maneras como se espera que hombres y mujeres se comporten.

En el transcurso de los cambios que ha vivido la humanidad, las narrativas en torno a las creencias, prácticas y deseos de cada sexo han configurado nuestra noción sobre el género y la sexualidad. Categorías histórico-culturales de explicación o comprensión de la realidad de los seres humanos, en tanto que sus definiciones son construidas acorde con las premisas de la época, razón por la cual son reconocidas como nociones performativas. La psicología, como área de estudio de la realidad psíquica y lingüística se apropió de dichas categorías en aras de brindar una nueva perspectiva al valor del género y su papel histórico, cultural y social en la construcción de la identidad.

Respecto a las creencias, los roles y estereotipos Sau (2004) plantea que las creencias son verdades que la propia ciencia no puede demostrar pero que son válidas por su grado de intensidad y divulgación, constituyen el acervo común de una sociedad. Existen también las creencias de género que continúan existiendo aun cuando la ciencia ha demostrado que son erróneas, por ejemplo hay quienes continúan atribuyendo el sexo de un bebé a su madre, habiéndose demostrado que es el padre quien aporta la diferencia sexual. Y los estereotipos son fijaciones de muchas de las creencias, estos proporcionan modelos de comportamiento como por ejemplo lo que se supone es un niño o una niña. Los roles son el conjunto de expectativas de comportamiento exigidas a quien ocupa determinada posición, es la expectativa que tienen los demás de cada cual en función del rol que representa.

Las creencias, los estereotipos y los roles son elementos importantes para tener en cuenta a la hora de comprender la construcción de la identidad de género, puesto que influyen la manera de concebirse y las maneras de pensar sobre sí mismo o sí misma y a los otros, así como los comportamientos ejercidos.

Respecto a la subjetividad y las diferencias de género, Fernández (1999) plantea que son nociones socio-históricas, las cuales han sido forjadas por hombres y mujeres a lo largo de la historia, con diferentes representaciones y significaciones. El sujeto universal ha sido

planteado con el modelo viril, es decir, se ha pensado que el sujeto varón representa el prototipo de la subjetividad humana. Si tenemos en cuenta que ser un sujeto varón es diferente de ser un sujeto mujer, podremos comprender que la subjetividad humana no puede reducirse al modelo de subjetividad masculina.

En este punto se hace necesario retomar algunos aspectos históricos sobre el prototipo de subjetividad humana, la idea inicial del único sexo y el surgimiento y lugar del segundo sexo en la historia.

Beauvoir en su obra *El segundo sexo* plantea cuestiones sobre ¿Qué significa el hecho de ser mujer?, las condiciones de posibilidad de la existencia de una mujer y las formas como las mujeres se sienten vivir en esas condiciones que la sociedad y la cultura propician. De acuerdo con los planteamientos de Beauvoir (1949) la mujer se sitúa en nuestra sociedad como el negativo, puesto que toda determinación le es imputada como limitación. El hombre en cambio ha tenido una condición de singularidad, él es en sí mismo hombre, y tiene todo el derecho de serlo pues se ha considerado que es la mujer la que está sin razón. La mujer se determina y define en relación con el hombre. “Él es el sujeto, él es lo absoluto, ella es lo otro” (Beauvoir, 1949, p.4). Según Pardina (2005) la categoría de Otra es una categorización de las mujeres que funciona como un concepto relativo y recíproco al grupo que nombra. El segundo sexo plantearía un análisis sobre la condición de las mujeres en las sociedades occidentales desde la perspectiva de la filosofía existencialista Beauvoir.

Laqueur (1990) plantea respecto a la forma en que se concebía el cuerpo de sexo único que para los antiguos griegos el sexo era uno solo con dos cuerpos posibles. Galeno (citado en Laqueur, 1990), afirmaba que la mujer era un hombre a la inversa, por tanto menos perfecta y realizó toda una elaboración explicando como en la mujer los órganos corporales del hombre simplemente cambiaron de posición, se invirtieron, los testículos se equiparaban con los ovarios, el pene era el cuello uterino invertido y el útero era el escroto. Dicho filósofo planteaba que las mujeres tenían los mismos órganos de los hombres pero sin desarrollar. En la misma vía Aristóteles (citado en Laqueur, 1990) planteaba que si bien existe un sexo único, es preciso hacer una diferenciación entre masculino y femenino. El filósofo ateniense planteaba que el varón era activo, la mujer pasiva, y que en la generación, es decir, la reproducción, el varón aportaba la forma mientras que la mujer aportaba la esencia. Ello quiere decir que ser varón en la época implicaba ser capaz de transmitir el alma sensitiva, la chispa de la vida, en cuanto la mujer sólo aporta la materia para la formación del cuerpo, cuerpo que sin aliento de vida estaría muerto. Esta secuencia de ideas evidencia un tipo de pensamiento basado en un modelo de sexo único con posibilidades de adaptación a dos

géneros, el masculino y el femenino con una división del trabajo y roles establecidos. En este modelo la mujer era inferior y solo una variación azarosa de la naturaleza, por otro lado el hombre era el sujeto universal por excelencia.

Posteriormente cuando se realizan avances en el campo de la medicina y la biología, se comprueba que la mujer tiene órganos diferenciados (vagina, útero, ovarios, y óvulos) con una funcionalidad importante en la reproducción, momento de la historia cuando se empezó a deconstruir la idea del único sexo. Laqueur (1990) afirma que al deconstruir la idea del único sexo los órganos empezaron a nombrarse por separado, invención de dos sexos como nuevo fundamento para el género. Momento en que surgen cuestiones sobre lo que distingue a hombres y mujeres.

Según Laqueur (1990) se puede explicar de dos formas la manera en que los sexos fueron inventados. En primer lugar desde lo epistemológico, en el siglo XVIII se encuentran en oposición diversas situaciones: la razón frente a la creencia, la creencia frente a la religión, el cuerpo y el espíritu, la verdad y la falsedad, lo posible y lo imposible, el sexo biológico frente al género histórico. En segundo lugar desde lo político, se inician una serie de luchas por el poder entre hombres, entre hombres y mujeres, entre feministas, entre feministas y antifeministas. “Las diferencias en la anatomía sexual se adujeron a favor y en contra de todo tipo de reivindicaciones en una amplia gama de contextos de orden social, cultural, político, económico, erótico” (Laqueur, 1990, p.263).

Fernández (1999) por su parte afirma que el hecho de que la noción de género se haya construido de manera binaria como las significaciones y construcciones socio-históricas que delimitan lo femenino y lo masculino, ha propiciado condiciones para un orden jerárquico y de exclusión que impide abrir cuestionamientos o posibilidades de pensar lo múltiple, lo diverso, lo completo. Para la autora, definir cada género a partir de la idea de contrario ha conllevado a pensar que existe una parte negativa e inferior, sentada en la base de la incompletud. La propuesta de Fernández (1999) va en la vía de de-construir poderes, según la cual los hombres deben desnaturalizar sus actividades cotidianas propias del poder patriarcal y las mujeres construir su autonomía subjetiva, establecerse como sujetos en la capacidad de discernir sus deseos, intereses y actividades que ayuden a concretar sus propósitos. Sin embargo, el grado de autonomía de una persona está ligado a la autonomía social de grupo, es decir, que una mujer podrá asumir su autonomía si el grupo al que pertenece también se denomina autónomo, y si existe la presencia de otras mujeres autónomas. Para que una persona pueda elegir libremente, es necesaria la construcción de una subjetividad no sólo ligada al psiquismo sino a sus condiciones socio-históricas, y de posibilidades para construir

una identidad múltiple, diversa y en cambio permanente.

5.3 CUERPO

5.3.1 El cuerpo y el ciclo reproductivo de la mujer en la historia.

En el siguiente apartado se recapitulan algunos elementos históricos que contextualizan nuestro interés por indagar sobre el cuerpo y el ciclo reproductivo de la mujer, en la cual esta perspectiva histórica propone que estas concepciones se han transformado en el tiempo y en las sociedades.

Ussher (1991) propone una psicología del cuerpo femenino, haciendo referencia principalmente a los discursos sobre el cuerpo femenino y el ciclo reproductivo, los cuales han hecho énfasis en una imagen de la mujer perversa y peligrosa, que se debe excluir de las actividades que realizan los hombres en la sociedad. Estos discursos han sido legitimados por diferentes sociedades y en diferentes momentos de la historia; en la Edad Media se cazaba² a las mujeres que desafiaban la sociedad patriarcal, practicando “medicinas naturales” que por ser diferentes a la de los doctores de la época eran censuradas y condenadas a la hoguera, el simple hecho de ser mujer, de tener un cuerpo femenino era fuente de sospecha, de ninguna forma se validaba el poder femenino.

En la época victoriana según Ussher (1991) se utiliza una forma más sutil de agredir a las mujeres, en la cual se establece que las mujeres debían sumirse al ámbito privado, planteando que debían tener un papel exclusivamente reproductivo y doméstico sin posibilidades de acceso a los ámbitos públicos, los cuales “pertenecían” a los hombres.

En el siglo XX se incluyó en el discurso el concepto de enfermedad mental y la patologización de comportamientos que no se ajustaban a la sociedad patriarcal, especialmente lo relacionado a la sexualidad femenina (Ussher, 1991).

Este desarrollo histórico de los discursos sobre el cuerpo femenino nos permite ver que el discurso de la reproducción se ha utilizado para legitimar la infelicidad femenina cuando no se puede acceder a la maternidad o se tienen problemas al momento de concebir. Sin embargo, los conflictos que pueden tener las mujeres radican en las construcciones sociales a las cuales se someten debido a determinismos biológicos. “Se relacionan los conflictos psíquicos o emocionales de las mujeres con alguna etapa de su ciclo reproductivo, ya sea de menstruación, embarazo o menopausia” (Ussher, 1991, p.170), pero esto lo que produce es la perpetuación de los modelos patológicos femeninos.

² Cuando había sospecha de brujería o prácticas ajenas a la Iglesia, las mujeres eran condenadas por la inquisición como herejes y condenadas a la muerte en la hoguera.

El contexto histórico de las construcciones sociales sobre la mujer y su cuerpo evidencia que actualmente existen estereotipos que aún se validan en la sociedad y que tienen un origen histórico, según Ussher (1991) las etapas reproductivas del ciclo vital como la menarquia, la menstruación, el embarazo y la menopausia, pueden ser importantes y tener un profundo significado para las mujeres, así como contribuir en la construcción de una identidad y un autoconocimiento de sí mismas, pero son las construcciones sociales las que en gran medida han contribuido para que estas etapas tengan connotaciones negativas, y efectos traumáticos en la vida de la mujer. Una reconstrucción de estas categorías sociales podría restablecer estas etapas del ciclo vital como algo natural y positivo de la experiencia femenina, de modo que no tengan que ser separadas de sí misma sino que se acepten como parte de ella. Las mujeres no tienen una razón “natural” para sentir malestar con las etapas de su ciclo reproductivo, estos sentimientos pueden tener orígenes históricos, sociales o culturales, producto de un discurso que encasilla a todas las mujeres en roles, estereotipos y supuestas desventajas biológicas por el hecho de ser mujeres, tales como la producción de hormonas que inciden en aspectos emocionales o comportamentales.

Las construcciones sociales respecto al ciclo reproductivo han afectado profundamente a muchas mujeres. Es una propuesta interesante tratar de ver el cuerpo femenino y todos sus ciclos como una experiencia positiva y enriquecedora para propiciar el autoconocimiento y la autoestima por sí mismas. Finalmente la propuesta de Ussher (1991) es posibilitar a las mujeres una voz con la que hablar claro contra los estereotipos de género desafiando la ideología patriarcal y animándolas a ver y asumir su cuerpo de formas positivas.

5.3.2 Experiencia como sujeto de género

A continuación presentamos la experiencia de Leila Guerreiro (2004), quien decide plasmar en un artículo su experiencia como sujeto de género desde su infancia hasta su adultez, los elementos que identificó la oprimían y las formas insurrectas que hallaba para desafiar, roles, estereotipos y construcciones sociales impuestas sobre su cuerpo. Cuenta que cuando era niña se le ocultaban muchas verdades, especialmente todo lo relacionado al sexo, “Tenías que tomar una sola decisión: eras casta o eras puta” (Guerreiro, 2004, p.24). Existían ciertas cosas que estaban vedadas y prohibidas por el solo hecho de ser mujer, que. Sin embargo, ella buscaba la manera de descubrirse.

Sobre su experiencia de la menstruación menciona lo siguiente:

...era momento de hablar, por primera y única vez, de mujer a mujer (...) —Nena, vos ya sabés lo de la menstruación, ¿no? Sí, yo ya sabía. Me recordó, entonces, lo que ella

creía importante: en esos días no convenía que me bañara, tomara sol o hiciera gimnasia, mirá que la Patri, la chica de la esquina, se metió en esos días en un río cordobés y le dio tremenda hemorragia. Y ni hablar de tampones. Pero el mismísimo día de mi primera menstruación me di una ducha de dos horas y me fui a mi clase de guitarra, atenta a posibles dolores, hemorragias de hecatombe. No pasó nada (...) En esos días hacía más gimnasia, corría más, saltaba más alto. Mi cuerpo respondía con orgullo. Ningún espasmo. Ningún flujo imparable. Al poco tiempo descubrí que los tampones no estaban contraindicados para chicas vírgenes (...) Me gustó menstruar. Aunque en el barrio era una enfermedad que había que soportar con discreción, empecé a mencionar el asunto sin pudor en mi casa. (Guerreiro, 2004, p.27)

Leila fue una mujer que nunca quiso tener hijos y siempre le causó risa el asombro que provocaba cuando decía que no quería tener hijos, pero estaba convencida de que el fin reproductivo no era sinónimo de ser mujer. De igual manera la virginidad tampoco fue algo importante, decidió que ningún hombre tenía responsabilidad en algo que hacía parte de sus decisiones autónomas.

La autora desarrolla una narración de aspectos de su vida que han contribuido a su construcción de identidad y que influenciaron su manera de ser mujer. Ella era una mujer que desde su niñez se cuestionaba sobre la sociedad en la cual nació. Decidió por sí misma no seguir el prototipo de mujer-madre, que su sueño no era casarse, que no le interesaba la virginidad, que le gustaba menstruar y que se sentía orgullosa de su cuerpo.

Es interesante observar la relación que tiene lo relatado en la historia con las formas de crianza en algunos hogares en los cuales se oculta lo relacionado con la sexualidad, y se implantan modelos culturales de ser mujer estereotipados y con pocas posibilidades de despliegue de la mujer. Así como las formas de resignificaciones de las construcciones sociales impuestas y la construcción de una subjetividad autónoma y crítica.

5.3.3 El cuerpo en la constitución de sujetos de género

En primer lugar es necesario realizar una aproximación al cuerpo en relación con la identidad. Para la perspectiva deconstruccionista de Butler, el cuerpo es una categoría relacional dentro de la categoría normativa sexo, el que a su vez parte de una práctica reguladora que produce los cuerpos que gobierna, es decir, el sexo es un poder que demarca, circunscribe y diferencia los cuerpos que controla. Sin embargo para Butler (2007) el género construye el sexo. De tal modo, expone que si el “sexo es un ideal regulatorio cuya materialización se impone y se logra mediante ciertas prácticas, no es una realidad o condición estática de un cuerpo” (Butler, 2007, p.18). Por lo anteriormente mencionado, es en

un contexto cultural que plasma al cuerpo de sentidos donde se construye la categoría sexo.

Sin embargo, Butler (2007) plantea que lo que está en juego en la materialidad del cuerpo es por una parte el efecto dinámico del poder y por otra la significación de los efectos de la materialización, en los que el “sujeto da vida a lo que nombra, como ese poder reiterativo del discurso para producir su construcción del “sexo” y de las prácticas corporales sobre las cuales la norma cultural gobierna el cuerpo“(Butler, 2007, p.19). En este sentido, la importancia de la categoría cuerpo radica en la manera como el sujeto asume, se apropia, adopta una norma corporal, acorde con las dinámicas que la sociedad determina para un sexo específico, en el que el proceso de identificación se lleva a cabo mediante los discursos.

De acuerdo con los planteamientos de Butler en la perspectiva histórico-crítica de Fernández (1999), la construcción de cuerpo está sustentada en los diferentes modos como hombres y mujeres organizan sus posicionamientos. Diferencias socio-históricas que responden a que unos y otras han constituido diferentes modos de subjetivación que apelan a un sujeto psicológico, es decir, “las formas de subjetivación abren visibilidad a la relación entre la constitución de sujetos, la producción de criterios de normatividad y la institución de los campos de saber que inaugura los discursos sobre el sujeto“(Fernández, 1999, p.2).

Asimismo Cabral (2008) parte de la premisa que para que el sujeto reconozca dicho proceso de materialización del cuerpo que construye sujeto, es necesario tomar conciencia de cómo la interpretación cultural de lo que significa ser y devenir mujeres y hombres bajo relaciones de poder, se instaura como experiencia de vida de cada ser humano bajo un proceso de socialización diferencial en la que nos posicionamos según la lógica patriarcal establecida entre géneros. Por tanto, para la Cabral (2008) tomar conciencia implica develar toda una lógica de poder para realizar transformaciones sociales y personales.

Finalmente, en una dirección diferente encontramos los aportes de una perspectiva Junguiana de arquetipos, orientada a la transformación de la relación con el cuerpo a través del descubrimiento del mismo, presentada por Pinkola (2001). Para esta autora a diferencia de las anteriores el cuerpo se relaciona más con la naturaleza que con lo cultural, para ella el cuerpo no se construye sino que se descubre, y en la medida que se descubre y se acepta la mujer puede acercarse a una conciencia del cuerpo y a una libertad, se basa en que las mujeres deben reconocer su cuerpo en la diversidad y no basadas en ideales de belleza impuestos culturalmente. La autora resalta el concepto de naturaleza y alma salvaje que poseen las mujeres, el concepto cultural de belleza construido para discriminar a muchas, y plantea que las mujeres poseen una naturaleza instintiva que valora más el cuerpo y el espíritu por su vitalidad que por su aspecto físico.

Aunque Pinkola (2001) se encuentra en una corriente de tipo más esencialista y difiere de varios aspectos con las autoras mencionadas anteriormente, la tomamos como referente importante para comprender ciertos aspectos en nuestro acercamiento con las mujeres del Círculo. Puesto que algunas prácticas de las mujeres se encuentran relacionadas con lo mítico, lo ancestral, lo sagrado.

Según Pinkola (2001), las mujeres al descubrir sus raíces ancestrales pueden llegar a atribuir un nuevo valor al cuerpo, valor que rechaza las ideas y el lenguaje que insultaba el misterio del cuerpo o lo ignoran como instrumento de sabiduría. Pinkola (2001) plantea que nuestra sociedad destruye la cohesión instintiva de una mujer con su cuerpo natural, por ende la priva de su confianza, sin embargo aunque la mujer no pueda lograr cambios de conciencia a nivel macrosistémico, puede cambiar su actitud hacia sí misma y adquirir que las reacciones negativas del entorno no le afecten.

5.3.4 Cuerpo y cultura

Si bien nuestro cuerpo tiene motivaciones orgánicas (sueño, alimentación, higiene, sexo, movimiento), la forma de satisfacer y organizar esas necesidades son culturalmente establecidas y socialmente aprendidas, se basan en nuestras creencias sobre el mundo, introyectadas algunas veces como hábitos. Para Aguirre (1986), las prácticas corporales son esclarecedoras de las fuerzas sociales que se expresan a través del cuerpo, pues, “a pesar de aparentemente irrelevantes, ellas traducen inconscientemente la concepción del mundo de aquella sociedad particular, en términos de lo que es considerado correcto o incorrecto, noble o indigno, propio o ajeno, deseable o indeseable.”(Aguirre, 1986, p.3).

De acuerdo con Rodríguez (1975, citado en Aguirre, 1986) los procesos corporales envuelven actividades instrumentales relacionadas con la satisfacción de necesidades que se desenvuelven como actividades expresivas y simbólicas, que transmiten un mensaje significativo dentro de la cultura. Por tanto, la cultura asegura la existencia del grupo humano como grupo, en una lógica que orienta el comportamiento de los individuos en su vida social.

No obstante, ¿qué tiene que ver lo anterior con respecto a los modos de organización del cuerpo? La cultura favorece y reafirma las posibilidades de expresión del cuerpo, en tanto que garantiza identidades colectivas bajo las cuales se estructura el carácter simbólico y expresivo de reglas y patrones culturales que constituirán identidades individuales. Siguiendo a Aguirre (1986), la autora comenta como nuestra percepción sensorial depende de nuestra cultura, puesto que determina aquello que puede ser susceptible de ser captado y nos brinda las posibilidades de significado que le damos a cada experiencia. Ello aplica también a la forma como percibimos nuestro propio cuerpo, un cuerpo humano como reflexión de la

estructura social, cuerpo culturalmente valorizado y culturalmente desvalorizado. Cuerpo cargado de hechos sociales necesarios para reafirmar una idea de salud y sus posibilidades de interpretarlo y controlarlo. De esta manera, según Mauss (1974, citado en Aguirre, 1986), las prácticas corporales son los modos como los humanos en sociedad se saben servir de sus propios cuerpos, como expresión de sus creencias y pensamientos, ofreciendo la base para comprender reflexiones sobre la vida psicológica de grupos e individuos y las correspondientes manifestaciones corporales de estos. El cuerpo es el enlace simbólico con nuestra sociedad, como producto de sus representaciones apropiamos costumbres e instituciones que definen el mundo de relaciones con las que entra en contacto nuestro cuerpo.

El cuerpo es un campo semántico sobre el cual se inscriben significados y sentidos que constituyen identidades. A lo largo del tiempo hemos creído que el cuerpo es lo más natural, es como si nació sexualmente. Sin embargo, según afirma Tola (2008) para los toba *qom*³ no se nace hombre ni mujer *per se*, se construyen hombres y mujeres colectivamente mediante el cuerpo y no por un cuerpo natural, es decir, que el cuerpo inicial es dotado de medios para adquirir una forma definida a lo largo de la vida y con ello una identidad. Tanto en esta como en otras culturas el cuerpo se torna un espacio sobre el cual plasmar significados y sentidos que conforman identidades, para todos y todas este espacio puede ser llenado de diversas maneras.

Según Tola (2008) en la constitución corporal de los tobas intervienen diversos elementos; en primer lugar existen unos componentes vitales, tales como los humores y los nombres, y unas corporalidades: como los afectos, el nacimiento y los rituales púberes. Para los toba se establece una relación intrínseca entre persona, identidad y cuerpo. Tola (2008) propone que estas nociones han suscitado un gran interés teórico en diversas disciplinas, por ejemplo, desde la historia de la antropología numerosos autores, tales como McCallum (1996), Lagruo (1998), Goncalvez (2001) y Surallés (2003) citados por Tola (2007) han destacado la centralidad del papel del cuerpo en las nociones de persona de las sociedades amerindias actuales. Estos autores han indagado acerca de los procesos de fabricación y las concepciones indígenas del cuerpo, tales como su carácter inestable y transformacional.

Sobre la transmisión de la imagen corporal, Tola (2008) afirma que para los toba *qom* los padres transmiten su representación a los hijos y esto explica las semejanzas físicas del niño con los padres, si por alguna razón el niño se parece a otro pariente, la responsabilidad

³ Comunidad Indígena del Chaco, Argentina.

será de la madre por haber tenido sentimientos intensos hacia esa persona. La imagen corporal puede ser influenciada por entidades humanas y no humanas, por ello los tobas utilizan estrategias para transmitir su propia imagen al hijo; sostienen relaciones sexuales constantes durante los 4 primeros meses de gestación, frotando con saliva y sudor el vientre, además de realizar plegarias a sus deidades para lograr su objetivo.

Para los toba según afirma Tola (2008), el cuerpo es pensado como una multiplicidad que alberga las emociones, pensamientos y sentimientos dentro de lo más profundo, tan profundo que provienen de los antepasados. Y son pensadas como experiencias sociales que derivan de las interrelaciones existentes entre varias personas, es decir, el sujeto de la acción no solo es quien expresa y siente sino también hacia quien va dirigida esta expresión.

Otra autora que ha realizado estudios sobre el cuerpo en los pueblo indígenas es Vilaca (2005, citada en Tola, 2008) quien plantea que en las sociedades amazónicas el cuerpo no está dado desde el nacimiento de manera “natural” sino que por el contrario este es producto de una constante transformación social que se realiza a lo largo de la vida. Por lo tanto se destaca que el cuerpo es construido socialmente en un proceso dinámico y continuo del individuo en relación con su cultura.

5.3.4 Categoría de Análisis Cuerpo

El Cuerpo concebido como un campo semántico sobre el cual se inscriben significados y sentidos constituyentes de identidad (identidades de género, identidades sexuales, identidades políticas, identidades espirituales). Dicha identidad configura unos modos de disponer nuestro cuerpo con respecto al mundo, como también nos brinda un instrumento discursivo de relacionamiento. Así, el cuerpo es una materialización de realidades hechas práctica, prácticas dinámicas extraídas de un contexto cultural, que se hacen corporales en su tránsito como experiencia social, desde el primer momento de socialización con el contacto íntimo que tiene el bebé con su madre hasta el hecho de realizar ciertas acciones dirigidas a otros significantes. Sin embargo, los cuerpos no se antepone a su proceso de materialización puesto que ello implica entrar en contradicción con el carácter fijo del cuerpo, lo que Butler (2007) considera como la construcción cultural de poder que se impone sobre la materia entendida como “el cuerpo”, calificando dicho cuerpo para toda la vida dentro de la esfera de la inteligibilidad cultural. Por tanto, lo que está en juego en la materialidad del cuerpo es por una parte el efecto dinámico del poder y por otra la significación de los efectos de la materialización, en los que el “sujeto da vida a lo que nombra, como ese poder reiterativo del discurso para producir su construcción del “sexo” y de las prácticas corporales sobre las cuales la norma cultural gobierna el cuerpo“(Butler,

2007, p.19).

En este sentido, la importancia de la categoría cuerpo radica en la manera como el sujeto asume, se apropia, adopta una norma corporal, acorde con las dinámicas que la sociedad determina para un sexo específico, en el que el proceso de identificación se lleva a cabo mediante los discursos. Emerge la pregunta por los discursos sobre el cuerpo femenino, históricamente el discurso sobre la reproducción se ha utilizado para legitimar la infelicidad femenina cuando no se puede concebir, o en relación a las etapas reproductivas del ciclo vital de la mujer. La pregunta actual es cómo se viven esos procesos en el cuerpo femenino, y cuáles son los discursos en torno a estos. Qué significado tienen las etapas reproductivas del ciclo vital como la menarquia, la menstruación, el embarazo y la menopausia, pueden o no ser importantes y tener o no un profundo significado para las mujeres, así como contribuir en la construcción de una identidad y un autoconocimiento de sí mismas. De qué forma se han realizado estas construcciones sociales, y cómo han contribuido para que estas etapas adquieran connotaciones positivas o negativas, y efectos traumáticos o constructivos en la vida de la mujer.

En el caso que las connotaciones sean negativas una reconstrucción de estas categorías sociales podría restablecer estas etapas del ciclo vital como algo natural y positivo de la experiencia femenina. La indagación por los orígenes del malestar con las etapas del ciclo reproductivo puede proporcionar una conexión diferente con el cuerpo. Por tanto, implica un reconocimiento de la interacción de la mujer con su ciclo menstrual, teniendo en cuenta prácticas relacionadas con el cuidado del cuerpo antes, durante y posterior al período de menstruación; tales como aseo personal, cuidados de la salud, ejercicio, alimentación, como prácticas llevadas a cabo solo durante el período de menstruación tales como siembra de *Luna*, uso de productos femeninos comerciales (tampones, toallas higiénicas) o de productos ecológicos (copas menstruales y toallas de tela). Sin embargo, esta categoría va más allá de las prácticas realizadas por las mujeres e indaga por el sentido que tienen dichas prácticas, su origen y los valores a los cuales obedecen, es decir, que implica reconocer cómo han construido estas prácticas en relación con su cuerpo. Cuerpo que sobrepasa una dimensión natural, puesto que es lenguaje es pensamiento puesto en movimiento. Como movimiento se moviliza con nuestras emociones y sentimientos en un devenir de alternativas diferentes, significadas en el transcurso de la vida e incorporadas hasta el punto de hacernos ser y a partir de las cuales percibimos el universo que nos rodea.

Según Pinkola (2001), las mujeres al ponerse en contacto con sus raíces ancestrales pueden atribuir un nuevo valor al cuerpo, entonces emerge la pregunta por el valor otorgado

al cuerpo de sí misma y al de otras/os, y por las actitudes sociales respecto al cuerpo.

5.4 CICLO MENSTRUAL

5.4.1 El ciclo menstrual

El ciclo menstrual femenino debe comprenderse en toda su extensión, se debe dejar claro que existe una diferencia entre ciclo menstrual y menstruación. El primero hace referencia a un periodo aproximadamente de 28 días, que puede variar dependiendo de cada mujer, en este periodo el organismo femenino pasa por diversas etapas a nivel biológico y psicológico. La menstruación hace referencia exclusivamente a los días de sangrado que marcan el inicio del nuevo ciclo menstrual.

Según la perspectiva neo médica de la Dra. Northrup (2010), el ciclo menstrual es lo más básico y terrenal que tenemos. A nivel psicológico rige la información y la creatividad, puesto que recibimos y procesamos la información de forma diferente en las diferentes fases del ciclo.

- Fase Folicular:

Desde el comienzo de la menstruación hasta la ovulación las mujeres están madurando un óvulo. Muchas mujeres encuentran que están en la cima de su expresión en el mundo exterior, su energía es extrovertida y animada, se sienten llenas de entusiasmo y nuevas ideas. La ovulación que ocurre a mitad del ciclo viene acompañada por un aumento de la hormona folículo estimulante y la hormona luteinizante, esto aumenta el deseo sexual. En lo referente a la iniciativa la autora señala que esta fase del ciclo es un buen momento para iniciar proyectos.

- Fase Lútea:

Desde la ovulación hasta el comienzo de la menstruación se produce un periodo de evaluación y reflexión respecto a los aspectos de la vida que se necesitan modificar, en esta fase las mujeres prefieren retirarse de la actividad exterior y la energía se repliega hacia el interior por efecto de varias hormonas como la progesterona, que prepara el útero para recibir el óvulo fecundado. La fuerza vital y el ánimo disminuyen un poco, y está demostrado que los sueños son más frecuentes y más gráficos durante las fases premenstrual y menstrual.

Los planteamientos sobre el ciclo retomados en este apartado nos sitúan en riesgo de caer en un determinismo biológico que se extrapola a los ámbitos emocionales y comportamentales. Sin embargo, es necesario aclarar que no es esa nuestra posición, si se toman estos referentes es porque consideramos que la experiencia de las mujeres del Círculo se relaciona con lo planteado. Las nociones sobre el ciclo menstrual y su relación con la

experiencia cotidiana de la mujer expresadas en este apartado son sólo fragmentos de las posibilidades de vivir el ciclo. La presente investigación se situó en la vía de comprender la forma en que un cuerpo con procesos como la menstruación y experiencias durante el ciclo menstrual van construyendo identidades.

Desde la perspectiva de Gray (1995), es importante tomar conciencia del ciclo de la mujer y entender las energías inherentes a él, teniendo en cuenta la diversidad de mujeres y ciclos que existen, puesto que cada mujer vivencia su ciclo menstrual dependiendo del estilo e historia de vida. El ciclo menstrual durante muchos años ha generado aversión y desprecio y ha reforzado la inferioridad de la mujer en la sociedad patriarcal, incluso tomándose como una desventaja biológica de la mujer respecto a este.

5.4.2 Menstruación y fluidos corporales

La menstruación ha sido un tema poco abordado, reservado para el ámbito privado de las mujeres y hasta en algunas ocasiones censurado como muchos otros temas relacionados con la mujer. Ello nos suscitó una serie de preguntas sobre cuál pudo ser el origen de los tabúes con respecto a la menstruación. En primer lugar, planteamos una descripción de la menstruación desde un abordaje histórico y posteriormente lo adherimos a una perspectiva antropológica.

De acuerdo con el análisis histórico de Laqueur (1990), en la antigüedad se pensaba que la eyaculación de un tipo de fluido corporal restablecía el equilibrio alterado por un exceso de otro tipo. Mientras que el espermatozoides del hombre era equiparado a la espuma del mar y se consideraba proveniente de la refinación de la sangre, la menstruación era concebida como plétora, residuo de la nutrición. Por ello, y en función de ese equilibrio entre excesos, la sangre menstrual era el resultado de la transformación del alimento que al ser consumido hacía de la mujer fértil o infértil, el consumo del fluido dependía del tipo de actividades que realizaba la mujer. Por ejemplo, para los antiguos el fluido menstrual al no ser consumido por el feto durante el embarazo fluía naturalmente hasta las mamas blanqueándose en virtud de recibir la calidad de leche materna, en otros casos cuando la mujer no estaba en embarazo podía ser consumido como grasa mediante el ejercicio, lo cual llevaba a la mujer a ser infértil.

Como describe Laqueur (1990), para la época la razón por la cual las mujeres menstruaban era por ser más frías que los hombres o por excesos de alimentación. Por tanto, si lo natural o normal era la transformación de la sangre menstrual mediante ciertas actividades o por estado de embarazo, se podría interpretar que el flujo mensual era sinónimo de anormalidad, se aprecia aquí un primer acercamiento a la consideración de la menstruación como patológica. Por otro lado, la menstruación era comparada funcionalmente

con la fisiología del hombre, lo que interesaba no era el sexo del individuo sino el balance de fluidos corporales y el órgano o los órganos por los que se hacía esa pérdida de sangre. Así, la sangre menstrual también era producto del desequilibrio en la evacuación de otros fluidos, por ejemplo se consideraba que el incremento en las hemorragias nasales era producto del déficit en derrames menstruales que por exceso no encontraban salida por esos medios.

No obstante, la secreción de fluidos corporales estaba relacionada por su calidad más que por su cantidad a la esencia de la vida, fluido puro excedente de la digestión de los alimentos. Estas sustancias eyaculadas poseían una jerarquía ordenada, en el que la sangre menstrual al no impartir movimiento a la materia, no era funcional. Funcionalidad en términos del aporte que tenía cada sexo en la creación de la vida.

Tomando en consideración la perspectiva de los estudios antropológicos de la menstruación y otros fluidos en diversas culturas, en primer lugar, según afirma Tola (2007) para los toba *qom* la procreación se explica a partir de los humores corporales. Sangre, semen y sangre menstrual tienen una relación profunda en el proceso de gestación, pues se cree que la gestación es el resultado de la unión de la sangre masculina y la sangre femenina. Los toba consideran que las personas que comparten humores desarrollan una misma sangre, puesto que en cada relación hay un intercambio de fluidos, esto hace que las dos personas desarrollen una misma sangre, está en un futuro contribuirá con la creación de un nuevo cuerpo. Los tobas piensan que se está creando al hijo desde el momento en que se sostienen relaciones sexuales. El semen se considera una transformación de la sangre del hombre que cuando ingresa al cuerpo femenino se convierte de nuevo en sangre, una parte de esa sangre junto a la sangre menstrual que se encuentra en el útero de la mujer forman al nuevo ser, y una pequeña parte de la sangre masculina se guarda en el cuerpo femenino para posteriormente transformarse en leche. Esta última afirmación es una creencia principalmente masculina, sin embargo las mujeres aseguran que ellas también aportan a la formación de leche materna, pues ellas también producen semen o *Imale*.

Por lo tanto para los toba *qom* se establece una correlación entre sangre, semen y sangre menstrual, se afectan mutuamente y su interacción se considera indispensable en la creación de un nuevo ser. Dado que para lo toba según afirma Tola (2008) ser hombre o ser mujer implica asumir la responsabilidad de tener una pareja estable e hijos, y de hecho el nacimiento del primer hijo legitima la pareja y los hace personas sexualmente constituidas, los fluidos jugaran un papel indispensable en la constitución de sí mismos en personas sexuadas.

Continuando en la misma vía de los desarrollos antropológicos sobre la menstruación

y otros fluidos, en segundo lugar encontramos los planteamientos de Hérítier (1996), esta antropóloga ha centrado su mirada en las relaciones de parentesco, las relaciones entre los sexos y la relación simbólica del cuerpo en las reglas prohibidas de alianza y las concepciones relacionadas a la sangre, su producción y transmisión. Dentro de la relación simbólica del cuerpo, se pueden retomar aspectos como las nociones sobre la reproducción, las inscripciones corporales, los componentes de la persona y los humores del cuerpo en diferentes culturas. La valencia diferencial de los sexos planteada por Hérítier (1996) expresa una relación conceptual orientada jerárquicamente entre lo masculino y lo femenino en términos de temporalidad, peso y valor, que se inscriben en el campo social de parentesco. De alguna manera Hérítier (1996) centra su estudio en la forma como diversas culturas han abordado la diferencia de los sexos, puesto que la observación de la diferencia está en la base de todo pensamiento, la reflexión de los hombres, desde la emergencia del pensamiento, no ha podido dirigirse más que a aquello que le era dado observar más de cerca: el cuerpo y el medio en el que está inmerso. El cuerpo humano presenta la diferencia de los sexos y los distintos papeles en la reproducción de una forma más notoria.

En lo relacionado a la concepción diversas culturas han notado y destacado el papel de los fluidos tales como semen y sangre menstrual, según afirma Hérítier (1996) los Samo consideran que hombre y mujer disponen de un “agua de sexo” (Hérítier, 1996, p.131) que se libera a partir de las relaciones sexuales, pero solo el fluido del hombre es considerado fecundante por ser denso y estar dotado de poder. Cuando la relación es fecunda, el semen que ha ingresado al cuerpo femenino se transforma en sangre, esta sangre se dirige al feto, y le aporta la dotación de sangre indispensable para el aliento, el calor y la vida. Para continuar con la formación correcta del feto se hace necesario relaciones constantes durante los primeros seis meses del embarazo. La madre por su parte, ya no pierde su sangre menstrual en tanto está es aportada para la construcción del cuerpo del bebé. Posterior al parto la madre continúa sin perder su sangre menstrual, pues ahora utiliza todos sus recursos para transformarla en leche materna.

En ese sentido Hérítier (1996) plantea que espermatozoides y sangre tienen para los Samo el mismo origen: la médula ósea y espinal. Cuando la relación no es fecunda, es decir, en una relación sexual sin concepción, el semen que deposita el hombre en la mujer es considerado un “suministro para el exceso de sangre” que posteriormente las mujeres pierden durante la menstruación. De ahí se explica que las mujeres adultas y con vida sexual activa tengan menstruaciones más abundantes que las mujeres jóvenes.

Esta concepción de los Samo sobre la procreación y los fluidos no difiere mucho de la

visión de los toba qom expuesta anteriormente, y tampoco de la visión aristotélica que planteaba que en la generación la mujer aporta un cuerpo inerte, y el hombre aporta el aliento de vida. Considerando este último más importante y con mayor valor social. “Nos hallamos en una sociedad patrilineal (la filiación viene dada por los hombres)...Esto tiene muchas lecturas” (Héritier, 1996, p.133). Entre estas lecturas encontramos que las mujeres no transmiten al hijo algo propio, sino que el papel fundamental lo sigue teniendo el hombre, puesto que se supone que esa sangre materna fue a su vez dada por el padre, y así sucesivamente proveniente de todos sus ancestros masculinos. Sin embargo según afirma Héritier (1996) esto continúa siendo una ilusión, puesto que la parte dominante masculina es una mezcla en la cual también aportaron las antepasadas maternas.

En esta cultura de los Samo Héritier (1996) encuentra que sangre, leche y esperma hacen parte de una cadena de transformación desde los alimentos a la sangre y posteriormente según el sexo a semen o leche. Aunque se supondrían iguales, se observa que el semen es considerado más perfecto que la leche, en tanto la sangre masculina es considerada más perfecta que la sangre y posterior sangre menstrual femenina. Esto aplica en diferentes culturas, tal y como lo observábamos anteriormente, desde los griegos hasta los grupos culturales mencionados como los toba qom y los Samo, y nuestra cultura occidental.

Es por ello que Gray (1995), plantea una visión de la menstruación distinta a la que se ha concebido y la que aún hoy en día se conserva. Esta autora plantea que la menstruación ha sido considerada un tema tabú, algo de lo cual no se habla, pero que todas las mujeres deben afrontar. Para la autora, actualmente solo se acepta su aparición en términos médicos y biológicos, pero poco de ella desde una perspectiva espiritual, vinculada al ciclo lunar, de la magia que encierra en la vida de una mujer.

Gray (1995) invita a las mujeres a descubrir dicha magia y poder que encierra la menstruación, a aceptarla como un proceso integral en la vida. La autora considera que el rechazo hacia la menstruación, vista como sinónimo de suciedad que la mujer tiene que soportar cada mes, es producto de dinámicas de opresión social propias de una cultura patriarcal predominante durante mucho tiempo. Verla en forma positiva permite enseñar y transmitir una nueva mirada a sus hijas y a otras mujeres, de modo que se puedan cambiar las dinámicas actuales de la sociedad.

Por otro lado, Gray (1995) describe como en muchas culturas se volvió imprescindible alejar a las mujeres de la comunidad durante los días que duraba la menstruación. Apartarlas en una choza evitaba que la mujer entrara en contacto con el mundo exterior, haciéndoles todo tipo de prohibiciones, pues se pensaba que todo se dañaría.

Actualmente, en muchas sociedades existe una fuerte discriminación con las mujeres en periodo de menstruación. La mayor parte de las religiones restringen física y mentalmente a la mujer, censurándola si infringe sus leyes. Por ejemplo en el cristianismo se piensa que la menstruación representa el pecado original de Eva, por ello ninguna mujer es lo suficientemente pura como para tomar parte activa en la religión.

5.4.3 Categoría Ciclo Menstrual

Esta categoría abarca cuestiones como, ¿Cómo se significa el ciclo menstrual y la menstruación?, ¿Al hablar sobre ciclo menstrual y menstruación nos estamos refiriendo a la misma experiencia?, ¿son diferentes?, ¿cuál es la experiencia durante las fases del ciclo menstrual?, ¿alguna o algunas fases del ciclo son más significativas que otras? A partir de cuestiones como las anteriores surge la pregunta por ¿cómo un cuerpo con procesos como la menstruación y experiencias durante el ciclo menstrual va construyendo identidades? Cada mujer vivencia su ciclo menstrual dependiendo del estilo e historia de vida, construye a partir de una elaboración cotidiana de sentido un diálogo consigo misma y con personas significativas con quienes se relaciona. La historia de vida adquiere relevancia a partir de las experiencias significativas que transforman su vida en algún aspecto. Referirnos a la menstruación implica indagar por la experiencia de la menarquia, y por las experiencias posteriores presentadas en cada periodo menstrual, es decir, como la vivió y se vive aún, qué tipos de relaciones se establecen con los demás y cómo se siente cuando está con otras personas, qué sentimientos generó en ese momento y qué sentimiento evoca el recuerdo de esa primera menstruación, qué saberes, conocimientos, tabúes y prohibiciones se impartieron en ese momento por la madre o mujeres cercanas sobre el cuerpo femenino y sus procesos biológicos (menstruación), así como emocionales. También pretende indagar por el significado que cada mujer participante tiene sobre su menstruación y la relación que puede tener esta experiencia con los métodos anticonceptivos y las prácticas sexuales durante esos días.

El significado de la menstruación puede estar ligado a la dimensión simbólica de dicho proceso, en ese sentido, es fundamental comprender el sentido y el origen de ciertas creencias místicas, como la construcción de creencias alrededor de las propias experiencias, sentido que se constituye a partir de las interacciones que estas mujeres establecen con otras(os) y que a su vez permite intercambios de saberes y vivencias alrededor de la propia menstruación. Dicho intercambio simbólico y corporal se puede apreciar en culturas tales como los toba qom y los Samo. Los toba consideran que las personas que comparten humores desarrollan una misma sangre, puesto que en cada relación hay un intercambio de fluidos,

esto hace que las dos personas desarrollen una misma sangre y esta en un futuro contribuirá con la creación de un nuevo cuerpo. Por lo tanto, para los toba qom se establece una correlación entre sangre, semen y sangre menstrual, se afectan mutuamente y su interacción se considera indispensable en la creación de un nuevo ser. Para los toba según afirma Tola (2007) ser hombre o ser mujer implica asumir la responsabilidad de tener una pareja estable e hijos, y de hecho el nacimiento del primer hijo legitima la pareja y los hace personas sexualmente constituidas, los fluidos jugaran un papel indispensable en la constitución de sí mismos en personas sexuadas. Por otro lado, para la cultura Samo como lo plantea Hérítier (1996), la sangre, la leche y el esperma hacen parte de una cadena de transformación de los alimentos hasta convertirse en sangre y posteriormente según el sexo a semen o leche. Estos son algunos ejemplos sobre la forma como en algunas culturas lo simbólico y lo corporal constituyen procesos de identidad.

5.5 MATERNIDAD

Esta categoría de análisis emerge posterior al desarrollo de la fase de campo y consideramos relevante su conceptualización puesto que es una dimensión fundamental en la experiencia de las mujeres del Círculo.

De este modo para abordar las múltiples y diversas construcciones de formas de la maternidad es necesario tener en cuenta los diferentes contextos sociales e históricos. La relación entre lo femenino y lo maternal va a depender de los fundamentos ideológicos de nuestra cultura. Si bien la maternidad se constituye como una función natural y necesaria, estos discursos sobre la realidad biológica del cuerpo materno tienen lugar en las significaciones dadas a la maternidad en el seno de nuestra cultura.

De acuerdo con los planteamientos de Tubert (1996) el hecho de encarnar un cuerpo orgánico y de haberse estructurado en un contexto histórico de relaciones sociales, económicas y políticas dan a la maternidad el valor simbólico que posee. La idea de madre y el significado de maternidad entonces dependen del entorno y la construcción subjetiva asociada a los términos y a la experiencia cercana sobre los mismos. Esta idea de madre puede tener un punto de anclaje en los aspectos míticos sobre el misterio de los orígenes.

En el plano histórico, la tradición cultural y filosófica occidental ha puesto a la mujer del lado de la naturaleza y al hombre de la cultura. Esta idea fundamentada en el hecho de que la maternidad se localiza en el cuerpo femenino y “parece coincidir con lo real de la reproducción en tanto la función paterna ha de ser construida simbólicamente” (Tubert, 1996, p.13). Sin embargo esta construcción cultural como símbolo tan solo encubre la sujeción del cuerpo femenino, tanto a su propia maternidad como a las relaciones de poder que establecen

las condiciones de su desarrollo y función. Finalmente la idea de maternidad resulta situarse más en el plano de lo simbólico, en tanto construcción cultural, que en el plano biológico por asociarse a la naturaleza del cuerpo femenino.

5.6 TRAYECTORIA

Al igual que la categoría maternidad la categoría de análisis trayectoria surge posterior al desarrollo de la fase de campo y se considera relevante dado que notamos como las mujeres del Círculo, especialmente las participantes que nos permitieron indagar en aspectos más profundos de su vida, poseían diferentes tipos de capitales académicos, sociales y culturales que habían construido en diferentes momentos de su trayectoria vital.

De acuerdo con Bourdieu (1996, citado en Alves & Gomes, 2012), la trayectoria es un proceso de construcción en el cual un agente ocupa sucesivamente diferentes posiciones en un espacio propio y en un devenir de múltiples transformaciones. Reconocer la trayectoria implica comprender una vida en relación a una serie de acontecimientos ligados a un sujeto. Los acontecimientos biográficos se definen como dislocamientos en el espacio social, en relación con los diferentes tipos de capital que están en juego en la vida del individuo. Según Alves & Gomes (2012), dichos tipos de capital a los cuales hace referencia Bourdieu son definidos por lo económico, social y cultural, tendiendo a funcionar como un capital simbólico de reconocimientos explícitos o prácticos operando como un *habitus*⁴ estructurado y demarcado por un espacio. Esta definición hace énfasis en que el *habitus* es un sistema de disposiciones duraderas adquiridas por el individuo durante su proceso de socialización, que al ser interiorizadas, funcionan como principios inconscientes de acción, percepción y de reflexión.

Siguiendo a Bourdieu (1996, citado en Alves & Gomes, 2012) el *habitus*, en su contenido, constituye el capital cultural sobre el cual es incorporado valores y recursos de poder como lo es el capital económico, constituye principios de índole cultural que alimentan las prácticas culturales: el sentido práctico y el conocimiento práctico, que evolucionan estratégicamente de acuerdo con una práctica lógica entre la acumulación de capital cultural y la legitimidad social. De este modo, en términos de Alves & Gomes (2012), el *habitus* es generador de las condiciones históricas de existencia, apareciendo como un sistema que imprime a través de un conjunto coherente de disposiciones y mecanismos comportamientos cuyo efecto es permanente.

⁴ El concepto *habitus* ha sido abordado en términos de Bourdieu como “sistema de disposiciones durables y transferibles, estructuras estructuradas predispuestas a funcionar en cuanto principios generadores y organizadores de prácticas y representaciones que pueden ser objetivamente adaptadas”

El concepto de trayectoria nos remite a las interpretaciones y explicaciones de las acciones de los individuos. En este sentido, los datos biográficos de las personas son pre estructuras cristalizadas en un todo que es la acción social. (Passeron 1995, citado en Alves & Gomes, 2012).

Filleule (2001, citado en Alves & Gomes, 2012) por su parte presenta la trayectoria como una serie de relaciones interactivas vinculadas a los movimientos sociales. Para este autor, un modo de analizar la trayectoria tiene que ver con los procesos de inclusión en las acciones colectivas y la inserción de los actores sociales en una multiplicidad de lugares y de espacios sociales. El individuo está supeditado a valores, reglas, y lógicas diferenciados, lo que lo hace incorporar mecanismos diferenciados de acción.

5.7 DIMENSIÓN DE LO MÍTICO

Al igual que las últimas dos categorías, la dimensión de lo mítico surge como una categoría emergente a la fase de campo realizada con las mujeres del Círculo, espacio en el que todo lo relacionado con lo ritual, lo sagrado, lo místico y lo mítico se conjugan para dotar de sentido las prácticas cotidianas.

Desde la perspectiva del feminismo histórico de Beauvoir (1949), la dimensión de lo mítico implica un sujeto que proyecta sus esperanzas y sus temores en creaciones y representaciones por medio de las cuáles es posible dar lugar a aquellas expectativas sobre el mundo y a los miedos más profundos del ser. Para la autora, cuando las mujeres no se plantean a sí mismas como sujetos, terminan apropiando los mitos viriles, en los cuales tratan de reflejar sus proyectos; puesto que desconocen la religión y la poesía que las ubica reconoce y ubica como sujetos, por ende sueñan a través de los sueños de los hombres y adoran a los dioses creados por los hombres, ignorando así las deidades mitológicas femeninas. Los hombres han forjado para su propia exaltación las grandes figuras viriles: Hércules, Prometeo, Parsifal; en el destino de esos héroes las mujeres, por su parte, sólo representan un papel secundario, definidas en su relación con el hombre. La asimetría de ambas categorías, varón y hembra, se manifiesta en la constitución unilateral de los mitos sexuales. La representación del mundo, como el mundo mismo, es operación de los hombres; ellos lo describen desde el punto de vista que les es propio y que confunden con la verdad absoluta.

Para la perspectiva simbólico-cultural de Beteta Martín (2009) las mujeres quedan inmovilizadas en los mitos como objetos simbólicos y personajes arquetípicos para codificar un pensamiento androcéntrico que las invisibiliza en una espiral de relaciones basadas en el dominio y la subordinación. Un breve recorrido histórico por los mitos permite comprobar el

modo en que las representaciones de las mujeres las han convertido en iconos culturales que han perpetuado las relaciones jerárquicas de género y han modelado las categorías de lo masculino y lo femenino.

Según Beauvoir (1949), es difícil describir un mito; puesto que no se deja asir ni cercar; asedia a las conciencias sin jamás haberse plantado ante ellas como un objeto fijo, es tan contradictorio que al principio no se descubre su unidad: Dalila y Judit, Aspasia y Lucrecia, Pandora y Atenea, la mujer es al mismo tiempo Eva y la Virgen María. Es un ídolo, una sirvienta, la fuente de la vida, una potencia de las tinieblas; es el silencio elemental de la verdad, es artificio y mentira; es la curandera y la hechicera; es todo cuanto el hombre no es y quiere ser, su negación y su razón de ser. Frente a los planteamientos de Beauvoir (1949), Beteta Martín (2009) comenta cómo el mito tiene incidencia en la configuración del ideal de la feminidad y en su evolución bajo las nuevas identidades femeninas construidas al compás de los cambios sociales. Aunque Beauvoir (1949) nos plantea una postura ambivalente de la mística de la mujer, Beteta Martín (2009) argumenta la forma en que el mito ha constituido una representación simbólica de las identidades de género, de modo que el cambio en los roles de género de las mujeres requiere forzosamente un cambio en el orden simbólico. Esto ha implicado la deconstrucción y reelaboración de estos arquetipos y la creación de imágenes alternativas más acordes con las nuevas identidades femeninas.

Según Beteta Martín (2009), el mito desempeña un papel importante en la configuración del universo simbólico y de la construcción cultural de categorías de género, lo cual no sería posible sin concebir la historia de las mujeres como una historia de sus representaciones, de sus mitos y de la decodificación de sus imágenes, pues son aspectos que expresan la construcción y evolución del imaginario social femenino y de toda la estructura social que lo acepta, lo conforma y lo reproduce.

5.8 IDENTIDAD

5.8.1 Identidad Discursiva

En el discurso moderno se ha concebido la identidad como algo fijo. Sin embargo, es importante considerar que la identidad de género adquiere un matiz dinámico y contingente, que implica comprender las diferencias culturales entre hombres y mujeres. Según Castellanos (2010):

La supuesta “esencia” femenina se considera un concepto plenamente superado, y se analizan los procesos históricos y culturales mediante los cuales se da forma a los discursos y las prácticas sobre lo que es ser hombre y mujer, femenino y masculino, así como a las relaciones entre los géneros (Castellanos, 2010, p.11).

De acuerdo con lo anterior podemos afirmar que la identidad es un concepto atravesado históricamente, un acumulado de procesos que el sujeto va construyendo discursivamente. El discurso está mediado por el uso del lenguaje en la interacción con el otro o con sí mismo, pero, a su vez se enmarca dentro de la cultura, por lo tanto dentro de la cultura se instauran discursos, los sujetos pertenecientes a una cultura determinada adquieren dichos discursos y por medio de ellos van forjando una identidad.

Según Castellanos (2010):

La interacción se da entre dos personas distintas; en el caso de la elaboración cotidiana de sentido, el diálogo se da entre el sujeto que construye la historia de su vida y las personas significativas con quienes conversa a lo largo de su vida, e incluso, en un diálogo donde el sujeto se desdobla, para convertirse a la vez en locutor y oyente de su propio discurso.” (Castellanos, 2010, p.13).

Es decir que la identidad se va construyendo a lo largo de la vida, por medio de las significaciones que se tienen de los sucesos relevantes y no relevantes en la vida de una persona, se construye en la interacción por medio de los discursos. No existen identidades fijas, por el contrario, la identidad se constituye como un proceso dinámico, que se va transformando en relación con el medio externo y con la subjetividad de cada persona. Si bien es cierto que la cultura determina en gran parte nuestra forma de pensar, actuar, sentir, no podemos dejar de lado un sujeto que significa, reflexiona, cambia y se transforma.

Al reconocer que las identidades están determinadas por los discursos y prácticas sociales podemos prescindir de la identidad como única, lo cual nos permite pensar en la diversidad de las identidades, por lo tanto se entiende que no existe una esencia femenina universal.

Los gestos, están incluidos dentro de la capacidad performativa, puesto que se encuentran referidos a una identidad masculina o femenina. La propuesta de Butler va en la vía de entender que nuestros actos (clasificados dentro de lo femenino o lo masculino) no se deben a una identidad de género sino que por el contrario a medida que nos apropiamos de ciertas actitudes, gestos y expresiones se va construyendo performativamente una identidad de género. "Butler nos advierte que no debemos considerar el sujeto como pre-existente a las normas y los discursos sociales, pues son ellos los que dan pie a la construcción de subjetividad" (Castellanos, 2010, p.17).

5.8.2 Identidad Narrativa

Abordaremos la identidad narrativa desde dos perspectivas, en primer lugar Gover (2003) desde el saber psicológico se ha referido la identidad como una característica del individuo,

se habla de una especie de relación entre narrativa y sí mismo, planteando que la narrativa interviene en el proceso de construcción de sí. No obstante, dentro de la psicología se ha concebido la identidad narrativa desde dos vertientes. En primer lugar desde la psicología cognitiva se ha entendido la narrativa como una forma de pensamiento, que tiene cierto impacto en la forma de concebir la mente. Y en segundo lugar se ubica la narrativa dentro de un contexto más amplio, la cultura. Sin embargo, estas dos perspectivas no son antagónicas, puesto que convergen y difieren en algunos puntos.

Uno de los representantes de la perspectiva narrativa en el ámbito de la psicología de la educación es Jorge Larrosa, quien propone que la narrativa es el medio por el cual se configura lo que somos (la identidad) a través de las historias que contamos e interpretamos, y las historias que creamos con base en las historias que escuchamos, leemos, observamos; para luego en nuestra propia construcción narrativa posicionarnos como autores, narradores y actores que interpretan al mundo y a sí mismos. Se debe tener en cuenta que estas construcciones e interpretaciones narrativas se enmarcan dentro de determinados discursos y prácticas socioculturales que nos preceden, es decir, los discursos no son propios, en algún momento o época de la historia se institucionalizan y las experiencias que tenemos a lo largo de la vida se interpretan narrativamente, llegando a ser la única forma, según Larrosa (2003), de construir nuestro carácter, de identificarnos como sujetos particulares y de comprender a los otros por medio de sus narraciones y las que otros han hecho. La tesis fundamental de Larrosa supone que “la identidad de una persona se construye narrativamente” (Larrosa, 2003, p. 617); nuestras historias, construcciones narrativas y del discurso dan cuenta de quienes somos, del lugar desde el que nos situamos en la *experiencia* y de los *sentidos* y significados que le atribuimos a la vida propia y ajena, pues las experiencias que vivenciamos dejan huella en nosotros porque tenemos la capacidad para ser afectados por los acontecimientos, siendo estos últimos entendidos por el autor como algo que nos pasa pero no en el vacío, sino en el tiempo (y al situarse en el tiempo, tienen un orden). Las experiencias pueden ser interpretadas y llenadas de *sentido*, este último se entiende como aquello que le da relevancia a la experiencia. La palabra experiencia para Larrosa (2003) tiene una connotación diferente a la que comúnmente se le atribuye y adquiere relevancia para nosotras en los aportes que puede proporcionar a este trabajo de grado, teniendo en cuenta que para el acercamiento a las participantes es fundamental aproximarnos a la comprensión de sus experiencias sobre el cuerpo y la menstruación en sus procesos de construcción de identidad.

“La experiencia no es lo que pasa, ni el mero pasar, sino lo que nos pasa, el

acontecimiento es lo que nos pasa en tanto tiene sentido para nosotros” (Larrosa, 1996, p.614). Según este autor la experiencia es un acontecimiento para nosotros y requiere una apertura, una capacidad de ser afectados, puesto que la experiencia de la vida es nuestra experiencia, y el vivir la vida supone estar abiertos a lo que nos pasa, pues si nada nos pasa la vida no es vida. La experiencia tiene la posibilidad de ser interpretada y ocurre en el curso de nuestra vida. La experiencia también hace emerger la pregunta por quién soy y pone en cuestión el sentido de uno mismo, puesto que toda experiencia verdadera es la experiencia de uno mismo y nos permite modificarnos, reconstituírnos y reinterpretarnos.

Dentro de los planteamientos de este autor continuamente se hace referencia a la palabra experiencia y uno termina por preguntarse ¿Qué es exactamente la experiencia? Y ¿Cómo se define conceptualmente? Si es que se puede definir. Según Larrosa⁵ la palabra experiencia nos permite pensar, decir y hacer algo diferente a lo que se ha venido haciendo en el campo pedagógico, y propone en primer lugar “Reivindicar la experiencia”. Darle dignidad y legitimidad, puesto que se ha pensado la experiencia como algo inferior, como algo que limita la investigación y la ciencia objetiva. Según Larrosa (2003);

La experiencia es siempre de alguien, subjetiva, es siempre de aquí y ahora, contextual, finita, provisional, sensible, mortal, de carne y hueso, como la vida misma, la experiencia tiene algo de la opacidad, de la oscuridad y de la confusión de la vida, algo de desorden y de la indecisión de la vida (p.3).

La cita anterior deja entrever todo aquello que en la filosofía y la ciencia tradicional se ha rechazado y menospreciado, por lo cual es necesario reivindicar y dignificar la subjetividad, la incertidumbre, la provisionalidad, el cuerpo, la fugacidad, la finitud y la vida, propias de la experiencia. En segundo lugar deberíamos, según Larrosa (2003) “Hacer sonar de otro modo la palabra experiencia”, es decir, dejar limpia la palabra experiencia de todo lo que no es para dejarla abierta y libre a lo que es.

De este modo la experiencia no es experimento, ni experimental. La experiencia acaba con todo dogmatismo, pues no pretende imponerse. Cada individuo tiene su propia experiencia. Experiencia es diferente de práctica, puesto que no son acciones, sino reflexiones propias de un sujeto pasional, receptivo, abierto y expuesto. No se pretende hacer de la experiencia un concepto, quizá no se puede conceptualizar, la palabra experiencia se sitúa cerca de las palabras vida y existencia. La existencia como la vida no se puede

⁵ De ahora en adelante retomaré los planteamientos principales sobre la experiencia expuestos por Jorge Larrosa (2003) en la Conferencia: La experiencia y sus lenguajes.

conceptualizar pues ambas escapan de cualquier determinación. La experiencia es una palabra, no un concepto, puesto que los conceptos dicen lo real y las palabras abren lo real, es decir, evocan algo que va más allá de lo real. La experiencia ni es un fetiche, ni una palabra afilada o precisa difícil de utilizar. Por lo tanto lo que sí se puede decir de la experiencia es que “sería un modo de habitar en el mundo de un ser que existe, de un ser que no tiene otro ser, otra esencia, que su propia existencia corporal, finita, encarnada en el tiempo y en el espacio con otros” (Larrosa, 2003, p.5).

Los planteamientos de Larrosa indagan por la relación entre identidad y narrativa, no sólo desde un concepto meramente cognitivo, sino que introduce una noción de cultura, de prácticas sociales en las cuales se instaura la narrativa y por lo tanto la identidad, que se abordan en la segunda perspectiva mencionada inicialmente y con la cual continuaremos en seguida.

En esta segunda perspectiva la narrativa se ubica dentro de la cultura, y “la narrativa es definida ampliamente como una forma textual estilizada, adquirida culturalmente” (Gover, 2003). Este autor intenta definir una teoría socio-cultural de la narrativa en la cual relaciona directamente la narrativa con la identidad personal. Se llega de nuevo a un mismo punto, ya sea desde una perspectiva u otra, la narrativa se encuentra inextricablemente ligada al concepto de identidad. Gover (2003), al parecer en la misma vía de Larrosa, relaciona la narrativa y el lenguaje narrativo con las historias que se cuentan acerca de una experiencia personal y que van construyendo identidades en contextos sociales y culturales. Gover (2003) sostiene que las prácticas del lenguaje narrativo son un constituyente del desarrollo de la identidad, en la medida en que las historias acerca de nosotros mismos son compartidas con otros constituyen y reconstituyen las identidades dentro de sus contextos físicos, culturales e históricos.

Uno de los aspectos importantes de la perspectiva de Gover (2003) es que concibe la identidad como algo que emerge en la medida en que como seres humanos nos movemos entre lo privado y lo público, lo personal y lo cultural y la temporalidad, la identidad no se reduce a una esencia, sino que se constituyen dentro de los contextos que proveen los recursos para su construcción.

5.8.3 Categoría de Análisis Identidad

La categoría de análisis identidad en este trabajo de investigación implicó comprender la diversidad de formas de reconocimiento como mujer y las diferentes posibilidades de relacionarse con el propio cuerpo determinadas por los discursos que las mujeres del Círculo tienen sobre sí mismas y las prácticas sociales que consideran deben llevar a cabo. En el

proceso de identificación como mujer, el sujeto construye una historia en la que se despiertan deseos, pensamientos y sentimientos a partir del diálogo que establece entre la experiencia con el propio cuerpo y la experiencia del cuerpo en relación con otros, experiencias mediadas por símbolos y personas significativas. La expresión de lo que se es y con lo que se reconoce es un proceso circular, dinámico y en continua transformación que da sentido a las relaciones que se establecen consigo misma, con los otros y a las prácticas que se tiene como mujer y las creencias que fundamentan dichas prácticas. Como lo plantea Simone de Beauvoir (1949), en una sociedad occidental la mujer se le ha definido en función de (de un otro, de algo que no es ella misma), razón por la que plantea la categoría analítica de Otra para lograr caracterizar eso que las mujeres son (Pardina, 2005). En ese sentido, al preguntarse por la identidad de género es inevitable pensar en la forma como se significa la experiencia de las mujeres, sus posibilidades y formas de existencia en una sociedad profundamente patriarcal.

Como lo plantea Larrosa (2003), “la identidad de una persona se construye narrativamente” (Larrosa, 2003, p. 617) en la que las historias, las construcciones narrativas y el discurso dan cuenta de lo que una persona es, el lugar desde el cual sitúa las *experiencias* y de los *sentidos* y significados que le atribuye a la vida propia y ajena, puesto que las experiencias vivenciadas dejan huella debido a la capacidad para ser afectados por los acontecimientos. Las experiencias pueden ser interpretadas y dotadas de *sentido*, este último se entiende como aquello que le da relevancia a la experiencia. Este aspecto resultó fundamental en el acercamiento a las mujeres del Círculo al intentar aproximarnos a sus experiencias sobre el cuerpo y la menstruación en sus procesos de construcción de identidad.

La experiencia también hace emerger la pregunta ¿quién soy? y pone en cuestión el sentido de uno/a mismo/a, puesto que toda experiencia verdadera es la experiencia de uno/a mismo/a y nos permite modificarnos, reconstituírnos y reinterpretarnos. La forma como las experiencias han sido dotadas de sentido y significados se relaciona con la construcción narrativa de la identidad de las mujeres. Es así como el discurso está mediado por el uso del lenguaje en la interacción con la otra/o o consigo misma/o enmarcado en una cultura. Por lo tanto, en la cultura se instauran discursos que una vez asumidos por los sujetos pertenecientes a esta van constituyendo identidades. Esta identidad se va construyendo a lo largo de la vida, por medio de las significaciones que se tienen de los sucesos relevantes y no relevantes en la vida de una persona, se construye en la interacción por medio de los discursos.

Dado que el concepto de género es una categoría histórica-analítica construida socialmente e impuesta sobre hombres, mujeres y sexualidades a partir de los andamiajes ofrecidos por la cultura, la sociedad y la biología, dicho concepto juega un papel importante

en la construcción de las identidades, puesto que la identidad de género puede ser entendida también como un fenómeno histórico. Laqueur (1990) en sus estudios sobre el origen de los sexos, hace mención a la forma en que la concepción de un único cuerpo con dos posibilidades diferentes de expresión, y posteriormente con el hecho de concebir el sexo como una categorización binaria, genera un primer fundamento para el género, unas diferenciaciones culturales que delimitan lo masculino y lo femenino y con ello, la instauración de un orden jerárquico, una división sexual del trabajo, roles y estereotipos propios de cada género que limitan las posibilidades a lo diverso. Para Fernández (1999), es necesario desnaturalizar las actividades “propias” de cada género y asumir una autonomía subjetiva que permita establecer deseos, intereses y actividades. Un aspecto importante de estos planteamientos es la idea que la autonomía subjetiva individual está ligada a la subjetividad del grupo al que se pertenece y a la presencia de otras personas autónomas en el grupo. De este modo, será la cultura quien enmarca las identidades de género como procesos de identificación y desidentificación que las personas elaboran, reciben, rechazan, modifican, asumen o no a partir de sus propias experiencias con el género. Estas primeras experiencias son generadoras de otras nuevas a partir de las creencias, estereotipos y roles que influyen en la manera de concebirse y las maneras como se piensan a sí mismos o a sí mismas y a los otros, así como los comportamientos ejercidos configurando la identidad.

La identidad emerge entre lo privado y lo público, lo personal y lo cultural y la temporalidad, la identidad no se reduce a una esencia, sino que se constituye dentro de los contextos que proveen los recursos para su construcción.

5.9 MUJERES EN CÍRCULO

De acuerdo con Martin (2011), los Círculos de mujeres surgen en aldeas primitivas ante la necesidad de un espacio de encuentro de mujeres que menstruaban al tiempo. Martin (2011) comenta como para estas mujeres eran días especiales en los que se encontraban más intuitivas, creativas y sabias. El compartir del círculo incluía alimentos, actividades y diálogos entorno a las vivencias de cada una, de esta manera todo en él circulaba, razón por la que se llamó Círculo. Posteriormente, se denominó Círculo de mujeres puesto que estaba constituido por una colectividad femenina, en el que el fluir circular femenino era lo más importante.

Es un Círculo de mujeres puesto que como explica Bolen (2008), la mujer como género, posee un talento natural para ellos. El círculo es una forma arquetípica que resulta familiar a la psique de la mayoría de las mujeres, pues es personal e igualitario. En el Círculo los rituales y las ceremonias tienen un efecto sobre la imaginación y son, por tanto, medios

que propician la creatividad y la espiritualidad entre las mujeres. “Estar en un círculo es una práctica de aprendizaje y crecimiento que se nutre de la experiencia y la sabiduría, del compromiso y el valor de cada una de las mujeres que hay en él” (Bolen, 2008, p. 08). Los Círculos tienen un centro espiritual, una capacidad de transformar el mundo interior de quienes le pertenecen y se constituyen como grupos de apoyo que ofrecen una base de seguridad ante la cotidianidad de la vida.

Los Círculos de mujeres también son considerados un movimiento emergente puesto que tienen la posibilidad de cambiar el mundo de lo femenino, que en términos de Bolen (2008):

En cuanto se comprenden los principios básicos de los círculos de mujeres, es posible darse cuenta de su significación como movimiento revolucionario-evolucionista que a simple vista es difícil de captar. En apariencia se trata de meros grupos de mujeres que se reúnen y conversan; sin embargo, la aportación de cada mujer y de cada grupo tiene una dimensión mucho más trascendente (Bolen, op.cit: 04).

Para esta autora, tras las transformaciones de la revolución feminista, el péndulo está en el centro y las mujeres que se lo permiten pueden llegar al equilibrio, a ser completas, fuertes. Sin embargo, esto es un camino colectivo comprometido y con un componente espiritual en que se escuchan los problemas, anhelos y miedos de otras mujeres y contando los propios se adquiere fuerza.

Siguiendo a Bolen (2008), las mujeres estamos llenas de recursos poderosísimos a los que no prestamos atención, como el conocimiento intuitivo. Poderes que se pueden desarrollar en los Círculos. Cuando las mujeres se sientan en círculo se produce una conexión espiritual con poder transformador. Se reúnen las energías con un propósito, todas conectadas y cada una influyendo en el mundo, un número crítico de Círculos de mujeres pueden realzar las cualidades femeninas tan necesarias para que el mundo cambie. Cuando un número importante de personas cambia su modo de pensar y de comportarse, la cultura lo hace también. “Unos pocos empiezan a hacer aquello que era impensable, pronto son muchos quienes lo hacen; y cuando un cierto número de individuos cambia, esa nueva conducta forma parte indivisible de cómo somos y de lo que somos como seres humanos” (Bolen, op.cit: 07).

A su vez, siguiendo a Yakima (citado en Jean, 2003), quien afirma que el círculo tiene un poder curativo o terapéutico en el que las particularidades de una de las integrantes le pertenecen a las demás, puesto que es un círculo sagrado diseñado para crear unidad y bajo la perspectiva de la igualdad (nadie frente a mí, nadie detrás de mí, nadie sobre mí y nadie

debajo de mi). “El aro de la vida es también un círculo, en este aro hay un lugar para cada especie, cada raza, cada árbol y cada planta. Esta es la plenitud de la vida que hay que respetar para lograr la salud en el planeta”. (Yakima, citado en Jean, 2003, p. 50). Por otro lado, Martin (2010) comenta que para sanar lo femenino dese lo planetario se debe comenzar por sanar la propia herida que deviene del inconsciente colectivo que como mujeres tenemos desde nuestras antepasadas lejanas. Dicha herida tiene que ver con la idea que la sociedad ha creado alrededor del cuerpo de la mujer, sus ciclos, su intuición, su conexión con el cosmos y con otras mujeres. Por esta razón, según Martin (2010) es preciso retomar los espacios sagrados como el círculo, los ritos de pasaje y las diosas que como mujeres poseemos, que duermen en la psique y esperan a ser despertados.

De esta manera, Martin (2011) resalta:

Un Círculo en el que puedan sanarse, cuidarse, acompañarse.

Un Círculo en el que puedan nutrirse para crear, enamorar, dar a luz, sostener, dejar partir, arremeter, crecer, amar.

Un Círculo para conectarse con sus otras hermanas.

Un Círculo para colaborar con el cuidado de la Madre Tierra y su sabiduría.

Un Círculo que se integre a la gran ronda planetaria de amor y conciencia.

Un Círculo... Una ronda, una luna, una panza embarazada, un planeta, una cereza, un mandala.

Un Círculo de abrazos, una estela infinita de corazones que se unen.

6. METODOLOGÍA

6.1 DISEÑO

El paradigma de investigación escogido define la naturaleza de nuestro trabajo, y la visión del mundo que se tiene para comprender el fenómeno a investigar. De acuerdo con los propósitos de nuestra investigación, consideramos retomar como paradigma de investigación la teoría crítica. Dentro de esta se encuentra la teoría crítica feminista, la cual considera las subjetividades e identidades del sujeto en función de los estudios de género y el papel de la mujer en la sociedad.

Según Lincoln & Guba (1994), este paradigma plantea ontológicamente la perspectiva de la forma y naturaleza de la realidad, un realismo histórico que supone una realidad moldeada por un conjunto de factores históricos, es decir, sociales, políticos, culturales, económicos, étnicos y de género, que luego se cristalizan en una serie de estructuras tomadas por “reales” o naturales. Para efectos de esta investigación tenemos en cuenta que la realidad de las mujeres del Círculo es una realidad históricamente constituida. Ante lo cual las narraciones acerca de su mundo dan cuenta de su realidad y de la manera que la significan, la cual no ha sido siempre así, sino que se ha visto transformada por las diferentes experiencias en relación con los factores históricos antes mencionados.

Epistemológicamente, se tiene en cuenta la manera de conocer esa realidad construida históricamente, de modo que la investigadora y el objeto investigado establecen una forma de relación que involucra los valores de ambos, el objeto investigado comprende tanto el sujeto, en este caso las sujetas, como la situación particular del mismo. Metodológicamente comprendería un diálogo de naturaleza dialéctica, “que se dirige a la reconstrucción de construcciones sostenidas previamente” (Lincoln & Guba, 1994), descubriendo aquellas formas de conocimiento históricos, resaltadas en sus discursos, que dan cuenta de la experiencia de estas mujeres en las cuales la naturaleza dialéctica implica crear un saber conjunto con las mujeres del Círculo.

Para entender una realidad social es necesario entrar en contacto con las dinámicas y los actores que la constituyeron, como también las diferentes mudanzas que en el ámbito histórico se elaboraron y alimentan las prácticas, las costumbres, el pensamiento y en términos generales el día a día de quienes construyen sociedad. No obstante, profundizar en la singularidad de cada uno de los sujetos implicados en dicha construcción, permite comprender cómo ese sistema simbólico de creencias y actos cargados de sentidos que tienen valor para el grupo social, dirige comportamientos y modos de relacionarse con el mundo en el aspecto personal. Por tanto, considerar el realismo histórico implica comprender el grupo

poblacional específico y la manera como este ha construido su identidad, sin una pretensión de elaborar una generalización pero cuyo interés es aproximarnos a la comprensión del fenómeno que se aborda y cuyo impacto social tiene que ver con otras mujeres.

Este trabajo fue realizado con una metodología de investigación cualitativa donde se estudian las actividades y relaciones de una situación problema; más allá de establecer relaciones causales se busca entender las dinámicas en las que se desarrolla la situación. Los elementos más relevantes de la investigación cualitativa son el contexto del problema, la recolección de datos y el análisis, el contexto puesto que es la principal fuente para la comprensión del mismo, la recolección de datos que se lleva a cabo por formas verbales generalmente no numéricas y el análisis de los datos que se da por una lectura abductiva de las narraciones, y se interesa por conocer las significaciones de los sujetos respecto al problema de investigación. Según Minayo (2004) las investigaciones cualitativas son capaces de incorporar la cuestión del significado y de la intencionalidad como inherente a los actos, las relaciones y las estructuras sociales, siendo estas tomadas como construcciones humanas significativas.

La investigación es un estudio exploratorio-descriptivo, puesto que es un aporte para la comprensión de los procesos de identificación en relación con la construcción de sí, que tiene un grupo específico de mujeres en torno a los conceptos de cuerpo y menstruación. Nuestra investigación es una investigación exploratoria, en tanto que pretende hacer un acercamiento a la realidad del contexto investigativo (Círculos de mujeres) teniendo en cuenta que sus antecedentes en cuanto modelo teórico y metodológico son mínimos, la población a investigar ha sido poco abordada y los estudios que se han realizado sobre el tema han sido con relación a la definición o descripción de los procesos de construcción de identidad, conceptualización del cuerpo o la menstruación, mas no se ha abordado la identidad de género en relación con las nociones de cuerpo y menstruación, ni establecido una relación entre el cuerpo femenino y la menstruación.

En cuanto a la dimensión descriptiva, nuestra investigación pretende describir los procesos de identificación, asumidos por las mujeres del Círculo, con personas significativas de su entorno. Mediante esta descripción, nos permitimos detallar los atributos de nuestras participantes, dando claridad acerca de las características, formas de conducta y actitudes que las identifican y que se encuentran en el universo de investigación, al reconocer que la relación de la mujer con su cuerpo y su menstruación está dada por la forma como se asume a sí misma, y por la interacción con los otros, se parte así de la idea de que la menstruación está relacionada con una percepción que ha sido construida en el transcurso de la vida de la mujer.

Por lo anterior, nuestra elección se basa en que un tipo de estudio exploratorio-descriptivo que permite descubrir, comprender y describir la posible asociación entre las nociones a investigar, así como también brindar elementos para analizar cómo es y se manifiesta nuestro fenómeno de estudio y sus componentes.

El método de investigación elegido para nuestra investigación fue el análisis de dominio taxonómico y componencial cuyo principal exponente es Spradley (1979,1980). En sus trabajos clásicos, “Observación Participante” y “La Intervención etnográfica”, el autor presenta un tipo análisis que permite identificar categorías a partir de los propios datos lingüísticos recolectados. El análisis de dominio descompone la información en unidades descriptivas mínimas (palabras o términos) y los agrupa por similitud en categorías conceptuales simples. El análisis taxonómico se concentra en la estructura interna de algunos dominios que identifican todos los posibles subconjuntos presentes en ellos, con mira a generar clasificaciones exhaustivas que permitan conocer en profundidad la dinámica de los comportamientos cotidianos. El análisis componencial se concentra en el análisis de las diferencias o contrastes entre categorías. En este tipo de análisis el investigador se encuentra tratando de descubrir el “código” de significados culturales que emplean los ‘individuos de dentro’, automáticamente. El análisis de dominio empieza este proceso tratando de identificar componentes o elementos simples del código de significados culturales. Los análisis taxonómicos llevan el proceso un paso más allá en lo que se refiere a detalle, por medio de mirar las relaciones y organización a nivel de detalle dentro de los componentes de un dominio cultural que denotan sus términos incluidos.

Los enfoques de razonamiento que orientaron la construcción de nuestras categorías fueron la inferencia inductiva y abductiva. En un primer momento de construcción teórica, nos basamos en la inducción puesto que esta nos permitía describir y aproximarnos a nuestro tema de investigación (identidad de género) incluyéndolo dentro de unas categorías o nociones que ya existían (cuerpo, menstruación). En un segundo momento posterior a una experiencia empírica, apropiamos la inferencia abductiva como estrategia para la elaboración de categorías emergentes, así, de acuerdo con lo planteado por Kelle (1997), este tipo de inferencia nos permitió basarnos en las diferentes experiencias narradas por la mujeres participantes, como también en sus contextos para los cuales elaboramos y creamos conceptos y reglas desconocidas hasta ese momento. De este modo, nuestro análisis se hizo transversal a la temática base: identidad.

En relación con los métodos de recolección de información, las técnicas elegidas para la recolección de los datos son como sigue a continuación:

Sesiones de entrevista: Se hizo la elección de la entrevista en profundidad teniendo en cuenta unos tópicos centrales, como mecanismo de recolección de información, porque permite indagar sobre aquellos aspectos que pertenecen a la vida íntima de la participante. En la entrevista en profundidad se pretende dar a conocer lo que es importante y significativo para esta mujer y su relación con el Círculo de mujeres, comprender cómo ve, clasifica e interpreta su mundo en relación con el cuerpo y la menstruación. El objetivo de la entrevista será profundizar en la significación de las mujeres en torno a lo que ha construido en su historia de vida sobre los conceptos mencionados. Sin embargo, es preciso elaborar una serie de actividades que permitan profundizar más al respecto.

En esta fase se llevarán a cabo las entrevistas con cada una de las mujeres por separado, indagando en los aspectos más profundos de su feminidad, elementos que nos permiten comprender la identidad. El objetivo de la entrevista es profundizar en la significación de cada mujer en torno a lo que ha construido en su historia de vida sobre los conceptos mencionados, partiendo que estas construcciones son de índole social, aspectos detallados en las categorías de análisis: identidad, cuerpo y menstruación.

Para las sesiones de entrevista contaremos con cuatro mujeres y los criterios para su participación será: tiempo de permanencia en el Círculo de mujeres, disposición a narrar su historia de vida y experiencias, cercanía a procesos de conciencia femenina.

Observación Participante: A través de la observación del tipo de convivencia que establece el grupo de mujeres, se pretende conocer las dinámicas de ellas en su contexto de socialización. La observación participante propicia la espontaneidad de los actos e interacciones que se llevan a cabo entre las participantes, como también permite hacer interpretaciones a partir de los datos, sujetos y espacios observados. Como investigadoras tenemos la posibilidad de significar la observación sin interferir en la situación a investigar de forma directa. En términos de Sautu, Boniolo, Dalle & Elbert (2005), “nos permite usar conceptos teóricos para mirar al mundo y simultáneamente nos permite desde ese mundo empírico inferir (imaginar) nuevos conceptos teóricos” al aproximarnos a una dinámica habitual de convivencia del Círculo de mujeres.

Taller de Mandalas⁶: Los Mandalas son una metodología que permite situar a las personas en sus contextos, estableciendo elementos comunes sin tener que demarcar límites. El mandala por su forma circular, no tiene superiores ni inferiores definiéndose como una alternativa viable para crear estrategias de formación o abstracción de ideas, como también

6 Los Mandalas son diagramas geométricos o representaciones simbólicas, empleados en el budismo y el hinduismo. Sin embargo se aclara que este concepto no es pertinente en el uso de la metodología llamada Taller de Mandalas.

meditar sobre el sentido que tiene para el otro el tema sobre el que se habla.

La metodología consiste en ubicar frente a una circunferencia ya diseñada por las investigadoras, a un grupo de 6 a 8 personas por circunferencia. La cantidad de circunferencias diseñadas por actividad estará acorde con el número de participantes, puesto que cada grupo debe tener el mismo número de personas. El taller es desarrollado en tres momentos, cada momento con actividades características y dado por una serie de pautas con unos tiempos específicos pero flexibles.

Momento I Encuadre: Posterior a realizar una presentación de nuestro trabajo de grado, le comentamos a las participantes cuáles serán los conceptos a tener en cuenta durante el taller: Conciencia femenina, mitos o creencias frente al cuerpo y la menstruación, vivencias y experiencias significativas de su historia de vida. Posteriormente se dan las pautas alrededor de las cuales se trazara el o los dibujos correspondientes a lo que para ella implica su cuerpo y su menstruación.

Pauta número I: Realizar una circunferencia menor, centrada y al interior de la dada. Posteriormente, se solicita dividir con líneas verticales el espacio que se encuentra entre el límite de la circunferencia interna y el límite de la circunferencia externa en partes iguales de acuerdo con la cantidad de integrantes. El tiempo estimado para esta actividad es de 10 minutos.

Pauta número II: Una vez que cada grupo realiza la división, se le solicita a cada participante apropiarse de un espacio, en el que delimitará con una línea vertical imaginaria un espacio entre su colega del lado derecho y su colega del lado izquierdo. El tiempo estimado para esta actividad es de 10 minutos.

Momento II: Mandala “Mujer en el mundo íntimo”: Para propiciar la creación artística de las mujeres, como también identificar sus concepciones con respecto al cuerpo y la menstruación, desarrollaremos lo siguiente:

Disoñación: Proceso de lectura/reflexión/escritura/dibujo a través de cuentos cortos reales o ficcionales. Por medio de lecturas individuales o colectivas, en voz alta, se puede motivar la “Disoñación” que es la posibilidad de diseñar un futuro cercano o lejano para un mejor vivir. Aquí emplearemos el cuento “Vasalisa la sabia”, cuento muy parecido al de La Cenicienta y narrado por Pinkola (2001), en el que la autora explica sus planteamientos acerca de la intuición y recoge la autonomía, el autoconocimiento, etc. Nuestro propósito es incentivar la dimensión creativa de las mujeres para que en el espacio del Mandala elegido por ellas, plasmen la mujer que son o quieren ser, como también escriban o dibujen sobre la comunidad a la que pertenecen, es decir, los círculos de mujeres. Aquellas que no escriban

pueden diseñar dibujos, para luego des-escribirlos colectivamente.

Pauta número III: Posterior a la lectura del cuento y teniendo siempre presente la temática del taller, se solicita a cada participante dar inicio a su trabajo de diseño. El espacio que tiene cada participante para trabajar es el espacio que queda posterior a trazar las dos líneas verticales imaginarias de cada lado. El tiempo estimado para esta actividad es de 20 minutos.

Sonoviso: Un sonoviso es una composición montada en forma de secuencia de imágenes acompañada con audio en las que se puede narrar algo. Nuestro sonoviso ha sido creado en Windows Movie Maker a partir de imágenes y fotografías alusivas a la menstruación, acompañadas con un fondo musical de diversas voces femeninas, por supuesto incluidas las nuestras. El objetivo de esta proyección es brindar elementos previos a la construcción colectiva del Mandala y posibilitar que nuestras participantes accedan a una experiencia sobre la construcción social del cuerpo y la menstruación, en la que se valora el cuerpo desde diversas perspectivas, ahondando temas relacionados con la mujer, la menstruación, el cuerpo, la feminidad y la vida, sin prejuicios y tabúes sociales. De este modo, las mujeres al tener elementos compartidos de comprensión podrán crear conocimiento colectivamente, el cual será reflejado mediante dibujos o diseños en el área dispuesta para ello que es el espacio que se forma entre cada participante y que fue delimitado por líneas verticales imaginarias y el área central compartida, que es la circunferencia interna que trazaron al inicio de las actividades.

Pauta número IV: Una vez todas las participantes han terminado su trabajo individual y se ha proyectado el sonoviso, se solicita a cada participante realizar un diseño compartido con su colega del lado derecho y otro con su colega del lado izquierdo en el área que cada una dejó en su propio espacio y que fue delimitado por líneas verticales imaginarias. Ambos diseños serán desarrollados de acuerdo con las experiencias que tiene cada una de las integrantes y que están puestas en diálogo. El tiempo estimado para esta actividad es de 20 minutos.

Pauta número V: Posterior a que todas las parejas de integrantes de un mismo grupo han terminado sus diseños, se solicita a la totalidad del grupo hacer un diseño compartido y construido colectivamente que recoja las experiencias de todas las integrantes. Este deberá llevarse a cabo en la circunferencia central que se realizó al inicio de las actividades. El tiempo estimado para esta actividad es de 20 minutos.

Momento III: Cierre “Tertulia-mística”: El objetivo es recoger el trabajo de todo el taller. Al final se debe brindar un espacio para el reconocimiento de lo que cada participante

vio de sí misma, de lo que compartió con sus dos parejas de trabajo y de lo que construyó colectivamente, caracterizando las dinámicas de grupo que establecen entre ellas, aproximándonos a las nociones sobre cuerpo y menstruación.

Los materiales producto de las actividades (talleres, entrevistas) tales como: dibujos, creaciones artísticas, escritos, material audiovisual, etc. se constituyen como insumo y material de análisis de nuestra investigación. Sin embargo por ser construcciones colectivas o individuales de las participantes estas producciones están a disposición de ellas.

6.2 PARTICIPANTES

La investigación fue realizada con mujeres que asisten a Círculos de mujeres. Nuestras participantes establecen dentro del círculo dinámicas que plantean una nueva visión del ser mujer, relacionada con modelos holísticos propios de tradiciones amerindias que integran conocimientos ancestrales, los cuales serán tomados en cuenta para su comprensión. El Círculo gira alrededor de una matriz de amor, complicidad, hermandad y sanación a través de la palabra. Se destaca la importancia del contacto con la naturaleza, la conexión entre los ciclos de la naturaleza y los ciclos de la mujer. Ello permite para ellas vivenciar la sabiduría del eterno cambio, de la vida, la muerte y el nuevo renacer. Se honra la sangre menstrual (*Luna*) como una conexión íntima con el propio cuerpo y sus posibilidades de dar a luz, este como un acto de iniciación en el reconocimiento de la capacidad creadora. No obstante, ese reconocimiento tiene que ver con el dominio del cuerpo desprovisto de leyes y concepciones patriarcales, donde se privilegia la posibilidad de decidir sobre el mismo responsable y conscientemente. Según Bolen (2004) los círculos de mujeres se definen como centros espirituales, que poseen un espacio de contención y aprendizaje, de crecimiento y conocimiento; esta autora afirma que quienes participan del círculo se nutren de las experiencias del resto de integrantes, permitiéndose reflexionar sobre las propias.

Círculo de mujeres No. 1: El Círculo de mujeres No.1 es un Círculo cuyo espacio de encuentro es una zona rural de Colombia, es integrado por la comunidad de mujeres que habitan una Ecoaldea, como también por mujeres de otras regiones del país y del extranjero que comparten su filosofía de vida. El Círculo tiene encuentros acordados de acuerdo con los tiempos de sus integrantes, sin embargo, cada año congrega mujeres de diferentes círculos del país para la realización de un encuentro conjunto cuyo objetivo es el intercambio de saberes, vivencias y compartires. La iniciativa del Círculo surgió de una de sus integrantes quien posterior a comenzar a vivir en la Ecoaldea y hacer un viaje significativo decidió unificar a las mujeres. Este Círculo se denomina como un grupo de recuperación de sabidurías ancestrales femeninas:

Nace del llamado de la tierra, de la Diosa creadora, transformadora, cíclica. Nace del vientre y de la intuición. Somos un círculo dentro de un círculo, manifestación de una búsqueda y de una alianza. Nuestra sede es un árbol, que recibe nuestra sangre, nuestra savia y que nos invita al Reencuentro. Los círculos de mujeres en las tradiciones nativo americanas son espacios para el Encuentro, para mirarse a los ojos y reconocerse en las otras, para transmitir los saberes y los aprendizajes de las abuelas a las jóvenes. Son espacios donde se habla, se canta, se ora y se expresan de múltiples formas. Ese es el legado que acogemos en estos tiempos de crisis, de incertidumbre y de fuertes cambios. Como una apuesta y una herramienta necesaria para potenciar nuestros propios aprendizajes, para dejar salir los miedos, las inquietudes, también la belleza y la creación. Mudar de piel para que la transformación que da vida a un nuevo ser se manifieste en cada una de nuestras relaciones (Círculo de Mujeres No. 1, 2008).

Círculo de mujeres No. 2: El Círculo de mujeres No. 2 es un Círculo cuyo espacio de encuentro es un barrio de la ciudad de Cali, es integrado por mujeres moradoras de la ciudad, mujeres que viven en municipios aledaños, como también por mujeres extranjeras que se encuentran en la ciudad de Cali por lazos de tiempo. El Círculo tiene encuentros cada quince días. La iniciativa del Círculo surgió de una de sus integrantes, quien hacía ya algún tiempo compartía con las integrantes de otros espacios femeninos como por ejemplo el Círculo de mujeres No. 1. A partir del vínculo establecido en los encuentros de mujeres del Círculo No. 1 y dos mujeres del Círculo No. 2 es como este último se constituye.

Es de destacar como en el círculo convergen diferentes capitales académicos (sociales, culturales), como personalidades y generaciones de mujeres. Respecto a estos capitales se logró identificar que la mayoría de las mujeres que asisten a ambos Círculos de Mujeres tienen estudios de pregrado y posgrado, seguidas por integrantes que tienen un nivel de escolaridad media o bachiller y en menor cantidad están aquellas que tienen estudios técnicos o no tienen estudios formales concluidos. Asimismo, las ocupaciones laborales y los intereses se encuentran relacionados con las áreas de conocimiento de las ciencias humanas como trabajo social, periodismo, literatura, psicología, docencia social y de las bellas artes, tales como artes plásticas, joyería, confección, danza, música y canto. Encontramos afinidades hacia lo espiritual, lo ancestral y lo femenino referentes con la sanación por medio de prácticas alternativas como yoga, capoeira, reiki, reflexología, limpieza de vientre y medicinas tradicionales indígenas como tejido, temazcales y Ayahuasca. Ahora bien, respecto a la edad de las mujeres la mayoría está en un margen comprendido entre los 25 y los 48

años, incluso hay mujeres que superan los 50 años. Del mismo modo en algunos encuentros se puede apreciar la presencia de mujeres más jóvenes de aproximadamente 20 años o menores, como adolescentes.

6.3 PROCEDIMIENTOS

6.3.1 Fase de contacto.

Fase de indagación: Para contactar a las mujeres participantes de nuestra investigación se hace una indagación de los Círculos de mujeres conformados en la región teniendo en cuenta para la elección el tiempo de conformación, los objetivos de unificación, sus procesos de sanación y aprendizaje, sus concepciones del mundo, etc.. Finalmente se escogió un círculo de mujeres de una zona rural y otro de una zona urbana del país.

Fase de convocatoria: Para el acercamiento a las mujeres de ambos círculos de mujeres, nos dirigimos a una de las integrantes del Círculo No. 1 quien fue nuestro enlace de comunicación con las integrantes de su círculo como también con las integrantes del Círculo No. 2. Debido que el Círculo No. 1 está ubicado en una zona rural, acordamos realizar un encuentro conjunto en la ciudad de Cali en el espacio de reunión de las mujeres del Círculo No. 2. Se hizo una invitación formal a participar voluntariamente de nuestra investigación, explicándoles el interés investigativo, personal y académico por acercarnos a sus formas de concebir y entender su feminidad, su ser mujer y sus concepciones de cuerpo y menstruación, la cual fue enviada por correo electrónico a nuestra mujer contacto quien nos hizo el favor de reenviar a todas las mujeres interesadas en participar. Una vez se acordó la fecha de participación, se realizaron acuerdos pertinentes para la investigación, como lo fue consentimientos informados y delimitación de las fechas para las otras actividades.

6.3.2 Fase de campo.

En esta fase se llevaron a cabo todas las actividades previstas con las mujeres para la construcción de información. La recolección de los datos empíricos de nuestro trabajo de grado fue acordada con las participantes de los círculos de mujeres y teniendo en cuenta la disponibilidad temporal de las mismas. El espacio de encuentro para realizar las observaciones participantes y el Taller de Mandalas fue el espacio de reunión del Círculo No. 2, casa de sanación y de realizan de actividades de estudio alusivas a las diferentes prácticas y saberes amerindios y orientales. Los espacios de encuentro para realizar las entrevistas fueron escogidos con cada una de las participantes a entrevistar, teniendo en cuenta la necesidad de elegir un ambiente cómodo el cual permitiera abordar las temáticas y ahondar en la vida de cada una de las mujeres entrevistadas con el fin de conocer elementos fundamentales desde su subjetividad.

La información, resultado de las diferentes propuestas metodológicas diseñadas y escogidas por nosotras, será presentada a modo de descripción de las tres actividades concretas de investigación relacionadas entre sí y que fueron desarrolladas de la siguiente manera:

1. Observación participante al Círculo de mujeres
2. Observación participante 2 al Círculo de mujeres
3. Observación participante 3 al Círculo de mujeres
4. Entrevistas a cuatro participantes del Círculo de mujeres
5. Taller de Mandalas

En la descripción de cada una de las actividades, se presenta detalladamente el procedimiento y las transcripciones de las acciones y diálogos que tuvieron lugar durante las sesiones entre las mujeres del Círculo en las entrevistas y en el Taller de Mandalas. El desarrollo de los acontecimientos permitirá ir profundizando en la diversidad de prácticas sociales que tienen lugar en un proceso de investigación como el diseñado por nosotras, que destaca la relevancia de dichos procesos para la comprensión de la construcción de la identidad de género en torno a las experiencias sobre el cuerpo y la menstruación en círculos de mujeres. Será a partir de la descripción de las dinámicas como se irán perfilando y sistematizando nuestras categorías de análisis. En el proceso pudimos evidenciar que dichas categorías están vinculadas contextualmente con otras como la maternidad, la dimensión de lo mítico y la trayectoria individual, aspectos importantes puesto que, si bien la identidad es un principio de organización social y tiende a asumir ciertos elementos biológicos del desarrollo humano, cabe decir que no existe una única construcción de identidad, pues el sujeto la construye relacionamente. Finalmente, en la tercera parte de cada punto realizaremos una descripción de nuestros pensamientos y sentimientos con respecto a las actividades, y expondremos las movilizaciones personales que surgieron en el proceso, tratando de mostrar las relaciones con los objetivos, propósitos y formas de concebir el problema que tratamos de dilucidar.

Observación participante al Círculo de Mujeres

Sesión 1. Lunes 07 de enero.

Círculo de mujeres No. 1 y Círculo de mujeres No. 2

Organizadoras: Betty, Sarah, Martha.

Procedimiento

La observación participante fue acordada para la primera sesión de Círculo de mujeres

del año 2013, en el que se encontrarían integrantes de los Círculos de mujeres No. 1 y No. 2. Esta sesión se llevó a cabo un lunes en la noche, día y horario de encuentro habitual de las asistentes al círculo de mujeres No. 2.

Solicitamos a nuestra participante contacto (Betty), permitirnos llegar unos minutos antes de dar inicio a la sesión a fin de familiarizarnos con el espacio de trabajo y poder conocer un poco a las integrantes de ambos círculos antes de que nosotras fuéramos presentadas como las investigadoras invitadas. Al llegar hablamos con Betty y le preguntamos si las participantes estaban enteradas de que nosotras haríamos parte del compartir de esa noche, le preguntamos si había algún inconveniente en usar equipos de grabación y si dada la situación podíamos participar como cualquier otra integrante; ella nos respondió que nosotras éramos sus invitadas y por tanto podíamos participar como cualquier otra, respecto a los equipos de grabación nos sugirió encenderlos sólo después de la primera parte. En ese momento estaba casi la totalidad de las participantes que asistieron en esa noche y nos fuimos presentando a cada una para ir estableciendo lazos de confianza y cercanía con ellas, con el fin de evitar que al comenzar se sintieran incómodas con nuestra presencia. A medida que nos presentábamos fuimos observando que algunas asistentes conversaban sobre aspectos de su vida privada, otras terminaban de decorar y organizar el altar ubicado en el centro del círculo y otras se dedicaban a observar lo que sucedía alrededor.

Una vez terminado el altar se hizo el llamado para dar inicio a la sesión y cada una se ubicó en un espacio alrededor de dicho altar⁷. Estando ubicadas las participantes, cada una de las investigadoras nos ubicamos en puntos diferentes dentro del círculo de modo que pudiéramos observar desde perspectivas diferentes. Se hizo apertura al círculo y fuimos presentadas a las integrantes por Betty, ella nos solicitó que apagáramos las cámaras mientras estaban más a gusto con nuestra presencia. Nosotras nos presentamos e hicimos una breve descripción sobre nuestro trabajo de grado y cuáles eran nuestros propósitos al compartir esos espacios con ellas, hablamos cuáles serían las actividades a realizar y les agradecemos por permitirnos estar ahí. Inmediatamente después, abrimos una ronda de preguntas cuyo objetivo era establecer un canal de comunicación y examinar qué tan abiertas y receptivas estaban las participantes a nuestra propuesta. Algunas asistentes hicieron preguntas alrededor de nuestro enfoque de trabajo, del por qué elegimos trabajar en estas temáticas y preguntas en relación a

⁷ El altar tiene gran significación en los encuentros de círculos de mujeres, puesto que representa el centro del universo, las ofrendas, las peticiones. Es una representación sagrada de los cuatro elementos (tierra, fuego, agua, aire), razón por la cual en su mayoría diseños es compuesto por velas aromáticas de colores, incienso, frutas, semillas y decorado con flores.

nuestros conocimientos previos sobre los círculos de mujeres, otras participantes se mostraron más reservadas e hicieron comentarios sobre el sentirse objetos de estudio, ante lo cual nosotras expusimos que en nuestra concepción investigativa no existen objetos de estudio sino, por el contrario, sujetos de estudio en tanto que los saberes se construyen en colectivo, por supuesto saberes compartidos entre ellas y nosotras. Estas palabras cerraron la ronda de preguntas y fueron bien recibidas, lo que se manifestó con sonrisas, palabras como “bienvenidas” y la frase dicha por Martha (una de las organizadoras) –sean parte de nuestro círculo, ustedes no serán investigadoras, serán como una de nosotras.

Transcripción

Por favor dirigirse al apartado anexo.

Impresiones

La observación participante fue el recurso metodológico a través del cual se realizó un acercamiento mayor al tipo de convivencia que establece el grupo de mujeres, se pretendió conocer las dinámicas, conversaciones, conceptos, ideas y experiencias de las participantes en uno de sus contextos naturales de socialización (el Círculo de mujeres). La observación naturalista nos propició una aproximación desde la espontaneidad de los actos e interacciones que se llevan a cabo entre ellas, como también nos permitió hacer interpretaciones y comprensiones de aspectos de la vida íntima de estas mujeres. Si bien nuestro papel era de investigadoras, tuvimos la posibilidad de significar en conjunto con ellas, de modo colectivo, aquello que nos construye como mujeres y que al ser compartido nos brinda una comprensión personal de nuestras propias vivencias. De este modo, la observación indagó, basada en nuestros saberes previos, el espacio íntimo de estas mujeres al que nos fue permitido acceder como observadoras participantes, lo que nos brindó desde ese universo empírico imaginar nuevos modos de trabajo psicológico.

Si bien al inicio se percibían ciertas reservas en algunas de las participantes, la ronda de preguntas eliminó la línea divisoria entre la imagen del investigador distante y del investigado, atmósfera que se sentía al comenzar el proceso de observación y que creaba un ambiente de incomodidad ante la presencia de dos personas desconocidas. La estrategia que empleamos para romper el hielo y presentarnos por primera vez como investigadoras, fue esclarecer que el propósito de nuestra visita era conocer sus experiencias y descubrir los marcos interpretativos que cada una tenía para compartírnos, empezamos por comentar nuestras propias experiencias y conocimientos personales acerca de los círculos de mujeres. En el transcurso de la jornada nos sentimos completamente parte del círculo. Nos generó mucha seguridad, como también nos aseguraba una buena práctica investigativa el hecho de

que nos hicieran sentir bienvenidas, nos pidieran participar de todas las actividades y nos invitaran a los futuros encuentros.

Cada vez que una integrante del círculo hacía algún comentario sentíamos que un universo de posibilidades se vislumbraba ante nosotras, sentimos que sabíamos y reconocíamos saberes, pero a su vez descubríamos elementos que jamás hubiésemos imaginado. Son inimaginables los conocimientos tanto sobre las mujeres en círculo y sus construcciones alrededor del cuerpo y la menstruación, como saberes sobre la vida misma, los vínculos de pareja, los cuidados del cuerpo y por supuesto los diferentes horizontes hacia los que se dirige la vida espiritual de cada una de estas mujeres. Esta primera observación también abrió paso a nuevos interrogantes acerca del valor de la trascendencia del cuerpo en la construcción de género y cómo para ellas su cuerpo es un todo unificado por materia, mente y espíritu. Era evidente que la construcción como sujetos femeninos tenía que ver con una dimensión del ser inmaterial, energético y sacralizado.

Un aspecto a resaltar en el transcurso de la sesión y que quedó registrado en esta primera observación naturalista, fue la inmensa necesidad de expresarse emocionalmente, a la que nos referimos como la urgencia de exteriorizar algo que inquieta el pensamiento, incómoda físicamente o genera algún dolor sentimental y surge en la conversación así no sea el tema específico del que se está hablando porque es indispensable compartirlo y ponerlo en la ronda de diálogos a fin de encontrar un apoyo o un alivio en ese intercambio de vivencias.

Observación participante 2 al Círculo de Mujeres

Sesión 3. Lunes 21 de enero.

Integración de hombres y mujeres.

Organizadora: María Camila.

Procedimiento

En un principio se estableció la realización de una observación, pero dado que en esa sesión las mujeres del círculo nos sugirieron asistir constantemente al círculo para aproximarnos a este, no sólo externamente sino también desde el interior y haciéndonos partícipes del mismo, se realizaron dos sesiones adicionales de observación. En estas sesiones adicionales no nos permitieron grabar, dado que la idea era involucrarnos en la dinámica sólo como participantes, sin estar pendientes de grabadoras, notas, apuntes. Efectivamente así lo hicimos, apagamos grabadoras, cámaras y celulares, cerramos cuaderno y nos entregamos a la experiencia.

Descripción

Por favor dirigirse al apartado anexo.

Impresiones

Aunque la actividad no resultó de total agrado para mí, durante esta actividad se pudo observar que la dinámica del círculo de mujeres se encuentra atravesada por una dimensión de lo mítico, lo místico y lo ritual, así como diversas tradiciones ancestrales, tales como lo indígena, por ejemplo el “rezo de tabaco” proviene de tradiciones Lakota de América del Norte, y tiene como base la creencia de que una oración pronunciada mientras se fuma un tabaco es muy efectiva puesto que el humo del tabaco conduce el rezo hacia el gran espíritu⁸. Los cantos pronunciados durante la actividad en su mayoría tienen su origen en rituales como temazcales, ceremonias de yagé, peyote o san Pedro. Los mandalas tienen su origen en tradiciones orientales, que consideran que la composición geométrica y simétrica del mandala tiene un efecto en la mente de quien observa el mandala. De modo que es posible afirmar que este entramado de sentidos provenientes de la creencia mística genera una experiencia mágica o transformadora alrededor del círculo, la cual tiene un efecto positivo en quien participa de ella.

Observación participante 3 al Círculo de Mujeres

Sesión 4. Lunes 4 de Febrero.

Círculo de mujeres No. 2

Organizadoras: Sarah & Martha.

Procedimiento

Continuando con el compromiso de asistir constantemente a los círculos, ahí estaba una vez más dispuesta a participar del Círculo de Mujeres.

Descripción

Por favor dirigirse al apartado anexo.

Impresiones

Durante esta actividad personalmente me sentí muy bien, el trabajo con el cuerpo me parece fundamental para el bienestar en general. En el aspecto de la observación me parece destacable que el Círculo de Mujeres se convierta en un espacio terapéutico. La danza y el movimiento corporal puestos en relación con los bloqueos y sentidos que se circunscriben en el cuerpo, generan un entramado de experiencias sobre el ser que posteriormente pasan a ser narradas en la dinámica circular. Un aspecto muy relevante es la concepción de cuerpo que se tiene, un instrumento que puesto en movimiento le permite otras posibilidades al ser, otras posibilidades de ser y vivir la corporalidad y el movimiento.

⁸ Deidad suprema de los indígenas Lakota.

Entrevista Adele

Procedimiento

La entrevista se acordó con Adele personalmente después de haber tenido cercanía con su participación en el círculo. Nos pareció que era una persona idónea para ser entrevistada, puesto que en sus conversaciones se resaltaba una clara postura de género permeada de una dimensión espiritual. La cita para realizar la entrevista quedó para los dos días siguientes de la observación naturalista y a preferencia de ella se escogió su casa. El día de encuentro la entrevista profundizó en las experiencias de vida que llevaron a Adele a pertenecer al círculo, como también el origen de algunos de sus planteamientos político-espirituales con respecto a la maternidad, el cuerpo en la escena pública, etc. Finalmente abordamos cómo sus vivencias y el modo de sentirse mujer tienen que ver con un nuevo estilo de vida que la entrevistada apropió hace algunos años y son manifiestos en el transcurso de sus conversaciones.

Transcripción

Por favor dirigirse al apartado anexo.

Impresiones

En la entrevista de Adele, surge una descripción a partir de la cual se podría inferir que ella ha venido construyendo una identidad desde la autoenunciación del yo discursivo; cómo soy yo, yo hago parte de o yo pertenezco a. Identidad definida en términos del género al que pertenece partiendo de la apropiación de imaginarios sociales de género y a su construcción subjetiva sobre el mismo, a sus posturas ideológicas y políticas que se ejercen como autoafirmación de ideales y expectativas en el marco de las relaciones de género y el activismo. A su profesión e intereses académicos, a las cualidades que dice poseer y a los hábitos que definen su estilo de vida. Como también en términos de su ciudad y país de pertenencia, la ubicación geográfica en la que ha vivido, a sus actitudes y emociones frente a la cotidianidad y a los vínculos afectivos establecidos con las personas significativas del escenario en el que se moviliza. Ella enuncia en sus discursos sobre el cuerpo y la menstruación un modo de exponer la ruptura en curso que establece con los imaginarios establecidos y supuestos sobre lo femenino. Se evidencian distanciamientos de aquello que la pueda definir bajo los parámetros de lo que es ser mujer en nuestra sociedad.

Entrevista Martha

Procedimiento

La entrevista se acordó con Martha personalmente el día de la observación naturalista. Esta participante nos pareció una persona interesante para ser entrevistada, por los

conocimientos y vivencias que compartió durante la sesión; era claro que tenía experiencia y una trayectoria de trabajo en los círculos de mujeres. La cita para realizar la entrevista quedó para los tres días siguientes de la observación naturalista y a preferencia de ella se realizó en la casa Red de Arte planetario en la cual se realizaría el mismo día el Taller de Mandalas. El día de encuentro la entrevista profundizó en las experiencias de vida que llevaron a Martha a pertenecer al círculo, abordamos su construcción personal sobre la maternidad y el cuidado de la salud en relación a prácticas amerindias. Finalmente abordamos cómo sus vivencias y el modo de sentirse mujer tienen que ver con un camino espiritual que ella eligió seguir hace varios años y que acompaña en conjunto con otras mujeres del círculo y de la Ecoaldea A.

Transcripción

Por favor dirigirse al apartado anexo.

Impresiones

En su entrevista Martha no se refiere de manera explícita a algo constitutivo y fundamental de sí misma, sin embargo en sus narraciones logra dar cuenta de la importancia que tiene la dimensión simbólica, mítica y el sistema de creencias que utiliza para explicarse a sí misma, sus experiencias, sus procesos de vida y lo que cotidianamente observa en la sociedad. Es decir, que se pone en juego de manera fundamental la categoría dimensión de lo mítico. Por ejemplo, anteriormente en la categoría cuerpo ella cita una experiencia en la cual interactúan las categorías cuerpo y dimensión de lo mítico. Se ponen en juego cuestiones como las formas de reconocimiento del cuerpo, los cuidados de salud y las prácticas y ritos en las cuales se creen o se tiene fe. Esta mujer presenta una comprensión de las vivencias con el cuerpo, en este caso un tumor que debe ser intervenido quirúrgicamente (dimensión salud), a través de unas prácticas culturales y religiosas que determinan acciones para buscar la cura, y una explicación mágica sobre la forma en que le es posible sanar y superar esta dificultad.

Entrevista Betty

Procedimiento

Se acordó una cita para realizar la entrevista, se realizó en un espacio escogido por la entrevistada y se grabó en audio.

Transcripción

Por favor dirigirse al apartado anexo.

Impresiones

En el transcurso de la entrevista se notó que la entrevistada tenía un poco de afán, aunque inicialmente mencionó que disponía de una hora de tiempo para la entrevista, sin embargo la entrevista duró un poco más de la hora. Uno de los aspectos que me llamó la

atención fue que ella se mostraba un poco más conservadora respecto a la sexualidad, en sus comentarios hace alusión a la Virgen María y cuando se hacían preguntas relacionadas con la sexualidad durante el ciclo evita hablar del tema.

Entrevista Sarah

Procedimiento

Se acordó una cita para la realización de la entrevista, pero este primer encuentro tuvo varias interrupciones. Esta entrevista se llevó a cabo en dos sesiones debido a la cantidad de información proporcionada por la entrevistada. En la segunda sesión la entrevista transcurrió de mejor manera.

Transcripción

Por favor dirigirse al apartado anexo.

Impresiones

A partir de la entrevista con Sarah fue posible profundizar en los aspectos rituales y místicos que atraviesan las distintas creencias que se tienen acerca del cuerpo, la menstruación y la dinámica del Círculo de Mujeres. Por ejemplo el ritual de la danza de la luna, las ceremonias de yagé, peyote, San Pedro, el ritual del temazcal, así como todos los conocimientos que han sido parte de la vida de Sarah, tales como sus estudios en medicina tradicional china, en la cual el cuerpo se representa como un microcosmos. También considero interesante la relación de autoconocimiento y reconocimiento constante que establece con su cuerpo, en la cual trata de tener permanentemente un diálogo con él para reconocer las señales y mensajes que se circunscriben sobre éste.

Taller de Mandalas

Sesión 2. Jueves 10 de enero

Círculo de mujeres No. 2

Organizadoras: Estefanía López Pardo y Ximena Gembuel Tunubalá

Asistente: Adriana Marcela Buritica

Procedimiento

El Taller de Mandalas se llevó a cabo un jueves en la noche, tres días después de que fue realizada la observación naturalista. Se cuadró de acuerdo con los tiempos de disponibilidad de la mayoría de las participantes. Aquella noche contamos con la presencia de mujeres que en su mayoría pertenecen al Círculo de mujeres No. 2, puesto que las integrantes del Círculo No. 1 ya habían regresado a la Ecoaldea.

El taller fue desarrollado en tres momentos, cada momento con unas actividades características y explicadas por medio de una serie de pautas. Los tiempos para cada pauta

fueron flexibles debido que algunas veces un grupo terminaba su elaboración antes que el otro y para nuestro objetivo era importante mantener la misma secuencia con ambos grupos.

Momento I Encuadre: Posterior a realizar una presentación de nosotras y de nuestro trabajo de grado, explicamos qué era un taller de mandalas y comentamos cuáles eran los conceptos a tener en cuenta durante la actividad: Construcción de identidad, cuerpo y menstruación, vivencias y experiencias significativas de su historia de vida. Posteriormente se dieron las pautas alrededor de las cuales las participantes trazaron los diseños correspondientes a lo que para cada una significaba su cuerpo y su menstruación.

La metodología consistió en pedirles a las participantes que se distribuyeran por cantidades iguales frente a una circunferencia ya diseñada por nosotras, ello implicaba que por grupo hubiese seis personas. La cantidad de circunferencias diseñadas fueron dos, puesto que la totalidad de asistentes fue doce.

Pauta número I: Realizar una circunferencia menor, centrada y dentro de la dada. Posteriormente, se solicita dividir con líneas verticales el espacio que se encuentra entre el límite de la circunferencia interna y el límite de la circunferencia externa en partes iguales de acuerdo con la cantidad de integrantes. El tiempo estimado para esta actividad era de 10 minutos.

Pauta número II: Una vez que cada grupo realiza la división, se le solicita a cada participante apropiarse de un espacio, en el que delimitará con una línea vertical imaginaria un espacio entre su colega del lado derecho y su colega del lado izquierdo. El tiempo estimado para esta actividad es de 10 minutos.

Momento II Mandala “Mujer en el mundo íntimo”: La creación artística de las mujeres estuvo acompañada de las siguientes pautas:

Pauta número III: Teniendo siempre presente la temática del taller, se solicita a cada participante dar inicio a su trabajo de diseño. El espacio que tiene cada participante para trabajar es el espacio que queda posterior a trazar las dos líneas verticales imaginarias de cada lado. El tiempo estimado para esta actividad es de 20 minutos.

Pauta número IV: Una vez todas las participantes han terminado su trabajo individual, se solicita a cada participante realizar un diseño compartido con su colega del lado derecho y otro con su colega del lado izquierdo en el área que cada una dejó en su propio espacio y que fue delimitado por líneas verticales imaginarias. Ambos diseños serán desarrollados de acuerdo con las experiencias que tiene cada una de las integrantes y que están puestas en diálogo. El tiempo estimado para esta actividad es de 20 minutos.

Pauta número V: Posterior a que todas las parejas de integrantes de un mismo grupo

han terminado sus diseños, se solicita a la totalidad del grupo hacer un diseño compartido y construido colectivamente que recoja las experiencias de todas las integrantes. Éste deberá llevarse a cabo en la circunferencia central que se realizó al inicio de las actividades. El tiempo estimado para esta actividad es de 20 minutos.

Momento III Cierre “Tertulia-mística”: El objetivo es recoger el trabajo de todo el taller. Al final se debe brindar un espacio para el reconocimiento de lo que cada participante vio de sí misma, de lo compartido con sus dos parejas de trabajo y de lo que construyó colectivamente, caracterizando las dinámicas de grupo que establecen entre ellas, aproximándonos a las nociones sobre cuerpo y menstruación.

Transcripción

Por favor dirigirse al apartado anexo.

Impresiones

El Taller de Mandalas fue una metodología maravillosa a la hora de apreciar cuáles y qué tipo de interacciones establecían las integrantes del círculo en cada uno de sus grupos de trabajo. Fue interesante situar a cada una en sus contextos, estableciendo elementos comunes sin tener que demarcar límites espaciales, temporales, sociales o discursivos. El mandala probó ser una alternativa viable para crear estrategias de formación o abstracción de ideas, como también meditar sobre el sentido que tiene para cada participante el tema objetivo de nuestra investigación.

Decidimos no realizar el proceso de Diseñación ni el de sonoviso planteado en la propuesta de proyecto de trabajo de grado debido a que preferimos que este momento de elaboración fuera completamente libre y no tuviese un influjo teórico nuestro. Por otro lado, en el momento en que estábamos llevando a cabo el taller percibimos que aquellas participantes que no estaban dibujando escribían y compartían sus impresiones colectivamente, lo que nos reafirmó que no era necesario realizarlo. Todas las participantes tuvieron elementos compartidos de comprensión que crearon debates sobre la propia experiencia y conocimiento colectivo, los cuales se vieron reflejados en los dibujos y diseños que cada participante trazó en las actividades.

6.3.3 Fase de sistematización y análisis.

Fase de sistematización: Se realizó una transcripción detallada de la información recogida. Se organizando la información en dos grupos, un grupo con las transcripciones de datos observables y otro grupo con los datos narrativos. A partir de las categorías se seleccionaron unidades de análisis con las que se clasificó el discurso de cada participante, donde cada fragmento transcrito correspondía a una unidad de las categorías de análisis,

seleccionadas para posterior análisis.

Fase de análisis: La información analizada provino de los registros tomados durante nuestro trabajo de campo, constituido por tres observaciones participantes, cuatro entrevistas y un taller de Mandalas. Se realizó un primer análisis en el que nos basamos en la información brindada por las observaciones y el taller, posteriormente se realizó un segundo análisis a partir de la información recogida tras las entrevistas; esta información se recolectó individualmente y alimentó lo percibido durante las otras dos actividades.

1. Análisis de datos que se observan⁹ y de datos narrativos

El análisis de los datos observables y narrativos partió de la información recogida tras la participación en las actividades que compartimos con las mujeres del círculo. Fue objeto de análisis los espacios de encuentro, los gestos, las miradas, los movimientos corporales, las expresiones, etc., todo lo anterior registrado en videos y grabaciones de audio. Se tuvo en cuenta al momento de sistematizar la información nuestras notas de campo, las cuales son apreciaciones posteriores a la experiencia de trabajo, como también fue relevante incluir fragmentos de habla que fueron transcritos tal como estos se produjeron. Por tanto, dicho análisis fue una elaboración en la que es posible apreciar las voces de las participantes y las interpretaciones de sentido realizadas a partir de lo vivenciado en aquel contexto en que estuvimos presentes.

El enfoque sobre el cual apoyamos nuestro análisis de datos observables fue el análisis de dominio taxonómico y componencial¹⁰, así, la preparación y organización de los datos se llevó a cabo por medio de una categorización de tipo de dato (dato de observación, dato de entrevista) de la siguiente manera:

a. Se definieron las unidades de análisis emergentes y se organizaron junto a las unidades de análisis iniciales en una matriz para tener toda la información. Posteriormente se describieron las situaciones sociales en las que participamos: observaciones participantes, taller de mandalas, entrevistas.

b. Los archivos de campo se agruparon por unidad básica de análisis (categoría) en

⁹ Título tomado del capítulo 4 del libro ... del

¹⁰ El análisis de dominio propuesto por Spradley se caracteriza por identificar los significados culturales de las prácticas de estudio, que corresponden al saber que los participantes tienen por estar inmersos en una situación social. Este tipo de análisis es un proceso de identificación de tendencias, patrones y regularidades, permitiendo organizar los datos bajo categorías de significado y hallando relaciones semánticas entre los elementos. Spradley (1980, citado en ..., 19) define una situación social como una sucesión de actividades de conducta que las personas (actores) llevan a cabo en un lugar específico (localidad), este enfoque de análisis intenta responder a la pregunta ¿cuál es el sentido cultural de esta situación social?

relación con la persona que intervenía, esto nos permitía diferenciar en los diálogos quién decía qué y quién hacía qué, lo más relevante o lo que tiene sentido para cada una de las mujeres.

c. Una vez organizada esta información, se dio comienzo al análisis buscando elementos específicos que tuvieran significado cultural. La tarea del análisis era sumergirse en las descripciones de las situaciones sociales hacia el descubrimiento de dominios culturales¹¹ y sus significados culturales inherentes.

2. Mapa de relación por categorías

Para realizar esta matriz de análisis taxonómico, tomamos en cuenta un dominio cultural mayor que para nuestro caso fue la categoría Identidad, la cual contenía la mayor cantidad de información. Las categorías de análisis iniciales y emergentes se ubicaron como parte de este dominio cultural mayor, puesto que se encontraban en relación; posteriormente se identificaron unos términos que tuvieran una relación semántica con cada categoría y que pasaron a constituir las subcategorías. A continuación se presenta.

¹¹ Según Spradley (1980, citado en ..., 19), un dominio cultural es una categoría de significado que incluye categorías más pequeñas. Éste permite reconocer tres tipos de elementos: término abarcador, término incluido y relación semántica. El término abarcador es el nombre que se da al dominio cultural, es decir, el nombre de la categoría, el término incluido son las subcategorías que se encuentran en la categoría mayor y finalmente la relación semántica es el significado que conecta los términos.

Tabla 1 (Mapa de Análisis Taxonómico por categorías)

IDENTIDAD							
CUERPO		MATERNIDAD	CICLO MENSTRUAL		DIMENSIÓN DE LO MÍTICO	TRAYECTORIA INDIVIDUAL	
FORMAS DE RECONOCIMIENTO	CUIDADOS DE SALUD		OVULACIÓN	MENSTRUACIÓN	CREENCIAS, PRÁCTICAS Y RITOS	DIMENSIÓN VITAL	DIMENSIÓN SOCIAL
Personas y experiencias significativas	Saberes y prácticas alternativas	Noción de la maternidad	Conciencia del cuerpo	Saberes y prácticas: tradicionales y alternativos	Instrumento discursivo de relacionamiento	Capital cultural	Capital social
Significados y sentidos	Alimentación	Deseo de ser o no madre	Emociones y sensaciones físicas	Tabúes y prohibiciones	Creencias sobre lo sagrado, a partir de símbolos mágicos e imaginarios que determinan prácticas culturales.	Sistemas de significados	Espacio social
Interacción con ciclo menstrual	Conciencia del cuerpo	Métodos de anticoncepción	Relaciones con otras personas	Alimentación	Ideales ético-políticos, valores.	Puntos de giro	Reconocimientos
Comprensión de vivencias con el cuerpo	Salud sexual y reproductiva: Exámenes ginecológicos y de mamas	Significación y sentidos de las experiencias de aborto		Sexualidad	Experiencias significativas: Ritos y rituales.	Estrategias	
		Significados y sentidos		Emociones y sensaciones físicas			
		Significados y sentidos de la sexualidad		Relaciones con otras personas			

7. RESULTADOS (ORDEN EXPOSITIVO)

7.1. La menstruación y el sentido de la vida.

Todo inició una tarde de viernes cuando Isabella me invitó a un Círculo de Canto, en un lugar cerca de Univalle, yo le dije: –No sé qué es pero dale, ¡vamos! Al llegar al lugar se encontraba un grupo de personas, en su mayoría jóvenes, algunas hablaban y otras estaban en silencio, cuando iba a dar inició la reunión alguien dijo en tono fuerte y decidido, como quien convoca: –*Bueno, bienvenidos y bienvenidas todas, hoy vamos a celebrar la vida, vamos a realizar una siembra de Luna, de mi lunita. Aproveché para agradecer la vida y el poder de creación de la mujer* dijo Isabella, me sorprendí de que fuera ella quien orientaba la actividad. Ella agradeció a las personas que estábamos acompañándola y el grupo se dividió en dos; las chicas rodeaban a Isa y los chicos realizaban un círculo más grande detrás de nosotras, ellos sostenían instrumentos musicales, mientras que Isa sacaba de una bolsita pequeña diferentes elementos sagrados: cuarzos, tabaco, pétalos de flores, dulces, incienso y demás. Lo primero que hizo fue sacar un frasco de vidrio que contenía un líquido espeso de color rojo brillante, realmente se veía hermoso. Lo mostró a todos, abrió un huequito en la tierra y poco a poco depositó los elementos sagrados dentro de este, mientras esto ocurría ella circulaba un *tabaco de maíz*¹²; todas y todos al fumarlo debían realizar un rezo, los chicos cantaban con sus instrumentos; en el ambiente se respiraba un aire de tranquilidad pero a la vez de celebración, era esa sensación de participar en un ritual sagrado. Mientras todo esto ocurría ella daba algunas explicaciones de la importancia de sembrar su *Luna*. Finalmente depositó su sangre menstrual y cerró el huequito, ella y otras personas realizaron cantos ceremoniales y con eso finalizó el ritual.

La identidad se construye tanto en el plano individual como en el plano relacional y social; si bien concebimos la idea de un sujeto que construye, se significa y resignifica constantemente, también este sujeto co-construye su identidad con los otros grupos con los que interactúa. En este entramado amplio y complejo que podemos llamar identidad convergen las prácticas, los símbolos, las actitudes, las formas de relacionarse con los otros y otras. De acuerdo con Córdova (2007) “la identidad comparte y restringe elementos simbólicos con respecto a otros grupos”, de este modo y teniendo en cuenta el ritual descrito anteriormente es posible aproximarnos a las nociones y prácticas identitarias puestas en juego durante el ritual, la mujer que lo realiza es quien guía, indica u orienta el sentido del ritual, lo asume como propio pero lo pone en relación con otros y otras, esos y esas acompañantes

¹² El tabaco es una planta de la cual se hacen cigarros de tabaco. Sin embargo en este espacio se llamaba tabaco de maíz a un cigarro elaborado con hojas de maíz.

dotan de sentido el ritual, en tanto aprueban, apoyan y acompañan la realización del mismo. Se observa también la presencia de símbolos compartidos, tales como, el rezo o la oración con el tabaco de maíz, los cuarzos, los pétalos de rosas, la presencia incluso de la sangre menstrual, la cual quizá en otro contexto no hubiera sido aceptada con tanta naturalidad. Los discursos emitidos por esta mujer, en relación con el carácter sagrado de su menstruación, la cual nombra como *Luna*, evidencian algunas huellas provenientes de su identidad, las cuales se manifiestan en las identidades implicadas en la comunicación, este discurso entonces se puede asumir como una parte del tejido constitutivo de su identidad. De este modo nos adentramos en la posibilidad de observar en el discurso y en las narraciones que hacen las mujeres de sí mismas respecto a sus experiencias aspectos fundamentales de la construcción de su identidad.

La identidad se manifiesta como un proceso simbólico que está en constante movimiento y que se relaciona con el proceso subjetivo de la mujer y con el desarrollo de su contexto social y cultural, así lo evidencian las participantes de este proyecto cuando narran aspectos de su historia de vida, de su sistema de creencias, nociones y experiencias respecto al ciclo menstrual, el cuerpo, la maternidad, su trayectoria individual y la dimensión de lo mítico implicada transversalmente en las prácticas de su vida. De esta forma se observa cómo, por ejemplo, la noción frente al ciclo menstrual se encuentra definida en términos de lo biológico, lo emocional y lo simbólico. En el aspecto biológico se relaciona con determinados procesos físicos que ocurren en el cuerpo durante el ciclo menstrual, tales como aquellos involucrados en la fase folicular y la fase lútea, la primera va desde el inicio de la menstruación hasta la ovulación y tiene que ver con la maduración de un óvulo y la segunda va desde la ovulación hasta el comienzo de la nueva menstruación, estos procesos físicos son asociados a determinadas características emocionales, por ejemplo el hecho de sentirse más activas y creativas en la primera fase del ciclo y más alejadas y críticas en la segunda fase. Esta visión biológica se liga a una visión esencialista, en la cual se habla de una “*naturaleza femenina*”(Betty, comunicación personal, 9 de enero de 2013) que se encuentra relacionada a la posibilidad de generar o “*llevar vida en el vientre*”(Betty, comunicación personal, 9 de enero de 2013). Sin embargo las participantes tienen puntos de encuentro pero también diferencias, por ejemplo para dos de ellas (Betty y Sarah) el ciclo menstrual representa la posibilidad de ser madres y la menstruación es una forma de recordarlo, en su experiencia subjetiva la experiencia de la maternidad concluye y refuerza la idea de que la posibilidad de generar vida y el hecho de hacer realidad esa posibilidad son dos experiencias valiosas y profundas en su vida como mujeres. En una relación similar pero con una vertiente diferente

para Martha el ciclo menstrual representa una posibilidad de conectarse consigo misma, con su entorno, con sus ciclos vitales y también se asocia a una expresión de vida y poder femenino. Sin embargo, esta “*manifestación de la vida*”(Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013) no necesariamente concluye en la posibilidad de ser madre, sin bien el deseo de ser madre se convirtió en determinado momento en “*una obsesión por tener hijos*”(Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013) esta idea pudo ser resignificada a través de otras experiencias, entre ellas el ritual de Siembra de *Luna*, el cual se podría pensar como una experiencia, como algo que nos pasa, esta experiencia deja huella en nosotros puesto que se desarrolla en un tiempo y un orden específico, son llenadas de sentido, sí, eso que le da relevancia a la experiencia. En este caso ese sentido pudo brindar luces respecto a las posibilidades que ella tenía de ser mujer y de asumir la maternidad, no en el cuidado de hijos biológicos sino en las posibilidades de asumir un maternaje en las relaciones con esos otros y otras significativas de su entorno, entonces el sentido del que es dotado la experiencia calma y proporciona tranquilidad, dejando la obsesión de lado y permitiéndose explorar las nuevas formas de la experiencia femenina, nuevas formas que crea y recrea cotidianamente. En otra vía Adele coincide con las anteriores en que el ciclo menstrual es una experiencia a nivel biológico, emocional y simbólico, también en que se encuentra entrelazada a los ciclos de la luna y en que es muy importante para ella en tanto le permite empoderarse de su cuerpo y sus procesos, desde lo biológico ella es consciente que su ciclo representa una posibilidad fértil, sin embargo parte de sus decisiones de vida han estado atravesadas por la idea y firme decisión de no ser madre. Sin embargo su ciclo representa no sólo una fertilidad biológica para engendrar hijos sino una fertilidad creativa que utiliza para realizar sus actividades cotidianas.

El ciclo menstrual es definido como un ciclo por su carácter circular “*empieza, termina, vuelve y empieza, es como el ciclo mismo de la vida, es la vida, la muerte y otra vez vida o el renacimiento*” (Betty, comunicación personal, 9 de enero de 2013). Así como también se relaciona con los ciclos y las fases de la luna. Esta visión resulta fundamental para comprender la relación tejida entre ciclo menstrual-menstruación-vida y muerte, indudablemente presente en las percepciones sobre sí mismas y su entorno, incluso se podría pensar como modelo explicativo. En tanto permite comprender ciertas emociones, sensaciones, formas de relación y experiencias vitales.

Significaciones y cambios en la percepción de la menstruación, una transición desde la menarquia hasta la concepción actual de la experiencia de la menstruación.

El término menarquia [Menarche] tiene su origen en el griego *men* que significa mes y *arkhe* que significa principio, esta experiencia indica tanto la primera menstruación de una mujer como la fecha de esta. Indica la posibilidad de ser fértil y conlleva cambios en la pubertad, la adolescencia, las prácticas, la forma de relación con los otros y otras, así como significaciones físicas, emocionales y simbólicas. Las participantes en general coinciden en que la menarquía fue una experiencia que conllevó cambios en la relación con un otro u otra acompañante, por ejemplo Adele relata que en su hogar le proporcionaron la información necesaria tales como uso de toallas higiénicas y que era un evento que viviría mes tras mes, pero sin mayor trascendencia, Martha decidió asumir el evento como algo normal y tabú al mismo tiempo y no le contó a nadie puesto que sentía temor de las posibles censuras en su comportamiento, cuando su madre se dio cuenta inmediatamente evidenció su molestia frente al silencio de su hija, una de las cosas que comprendió a partir de su menarquia fue que era un evento vergonzoso especialmente ante la mirada masculina. Por otro lado Betty contó con la compañía y comprensión de dos figuras femeninas, quienes le indicaron en qué consistía la menstruación y cuáles prácticas debía tener, tales como el uso de toallas higiénicas. Al igual Sarah quien contó con el apoyo y la compañía de toda su familia, especialmente de las figuras femeninas, incluso el evento se tornó en celebración. Pero con la dificultad que conllevaba pensar que el evento suponía una condición de enfermedad durante los días de la menstruación, las recomendaciones dadas por la madre sugerían guardar reposo, estar en cama soportando los dolores, y tomando analgésicos para los cólicos. Adele y Martha coinciden en que se sentían muy niñas y querían seguir jugando cuando les llegó su menarquia, de igual forma coinciden en que el uso de toallas higiénicas era muy incómodo por ser estas grandes y gruesas. Ussher (1991) plantea que las etapas reproductivas del ciclo vital como la menarquia, la menstruación, el embarazo y la menopausia, pueden ser importantes y tener un profundo significado para las mujeres, sin embargo las construcciones sociales contribuyen a un imaginario negativo de estas; en las experiencias mencionadas anteriormente se observa que la menarquia se asumió a nivel familiar y personal como un tabú, algo normal y obligatorio de la vida de las mujeres, y un evento significativo pero con la connotación de enfermedad, lo cual genera una relación directa en la forma como estas mujeres vivencian posteriores ciclos.

Adele reporta que durante su menarquia y las menstruaciones posteriores experimentó cólicos y dolor en los senos, además construyó la idea de que la menstruación era “*algo que*

simplemente le tiene que suceder a las mujeres”(comunicación personal, 09 de enero de 2013), en la misma vía lo evidencia Martha cuando manifiesta que era una situación vergonzosa el hecho de que otras personas (especialmente los hombres) se dieran cuenta que ella tenía la menstruación, por lo cual esta no se mencionaba nunca, implicaba asumirla en silencio y en la vida privada y asumir los cambios en la relación con los hombres por la cuestión de la posibilidad fértil. Este último evento se transforma totalmente por la participación en los círculos de mujeres, en los cuales la menstruación tiene un lugar, es un tema de conversación y estos Círculos se constituyen como un espacio de autoconocimiento alrededor de experiencias femeninas sobre la menstruación, el cuerpo, la maternidad, entre otras. Sin embargo este aspecto será profundizado más adelante. Retomando, Betty contrario a las mujeres anteriores significó su menarquia como un evento bonito y sin sensaciones incómodas. Para Sarah al igual que Betty, el valor de las figuras parentales en la comprensión de la primera experiencia de menstruación fue fundamental, para tener una percepción de lo *“bonita que fue esa primera Luna”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013) y de lo especial y atenta que fue su madre en esa ocasión, sin embargo las significaciones dadas en esta primera experiencia se relacionaron con la concepción de la menstruación como una enfermedad, algo que se padece y se sufre en máxima quietud, por lo cual se generaron menstruaciones dolorosas, algo que la madre debía atender. En esta última se observa algo contradictorio puesto que se refiere la experiencia como algo muy significativo a nivel positivo, pero también como algo incómodo y difícil de sobrellevar, debido a sintomatologías como menstruaciones muy abundantes, dolorosas y largas.

Según lo anterior, podríamos pensar que algunas mujeres que no tuvieron experiencias agradables en la menarquia vivenciaron posteriores menstruaciones con sintomatologías poco deseables; de este modo, es posible pensar en la reconstrucción de estas experiencias y de las categorías sociales dadas por el entorno a partir de ciertos eventos que generan un cambio de perspectiva y transforman y dinamizan los procesos identitarios y la forma como se asumen las experiencias. En este caso algunas mujeres aunque no tuvieron experiencias agradables en su menarquia, en un posterior proceso de reconocimiento de la menstruación como algo significativo y con profundo valor en sus vidas empezaron a sentirse durante ese momento en un estado de bienestar. Por lo menos en el aspecto simbólico.

Adele relata que durante su adolescencia, juventud y gran parte de su vida experimentó la menstruación como *“algo que simplemente le tiene que suceder a las mujeres”* (Comunicación persona, 09 de enero de 2013) por su condición de mujeres. En su edad adulta, debido a su trabajo y a su activismo feminista comprendió el poderío que alberga su

menstruación y el funcionamiento de las formas de medicalización del cuerpo femenino. Este conocimiento le permitió tomar decisiones para experimentar y resignificar la menstruación de una forma diferente y positiva *“mágica, consciente, poderosa y bonita”* (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013) en la cual a través de las prácticas (por ejemplo sobre qué productos usar) y el sentido (de una obligación a una experiencia significativa) se libera a sí misma de la colonización cultural impuesta sobre su cuerpo, entendiendo esta última como la medicalización del cuerpo y los procesos femeninos que ella refiere. Contrario a Adele, Martha después de habernos relatado la experiencia en su menarquia, afirma contrario a lo propuesto anteriormente que su *“Luna siempre fue muy amable”* (comunicación personal, 10 de enero de 2013) refiriéndose a que no experimentó sintomatologías negativas en su cuerpo. Y si bien el sentido que se le da a la actualidad a la menstruación es el de considerarla una herramienta de autoconocimiento, un material de estudio y una expresión de vida y poder femenino, Martha afirma que su Luna *“es una manifestación de la vida, es una manifestación del poder femenino que tiene la toda información para la mujer”* (comunicación personal, 10 de enero de 2013). En la experiencia cotidiana se observan algunas contradicciones, por ejemplo pensar la menstruación con el anhelo de tranquilidad y aislamiento *“a veces con mi periodo yo quería como estar tranquila, quería ¡ay! como ¿sí?, como no hablar mucho, me hubiera gustado como encerrarme un poco”* (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013). Lo anterior brinda luces respecto a las identidades paradójicas o contradictorias, no necesariamente se sostiene o se debe sostener una identidad absolutamente coherente. Betty refiere la experiencia de su menarquia como un evento “bonito” y “no traumático”, en el cual contó con el apoyo de figuras parentales que le guiaron. Ella no es explícita en términos de las transformaciones que experimentó en sus menstruaciones posteriores a la menarquia, sin embargo hay momentos en los que refiere que ha tenido cólicos o dolores fuertes en los días previos o en los días menstruales, sin embargo en otros apartados refiere que nunca ha sentido malestares menstruales, aunque ha sentido dolores más fuertes en ciertos momentos nunca ha estado de cama debido a los cólicos menstruales. Para ella es un proceso percibido como armonioso en algunos aspectos, pero en otros con sensaciones físicas fuertes, así como variable y dinámico. Ejemplo de ello es cuando se refiere al cansancio corporal que siente a veces cuando esta menstruando, lo que marca diferencias dependiendo del ciclo *“me he dado cuenta que han (sic) habido ciclos donde la Luna ha estado muy activa, y otros momentos en los que necesito más reposo, pero no se comportan igual nunca”* (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013). Para lograr una comprensión de los diferentes momentos físicos por los que pasa su

cuerpo se dedica al ejercicio de analizar su ciclo, de seguirle el camino y volver a seguir el otro ciclo con los diagramas lunares. Estos últimos son una especie de diarios para el seguimiento del ciclo menstrual, en los cuales diariamente se deposita cierta información respecto a el día del ciclo en que se encuentra, la fase de la luna, la fecha del calendario gregoriano, los sueños de la noche anterior, las emociones sentidas durante el día, la forma en que se experimentan diariamente las relaciones con los otros, la sexualidad, la creatividad, entre otras. En una vía completamente diferente Sarah relata que ese primer periodo de menarquia y algunos de los años posteriores se caracterizaron por sangrados abundantes con periodos de ocho días y acompañados de dolores intensos. Comenta sobre cólicos menstruales tan fuertes que la imposibilitaban levantarse de la cama. Sin embargo, a medida que pasaron los años y ella adquirió conciencia de su menstruación, tanto los cólicos como la cantidad de sangre se vieron disminuidos drásticamente *“del cielo a la tierra”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013). Considera que lo anterior se debe a que aproximadamente hace 4 o 5 años inició las siembras de *Luna* y el uso de las toallas de tela, ante lo cual ha percibido una disminución en los cólicos al punto que expresa ya no tener dolores y menstruar en menor cantidad. Hace un paralelo entre el momento de sus 15 a 18 años de edad, época en la que tomaba pastillas para calmar el dolor y el momento actual en el que no tiene cólicos y cuyo sangrado es casi nulo durante las noches. La adquisición de conciencia es comprendida como el comenzar a cambiar formas de percibir su experiencia de la menstruación *“cambiar el chip de uno no sentirse enfermo, fue así como un poquito fuerte, porque claro al principio sí me sentía enferma porque me dolía, tenía cólicos, entonces después al tener la conciencia de que no es una enfermedad”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013). Al romper con el paradigma de considerar su sangre como algo sucio describe *“al principio tocarla no fue tan agradable porque nos han inculcado en los medios de que estas sucia y enferma”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013), además en su hogar recibió la idea de que su menstruación se padecía y se sufría, y un poco esa era la idea del ingreso al mundo femenino en la transición de niña a mujer, que se vive con gozo pero también con dolor. En la experiencia de Sarah es posible observar de una manera más clara las relaciones establecidas en el proceso de transición de la menarquia, las menstruaciones posteriores y el inicio del cambio significativo respecto a la menstruación y al ciclo menstrual. Algo que es importante es que evidencia tal transición y la hace explícita. En las mujeres anteriores se evidencian las transiciones, los cambios significativos, las paradojas y las contradicciones, aunque en su discurso estas cuestiones no sean totalmente explícitas. Lo anterior nos permite entrever la forma en que las experiencias que vivenciamos

dejan huella en nosotros puesto que disponemos de la capacidad para ser afectados por los acontecimientos, siendo estos últimos entendidos como algo que nos pasa pero no en el vacío, sino en el tiempo, en un orden específico en el cual las experiencias se van dotando de sentido, eso que le da más relevancia a la experiencia (Larrosa, 2003).

Cuando una experiencia adquiere un nuevo significado, la forma de nombrarla también se resignifica, se vuelve a nombrar, es así como en los discursos de las mujeres del Círculo, surge continuamente la palabra luna para nombrar la menstruación. También se nombra como menstruación, pero es más usual el primer término. Y es que el significado dado a esta experiencia experimentó continuas transformaciones, una de ellas y quizá la más influyente es la idea de pensar en ellas como mujeres conectadas a los ciclos y fases de la luna. Una de las mujeres explicita con más fervor y detalle su forma de concebir el ciclo menstrual vinculado a los ciclos lunares. Esto implica para ella reconocer que transita por diferentes etapas relacionadas a las fases lunares *“como la luna tiene sus ciclos nosotras también”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013) dice Sarah, en las cuales vive diferentes roles como mujer *“vivo lo de todas las mujeres en una, he tenido esa experiencia de mamá, de compañera, de esposa, de amante, de amiga, de estudiante, ama de casa, profesional, empresaria”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013). Además de recordar que cuando el ciclo finaliza y con este todas las experiencias y emociones acontecidas durante ese mes. Para Sarah las mujeres tienen una estrecha conexión con el ciclo de la luna que las hace ser cíclicas y experimentar diferentes sensaciones de acuerdo con sus movimientos *“porque nosotras las mujeres estamos conectadas con el ciclo de la Luna nosotras somos cíclicas y el ciclo puede tener diferentes movimientos”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013) y debido a la íntima relación entre la luna y sus ciclos, la mujer y sus ciclos, ella denomina su menstruación Luna: *“la luna tiene sus ciclos y como somos cíclicas y la luna es lo femenino, entonces por eso se le llama Luna a la menstruación. Tenemos aquí en nuestro vientre ese ciclo lunar, ese movimiento se va generando durante los 28 o 30 días que dure el ciclo y la Luna se va moviendo energéticamente durante ese tiempo”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013).

Fases del ciclo menstrual

Respecto a las fases del ciclo menstrual, estas cuatro mujeres coinciden en que durante el ciclo pasan por diferentes momentos, cada uno con implicaciones en la vida emocional, simbólica, relacional, entre otras. Aunque coinciden en que son cuatro fases, no todas explicitan las características de cada una de estas. Se da especial importancia a dos de las fases, la fase menstrual y la fase de ovulación. En la primera las cuatro difieren en la forma

de experimentar la menstruación, para Adele son importantes las lecturas corporales sobre los síntomas presentados antes de la menstruación, los cuales cumplen la función de anunciantes, sensaciones en el vientre en los días previos y una vez llegada la menstruación se presenta una baja energética y un deseo de estar consigo misma. Por otro lado, para Martha el asunto de las fases del ciclo menstrual no cobra mucha relevancia en su experiencia, su discurso indica que considera existen cualidades emocionales y actitudinales durante las diferentes fases del ciclo, sin embargo estas no se explicitan en el discurso sobre la experiencia. De este modo simplemente se reduce el ciclo menstrual a la menstruación, la cual se describe como un proceso sin mayor trascendencia, pero también con el anhelo de aislamiento. Se juzga la experiencia con la menstruación desde las experiencias actuales, mas no en términos de lo experimentado en un tiempo prolongado, al igual se incluyen narraciones y experiencias externas para argumentar las ideas propias respecto a la menstruación. En una vía un poco más paradójica Betty cuenta respecto a las sensaciones físicas que nunca ha sentido, cólicos o dolores menstruales, sin embargo en algunos apartados comenta que siente sensaciones incómodas (“tirones”) que anuncian la llegada de su menstruación, también experimenta sueños más nítidos y de fácil recordación. Respecto a la dimensión simbólica y emocional, Betty refiere que durante esta fase se siente en su momento de máxima conexión espiritual con la tierra y con la vida, así como también considera esta fase como un espacio de manifestación de la creatividad o un momento de receso; lo anterior depende de cómo se sienta durante ese ciclo, puesto que también percibe esta fase como un momento de liberación de las emociones vivenciadas durante el mes. En este último punto coincide con Sarah, puesto que considera que su menstruación cumple una función de limpieza mensual, ella realiza una asociación de las características de su menstruación con los eventos ocurridos durante el mes. Lo anterior se relaciona con la dimensión mítica y se complementa en la idea planteada por Sarah cuando menciona que la *Luna* tiene la posibilidad de absorber la energía que impacta el cuerpo y que proviene de situaciones de estrés o sucesos difíciles acontecidos en la vida personal. Dicha energía recogida genera fuertes movimientos que pueden ocasionar entre otras cosas, el retraso de la menstruación. Respecto al plano físico expresa que su periodo menstrual tiene una duración de tres días sin cólicos y sin dolores. El primer día es muy suave, el segundo día es abundante la cantidad de sangre durante el día y disminuye en la noche. Comenta que se caracteriza por tener un ciclo regular de 29 días. En relación con la dimensión emocional esta fase es concebida como un espacio de encuentro consigo misma. La posibilidad de evaluar el estado de su cuerpo y en caso de no ser el más adecuado representa la posibilidad de llevarlo a un estado de calma y quietud necesaria. La sexualidad

durante esta fase, adquiere especial relevancia puesto que Sarah afirma que es un momento en el cual debido al fluido de la sangre considera que las relaciones sexuales son más placenteras. Este momento se considera un momento especial para la pareja y genera sentimientos de bienestar y afirmación del nexo afectivo.

La fase previa a la ovulación sólo cobra relevancia en el discurso de Adele y Betty; la primera cuenta que esta fase se caracteriza por un aumento de la energía física y por el retorno de su cuerpo a su estado habitual, es decir, disminuyen las manifestaciones corporales experimentadas durante la fase menstrual. Para Betty esta fase se describe como un momento en que disminuyen los sueños nítidos y su capacidad de recordación de los mismos. De este modo ambas coinciden en que es una fase de retorno.

La fase ovulatoria, adquiere relevancia para Adele, Betty, y Sarah. El proceso biológico de la ovulación no es de fácil observación pues a diferencia de la menstruación no tiene señales evidentes, representa una posibilidad de sentir el cuerpo en una dimensión muy sutil, incluso Sarah menciona que cuando está consciente y atenta a las señales de su cuerpo percibe el momento de su ovulación. Todas coinciden en que durante ese momento siente unas señales particulares de su cuerpo que anuncian que está dando lugar la ovulación, tales como movimiento, una especie de punzada suave en el ovario que libera el óvulo, esta sensación la asocian al día del ciclo en que se encuentran (13, 14 o 15), al tipo de lubricación vaginal y al deseo sexual, respecto al cual Betty refiere sentirse más dispuesta, erótica y abierta. Al igual Sarah, para quien la ovulación representa una fase de vivencias y significados en torno a la sexualidad, siente un aumento en el deseo sexual y relaciona esta necesidad corporal con atribuciones esencialistas que indican que la ovulación es un momento para la reproducción, se habla incluso de una naturaleza perfecta en el sentido reproductivo.

Por último la fase Premenstrual, es descrita y considera relevante por Adele y Betty. La primera la describe como un momento en el que se siente muy sensible, creativa y destructiva. Es una fase paradójica y variable, puesto que puede sentir mucha fluidez en sus actividades pero también puede sentirse volcada a un polo impulsivo que la lleva a destruir lo creado. Para ella esta auto observación representa un llamado a mantener el equilibrio entre lo que denomina “*creatividad y destrucción*” (Betty, comunicación, personal, 09 de enero de 2013). Betty coincide con Adele cuando afirma que los días previos a su menstruación se empiezan a sentir más irascible, emotiva, sensible. Y para ella también representa una señal de alerta sobre el momento del ciclo en que se encuentra así como un llamado a mantener el autocontrol. También se presenta una activación en el recuerdo de los sueños, y un

incremento de elementos simbólicos en el contenido de los mismos.

En este apartado podemos observar la forma en que el discurso es abordado como tejido constitutivo de la identidad femenina, el discurso es una representación social a través de la cual se manifiestan directa o indirectamente las diversas identidades implicadas en la comunicación. En ese sentido los discursos emitidos por estas mujeres provienen de huellas en su identidad, qué se destaca, qué se omite, qué es relevante en el discurso y qué no, cuáles son las contradicciones, las coherencias y las paradojas en el proceso de construcción de identidad que han vivido las mujeres, según los elementos discursivos que relatan acerca de sí mismas. En ese sentido las fases del ciclo menstrual que adquieren relevancia en el discurso son principalmente la fase menstrual y la ovulación, las otras dos fases sólo son relevantes para dos de ellas.

Relaciones con los otros y sexualidad

Debido a la importancia que cobra la menstruación dentro del ciclo menstrual a continuación profundizaremos ciertos aspectos de esta fase significativos para estas cuatro mujeres. En primer lugar las relaciones con los otros adquieren un matiz importante, Adele refiere que culturalmente en la sociedad patriarcal la menstruación ha sido visto como un tema tabú y a través de ello ha reafirmado los estereotipos negativos hacia la menstruación, uno de estos tabúes y estereotipos negativos se relaciona con la sexualidad de la mujer durante estos días, *“Muchos hombres no quieren acostarse con sus compañeras cuando tienen el sangrado”* (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013). Sin embargo ella comparte su vida sexual con un hombre que no tiene ese tabú y que por el contrario reivindica y valora la menstruación como algo digno de compartir con su pareja. Pese a lo anterior para Adele las prácticas sexuales durante la menstruación pasan a ser una experiencia íntima y de exclusividad propia. Esta decisión se sustenta en la idea de no querer compartir su fuerza, su energía y su poder durante la Luna, *“Este es mi momento sagrado, yo no quiero compartirlo con vos”* (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013) le dice a Santiago, su pareja. Sin embargo, esa afirmación resulta contradictoria, puesto que anteriormente afirmaba sentirse muy abatida durante los días de la menstruación, especialmente durante el primer día *“siento un poco de cansancio general y sobre todo el primer día de sangrado siento una baja energética impresionante”* (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013) y ahora afirma que no desea compartir con su pareja la fuerza y energía característica de ese momento, *“yo no quiero compartir lo que me está pasando, mi fuerza que siento en ese momento, que es tanta energía que está pasando conmigo que yo no la quiero compartir”* (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013). Esta

contradicción se encuentran continuamente en las ideas que estas mujeres y en general muchas personas tenemos acerca de nosotras mismas. Sentirnos profundamente identificadas con dos ideas que hacen parte de nuestro discurso y olvidar por un momento que estas ideas no son coherentes entre sí, sino que al contrario se ubican en vías totalmente opuestas.

En el discurso de Martha se puede identificar que las relaciones con otras personas durante la menstruación se establecen en términos del valor respecto a qué tan preparado está una persona para comprender su experiencia y sus significados sobre la menstruación;

A los muchachos no los encuentro muy listos para integrarse con el tema, mi compañero es un hombre muy tranquilo y si se relaciona muy bien con esto de la Luna. Una vez hicimos una siembra con varios de los compañeros de las chicas, juntamos todas las Lunas y pasamos el cuenco con la sangre para que cada uno rezara, ustedes no se pueden imaginar esos muchachos, todos nerviosos, la pasaban muy rápido y algunos dijeron no, no, no, esto es muy fuerte. No están listos. (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013).

A diferencia de esta experiencia, en otra experiencia sólo entre mujeres es posible evidenciar la forma en que las ideas sobre la menstruación pueden ser resignificadas a través de una práctica conjunta y de la interacción con el ciclo menstrual desde una perspectiva que le da un lugar positivo en la experiencia y en la que se aleja de prejuicios “yo le dije: —en este cuenquito vacía tu sangrecita ...al principio para ella era algo sucio por eso no lograba, pero después con el apoyo de todas pudo entenderlo y hacerlo” (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013) cuenta sobre un suceso en que apoyaron a una mujer con su primera siembra de *Luna*. Como mencionábamos anteriormente, Martha narra experiencias exteriorizadas, de otros o colectivas, en pocas ocasiones se sitúa desde la experiencia subjetiva, sus significados o emociones sobre sus vivencias. Contrario a Adele quien sitúa las relaciones con otros durante su menstruación en un plano de significados intersubjetivos.

Betty plantea que en la relación consigo misma y con otras es en donde adquiere un sentido su menstruación. Sentido construido a partir de la experiencia posterior al contacto íntimo con su sangre, como también a partir de los intercambios de saberes y vivencias compartidos en las interacciones que establece con otras mujeres ya sean éstas habitantes de la Ecoaldea como amigas y compañeras del círculo de mujeres “Cuando estoy con la Luna, busco estar más aislada o busco la compañía de mujeres” (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013). Por una parte, la experiencia íntima provee un espacio de encuentro consigo misma o de introspección en el que se revalúan situaciones acontecidas en los días posteriores al sangrado y adicionalmente ofrece un momento de quietud propicio para tener la

llamada conciencia del cuerpo de la que posteriormente nos hablará Betty *“siento recogimiento, me gusta estar aisladita, busco mis espacios, trato de encontrar esos momentos en los que pueda salirme, una vez sola me dedico a leer, a acomodar mi altar, reorganizar o poner un detalle”* (comunicación personal, 09 de enero de 2013). Por otra parte, el encuentro con otras mujeres aporta nuevas resignificaciones a las propias experiencias y es el motivo perfecto para crear vínculos de fraternidad al encontrar puntos en común y actividades afines *“Hacemos varias cosas, hablar, compartir un rato, tomarnos algo, prender un fueguito, tratamos de que siempre esté el fuego cuando nos reunimos en círculo”* (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013). Sin embargo, es valioso destacar como la actividad unificadora por excelencia es la siembra de *Luna* y esto muestra la importancia de sus encuentros con otras en las elaboraciones personales;

Con la siembra de Luna y viviendo en la Ecoaldea a veces convoco a las mujeres a que sembremos la Luna juntas, también pasa mucho que a varias nos llega al mismo tiempo, cuando varias mujeres viven juntas eso pasa mucho, entonces también se presta para que sembremos la Luna juntas y hagamos cosas juntas (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013).

Tanto Adele como Sarah plantean el tema de las relaciones con los otros durante la menstruación en las relaciones de pareja o en las relaciones sexuales. Sin embargo para Adele no es de su preferencia las relaciones sexuales durante la menstruación, mientras que para Sarah éstas adquieren un significado central en la relación con su pareja, *“mi compañero es con quien he vivido mi proceso de la Luna”* (Sarah, Comunicación personal, 14 de enero de 2013) cuenta al referirse al acompañamiento de su pareja en los puntos de giro respecto al significado y la experiencia de su menstruación. Ella considera durante la menstruación hay una reafirmación del nexo afectivo, dada la posibilidad de conectarse íntimamente y es considerado un momento que vincula y solidifica sentimientos de afecto mutuos *“Es lindo sentirse allí, con mi compañero y tener una relación sexual en el momento que tengo mi Luna, es totalmente diferente porque te enamoras más”* (Sarah, Comunicación personal, 14 de enero de 2013). Además, durante la menstruación se produce un incremento de la sensación de placer *“Como está bajando la sangre, hay más lubricación entonces es más excitante”* (Sarah, Comunicación personal, 14 de enero de 2013). Es así como la sexualidad y las relaciones con los otros en la menstruación adquieren importancia para estas mujeres debido a las transformaciones identitarias respecto a su cuerpo y su menstruación, es decir, no es lo mismo pensar la sexualidad en la menstruación en una mujer que considera que su sangre menstrual es sucia vergonzosa, a una mujer para la cual su menstruación es muy

importante e incluso sagrada.

De esa transformación y ese significado deviene también la forma de las mujeres del círculo de nombrar su menstruación como *Luna*. En la forma de nombrar está el significado y también las posibilidades de resignificación al volver a nombrar. En este caso ellas no desprecian el término menstruación, pero han adaptado el término *Luna* para designar su menstruación debido a la conexión que consideran tiene este proceso con los ciclos lunares. Por otro lado también es un término amable con un proceso que ellas consideran especial, contrario a otros términos despectivos como: Pacho, regla, enfermedad, período, Andrés, la maldición, etc. Que reafirman estereotipos negativos de la menstruación.

Toda esta experiencia de reconstrucción identitaria alrededor del cuerpo y la menstruación llevó a cada una a tener y pensar unas prácticas específicas, por ejemplo en el tema de transmitir un conocimiento a una niña próxima a su menarquia. Adele afirma que si tuviera la oportunidad de hablar con una niña próxima a experimentar su menarquia, además de celebrar por medio de un ritual el evento, proporcionaría información sobre la menstruación en diferentes culturas, con la intención de presentar la menstruación como una experiencia con diferentes significaciones culturales. Por otro lado estaría más dispuesta a resolver dudas o inquietudes que a sólo dar información no solicitada. Por el contrario, Martha sí se inclina más a transmitir sus propias creencias a la niña pre-menarca, cuando se piensa la posibilidad de hablar con una niña próxima a experimentar su menarquia se observa que en la forma como se transmiten las prácticas están implicados los significados de las mismas. Martha piensa en generar una expectativa positiva de la experiencia, diciendo algo como: *“Va a llegar un día en el que la vida se va a manifestar a través de ti”* (Comunicación personal, 10 de enero de 2013) y en proporcionarle información que le permita recibirla de una forma tranquila y feliz, por ejemplo lo que implica la menstruación en la vida de las mujeres, las alternativas de productos higiénicos como la copa menstrual *“Le mostraría todas las posibilidades, la copa, para que sea muy amable, muy bella, para que su sangre nunca se convierta en basura, para que no se vuelva problema de contaminación del medio”* (Comunicación personal, 10 de enero de 2013). Coincide con Adele en que realizaría una celebración y hablaría con la joven sobre lo que siente y piensa. En la misma vía de Martha, Sarah espera transmitir un conocimiento basado en sus propias experiencias, le describiría la transición que inicia, las sensaciones y emociones que probablemente comenzará a sentir, así como las reacciones y transformaciones que su cuerpo podrá experimentar.

Algunas de las experiencias relevantes que surgieron sólo en algunas de las mujeres tienen que ver con prácticas alrededor de la observación del flujo menstrual para conocer su

estado de salud y emocional, así como la significación de la experiencia de la menopausia. Respecto a la primera Adele manifiesta que debido a la utilización de la copa menstrual puede observar de forma directa su menstruación:

Yo me doy cuenta: –¡Ve! este mes esta más rojo, este mes esta de un rojo diferente, este mes se ve más líquida, este mes se ve más viscosa, hay meses en los que tú puedes ver la telita del endometrio que cae en la copita, una la ve allí y la ves y sé que cuando eso ocurre hay mucho dolor (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013).

Y esta observación le permite comprender por qué su ciclo es doloroso o no lo es, además de emprender acciones para sentirse mejor e incluso modificar el flujo menstrual por medio de *“la farmacéutica natural”* (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013), utilizando las propiedades medicinales de las plantas.

En cuanto a la significación de la experiencia de la Menopausia, Martha expresa que una de sus primeras expresiones cuando llegó su menopausia fue sentirse triste porque ya no tendría más su menstruación. Pudo resignificar esa etapa de su vida como un momento para estar más tranquila y comprender sus cambios hormonales le permitió una disposición a observar la forma en que las situaciones de la vida cotidiana cambian constantemente.

Ciclo Menstrual, Menstruación y Círculo de Mujeres

La mayoría de las mujeres del Círculo establece un contacto íntimo del orden de lo sagrado con su menstruación: “Agradeciendo también por la *Luna* generadora de vida, agradeciendo por la sangre bendita de mi cuerpo” (Carmen, comunicación personal, 7 de enero de 2013) expresa una mujer del y en el Círculo honrando su menstruación. Este reconocimiento proviene de los dones atribuidos a ésta. Tales como el dar vida, propiedades medicinales y espirituales, alianzas de pareja y confraternización con otras mujeres, entre otras. Es esto lo que se considera como la mística de la menstruación porque deviene de la definición de la misma a partir de la noción de lo sagrado.

Las mujeres del Círculo presentan diversas ideas respecto al efecto de los fluidos corporales en las relaciones con otras personas. El tema de la menstruación genera mutuas identificaciones entre las asistentes al convocar a todas las integrantes en el Círculo, *“compartamos experiencias vividas de nosotras como mujeres con nuestra Luna”* (Sarah, comunicación personal, 7 de enero de 2013). A su vez evoca identificaciones primarias con mujeres cercanas de la infancia o adolescencia o con mujeres significativas del pasado *“cuando yo viví mi primera siembra de Luna, había una abuelita, la abuelita Margarita, su*

presencia allí, ya era como que traía una tradición y todo un legado. Para mí fue como inspirador” (Betty, comunicación personal, 7 de enero de 2013) le cuenta a sus compañeras del Círculo sobre la primera vez que presencié el ritual de la Siembra de *Luna*, en el año 2003 participando del encuentro *El llamado del Cóndor*¹³. Cada mujer vivencia su ciclo menstrual dependiendo del estilo e historia de vida, y esta a su vez adquiere relevancia a partir de las experiencias significativas que la transforman en algún aspecto. Adicionalmente, se percibe una adherencia y respeto por imágenes de autoridad o mujeres mayores como ejemplos de vida o de experiencia viva de aquello que se desea llegar a ser, por ejemplo cuando se habla de la abuela Margarita. Se evidencia una relación entre menstruación y cuerpo que va más allá de la experiencia de la ausencia o presencia del sangrado, también involucra la experiencia de la mujer en términos de las propias concepciones, las expectativas, las relaciones con los otros y los deseos como mujeres.

La percepción de la menstruación cambia en relación con los conocimientos de las prácticas sobre ésta, incluso cuando ya no se menstruaba más o no se dispone de los órganos para ello, tiene un impacto positivo en la persona *“supe cuando ya no tuve la matriz que la Luna se sembraba y me dio mucho guayabo no haberla podido sembrar, no haber disfrutado como el ser mujer allí”* (Aurora, comunicación personal, 7 de enero de 2013) menciona Aurora cuando explica lo que significó para ella darse cuenta de los procesos relacionados con la menstruación y el cuerpo llevados a cabo por las mujeres del Círculo.

La reacción del grupo ante narraciones como la anterior, nos lleva a pensar que la experiencia individual de la menstruación es uno de los puntos sobre los que se basa el sentido de pertenencia y de unidad de las participantes, pasa a ser un punto de encuentro que incentiva la hermandad y sororidad¹⁴ entre las mujeres, así como una gran conexión entre mujeres *“todavía lo puedes hacer porque somos una y cuando se siembra una, se siembran todas”* (Samantha, comunicación personal, 7 de enero de 2013) expresa Samantha cuando le da respuesta a la mujer que añora no haber podido sembrar su *Luna*.

7.2. Cuerpos escritos con danzas

En la inmensidad de saberes que se nos presentan y definen un *cuerpo* encontramos múltiples caminos para describirlo. Cuerpos contruidos en los discursos académicos, que a su vez se sincronizan con las experiencias propias y ajenas de las mujeres. Cuerpos que han adquirido y continúan adquiriendo significados desde discursos de lo maravilloso y desde la

¹³ Para profundizar en los aspectos de trayectoria de vida dirigirse al capítulo de historias, intérpretes y escenarios.

¹⁴ La sororidad entre las mujeres hace referencia a las formas de apoyo, solidaridad, respeto que se tejen alrededor de las situaciones cotidianas que enfrentan las mujeres.

“tarea” que tienen las mujeres en la humanidad. Cuerpos definidos como instrumentos, con los que es posible establecer relaciones desde donde ellos se generan como flores que brotan en el campo. Cuerpos de las narraciones que nos hablan de una territorialidad, de un lugar, de esa tierra de la que provienen y que está conectada con un todo, con los ciclos de la naturaleza y por tanto con los ciclos de la luna o con una dimensión del pensamiento que trasciende las tomas de decisiones. Este es sólo un abrebocas de ese cuerpo relacional que constantemente interactúa con otros seres, que se piensa en el mar de sus adentros sobre la forma de relacionarse con los (as) otros (as) y consigo misma. Aquel cuerpo enmarcado en el descubrir y acercarse a la propia sangre sagrada en el que dicho camino de acercamiento lleva al descubrirse por dentro, a comprender los trazos perfectos de su anatomía y la huella que deja el tiempo con el pasar del mismo. Cuerpos que nos narran acerca de energías y de la importancia de un estado de conciencia interna y reconocimiento profundo de todos los procesos implicados en las fases del ciclo reproductivo.

Estas son las posibilidades que un grupo de mujeres nos presentan, mujeres caminantes, mujeres que han volado y transitado por diversos escenarios movidas por una sed de encontrarse con otras, con otras como ellas, curiosas en ese descubrir de sus cuerpos, cuestionando, investigando, poniendo en diálogo, entrando en contacto con antepasados. Para estas mujeres no existe una sola historia ni una sola cultura, sus cuerpos danzan frente a un fluir de diferentes historias y culturas que les llevan explicaciones y comprensiones de la realidad de los seres humanos y de ellas mismas como mujeres, en tanto que son definiciones construidas con los acuerdos de su época, de la razón, por lo cual son asumidas como nociones performativas.

Territorios y campos performativos: *“Es mi propio escenario donde soy yo, donde me visto de una manera, donde uso unas estéticas, donde camino de una forma”* (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013).

Si se considerara dicho escenario performativo desde una perspectiva deconstruccionista como la que nos propone Butler (2007), ese cuerpo pasa a ser una categoría relacional dentro de la normatividad del sexo, el que a su vez parte de prácticas reguladoras que produce los cuerpos que gobierna, ahí en ese espacio en el que el sexo es un poder que demarca, circunscribe y diferencia los cuerpos que controla y que en términos de una de nuestras mujeres construye identificaciones de la persona a través de sus prácticas, donde los otros (as) pueden identificarla como mujer por sus prácticas, por los lugares que habita. De tal modo y de acuerdo con Butler (2007) estos cuerpos son contruidos como ideales regulatorios cuya materialización se impone y se logra mediante ciertas prácticas, no es una

realidad o condición estática de un cuerpo.

Para poner un ejemplo, el cuerpo abarca unas tensiones sociales en cuanto “*lo que es y lo que se puede llegar a ser o hacer*” (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013) como un cuerpo vulnerable a la violencia, lo que genera unas formas de actuación y relación que Adele considera como mensajes para estar permanentemente alerta. Es para ella un encuentro con la diferencia con el hombre en tanto que no lo considera vulnerable a la violencia física, más sí vulnerable a una violencia simbólica como es el caso de las determinaciones dadas en la hora de elegir cómo vestir. Nos encontramos con una construcción de cuerpo sustentada en los diferentes modos como hombres y mujeres organizan sus posicionamientos o en relación con una idea de la diferencia entre hombres y mujeres en la forma como se construye el pensamiento. Diferencia planteada por Sarah ante la cantidad de actividades que cada sexo puede ejecutar. Para ella, en dicha construcción subjetiva no sólo ligada al psiquismo sino a sus propias condiciones socio-históricas de elección, decisión y deseos de vida, se hace necesario tomar conciencia de cómo la interpretación cultural de lo que significa ser y devenir mujeres y hombres bajo un proceso de socialización diferencial influye en el proceso de materialización del cuerpo que construye sujeto y da una identidad múltiple y diversa con posibilidades de cambio permanente. Ella invita a elegir libremente, decidir qué se quiere y qué no se quiere en la vida, a partir de las posibilidades del cuerpo.

Así, el modo como estas mujeres apropian la construcción cultural se impone sobre la materia entendida como *cuerpo*, calificando dicho cuerpo para toda la vida dentro de la esfera de la inteligibilidad cultural. Por tanto, lo que está en juego en esta materialidad del cuerpo es por una parte el efecto dinámico del poder y por otra la significación de los efectos de la materialización, en los que el “sujeto da vida a lo que nombra, como ese poder reiterativo del discurso para producir su construcción del ‘sexo’ y de las prácticas corporales sobre las cuales la norma cultural gobierna el cuerpo” (Butler, 2007, p.19). Como destaca Betty, la valoración hacia su propio cuerpo, como hacia el cuerpo de otras mujeres, es una valoración caracterizada por dos momentos de conciencia. Un primer encuentro consigo misma, en el que se abre paso a una aceptación de su propia figura y un segundo encuentro con lo trascendental, en el que se incluyen las creencias que la hace actuar de una manera. La relación que ella establece con su sangre menstrual y con los Círculos de mujeres constituyen espacios para entrar en contacto con sí misma, por otro lado la siembra de *Luna* como ritual sagrado hace posible el segundo tipo de conciencia, es decir, aquella que se relaciona con el ser.

En este sentido, la importancia del cuerpo radica en la manera como la mujer se asume, se apropia, adopta una norma corporal según las dinámicas que la sociedad determina por el hecho de ser mujer, en el que el proceso de identificación se lleva a cabo mediante los discursos. Con es el caso de Martha quien atribuye al cuerpo de mujer una facilidad para generar conciencia, para dar y entregar, pero esta cuestión también se piensa como un llamado al autocuidado.

El cuerpo de mujer te permite tener conciencia más fácilmente, está listo para dar, para reconocer, tú lo haces por otro ser cuando eres mamá, lo haces por otro ser todo el tiempo, entonces la pregunta ¿tú cuantas veces te has consentido?, ¿tú cuántos regalos te has hecho?, ¿tú cómo te cuidas?, entonces darse cuenta de cómo lo haces contigo mismo. (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013)

Cuerpo en interacción con el ciclo menstrual

En la profundidad de las sensaciones físicas producidas a partir del ciclo menstrual, cada mujer refiere a diferentes miradas de mundo, sentires y pensamientos evocados por el contacto íntimo del cuerpo con la vivencia de la menstruación y las otras etapas del ciclo reproductivo. Un análisis de las experiencias del cuerpo nos orienta por un sendero de cambios y transformaciones ocurridas con el correr del tiempo, con personas y trayectos. En común se percibe una admiración por las fases del ciclo y un reconocimiento del impacto de estas en el cuerpo. De la conciencia del cuerpo crecen ideas como una árbol fértil rico en pensamiento, cuyo tallo son las creencias y de los que se desprenden como fruto un conjunto de prácticas que embellecen la vida de estas mujeres y constituyen su razón de ser.

Respecto a la conciencia del cuerpo como es el caso de Martha, el conocimiento de los ciclos menstruales y de la *Luna* se evidencia en la medida en que es generador de conciencia del comportamiento, del conocer e identificar aspectos emocionales. Conciencia que permite afrontar circunstancias de la vida con otros ojos “...en la medida en que se identifique...” “...va a poder enfrentar las circunstancias de la vida de una manera más tranquila y con toda la tranquilidad que da el conocimiento...” (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013).

Para una mujer como Sarah el estado de conciencia en la relación del cuerpo con el ciclo menstrual está dado por del espacio de encuentro consigo misma que brinda el ciclo menstrual, específicamente su menstruación. Representa poner el cuerpo en un estado de calma, quietud y reposo debido a estados en los que ella misma se ha percibido está estresada, agitada, acelerada o su cuerpo está en constante movimiento y se altera funcionamiento como

un todo. Es como si su menstruación recogiera y recibiera toda la información del exterior y esta información afectara su cuerpo. Su *Luna* emite una señal que le permite saber que algo está sucediendo “*consiste a veces en mi estado emocional tiene mucho que ver como esos sentimientos y esas emociones*” (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013). La fase de la ovulación se caracteriza por una serie de movimientos en el cuerpo que le permiten a Sarah reconocer o tener conciencia de sus ovarios, específicamente le permiten saber cuál de ellos será el próximo en ovular (izquierdo o derecho). Este tipo de conocimiento es posible debido a diferentes elementos y es para ella el momento justo en el que “*empieza a conocerse*” (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013). Se considera que, por una parte, ello se debe a la atención que pone sobre su cuerpo y la conciencia que ha adquirido desde hace un año atrás y, por otra parte, debido a la sincronía y regularidad de su ciclo menstrual que le permite conocer con exactitud qué días del mes estará ovulando. La fase de la ovulación es concebida como un momento de vivencias respecto a la sexualidad en su ciclo menstrual. Dichas vivencias giran en torno a las manifestaciones físicas que le permiten hacer un reconocimiento de la fase, “*cuando estoy en ovulación pues boto una baba y esa baba me ayuda mucho a lubricarme cuando tengo mis relaciones*” (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013), así como las atribuciones que ella hace de índole esencialista al proceso de la ovulación y que están relacionadas con la reproducción “*la naturaleza es perfecta porque exactamente cuando estoy ovulando es cuando quiero tener relaciones, me incita como a buscarlo*” “*el cuerpo es muy sagrado porque es como queriendo llamar a la reproducción*” (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013).

Si examináramos las concepciones presentadas en las narraciones de estas mujeres en comparación con posturas de mujeres de la antigüedad a la luz de la perspectiva histórica que nos propone Ussher (1991), se podría inferir que estas visiones se han transformado en el tiempo y en las sociedades. Estas nuevas posiciones respecto a la relación del cuerpo femenino y el ciclo reproductivo nos hablan de una psicología del cuerpo femenino que hace referencia principalmente a los discursos sobre éste en la sociedad. Por ejemplo, las diferencias que nos plantea la revisión de textos escritos en la Edad Media en los que se expone una mirada de la mujer que habla de la conciencia y descubrir de su cuerpo como bruja, sólo porque su postura suscita replantearse y desafiar patrones establecidos de una sociedad patriarcal. Así, quienes se mostraban abiertas a discutir sobre los sentires de su cuerpo, quienes practicaban medicinas alternativas o a veces quienes por el simple hecho de ser mujeres, de tener un cuerpo femenino, eran generadoras y catalizadoras de miedos y tabús al parecer basados en los temores hacia la sexualidad femenina (Ussher, 1991). Un

acercamiento a estas mujeres permite dilucidar dicha ruptura histórica de paradigmas existentes alrededor del cuerpo.

Para citar otros dos casos, el influjo de sensaciones producidas los días anteriores al comienzo del sangrado juega un papel importante en la obra del cuerpo de la mujer. Para una mujer como Betty la fase premenstrual tiene tanta relevancia como su fase menstrual, fluyen como agua emociones a veces contrarias que activan una señal de alerta que indica la llegada: *“entonces cuando empiezo a sentir que me estoy poniendo más irascible, más emotiva, más sensible, pues me hago la pregunta así como: ah bueno, ¿en qué días es que estoy? como que me da la señal de que ya viene”* (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013). No obstante, este influjo de sensaciones entre una fase y otra tiene transformaciones, en la fase menstrual son emociones concebidas como momentos de liberación y descarga, son espacios de manifestación de habilidades creativas que producen el deseo de crear materialidad o tener actividad. Acciones que encuentran una pausa en algunos meses del año en los que la quietud y la calma son los mejores aliados. Por otro lado, cuando Afrodita toca a la puerta en el momento de la ovulación, la misma conciencia del cuerpo le permite estar atenta a sus señales que indican el inicio de esta etapa. Si bien para ella cada fase de su ciclo tiene sensaciones en su cuerpo que son diferentes, las sensaciones físicas durante esta etapa son semejantes a las de la *Luna*. Ella comenta que su ovulación empieza así:

Un tironcito, un coliquito así bajito, el de la Luna es un poquito más fuerte, pero este también pasa como un corrientazo, entonces yo ya sé que ahí es el momento en que yo estoy ovulando, hasta incluso en los senos también siento como cositas durante la ovulación (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013)

Las conversaciones con Afrodita la hacen experimentar sensaciones sexuales incrementadas, producen la sensación de estar más dispuesta y abierta sexualmente, así como erótica.

Finalmente el caso de Adele, quien nos lleva en un viaje de sus ciclos menstruales a través de sus experiencias del cuerpo. Como primer destino una fase preovulatoria en la que los niveles de energía se incrementan y el cuerpo recupera su forma habitual *“disminuye la hinchazón en el vientre y aumenta su vitalidad física”*. Una segunda parada al encuentro de la fase de la ovulación en la que ese cuerpo de mujer representa entonces la precaución de cuidado en la vivencia de la sexualidad. Sin embargo también su experiencia sobre el cuerpo representa un disfrute de la sexualidad *“disfrutar mi cuerpo en la vida sexual”* (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013). El cuerpo en la dimensión relacional se piensa desde la posibilidad de expresar afecto y de *“abrazar, saludar, acariciar, masajear”* (Adele,

comunicación personal, 09 de enero de 2013). Para cerrar el recorrido por su menstruación.

Sintomatología de la menstruación

A diferencia de otras participantes que nos compartieron sus experiencias, la vivencia de Adele está relacionada con las sensaciones producidas ante la presencia de tejidos de endometrio y a la viscosidad de la sangre menstrual. Para Adele el viaje por los senderos de su menstruación se caracterizó en sus inicios, durante la menarquia, por dolores y malestares en zonas como los senos, los cuales han ido desapareciendo simultáneamente con el inicio del uso de la copa menstrual y de prácticas de cuidado que le han permitido sentirse mejor y más cómoda con su menstruación, además de poder establecer una interacción con su propio cuerpo para generar sensaciones de bienestar. Es claro cómo las sensaciones alrededor de la menstruación varían de mujer a mujer como muchos otros aspectos de la vida humana, nuestras participantes transitan entre sensaciones de bienestar y placer así como sensaciones de malestar o incomodidad física. Para la gran mayoría de ellas el ir y venir y el fluctuar de lo percibido en una misma mujer es producto de la dimensión emocional y los movimientos que las emociones generan en el cuerpo femenino.

En las narraciones de Betty, si bien en algunos apartados de la entrevista comenta que siente “tirones” o sensaciones físicas incómodas que anuncian la llegada de su menstruación o el momento de la ovulación, en otros apartados comenta:

A mí la Luna por ejemplo no me da...yo no he sufrido de cólicos nunca, no me han dado cólicos, seguramente en algunas veces (sic) me han dado dolorcitos más fuertes pero así cólicos que me tiren a la cama y me pongan mal, no. (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013).

Es de destacar cómo un proceso percibido en algunos aspectos armonioso, en otros se caracteriza por sensaciones físicas fuertes. Ejemplo de ello es cuando se refiere al cansancio corporal que siente a veces cuando está menstruando, lo que demarca diferencias dependiendo del ciclo “*me he dado cuenta que han (sic) habido ciclos donde la Luna ha estado muy activa, y otros momentos en los que necesito más reposo, pero no se comportan igual nunca*” (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013). Por una comprensión de los diferentes momentos físicos por los que pasa su cuerpo, se dedica al ejercicio de analizar su ciclo, de seguirle el camino y volver a seguir el otro ciclo con los diagramas lunares.

Bajo la perspectiva de Sarah, las sensaciones están relacionadas a la sensación de confianza que le produce un período menstrual regular sin cólicos y sin dolores. Su menstruación cumple una función de limpieza mensual de lo que lo ha pasado, por tanto el tipo de mensajes emitidos pueden ser “*viene con unos coágulos y me llega muy abundante y*

me llegan con dolorcito bajito, pero hay otras que me llegan sin dolor y muy suave” (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013).

Finalmente como nos narra Martha la vivencia de la menstruación fue “*normal*” (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013) hasta el momento en que empezó a usar la copa menstrual. Esta es definida por las sensaciones producidas ante el contacto con la sangre como “*maravillosa, tú la tienes ahí, la sacas, la pones en la tierra, la lavas y te la vuelves y la pones y es perfecto*” (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013). Las prácticas alternativas durante la menstruación como el uso de la copa menstrual y la práctica de rituales como la Siembra de *Luna* generan sentimientos positivos y una vivencia extraordinaria de las prácticas y experiencias comunes.

De esta manera son las construcciones sociales las que en gran medida han contribuido para que las etapas del ciclo vital y reproductivo tengan connotaciones negativas y efectos traumáticos en la vida de la mujer. Una reconstrucción de estas categorías sociales podría restablecer dichas etapas como algo natural y positivo de la experiencia femenina, de modo que no tengan que ser separadas de sí misma sino que se acepten como parte de ella. Las mujeres no tienen una razón “natural” para sentir malestar con las etapas de su ciclo reproductivo, estos sentimientos pueden tener orígenes históricos, sociales o culturales, producto de un discurso que encasilla a todas las mujeres en roles, estereotipos y supuestas desventajas biológicas por el hecho de ser mujeres, tales como la producción de hormonas que inciden en aspectos emocionales o comportamentales. Es una propuesta interesante tratar de ver el cuerpo femenino y todos sus ciclos como una experiencia positiva y enriquecedora para propiciar el autoconocimiento y la autoestima.

Cuerpo y salud

Si bien nuestro cuerpo tiene motivaciones orgánicas (sueño, alimentación, higiene, sexo, movimiento), la forma de satisfacer y organizar esas necesidades es culturalmente establecida y socialmente aprendida, se basan en nuestras creencias sobre el mundo, introyectadas algunas veces como hábitos. Para algunas de las mujeres las necesidades básicas de cuidado tienen que ver con la fuente de alimento que le brindan a sus cuerpos como canal de energía y el uso de métodos de cuidado alternativos como parte de un estilo de vida y como crítica a una sociedad que desecha hasta lo más mínimo. Las motivaciones son personales, pero el sentido común por el cuidado de la naturaleza y del ser como mujeres es otro factor determinante en la elección de ciertas prácticas, como veremos a continuación.

Para Betty la manera de alimentarse tiene que ver con el amor propio, la salud y el bienestar. Para ella el cuidado con la alimentación es estar atento a las “*señales*” (Betty,

comunicación personal, 09 de enero de 2013) que el cuerpo emite de acuerdo con sus necesidades o requerimientos para un óptimo funcionamiento, mensajes que son a su vez mentales. Adicionalmente hace mención a la importancia de mantenerlo tonificado y brindarle amor. En el uso de métodos de cuidado alternativo durante los días de su menstruación se siente atraída por el uso de la copa menstrual cuando es necesario, pero las toallas de tela son de su preferencia, razón por la que comenta que no se siente a gusto con el uso de toallas higiénicas. En la relación con su cuerpo ha sido una experiencia maravillosa el descubrirse puesto que le permite ver su sangre. Por el otro lado, procura no bañarse con agua fría o caminar sin zapatos.

Sarah hace mención a la importancia de saber nutrirse y hacer conciencia de lo que se consume, es decir, consumir lo que realmente se necesita y siente de acuerdo con lo que el cuerpo dice, complementa “*es sentirse uno, sentirlo*” (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013). Además no recomienda el consumo de lácteos y sus derivados, sin embargo si su cuerpo se lo pide no se abstiene de consumirlos. Comenta que el cuerpo en su sabiduría emite mensajes cuando existen déficits en él y es recomendable escucharlo. Durante los días de su menstruación se siente atraída por el uso de métodos de cuidado alternativos, los cuales han ido variando de acuerdo con el sentir de ella. Inicialmente utilizaba los pañales de su hijo como toallas de tela, una vez disminuyó la frecuencia de uso de toallas comerciales notó disminución en su fluido menstrual, en los cólicos menstruales por lo que optó por el uso de la copa menstrual a fin de hacer siembras.

Como vemos, en concordancia con Aguirre (1986), las prácticas corporales son esclarecedoras de las fuerzas sociales que se tornan expresas a través del cuerpo, pues, “a pesar de aparentemente irrelevantes, ellas traducen inconscientemente la concepción del mundo de aquella sociedad particular, en términos de lo que es considerado correcto o incorrecto, noble o indigno, propio o ajeno, deseable o indeseable.” (Aguirre, 1986, p.3).

Ante nosotros las narraciones de una mujer madura como la voz de la experiencia: Martha destaca que cuando tuvo su experiencia de la menstruación no tenía la idea de cuidado que tiene ahora, pero que una vez descubrió esa posibilidad aunque ya no lo podía vivir en su ciclo menstrual podía utilizarlo en su cotidianidad para restablecer y mejorar la interacción con su cuerpo.

La menstruación llegaba y era parte de la vida cotidiana y ya, la vida seguía, no había cambios en la dieta, yo comía lo que había, me daba mucha pereza calentar el agua en una olla, entonces no. Ya después trate de ser un poquito más cuidadosa, porque es una falla, pero ya me correspondió vivir así, a mí no me tocó esa

posibilidad de cuidarme (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013).

Sin embargo, se destaca en su discurso que al descubrir el efecto de las plantas medicinales sobre el cuerpo empezó a realizarlo para sí misma y también consideraba lo importante de estas prácticas de cuidado en las mujeres durante los días de la menstruación. Respecto a dichas prácticas se encontraba el uso de la copa menstrual, los baños y emplastos de plantas cuando tenía inflamación, así como fajar un poco la zona del vientre. Ella cuenta que estas prácticas las aprendió con una abuela, y que no tuvo la oportunidad de practicarlas, pero las comparte porque pueden ser útiles a otras mujeres *“esas técnicas por ejemplo son chéveres, yo ahorita las conozco, las comparto, pero yo no tuve la oportunidad de practicarlas”* (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013).

Por otro lado, Martha refiere que en su juventud se concentraba en un aspecto estético del cuidado de su cuerpo, por ejemplo si practicaba ejercicio lo hacía para verse de acuerdo a los cánones de belleza establecidos en ese momento. No obstante, una vez superado el tema estético el eje salud pasó a considerarse fundamental en este momento de su vida y también en su proyección futura, más por la condición saludable del cuerpo que por otro motivo *“me preocupo por el sobrepeso” “porque yo no quiero ser viejita que ni se puede ni mover”* (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013). Esta mujer considera sus objetivos en el futuro y las actividades que le gustaría realizar y para ello considera que su cuerpo debe estar apto para este tipo de retos *“a mí me gusta la montaña, me gusta el río, me gusta el mar, si yo quiero esa experiencia entonces mi cuerpo tiene que tener esas condiciones y pues yo soy la responsable por ese cuerpo”* (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013). En este momento de su vida concibe la idea de un cuerpo funcional, flexible, apto, capaz, que espera lograr a través de buenas prácticas cotidianas y de alimentación. Dichos procesos corporales elaborados por Martha abarcan actividades instrumentales relacionadas con la satisfacción de necesidades simbólicas, por lo tanto transmiten un mensaje significativo dentro de la cultura, en tanto para ella las prácticas corporales consideradas de salud también están vinculadas a un fin simbólico, por ejemplo participar de un ritual o encuentro en la montaña u otro lugar que le represente un reto físico.

Para Adele es relevante el cuidado de la salud en su construcción sobre el cuerpo, se contempla la salud en dos dimensiones. Prevención por medio de buenas prácticas alimenticias y hábitos saludables. En cuanto a la alimentación gusta de intensificar el consumo de aguas aromáticas como: *agua de perejil: hago una infusión, el perejil es una planta emenagoga, en medicina macrobiótica son aquellas plantas que estimulan la menstruación, el perejil produce que la menstruación sea más líquida porque es un*

vasodilatador, entonces tomó agua de perejil o agua de caléndula o de manzanilla que son desinflamatorios y analgésicos (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013).

Evita el consumo de gaseosas, productos refinados, consumo de azúcares y sacarosas, evita los alimentos procesados, durante el momento de sangrado trata de no consumir lácteos.

Dentro del grupo de hábitos saludables se encuentran los cuidados físicos, se reduce la actividad física al mínimo posible *“no forzar mi cuerpo que tiene que rendir cuando no tiene la energía para hacerlo”* (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013) se tiene la idea de que el cuerpo está experimentando un proceso que demanda energía y pone al cuerpo en un estado delicado. Por otro lado también la forma de vestir la ayuda a sentirse cómoda durante esos días, ella prefiere la ropa amplia y cómoda. Señala experiencias de mujeres cercanas que para disimular que están menstruando usan perfumes en grandes cantidades y ropa muy ajustada en la zona del vientre.

Otro hábito de cuidado es el uso de métodos menstruales alternativos como refiere a los cambios acerca del uso de la copa menstrual. Manifiesta que a partir de que se descubrió a sí misma en el uso de esta herramienta los días de la menstruación se redujeron. La copa recibe directamente el fluido mientras que las toallas o tampones absorben por lo que el sangrado se torna más abundante. Entre las bondades de la copa encontradas por ella están que el principal problema de los productos desechables para la higiene femenina eran sus efectos secundarios *“los tampones me generaban flujo, las toallas me generaban como una pañalitis, me daba como una irritación, con la copa estoy tranquila, no me genera nada”* (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013). Se entiende el uso de la copa como un proceso sencillo, que se aprende fácilmente por medio de la práctica cotidiana. El uso de este método se describe como una práctica higiénica para la cual ha encontrado soluciones o salidas ante circunstancias en las que no cuenta con un baño confiable para cambiarse adoptando otras medidas de higiene. *“Si sé que voy a estar por fuera en un lugar donde no pueda cambiarme tranquilamente busco alternativas, ando con agua, geles, cosas para poderme cambiar higiénicamente”* (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013). El uso de la copa le genera tranquilidad, seguridad y comodidad. Sin embargo comenta que también requiere de estrategias para su correcto uso, no es tan simple como usar-tirar-usar.

Algunas de estas actividades de cuidado descritas por Adele se constituyen en rituales que aportan seguridad, estabilidad y firmeza emocional que a su vez exigen una reorganización de su estilo de vida y adaptabilidad a los grupos de los que participa cotidianamente. Las prácticas que lleva a cabo durante la menstruación no constituyen ningún tabú, habla abiertamente sobre el tema cuando es necesario:

Siempre llegaba [al trabajo] con mi tarrito de flores ya sea de manzanilla o de caléndula, yo misma las compraba y las cargaba para hacer mis infusiones en la oficina, si me preguntaban – ¡Ve! ¿Estos tarritos son para qué? – Son para que cuando me llegue la menstruación, no haya inflamación. No tengo ningún lío... ningún pudor frente a decir que estoy menstruando, estoy como tranquila (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013).

Por tanto, como se aprecia en sus narraciones las prácticas desarrolladas aseguran su existencia dentro del grupo humano al que pertenece y le otorga el carácter de grupo en cuanto sus miembros legitiman el sentido de dichas prácticas, en una lógica que orienta el comportamiento de los individuos en su vida social.

Medicalización

Adele nos plantea una perspectiva del cuerpo abordada en la contemporaneidad y que tiene que ver con la medicalización. Ella entiende la menstruación como un proceso biológico que ha sido medicalizado, lo cual ha dado una pauta de entrada a la medicalización del cuerpo femenino como forma de control. La forma de hacer resistencia a esa medicalización del cuerpo impuesta por la cultura es retornando en la creencia sobre el poder de la menstruación y el control sobre el propio cuerpo ante lo que propone como método de curación la medicina alternativa y naturista

De un tiempo para acá soy más consciente de tener prácticas muy saludables, me cuido muchísimo de no tomar gaseosas, no como un montón de cosas, trato de tener una vida muy balanceada, muy equilibrada. Cuando me siento enferma siempre recurro a todo lo que es medicina alternativa, que las agujas, que la moxa, que el masaje, que la respiración, que las esencias, no tomo medicina farmacéutica (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013).

Tal como es expuesto por Adele, en el discurso moderno se hace evidente el concepto de enfermedad mental y la patologización de comportamientos que no se ajustan a un modelo de sociedad. En los tiempos actuales es cada vez más común el recurrir al uso de drogas y medicamentos como mecanismo de coacción de aquellos que son llamados malos y perversos. Sin embargo, aquel mecanismo ha sido extrapolado a la intimidad de la mujer como un modo de inhibir el contacto con el propio cuerpo que la lleva al descubrir de sus potencialidades y el fluir de lo que la hace ser mujer. Los discursos sobre la imagen de la mujer, en disciplinas como la medicina, específicamente la psiquiatría, muestran que principalmente el discurso se ha utilizado para clasificarla bajo los parámetros médicos de

aquellos que denominan lo diverso como enfermo. Sin embargo, los conflictos que pueden tener las mujeres son más producto de las construcciones sociales a las cuales se someten que por el determinismo biológico “Se relacionan los conflictos psíquicos o emocionales de las mujeres con alguna etapa de su ciclo reproductivo, ya sea de menstruación, embarazo o menopausia” (Ussher, 1991, p.170), pero esto lo que produce es la perpetuación de los modelos patológicos femeninos.

Estereotipos de cuerpo

Unas décadas atrás, una admirable mujer nació en el seno de la cultura francesa. Su vida y su obra como escritora han sido un legado para generaciones venideras, su propia vida fue toda una novela y con sus escritos nos planteó cuestiones sobre ¿Qué significa el hecho de ser mujer?, nos cuestionó así mismo sobre las condiciones de posibilidad de la existencia de una mujer y las formas como las mujeres se sienten vivir en esas condiciones que en las calles, en las universidades, en los puestos de trabajo y donde quiera que se mire nuestra cultura propician. A comienzos de la década de 1950 ella nos propuso cuestionarnos el por qué nos veían como el opuesto de la balanza, por qué siempre nos ocultaban, por qué nos limitaban y por supuesto por qué nosotras mismas nos limitábamos, cuerpos imputados, silenciosos y distantes que no danzaban. Sin embargo, veíamos como nuestros compañeros danzaban en las calles, en los bares, en su condición de singularidad, ellos es en sí mismo hombres, con todos sus derechos de serlo pues nosotras ocupábamos el lugar de la sinrazón. Bailarinas cuya coreografía solo podía ser posible a los compases de la imagen masculina. “Él es el sujeto, él es lo absoluto, ella es lo otro” (Beauvoir, 1949, p.4).

Percibimos que existíamos y que convivíamos con unos referente de sí que se adherían a nosotras desde el momento mismo que nuestras madres nos daban a luz, percibimos que eran fijaciones de muchas de nuestras creencias, puesto que nos acompañaban a donde fuéramos y porque eran aparentemente el fundamento de nuestros modelos de comportamiento, como por ejemplo cuando éramos niñas y nos decían cómo debíamos vestirnos, cómo debíamos sentarnos y cómo debíamos amarnos. A ellos también les llenaron sus cabezas con ideas, a algunos les dijeron más de lo que debían y ahora responden a aquello que consideran es justo. Así nos inundaron con un conjunto de expectativas, de comportamientos exigidos a quien ocupa una determinada posición y no quedando satisfechos nos dieron más expectativas para que nos relacionáramos con los otros (as) en función del rol que representan.

Aunque sea posible distinguir entre lo que nos hace mujeres por nuestro cuerpo y entre los que nos hace mujeres por lo que decidimos y creamos de acuerdo con nuestro estilo,

siempre habrá quienes esperan una coherencia entre un aspecto y el otro, para ellos no es posible determinarlos como independientes entre sí debido a que son las maneras como se espera que obremos hombres y mujeres, ejerciendo una influencia sobre la conducta sexual de las personas, sobre la imagen propia y sobre la relación con el cuerpo.

Así comienza la historia de Martha una mujer madura, para quien madurez no implica vejez, es experiencia de vida, es el recordar el pasar de los años y verse al espejo y reconocer en ese cuerpo una vida vivida. Para ella se trata de aceptar el cuerpo en la diversidad y evitar tratar de incluirlo en estereotipos que coartan el cuerpo de la mujer, puesto que ello genera sentimientos negativos y afecta la relación consigo misma y con los otros. Ella se pasó años sufriendo porque no tenía cintura, comparaba su cuerpo con el de otras personas y quería alcanzar esos estereotipos de cuerpo sin considerar que su fisonomía era diferente. La aceptación de su propio cuerpo no fue fácil en un medio social exigente y con cánones de belleza establecidos, pero en el caso de ella darse cuenta que no necesitaba cumplir estos cánones para establecer una relación amorosa le ayudó a aceptar su cuerpo. Una amiga suya de la universidad era muy linda, entonces para ella era muy difícil, su amiga tenía una cinturita preciosa lo que la hacía repetirse —yo tengo que tener cintura también hasta que llegó un buen entrenador y le dijo “*no, tú no tienes cintura y para poder tener cintura te tienes que sacar dos costillas porque tu caja torácica es muy amplia*” (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013) entonces ella desistió, después aceptó la hermosura de su cuerpo, le tomó tiempo pero lo aceptó y esa fue su primera relación del cuerpo de no aceptación, fue difícil para ella lidiar entre sus deseos y anhelos y lo que le había regalado la vida, después no le importó mucho, pues después vio que el amor llegaba hasta ella indiferente de silueta y figura “*se enamoraban de mí así: sin cintura*” (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013).

Sus cambios de percepción fueron paulatinos y al principio para ella fue difícil, percibió que era bastante cuidadosa con el tema de la desnudez, no concebía que nadie viera su cuerpo desnudo. Sin embargo a raíz de una práctica ritual llamada Temazcal, el cual es una casa de vapor medicinal en el que las personas ingresan en traje de baño y cuando salen deben pasar por una ducha fría, le permitió ser más abierta y sentirse más tranquila frente al tema del cuerpo y la desnudez. En sus relaciones de tipo personal comenzó a considerar que tanto hombres como mujeres biológicamente están perfectamente dotados para el desarrollo de las actividades propuestas. En el aspecto emocional y relacional comenzó a concebir que tanto los hombres como las mujeres se plantean formas de expresión diferentes pero complementarias. Sin embargo cuando se piensa esta dimensión en lo cultural, ella expresa

que “*en nuestra cultura es más ventajoso ser hombre, a los hombres todavía les pagan más*” (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013. Complementa expresando: “alguna vez escuché algo que me hizo pensar y que a la vez me permitió comprender un poco más allá de esas las que llamamos diferencias” (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013). En la contextualización de Sau (2004) sobre el feminismo, movimiento político y social que tiene como objetivo construir un proyecto de sociedad diferente al patriarcal, en el cual no se acepta ningún tipo de discriminación y se valoran equitativamente las actividades que cada género realice dichas diferencias podrían ser concebidas como un tipo de discriminación que consiste en distinguir dos cosas a partir de la desigualdad, es decir, dar trato de inferioridad; por ejemplo, en la historia de Martha la cual considera que existen diferencias marcadas en la remuneración entre ambos sexos. Continuando con su historia, en su experiencia primaria, en su hogar sus hermanos eran todos hombres y ella era la única mujer y podía percibir un entorno machista que le exigía “*ponerse a tono*” (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013) con un entorno muy masculinizado:

Ahora menos, pero antes no había tanta alegría cuando nacía una niña y se ven con cierta desventaja, hay personas que dicen — ¡no!, es que es mejor tener un hombre porque los hombres son los fuertes y es que son las mujeres las que se embarazan (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013).

Como vemos, las experiencias narradas por Martha y que aluden a un lenguaje sobre su cuerpo, son expuestas con el objeto de evidenciar las diferencias entre hombres y mujeres con respecto a la participación en la vida pública, a partir de hacer explícito el pensamiento, actitudes y actividades de ella misma como de las mujeres que están a su alrededor. En su discurso se aprecia las dificultades que ha tenido en el tránsito del ámbito de lo privado, espacio de poco prestigio social, al espacio público, ambos fundamentales para su construcción de identidad. Si aludiésemos a la deconstrucción de poderes de la que nos habla Fernández (1999), según la cual los hombres deben desnaturalizar sus actividades cotidianas propias del poder patriarcal y las mujeres construir su autonomía subjetiva, establecerse como sujetos en la capacidad de discernir sus deseos, intereses y actividades que ayuden a concretar sus propósitos, encontramos una Martha que a través de sus espacios de encuentro con otras mujeres se ha despojado de imaginarios que señalan su cuerpo como un instrumento del ámbito de lo privado y que ha salido a la luz colmado de armonía haciendo de ella una mujer deseosa de compartir esa experiencia propia del cuerpo con otras.

En la historia de Betty ella hace una crítica a los estereotipos de cuerpo femenino que el comercio promueve, menciona el frecuente uso del cuerpo femenino como un objeto de

deseo, sucio cuando está menstruando y por consiguiente con una sangre menstrual sucia. Ella manifiesta que los anteriores estereotipos son sólo una estrategia de consumo de productos que la mujer realmente no necesita, por ejemplo: ciertos métodos anticonceptivos, medicamentos para evitar menstruar o para el “malestar” menstrual. Respecto a estas creencias, roles y estereotipos promovidos por una sociedad de consumo, Sau (2004) nos plantea como las creencias son verdades que la propia ciencia no puede demostrar pero que son válidas por su grado de intensidad y divulgación, constituyendo el acervo común de una sociedad. En razón de esto podríamos explicar por qué en los mensajes comerciales de la televisión o de cualquier otro medio masivo de comunicación, así como en redes informáticas y virtuales, nos venden la idea de cuerpos perfectos según cánones de belleza que en la mayoría de las veces no son realidad. Esto es porque estas compañías saben que las creencias, los estereotipos y los roles influyen la manera se conciben y piensan a sí mismo o a sí misma y a los otros y otras, así como los comportamientos ejercidos. Ante esto Betty nos propone comprometer cada vez más mujeres en el descubrir del lenguaje que alaba su cuerpo desde donde él se genera, desde donde él es y fluye, desde el valor que solo cada mujer con conciencia y agradecimiento por su silueta se puede dar, desde el reconocimiento con la Otra. Según Pardina (2005) la categoría de Otra es una categorización de las mujeres que funciona como un concepto relativo y recíproco al grupo que nombra. Esto les permite plantearse un análisis sobre la condición de las mujeres en las sociedades occidentales desde la perspectiva de una filosofía existencialista como la de Beauvoir.

Sarah, al igual que Betty, respecto a los estereotipos de cuerpo femenino comenta que a las mujeres nos han inyectado muchos temores, miedos que la sociedad transmite y como no nos pueden manejar nos inyecta más miedos. Acorde con Pardina (2005) la narración de Sarah plantea cómo el género pasa a denotar las construcciones culturales, es decir la creación social de roles asignados a hombres y mujeres, así como una forma de referirse a los orígenes de las identidades de hombres y mujeres. “Género es, según esta definición, una categoría social impuesta sobre un cuerpo sexuado” (Scott, 1996, 272). De esta manera sobre ese cuerpo sexuado llamado mujer se introyectan temores a fin de encontrar un medio para coartarlo. Sarah nos propone como alternativa respecto a ello el ser consciente, verse a sí misma y sanarse y no hacer otras cosas. Cuando ella se refiere a no hacer otras cosas quiere decir, evitar salir a la búsqueda de lo que amenaza el silencio y el culto al cuerpo, como por ejemplo hacer seguimiento a modelos de belleza. Ella complementa afirmando cómo en la actualidad existen estereotipos que aún se validan en la sociedad y que tienen un origen histórico, lo que nos permite analizar las experiencias sobre el cuerpo en la configuración de

la identidad de género de las mujeres.

Es interesante apreciar cómo en el discurso de estas mujeres se mantienen valores por temor al rechazo de la sociedad y a los temores que la misma sociedad arroja sobre sus cuerpos; y cómo cuando la mujer establece una relación más íntima consigo misma, producto del devenir de la frustración por el sostenimiento de figuras de poder, transforma la estructura de la sociedad, abriéndose camino hacia los espacios públicos y condiciones de vida más favorables.

Colectivo del cuerpo

Era una noche cálida de enero, una agradable sensación se vivía en aquel espacio, en el centro se encontraban unas flores frescas que llevaban la sala con una deliciosa fragancia, junto a ellas algunas frutas y semillas que completaban la composición perfecta. El ambiente era acogedor y las velas que estaban junto a nosotras aumentaban esa sensación, un fuego tenue que ondeaba con el ir del viento. En aquel lugar se cruzaban las miradas, las sonrisas y las palabras. Sarah prendió un tabaco y lo bendijo diciendo: madre, padre y espíritu por este encuentro. El tabaco fue pasando entre nosotras y cada una fue poniendo sus pensamientos, cada una tenía un propósito, un agradecimiento, cada una acompañaba a la otra. Una vez el tabaco fue bendecido por todas, cuerpos ligeros y vestidos con coloridas ropas se dispusieron al ritmo de una tambora. Los corazones palpitaban, las pieles sudaban, las miradas se encontraban y todas se entregaban al ritmo que Martha les interpretaba. Se observaba un reconocimiento de las formas diversas de expresión corporal, aunque se estaba realizando una actividad grupal los movimientos no eran esquematizados ni estaban definidos por Martha, cada una expresaba individualmente dentro del grupo *“vámonos sintiéndonos todas”* *“¿cómo será distinto para cada una?”* nos preguntaba Martha (comunicación personal, 10 de enero de 2013). Al final todas compartían sus escenarios imaginados, sus coreografías creadas, los lugares visitados y las personas que las acompañaban. Percibieron que el cuerpo es un campo semántico sobre el cual se inscriben significados y sentidos que constituyen sus identidades. Cada una había elaborado diferentes y diversas partes de una historia que había dado inicio en Otra, esa compañera que orientaba, pero que con el conteo de los segundos las habían llevado hasta otras galaxias. Cada una se pensó en su niñez, en el barrio en el que creció, en sus padres y antepasados, en lo que en la escuela le habían enseñado, pero todas tenían en común algo: su cultura. Su cultura favorece y reafirmaba las posibilidades de expresión de su cuerpo en tanto que les garantizaba intereses comunes, espacios comunes e identidades colectivas bajo las cuales se estructura el carácter simbólico y expresivo de reglas y patrones culturales que constituirán identidades individuales.

Eso me recordó una asignatura que había cursado en psicología sobre cuerpo, movimiento y expresión en la cual nuestra orientadora nos pedía distensionar el cuerpo y llevarlo hasta concebirlo como una pluma, pienso que ella esperaba que fuéramos como las plumas de un halcón, pero yo me sentía como la pluma de un cóndor: pesada. Al final, todos compartíamos nuestras experiencias y si bien cada uno se había convertido en un ave diferente, todos asociábamos nuestra imagen del ave a nuestras expectativas y sensaciones corpóreas de aquel momento sin que ella nos pidiera que nos imagináramos como aves. Comprendí por qué Aguirre (1986), nuestra orientadora, comentaba cómo nuestra percepción sensorial depende de nuestra cultura, puesto que determina aquello que puede ser susceptible de ser captado y nos brinda las posibilidades de significado que le damos a cada experiencia captada a través de los sentidos. Ello aplica también a la forma como percibimos nuestro propio cuerpo, un cuerpo humano como reflexión de la estructura social, cuerpo de naturaleza doble: culturalmente valorizado y a la vez desvalorizado. Cuerpo cargado de hechos sociales necesarios para reafirmar una idea de salud y sus posibilidades de interpretarlo y controlarlo.

Volviendo a aquella noche cálida de enero, me fue posible destacar una noción de conciencia del cuerpo relacionada con la capacidad de trabajar en las propias potencialidades:

La capacidad que tenemos de hacer silencio, de tener silencio interior y agradezco el despertar de todas las capacidades creativas, de una mente creativa, que es una mente flexible, que es un cuerpo flexible y que nos da por lo tanto una vida sana (Milena, comunicación personal, 07 de enero de 2013).

Por tanto, la conciencia y el auto potencializarse no sólo son vistas como marcas de empoderamiento femenino “*¡para adelante las mujeres!*” (Gabriela, comunicación personal, 07 de enero de 2013) sino también prácticas que llevan a cabo estas mujeres para cuidarse, es decir, que pasarían a constituir prácticas de autocuidado “*cuidar todo nuestro cuerpo*” (Martha, comunicación personal, 07 de enero de 2013). De esta manera las prácticas corporales que estas mujeres adhieren a su estilo de vida constituyen modos como ellas en sociedad se saben servir de sus propios cuerpos, como expresión de sus creencias y pensamientos, ofreciendo la base para comprender reflexiones sobre la vida psicológica de su grupo y de las integrantes que pertenecen a este.

Los diálogos se hicieron cada vez más profundos y cada una fue sugiriéndola a la otra como ocuparse del cuerpo ante cualquier momento, como alimentarlo, como ejercitarlo, como respetarlo y como darle un trato especial en situaciones que puedan ser consideradas como difíciles, ante lo cual destacan “*dormir bien, comer bien para tener un balance energético, tomar vitaminas, ponerse suero, acupuntura, todo eso es bueno, las esencias*

florales, ayudarse de muchas cosas” (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013). Estos saberes compartidos en tanto que se comunican entre unas y otras y son afines al pensamiento de la mayoría, permite que el cuerpo sea el enlace simbólico con nuestra sociedad; como producto de sus representaciones apropiamos costumbres e instituciones que definen el mundo de relaciones con las que entra en contacto nuestro cuerpo, por tanto marca huellas entre los individuos y las correspondientes manifestaciones corporales de estos.

Una mirada alternativa del cuerpo

Se percibía que en el encuentro de aquella noche se estaban constituyendo miradas alternativas del cuerpo. En aquel Círculo infinito de experiencias se presentaba un espacio destinado a las experiencias que permiten sentir el cuerpo, crear conciencia de cada una de sus partes, de sus movimientos y comprensión de la relación con este. Fue hermoso ver cómo la creación de este tipo de espacios privilegiaba el contacto con el cuerpo y son una característica de los encuentros dados en la colectividad de mujeres. Ellas relacionaban su cuerpo más a la naturaleza que a la cultura, para ellas su cuerpo no se construye sino que se descubre, se adquiere conciencia, puesto que en la medida que se descubre y se acepta la mujer puede acercarse a una conciencia del cuerpo y a una libertad, se basa en que las mujeres deben reconocer su cuerpo en la diversidad y no basadas en ideales de belleza impuestos culturalmente. Me recordó a Pinkola (2001) quien resalta el concepto de naturaleza y alma salvaje que poseen las mujeres, y el concepto cultural de belleza que ha sido construido para discriminar a muchas, como las mujeres poseen una naturaleza instintiva que valora más el cuerpo y el espíritu por su vitalidad que por su aspecto físico. ¿Ello que implicaba? ¿Qué nos decía? Cuando las vi tejiendo, cuando las vi danzando, cuando las vi sembrando su *Luna* juntas recordé una vez más a Pinkola (2001): las mujeres al descubrir sus raíces ancestrales pueden llegar a atribuir un nuevo valor al cuerpo, valor que rechaza las ideas y el lenguaje que insultaba el misterio del cuerpo o lo ignoran como instrumento de sabiduría. De este modo, en el ámbito generacional y hereditario, si a una niña la enseñan a odiar su propio cuerpo, ¿cómo podrá valorar y amar el cuerpo de otras mujeres u hombres, de sus madres, abuelas, etc.? Pinkola (2001) plantea que destruir la cohesión instintiva de una mujer con su cuerpo natural la priva de su confianza, y esto es algo que se hace en nuestra sociedad, y aunque la mujer no pueda obtener que la cultura adquiera más conciencia, puede cambiar su actitud hacia sí misma y hacer que las reacciones negativas del entorno no le afecten.

En las actividades de contacto que ellas realizaban se percibía un reconocimiento de la importancia de una apertura a la forma en que los sentires y otras experiencias individuales

eran llevadas al compartir grupal “*vamos soltando toda la carga del día, de todos estos días*” (Martha, comunicación personal, 07 de enero de 2013). Comprendí que los desplazamientos y los encuentros durante las actividades de integración ponían en juego la importancia de ubicarse en un espacio y de ponerse en relación con otra, así como de los múltiples momentos en los que una mujer se encuentra. Encuentro que permite identificar el alma salvaje en cada mujer, encontrar la esencia propia, el fuego interior que las llena de pasión, de fuerza y de amor y que irradia hacia afuera. Esta es, en las palabras de estas bailarinas, su principal tarea: descubrir la llama de la Diosa y hacer de sus aprendizajes algo de lo que las mujeres no se pueden negar. Que en última instancia le proporciona a las mujeres una voz con la que hablar claro y con la cual animar a las mujeres a que vean su cuerpo de manera positiva.

7.3. De historias, intérpretes y escenarios

Para situar una historia y comprender la misma es necesario que existan intérpretes, quienes se ubican en un espacio, un escenario, un tiempo y un lugar específico. Betty, Martha, Adele, Sarah, son algunas de las chicas que conforman el Círculo de Mujeres, las conocimos a principios del año 2012 cuando asistimos por primera vez al Círculo de Mujeres realizado en el contexto urbano de Cali. Algunas de ellas decidieron hacer parte de esta experiencia de campo y también decidieron abrir una parte de su mundo para nuestro conocimiento. Si bien teníamos algunas inquietudes respecto a la identidad de género en el contexto del Círculo, sabíamos que las generalidades aportadas en las experiencias participativas dentro de este no eran suficientes para aproximarnos por completo a la comprensión de ciertos procesos respecto a las formas de vivir el cuerpo, el ciclo menstrual, la menstruación y las identidades de las mujeres. En el camino nos dimos cuenta que aspectos como la dimensión de lo mítico, la maternidad y la trayectoria individual-vital eran fundamentales en los anteriores procesos. De esta forma a lo largo de este capítulo nos adentraremos en las historias de nuestras interpretres principales: Betty, Adele, Martha y Sarah, intentando aproximarnos a la manera como sus experiencias vitales, desde la infancia a la adultez fueron construyendo formas particulares de concebir lo otro, los otros y a sí mismas.

En la década del 80, cuando Betty y María tan sólo eran unas niñas, estaban ocurriendo algunos eventos históricos relevantes respecto a la mujer. En el contexto colombiano tradicionalmente ortodoxo y patriarcal se empezaron a gestar una serie de reivindicaciones de los derechos de las mujeres hacia mediados de los años sesenta, si bien hace 57 años que las mujeres ejercieron el derecho al voto por primera vez (el inicio de las reivindicaciones), fue en el año de 1967 cuando se introdujo en Colombia el uso de la píldora anticonceptiva (gran

avance en la forma de vivir la sexualidad y la maternidad) y el 17 de julio de 1980 se suscribió la convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (CEDAW), la cual fue aprobada mediante La Ley 051 de 1981 y reglamentada por el Decreto 1398 de 1990. Esta convención se constituye como otro de los eventos importantes en materia de derechos, puesto que pretende eliminar la discriminación contra las mujeres en el ámbito de los derechos civiles, políticos, económicos y culturales, así como garantizar mecanismos para el logro de la igualdad de género. (Londoño, 2010). En ese entonces Betty y María eran amigas, desde antes habían sentido la necesidad de compartirlo todo: pensamientos, ideas, descubrimientos, acciones y nuevas aventuras. Cuando María tuvo su primera menarquia Betty la acompañó, aunque con la sensación de que María había dado un paso sin ella, y la menarquia era una experiencia que Betty aún no podía comprender en carne propia. —*Betty, voy a rezar todos los días para que a ti también te llegue pronto*, le dijo María a su gran amiga. Durante los siguientes 15 días rezó todas las noches pidiéndole a Dios que a Betty le llegara su menstruación. Efectivamente el día 16 su *Luna* llegó por primera vez —*Gracias Dios por escuchar las oraciones de María, ahora ya puedo hablar con ella sobre esto tan extraño que nos ocurre*, agradeció Betty a Dios muy contenta por el evento. Ambas crecieron y en su adultez cultivaron su curiosidad por temas nuevos relacionados con la Luna. Quizá fue su pasión por la literatura, la carrera que había escogido y finalizado Betty recientemente, lo que la animó en la búsqueda de experiencias narrativas o vividas en relación con el tema que compartía con su amiga María. De hecho uno de los acontecimientos más importantes para ella fue la lectura del Libro Luna Roja de Miranda Gray. Este libro despertó nuevas curiosidades y reflexiones en Betty, por ello un tiempo después decidió viajar a Perú, para participar en septiembre del año 2003 del encuentro *El Llamado del Cóndor*, en donde participó de dos Círculos de Mujeres, en los cuales experimentó lo que significa reunirse con otras mujeres, ahí presenció por primera vez un ritual de siembra de *Luna* y se acercó al conocimiento de los productos alternativos para la higiene femenina: copa menstrual y toallas de tela. Betty describe estos descubrimientos con la metáfora de un salvavidas en el mar, ella sintió como si le hubieran tirado uno de respuestas a preguntas que se había hecho durante años, entre estas se encontraba la pregunta por cómo contaminar menos nuestro planeta y como aportar al impacto ambiental causado a éste. Una vez finalizado el encuentro regresó a Colombia. A pesar de estar muy contenta y motivada por los hallazgos realizados, se encontró de nuevo con la misma ciudad, las mismas calles y el mismo estilo de vida al que estaba acostumbrada desde hacía varios años, y el cual no la satisfacía plenamente, en su cabeza rondaba una idea y esa visita al Ecuador no fue en vano,

tomó una decisión radical. —*Me voy para la Ecoaldea, es lo que quiero hacer*, se dijo a sí misma en voz baja, pero se escuchó con tanta firmeza que días después de llegar a la Ecoaldea ya tenía la idea de empezar a compartir los conocimientos adquiridos para vivenciarlos en sus relaciones con otras mujeres, realizando así en el mes de Junio del año 2004 el primer Encuentro-Círculo de Mujeres en la Ecoaldea. Un gran evento al que asistieron muchas mujeres. Por supuesto esta transición no fue tan abrupta, Betty había finalizado su carrera, estaba trabajando y empezó a acercarse a la Ecoaldea poco a poco, viajaba por temporadas y regresaba a la ciudad, hasta que finalmente cuando quedó en embarazo tomó la decisión de vivir en la Ecoaldea, en sus términos: “*di el salto completo*” (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013.)

Por supuesto Betty no gestó este encuentro sola, contó con el apoyo de amigas cercanas, entre ellas Martha, otra de las protagonistas de esta historia, quien se caracteriza por poseer un estilo narrativo directo puesto que en su narración incorpora constantemente las palabras de sus personajes a través de su diálogo y en su propia voz. Estos personajes son personas significativas de su vida, sin embargo al narrar las experiencias de estos deja de lado la propia, ocasionalmente habla de sí misma pero de manera superficial, es decir, no profundiza en la emocionalidad implicada, en los detalles y en las elaboraciones posteriores de esas situaciones. Es por ello que aquí aunque abordamos la trayectoria vital no disponemos de algunos datos biográficos de Martha, el punto de anclaje se encuentra en que ella al intentar recordar las experiencias, situaciones, personas y eventos que le permitieron construir el conocimiento y las prácticas que tiene sobre su cuerpo, su *Luna* y su relación con las mujeres, no puede evitar recordar a algunas de sus amigas que asistieron al *Llamado del Cóndor* en Perú y que al llegar del mágico encuentro compartieron sus experiencias acerca del ritual de siembra de *Luna*, la forma como se sintieron al reunirse con otras mujeres en un espacio circular, y el conocimiento de alternativas ecológicas y saludables para la menstruación que ahora podían apropiar para su vida así como para transmitir ésto a otras mujeres. Por ello tomaron la decisión de realizar un encuentro de mujeres en la Ecoaldea abordando dicha temática, además trajeron una invitada internacional experta en el tema. De este modo Betty, Martha y las otras chicas crearon redes para la transmisión de un conocimiento considerado relevante para las mujeres. Este conocimiento fue socializado en los encuentros de los Círculos de Mujeres realizados en la Ecoaldea.

Adele, nuestra tercera protagonista, quien se declara: mujer, alegre, feminista, apasionada por su trabajo y su carrera (Trabajo Social), inició una búsqueda respecto a su lugar como mujer en la sociedad y a la forma de relacionarse con otras mujeres a partir de su ingreso a la

universidad en el año 91 cuando descubrió los feminismos, como también cuando ella asistió por primera vez a uno de estos encuentros de Círculos de Mujeres hace aproximadamente 7 años, y de esta forma interviene en esta historia, puesto que para ella este evento fue muy importante. En este encuentro presencié el ritual de siembra de *Luna* y tuvo la oportunidad de tejer relaciones con mujeres de búsquedas e intereses similares a los suyos. Además, otro suceso trascendental en su trayectoria de vida que también le permitió construir la significación del ciclo menstrual como algo positivo y empoderador fue, la experiencia de leer el libro *Luna Roja* de Miranda Gray. Quizás el encuentro al que asistió Adele fue uno de los encuentros posteriores del Círculo de Mujeres de la Ecoaldea, puesto que estos se siguieron haciendo anualmente por el grupo de mujeres mencionado. De hecho este fue uno de los logros de Betty y sus compañeras porque garantizaron la continuidad del gran encuentro anual del Círculo de mujeres, así como de las reuniones regulares en el lugar.

En la segunda visita que Betty hizo al Perú adquirió recursos sociales, comunicativos, lingüísticos y de aprendizaje que le permitieron fortalecer sus conocimientos en el trabajo personal y grupal en el Círculo de Mujeres; en primer lugar, conoció a “*unas mujeres muy bellas*” (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013) refiriéndose al acercamiento que tuvo con mujeres significativas que le aportaron conocimientos relacionados con la *Luna*, y con las alternativas respecto al ciclo menstrual que se relacionaron con sus propias búsquedas e intereses, y que nutren no solo aspectos de sí misma como mujer sino también que alimentan un interés colectivo. En segundo lugar, adquirió elementos ancestrales de la lengua indígena quechua que le permitieron asignar un nombre para el Círculo de Mujeres, este nombre guarda un profundo significado con sus ideas acerca de la *Luna*, la menstruación, la idea de hogar y la sororidad entre las mujeres. En tercer lugar, resignificó sus creencias en torno a una deidad suprema aproximándose a nuevos referentes de deidades femeninas, tales como la Gran Diosa Madre, lo cual Betty vive como un hito importante en su vida. En cuanto al estilo narrativo de Betty logramos identificar que ella se caracteriza por un estilo narrativo indirecto, en cuanto se coloca como sujeto de su discurso y narradora, esto quiere decir que se evidencia la presencia de un narrador en el transcurso de su discurso. Ella como narradora significa la historia que relata y tiene completa exclusividad del lenguaje, cediendo la palabra a sus personajes (personas significativas) sólo para expresar ideas de ellos desde su propia voz. El eje central de su narración es la descripción de la propia experiencia con la conformación del Círculo de mujeres, lo que ellos han permitido y ha aportado a su vida, como la trayectoria de vida construida desde el momento que decidió vivir en la Ecoaldea. Se cuenta en primera persona aludiendo a ella misma como protagonista de sus narraciones, sus

personajes son nombrados con el objetivo de crear una idea de quienes han dejado una huella significativa y la han llevado a reflexionar de forma diferente aspectos de su vida. La intención es recrear al interlocutor sus experiencias, pensamientos y el origen de sus creencias.

Betty asegura que su participación en los Círculos de Mujeres y a su vez el establecimiento de redes con mujeres que aportaban a su vida conocimientos e inquietudes en relación con los temas de su interés le permitió fortalecer en gran medida su sistema de significados arraigados en sus ideas sobre sí misma y sobre las demás mujeres, esta serie de acontecimientos biográficos ligados a ella, definieron dislocamientos en el espacio físico y social con su mudanza hacia la Ecoaldea y direccionaron la conformación del círculo. Teniendo en cuenta esto notamos que el espacio del Círculo de Mujeres como grupo social, permite el establecimiento de relaciones sociales recíprocas y confiables, establecimiento de redes y contactos sociales afines a temas de interés, es decir, fortalece el capital social de quien participa en éste. En ese sentido el capital social, de acuerdo con Bourdieu (1998) es entendido como un recurso individual que deriva de las relaciones sociales con otras personas, hace referencia al conjunto de recursos actuales y potenciales en relación a una red o tejido social. Dentro de las relaciones que concretan o potencializan un recurso se encuentra la confianza, la reciprocidad o ayuda mutua y el establecimiento de redes y contactos sociales. Las anteriores se pueden forjar en diferentes contextos, y son generadas por el grado de participación en la interacción comunitaria o en diversos grupos sociales. Lo cual a su vez genera sentimientos de bienestar, seguridad, sentido de pertenencia y cohesión social.

Adele por su parte dispone de un capital académico que la diferencia de las demás mujeres, *“yo soy mujer y soy feminista, activista desde la universidad”* (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013) a propósito de su idea de sujeto político mujer. Ella expresa que el activismo feminista le permitió tomar conciencia de algunas formas de medicalización del cuerpo femenino y emprender acciones para descolonizar su cuerpo de prácticas opresivas, asumiendo de nuevo su poder y la resignificación de su experiencia con la menstruación. Este acercamiento al feminismo se dio en el año 91 cuando ella adelantaba sus estudios en la Universidad. Los feminismos le proporcionaron marcos de interpretación respecto a las distintas violencias que experimentan las mujeres tanto en las situaciones cotidianas como en las trascendentales y esto le permitió comprender tanto su realidad como las de otras mujeres en su entorno. Una de las conclusiones de Adele, radicó en darse cuenta de que todas estas violencias ocurren en el cuerpo de las mujeres, y a su vez que estos cuerpos resisten, respecto a las estrategias de resistencia afirma que estas radican en las

formas de vivir la corporalidad, en su experiencia identificamos que no se refiere a una resistencia reaccionaria, por el contrario ella establece formas de resistencia desde la posibilidad relacional con otras mujeres, la participación en los Círculos de mujeres, sus formas de vivir el cuerpo-menstruación y también desde el modo en que se asume feminista. Respecto a las resistencias de otras personas nos habla de la experiencia de la transgeneridad.

A continuación ampliaremos un poco la experiencia de Adele en cuanto sus formas de resistir y en cómo estas prácticas se fueron forjando en su vida y lo que ello permitió. Después que Adele asistió al encuentro del Círculo de Mujeres en la Ecoaldea, empezó a vincularse a Círculos de Mujeres que se realizaban en otros lugares, incluso más frecuentes y cercanos, en los cuales ella se permitió pensar el cuerpo en una dimensión relacional que posibilita la expresión de afectos *“Me permití abrazar, saludar, acariciar, y masajear”* (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013). De ese modo empezar a compartir con mujeres tuvo un impacto positivo en la forma de experimentar su cuerpo.

Para Adele el cuerpo cobra una gran relevancia y se permite comprenderlo desde diferentes perspectivas, una de ellas es la práctica del Yoga, esta práctica le sugiere contemplar el cuerpo en diversas dimensiones, respecto a los beneficios del yoga en su cuerpo Adele dice:

El yoga me pone a pensar el cuerpo en relación: el cuerpo físico, energético, mental, emocional, me da elasticidad y disciplina además me proporciona beneficios en la salud, también me ha ayudado a ser más consciente de mi cuerpo y a tenerlo mejor haciéndole mantenimiento, sí, más balanceado. (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013).

En relación con la menstruación la práctica del yoga le ha proporcionado a Adele herramientas para equilibrarse por medio de la respiración y relajación. También ha aprendido algunas posturas específicas para aliviar los cólicos menstruales, *“Cuando sé que me va a llegar o estoy en los días del sangrado, pues hago las posturas que aprendí del yoga para sentirme mejor”* (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013).

Dentro de todo ese entramado de significados que Adele ha construido se destaca la sexualidad en la construcción de cuerpo *“El encuentro y descubrimiento de mi sexualidad me ayudó a pensarme el cuerpo tal y como hoy lo puedo ver”* (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013). Los diferentes compañeros sexuales que ha tenido han contribuido a pensar el tema de las relaciones con los otros, cómo se pone su cuerpo en relación con otro; la atracción, la belleza y la seducción presentes en los cortejos amorosos.

Respecto a sus reflexiones como mujer sujeto de género ubicada en un espacio social

donde continuamente se ponen en juego las relaciones con los otros y otras, Adele afirma que:

Existen diferencias biológicas que se han convertido en desventajas sociales y culturales, por ejemplo no podemos negar que es la mujer quien debe asumir el embarazo en su cuerpo, sin embargo es la cultura la que le da un lugar a la maternidad, este lugar puede ser positivo o negativo, todo depende. (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013).

Otro aspecto que asocia a esas desventajas sociales y culturales tiene que ver con la forma como se ha percibido el cuerpo de la mujer como vulnerable y la relación de esta percepción con la seguridad y las violencias. Un hecho actual que le causa un impacto en la percepción del cuerpo tiene que ver con la capacidad performativa de los y las jóvenes que optan por la experiencia del género desde lo diverso. Es como si esto le invitara a pensar formas “*muy interesantes y admirables de vivir el cuerpo*” (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013). Según Butler (2007) la actuación de género mostrará y efectuará la naturaleza performativa del género, es decir, esa construcción contingente y dramática del significado de esta categoría en la experiencia de hombres y mujeres. De esta forma se entiende el cuerpo como una superficie, regulada política, social, histórica y culturalmente, que puede variar su estilo corporal, sus actos y sus gestos teniendo en cuenta la intención performativa de quien ejecuta. Por lo cual el género tendrá formas muy diversas de manifestarse, diferentes a las planteadas desde la hegemonía cultural que instaura la heterosexualidad obligatoria y los cánones de masculinidad y feminidad.

Finalmente podemos observar en Adele que ella opta por realizar su narración revelando determinadas circunstancias de su vida que dan veracidad a su sistema de significados y explicaciones sobre el mundo, en ese sentido narra sus propias prácticas y sus conceptualizaciones respecto a estas, recurre constantemente al discurso académico y a un lenguaje muy propio de las ciencias sociales. Usualmente la protagonista de sus relatos es ella misma, alude a sus experiencias y se narra en primera persona. Su intención es informativa y también política, busca generar con esa información un impacto y una reflexión en ese otro u otra que escucha.

Retomando la historia, Betty, Martha y Adele conocieron los círculos de mujeres casi al mismo tiempo y de alguna forma se vincularon a los Círculos que se realizaban en la Ecoaldea, a la par que participaban o generaban otros Círculos de Mujeres, en otros espacios urbanos alrededor del año 2008. Como en el caso de Sarah, nuestra cuarta protagonista, una joven mujer apasionada por la vida, por su familia y por su trabajo, para quien la

resignificación sobre el ciclo menstrual y la menstruación también se dio participando en los Círculos de Mujeres “*Ahí empecé a escuchar que a la menstruación la llamaban Luna y que se podía sembrar*” (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013). Otro punto de giro significativo para reafirmar esta idea fue la participación en *La Danza de la Luna*, un encuentro que se realiza en el mes de agosto, durante la luna llena y en el cual se reúnen mujeres de diferentes lugares del país y del mundo para compartir conocimientos acerca de lo femenino. Sarah cuenta que en este encuentro adquirió su primera copa menstrual y empezó a realizar el ritual de Siembra de *Luna*, así como a utilizar toallas de tela. De igual forma, la adquisición de una conciencia ambiental y ecológica le permitió reafirmar su decisión de no utilizar productos higiénicos desechables para la menstruación y de adoptar las alternativas ecológicas, como las mencionadas anteriormente. Sin embargo, en esta decisión también influyeron las auto observaciones que ella empezó a realizar sobre sus prácticas. Por ejemplo, notaba que el uso de toallas de tela hacía que su sangrado menstrual disminuyera, y con el uso de la copa menstrual Sarah expresa que era agradable porque podía sentir algunos beneficios “*No le estoy colocando (sic) a mi cuerpo los químicos que contienen las toallas higiénicas, tales como el dioxin y el rayón, que son cancerígenos y te hacen sangrar más*” (comunicación personal, 14 de enero de 2013) estas razones hacen evidente su rechazo al uso de productos comerciales para la higiene femenina, por lo cual se inclina hacia prácticas ecológicas y saludables para su cuerpo. De esta forma, es posible identificar como se constituye un sistema de significados dinámico, que se construye y deconstruye continuamente con el ir y venir de experiencias y significaciones de las mismas, las cuales posteriormente se ven recreadas en prácticas específicas.

Sarah presenta una trayectoria en el ámbito académico y laboral que ilustra un universo de vivencias y personas significativas que movilizan su camino hacia determinados rumbos, el capital académico lo brinda una sociedad que aporta a las diferentes miradas acerca de sí misma, es decir, que dicho capital se encuentra compuesto por el capital social y cultural heredado de la familia y en los diversos espacios sociales en los que se ha desempeñado Sarah a lo largo de su vida. En los diferentes espacios donde se presenta el discurso académico y educativo se construye un bagaje, unas perspectivas que definen proyectos de vida. Sarah describe sus elecciones así:

Yo estude en la universidad instrumentación quirúrgica, pero no alcancé a graduarme. Por esos días ocurrió la muerte de un familiar y debido a la crisis me salí. Estuve un tiempo encerrada y otra vez volví a retomar, entonces empecé a estudiar Estética, yo soy esteticista. Trabajé en un centro de estética como esteticista

y manejaba todas las terapias holísticas. Después de eso fui a estudiar en el Instituto Técnico Agrícola TEPA de Buga, Medicina Muisca, estudié hasta que nos graduamos pero como me encantó yo seguí, estuve 13 años estudiando esa parte. Simultáneamente allí en la universidad estudié iridología, farmacología, reflexología y también entré a la escuela Neijing a estudiar masaje energético. He estudiado todo lo referente a lo maya, también hago acupuntura en la escuela, finalmente lo que hago es terapia, soy reikista. Bueno, son varias cosas las que he hecho, entonces ya en el trabajo práctico lo que hago es como una combinación de todo, cuando el paciente llega le hago masaje, le hago acupuntura, dependiendo que necesite. (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013)

De esta manera podemos ver como al inicio de sus decisiones se encuentra un interés por el área de la salud y posteriormente por el cuidado estético, a partir de ahí se inclina hacia las terapias alternativas que se complementan con su campo de saber, hasta llegar a los conocimientos de un saber ancestral o indígena que también demarca intereses sobre lo místico, lo ritual y sagrado de las culturas en las cuales se originan estas terapias, saberes o conocimientos. Sumado a esto, sus experiencias con los encuentros de mujeres le permitieron abordar lo relacionado con la *Luna* y con lo femenino, así como también realizar y demarcar unas trayectorias de vida, unos sistemas de significado y unas prácticas específicas, por ejemplo: unificar sus intereses personales con los laborales en términos de concebirse como:

Danzante de la Luna¹⁵, portadora de Chanupa¹⁶, corredora de temazcales¹⁷, escritora de la agenda lunar¹⁸, productora y vendedora de toallas ecológicas¹⁹. También hago talleres para la limpieza del útero²⁰, doy charlas para niñas en colegios, yo hago la parte chamánica, les cuento todo lo de la siembra de Luna, la conciencia del cuerpo, les enseño a tejer y la doctora les enseña los aspectos físicos. (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013).

¹⁵ La danza de la Luna es una tradición Mexicana, en la que se reúnen mujeres para orar a la madre tierra y a la abuela luna por la estabilidad y armonía de todos los seres y de sus relaciones. De esta forma, las danzantes de la luna son las mujeres que se encuentran comprometidas con este propósito y se disponen a ofrendar 4 días continuos de danza bajo la luz de la luna llena.

¹⁶ La Chanupa también llamada pipa de la paz, proviene de tradiciones norte y centro americanas, se considera un elemento sagrado y para poder ser portador de dicho elemento se debe participar en una ceremonia de iniciación en la tradición Lakota. Se dice que los portadores de la Chanupa podrán fumar el tabaco con su comunidad en una ceremonia circular que traerá paz y estabilidad a las comunidades.

¹⁷ Como se había descrito anteriormente el temazcal también es una tradición originaria de los pueblos indígenas de América del Norte y de Centro América, es una casa de vapor que pone a sus participantes en contacto con la tierra, el agua, las esencias de las plantas, el aire y el fuego de las piedras calientes. Las personas que dirigen estas ceremonias deben realizar previamente unas ceremonias de entrega a la tradición Lakota para recibir la autorización para ser hombres o mujeres medicina y correr temazcales.

¹⁸ La agenda lunar es una especie de diario para las mujeres que desean registrar la forma como van experimentando cada día de sus ciclo menstrual. Sarah diseñó su propia agenda y ahora la comercializa junto a información relacionada con la siembra de la Luna, el uso de productos ecológicos para la menstruación y los conocimientos que ella tiene sobre la conexión de las mujeres con la luna.

¹⁹ Además de usarlas, diseñó sus propios modelos para venderlos.

²⁰ La limpieza del útero es un ritual basado en la Bendición Mundial del Útero de Miranda Gray, la cual se realiza con cada Luna llena para recibir la energía positiva de la luna en cada mujer. El ritual de limpieza se basa en la idea de que las mujeres podemos llegar a somatizar diferentes experiencias negativas en nuestro útero y que por ello es necesario depurarlo en el plano energético.

Según el párrafo anterior podemos observar como la dimensión de lo mítico cobra una especial relevancia en la trayectoria de vida de Sarah, debido a sus intereses personales por lo ancestral ella se acerca y busca la forma de capacitarse en estos temas para constituirse como transmisora de este conocimiento. Finalmente respecto a los aspectos de su vida que la hacen sentirse mujer Sarah le da un lugar primordial a lo femenino y a lo maternal ligando estos dos conceptos; la experiencia de ser madre cobra un sentido especial en su trayectoria de vida, aspecto que la hace concebirse como ama de casa, mamá, y también en la elección de estudiar y ser doula, es decir, acompañante de mujeres en el embarazo, el parto y el postparto. Sarah afirma, *“He hecho varias cosas en mi vida, más o menos desde los 17 años estoy en este camino chamánico, y eso me ha ayudado a conocerme a mí misma”* (Comunicación personal, 14 de enero de 2013). Es así como ella logra ilustrar la forma en que sus diferentes decisiones de vida aportan en su construcción identitaria así como la forma en que nuevas experiencias van nutriendo diferentes formas de comprenderse y concebirse a sí misma.

Respecto al estilo narrativo de Sarah podemos identificar al igual que en Adele que posee un estilo narrativo indirecto libre, puesto que se aprecia en la argumentación de los hechos una combinación entre la narración de expresiones que aluden a su propia experiencia, como también citas a la voz de las personas significativas de su vida desde dentro del discurso de estas. Se considera que esta participante tiene una habilidad en el manejo del lenguaje hablado en cuanto al carácter enunciativo y descriptivo de la escena discursiva (diferentes escenarios, personajes y hechos que enuncian creencias y prácticas). Se evidencian dos aspectos de suma relevancia para esta participante. Por un lado sus experiencias con las prácticas chamánicas y las diferentes técnicas y saberes alternativos que adquirió y por otro lado sus relaciones interpersonales en el seno de su familia. Para esta participante la familia, la maternidad y su compañero son elementos relevantes y determinantes dentro de su discurso, a tal modo que parte de las experiencias sobre el cuerpo y la menstruación están íntimamente relacionadas con el vínculo establecido con estos personajes. La intención es crear un marco descriptivo que le posibilite al interlocutor comprender los diferentes detalles de su vida y la forma en que ciertas experiencias la hacen de una determinada manera.

Un aspecto fundamental de Sarah ha sido su participación destacada en la conformación de los Círculos de Mujeres en el ámbito urbano, actividad que decidió empezar a realizar junto a Martha, contando también con el apoyo de Betty y Adele, replicar en pequeña escala y de modo más constante los Encuentros-Círculos realizados en la Ecoaldea, tratando por supuesto de conservar las dinámicas, valores, la transmisión del conocimiento y las prácticas tanto rituales como alternativas para la menstruación, así como invitando a otras mujeres a

empoderarse y autoconocerse en profundidad. Estas reuniones del Círculo de Mujeres han tomado cada vez más constancia, más fuerza y más participación, algunas mujeres han centrado sus intereses en temas similares y por ello llegan al círculo, otras llegan por primera vez curioseando o por sugerencia de una amiga.

Las particularidades en la historia de vida de cada mujer que participa del Círculo de Mujeres, ya sea que lleve participando 1 año o 1 día, se ligan a una serie de acontecimientos de su vida social, íntima y familiar que de alguna forma han influido en sus sistemas de significados y sus formas de comprender el mundo. La motivación de algunas mujeres para estar en ese espacio es la posibilidad de elaborar experiencias negativas del pasado y de atribuirles un nuevo significado en el presente “*volver atrás y rehacer cosas que uno hizo con sus experiencias pasadas*” (Patricia, comunicación personal, 07 de enero de 2014). Esta posibilidad de elaboración, la entendemos desde el psicoanálisis. De acuerdo con Fractman (2007) el concepto contiene el término “labor” puesto que se hace alusión a un trabajo psíquico que debe ser realizado por la persona a fin de comprender y dar nuevos sentidos a ciertas experiencias. Fractman (2007) plantea que a lo largo del desarrollo del psicoanálisis ha habido diferentes acepciones para el proceso de elaboración, en primer lugar durante la elaboración onírica, es decir, el trabajo de construir el sueño, en segundo lugar en la elaboración secundaria del sueño, la cual implica el trabajo de reconstrucción del sueño como texto y durante el trabajo del duelo. Por último se entiende una elaboración particular, propia de la cura analítica. Freud (1914, citado por Fractam, 2007) en principio caracteriza la elaboración como el proceso de inclusión de una representación en el concierto asociativo, es decir, ligar la acción a las pulsiones de vida, en tanto se da un paso de lo inconsciente a lo consiente, lo cual aporta significado. En términos de Freud (1914) el hecho de nombrar una resistencia, no produce su cura inmediata, las resistencias necesitan tiempo para ser elaboradas y en esta posibilidad de elaboración se encuentra el mayor progreso para el analizado pues indica que está en camino a resolver las situaciones traumáticas.

En el caso de las mujeres del Círculo y durante las sesiones que observamos veíamos que esta posibilidad de elaboración surge ante una pérdida, una situación de duelo. Sin embargo posterior a ciertas intervenciones el tema gira sobre la posibilidad de elaboración de diversas experiencias traumáticas vividas por las mujeres. En un primer momento cada una de ellas alude a una herramienta o saber de su formación individual para intervenir en apoyo a quienes manifiestan sus tristezas, para en un segundo momento darle un lugar a la experiencia común en la que sea posible elaborarla y compartirla “*En tu corazón y con tu intención puedes y mereces otra oportunidad para darle otro final a las historias tristes*”

(Patricia, comunicación personal, 07 de enero de 2014). De este modo las discusiones efectuadas en los círculos de mujeres constituyen un espacio propicio para poner en palabras momentos o circunstancias de la vida que han dejado cicatrices en la memoria de sus integrantes, en las que es posible observar dos elementos importantes. Por una parte, en los diálogos establecidos entre ellas se ponen en juego el capital cultural que posee una persona, como creencias, principios y valores dados por la familia y la cultura. Por otro lado, encontramos que en las trayectorias de vida coexisten diferentes tipos de capital, tales como el capital cultural, social y académico, los cuales están constituidos por personas del pasado con quienes es posible sentirse identificadas, simbolizar el universo que les rodea, así como encontrar que algunos de estos capitales pueden estar constituidos por experiencias desagradables, tristes o traumáticas de las cuales la persona no desea conservar el mínimo recuerdo, pero que sin desearlo las hace ser lo que son.

Por ejemplo, es posible evidenciar la forma como durante los intercambios y en la intención de volver al pasado para curar heridas y cerrar ciclos, ellas asumen que aún existen recuerdos que vuelven al presente y afectan de uno u otro modo sus sentires y pensamientos,

Perder un hijo es en parte morir uno y entonces uno tiene que hacer un esfuerzo sobrehumano para seguir adelante y tratar de ver alrededor que tiene por qué luchar, seres los que lo motivan (sic) a uno a seguir adelante (Gloria, comunicación personal, 07 de enero de 2014).

Razón por la cual se hace necesario intentar guiarse por una “*Coherencia en el sentir, en el pensamiento y en las acciones*” (Patricia, comunicación personal, 07 de enero de 2014) Patricia intenta guiar a Gloria respecto a su situación, esta sugerencia implica llevar ese propósito de elaborar las experiencias del pasado en el presente generando una búsqueda por ser coherentes en la cotidianidad de sus actos y por seguir adelante teniendo en cuenta que tiene el apoyo y la palabra de sus compañeras del Círculo en el proceso de elaboración del duelo.

En los ires y venires de las historias de estas cuatro mujeres, vemos como cada una construye una trayectoria en la que han ocupado sucesivamente diferentes posiciones en un espacio propio, lo cual genera un devenir de continuas transformaciones. La vida de cada una se gesta en medio de una serie de acontecimientos, los cuales se constituyen como dislocamientos en el espacio social, en relación con los diferentes tipos de capital que están en juego en la vida de cada una. Dichos capitales a los que hace referencia Bourdieu son definidos en términos de lo económico, lo social y lo cultural, y finalmente tienden a funcionar como un capital simbólico de reconocimientos explícitos o prácticos que operan

como un hábitus, entendido este como un sistema de disposiciones duraderas adquiridas por el individuo durante su proceso de socialización, que al ser interiorizadas, funcionan como principios inconscientes de acción, percepción y reflexión. En el caso de los Círculos de Mujeres y las prácticas llevadas a cabo tanto ahí como en su vida cotidiana, en general son aspectos que se introyectan como un hábitus, es decir, las mujeres en sus procesos de socialización, específicamente en la infancia, la adolescencia y la pubertad, han adquirido conocimientos respecto a su cuerpo, su ciclo menstrual y las formas de asumir ser mujeres, dichos conocimientos se convierten en prácticas que operan como hábitus, en tanto prevalecen en el tiempo. Sin embargo, al interior del círculo de mujeres se generan procesos, en su mayoría narrativos, que permiten resignificar estas prácticas y creencias adquiridas a lo largo de la vida, introyectando nuevos hábitus, por ejemplo, algunas mujeres que participan del Círculo durante un tiempo prolongado empiezan a adquirir prácticas como el ritual de siembra de *Luna*, el uso de la copa menstrual y las toallas de tela. Lo cual implica y genera un contacto diferente con su cuerpo.

Siguiendo a Bourdieu (1996, citado en Alves & Gomes, 2012), el hábitus constituye el capital cultural sobre el cual son incorporados valores y recursos que alimentan las prácticas culturales: el sentido y el conocimiento práctico, que evolucionan estratégicamente de acuerdo con una lógica entre la acumulación de capital cultural y la legitimidad social. De este modo, en términos de Alves & Gomes (2012), el hábitus es productor de las condiciones históricas de existencia, apareciendo como un sistema que imprime mediante un conjunto coherente de disposiciones y mecanismos comportamientos cuyo efecto es permanente. Es así como para las mujeres del Círculo prácticas como el ritual de Siembra de *Luna*, el uso de toallas de tela y copa menstrual se constituyen en comportamientos que trascienden en el tiempo y en el espacio.

La trayectoria se convierte en un tejido compuesto por historias, intérpretes y escenarios, nos remite a interpretaciones y explicaciones que las personas hacen de sí mismas, los datos biográficos que cada una cuenta se constituyen en preestructuras cristalizadas de un todo que son las acciones sociales, (Passeron, 1995 citado por Alves & Gomes, 2012) entonces la trayectoria se convierte en una serie de relaciones interactivas vinculadas a los movimientos sociales, tales como procesos de inclusión, acciones colectivas, inserción de nuevos actores en espacios sociales múltiples. (Filleule, 2001, citado por Alves & Gomes, 2012). Por ejemplo, como antes se mencionaba, la participación de cada una de estas mujeres en espacios que posteriormente van a nutrir la creación de un nuevo espacio colectivo vinculante como son los Círculos de Mujeres. En ellos las mujeres se encuentran supeditadas a valores,

reglas, y lógicas, lo que las hace incorporar mecanismos diferenciados de acción, que se reconocen dentro del círculo y que tienen un valor, un significado y un sentido dentro de este. Este aspecto nutre condiciones de la identidad colectiva tejida en el grupo, y también permite desarrollos individuales en las mujeres.

Respecto al capital académico, es importante aclarar que durante la fase de campo realizamos una encuesta sociodemográfica a las participantes del Círculo, en la que indagamos por datos básicos como edad, estado civil, ciudad y barrio donde residen, Círculo de mujeres al que asiste y tiempo de asistencia al mismo, por último se indagaba por su nivel de escolaridad, su ocupación y sus intereses y afinidades en general, a partir de ello pudimos comprender un poco las tendencias del Círculo de Mujeres, por lo cual es posible afirmar que la mayoría de sus asistentes tienen estudios superiores: Pregrado y posgrado, seguida de un nivel de básica media: bachiller. Y finalmente en menor cantidad algunas tienen estudios técnicos o no tienen estudios formales. De acuerdo con lo anterior fue posible identificar dos grandes franjas de mujeres que asisten al grupo: las primeras que tienen estudios de educación superior y tienen un lugar en el grupo como lideresas, y la segunda franja de mujeres no tienen formación universitaria sino otras trayectorias no formales que son valoradas en términos de las experiencias de vida y del conocimiento construido a partir de este, su lugar en el grupo si bien no es de lideresas si es de orientadoras, su palabra es tomada en cuenta y su experiencia y sabiduría es profundamente valorada. En general algunas mujeres tienen procedencia de origen campesino y su relación con la tierra por ejemplo se ha tejido de forma directa desde la infancia, así como hay otras mujeres que se han acercado a la naturaleza de forma reciente, esto por supuesto indica diversas formas de conectar el discurso con la práctica. Algo que también fue posible identificar es que mujeres de clase media, podríamos referirnos a “amas de casa”, no asisten a los círculos de mujeres. Es decir, que si hay ciertos tipos de intereses, actividades, formas de comprender el mundo e incluso sus formas de vivir los roles femeninos que vinculan o no a estas mujeres. Se identificó también que las ocupaciones laborales y los intereses se encuentran relacionados con las áreas de conocimiento de las humanidades y las bellas artes, así como con afinidades por lo espiritual, lo ancestral y lo femenino. Respecto a las edades de las mujeres, es de destacar que el grupo mayoritario comprende edades entre 25 y 48 años. Sin embargo también algunas mujeres jóvenes y adolescentes, así como mujeres que superan los 50 años, interactúan en el Círculo. La relación que se teje entre las mujeres indica un tipo de maternaje a raíz del enriquecimiento que puede tener cada una a través de las experiencias de las otras. Por ejemplo: las mujeres mayores pueden aportar experiencias vitales que resultan útiles para las

mujeres más jóvenes que no han tenido esas vivencias y que pueden o no tenerlas a lo largo de su vida, y por el contrario las mujeres mayores indican que se enriquecen y renuevan con las experiencias de las mujeres jóvenes, puesto que pueden darse la oportunidad de conocer y comprender situaciones que quizás ellas no vivieron o no vivirán. En ese sentido la idea de maternidad no implica sólo la idea de autoridad sino de empatía y sororidad entre las mujeres, que con edades muy diversas logran comunicarse. Cuando como investigadoras decidimos adentrarnos en las narraciones sobre experiencias con el cuerpo y la menstruación de cuatro mujeres que pertenecen a un Círculo de Mujeres, no imaginábamos más que incursionar en un mundo distinto, particular y complejo, pero no imaginábamos ubicarnos en una situada experiencia de valoración entre lo extraño y lo propio, o entre las similitudes de lo propio con lo extraño, experiencia en la cual las fronteras se iban diluyendo. De tal manera encontrábamos incluso como nuestras propias narraciones de la experiencia se constituían en una forma de recrear más que de explicar la invaluable experiencia de campo. Y por supuesto, de cómo una experiencia de exploración y conocimiento de un grupo humano de nuestro mismo género se toca con nuestras propias experiencias humanas y en este caso experiencias del género femenino.

En ese sentido logramos reafirmar la idea de que en las narraciones se encuentra lo que somos, como afirmaba Larrosa (2003) la narrativa es el medio por el cual se configura la identidad, sin embargo para esta experiencia en concreto, por supuesto surgen las narraciones respecto al cuerpo y la menstruación, pero también cobran importancia en estas narraciones otros aspectos significativos de la identidad, en la forma como se cuenta, en lo que se cuenta, en la intención incluso de estos relatos, aquello que se evidencia en los estilos narrativos de Betty, Martha, Adele y Sarah. Así como en los temas y en la forma de abordarlos durante los encuentros grupales de las mujeres, en los cuales se ponen en juego diversas narrativas que ilustran diferentes perspectivas y trayectorias.

7.4. Entre lo femenino y lo maternal, posibilidades en torno a la fertilidad y la vivencia del cuidado.

En un espacio oscuro y húmedo él se encontraba solitario, sus hermanos que habían transitado por esos mismos senderos en meses pasados le habían dejado un rastro tenue, pero visible para que él recordara por qué se encontraba ahí. Mes a mes este solitario hace su aparición, irradiando y generando pasiones inimaginadas. Si bien en las ocasiones cuando se le ve acompañado ello significa el inicio de una nueva vida, en la mayoría de las veces abre paso para el encuentro con uno de los momentos más sagrados en la vida de algunas mujeres: la *Luna*. Dicen algunas investigaciones científicas que las mujeres nacemos con una cantidad

precisa de ellos y llegada una hora desaparecen elevando las temperaturas del cuerpo. No obstante, lo que sabemos es que su presencia nos invita a comprender el misterio de la fertilidad.

Pero, ¿qué es lo realmente conocemos acerca de la fertilidad? En el devenir de la historia se han creado múltiples narraciones, explicaciones y atribuciones que relacionan esta noción con las concepciones sobre la maternidad. Algunas de estas ideas han estado fundamentadas en creencias religiosas que consideran la maternidad un valor propio y único del cuerpo de la mujer, cuerpo diseñado por obra divina para la creación de nuevas vidas. Acorde con Tubert (1996), en nuestra historia, cultura y tradición filosófica se nos ha dicho que como mujeres estamos del lado de la naturaleza y al hombre se le ha ubicado del lado de la cultura. Lo que no se nos ha dicho es que en nuestra cultura también existen otras historias, fábulas y por supuesto construcciones simbólicas que encubren la sujeción del cuerpo femenino. Así, en el universo de lo femenino cohabitan innumerables posibilidades frente a la fertilidad, es decir, coexisten diversos supuestos simbólicos respecto a la sexualidad y la vivencia de la ovulación como parte del ciclo menstrual y las posibilidades de crear vida. A partir de las narraciones de las integrantes del círculo hemos realizado un acercamiento a estas diversas concepciones sobre lo femenino y lo maternal que sobresalen en sus discursos cuando se indaga sobre la noción del propio cuerpo, la menstruación, las experiencias de anticoncepción, de aborto y las prácticas de crianza.

Noción de la maternidad. Deseo o no de ser madre

En ese recorrido por las galaxias infinitas del comprender femenino nos encontramos con Betty. Para ella en nuestra cultura existen ciertos fundamentos ideológicos que nos llevan a pensar el cuerpo de mujer como un cuerpo maternal, discursos que han ensalzado la maternidad y la han ubicado como un principio importante del ser femenino. Si bien la maternidad para Betty está relacionada a una realidad biológica del cuerpo materno, en ese templo llamado cuerpo tienen lugar diferentes significaciones que son dadas en el seno de nuestra cultura. Un ejemplo de ello es lo que significó para su familia la llegada de su primera menstruación y el vínculo de esta con la comprensión de los procesos reproductivos asociados a la mujer, *“lo más importante era que cuando a uno le llegaba la Luna ya estaba lista para tener hijos, eso era así como de mucho cuidado, ¡esa era la alerta!”* (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013).

Pasados unos años a esa primera experiencia de saber que parte de sí implica la posibilidad de estar en embarazo o ser madre, una vez que quedó en embarazo, Betty se

trasladó a la Ecoaldea, su deseo de ser madre se constituyó como un paso importante en su vida “*cuando quedé embarazada dije bueno, y ya di el salto completo*” (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013) más nunca implicó para ella una función natural y necesaria. Por el contrario, tenía un sentido profundo y un valor importante en la toma de sus decisiones futuras, como por ejemplo, el hacer de Celeste parte de lo que Betty más apreciaba en su vida: los círculos de mujeres.

Martha nos narra una maternidad vivida desde el establecer relaciones de cuidado y afecto con las personas que la rodean. Durante mucho tiempo intentó concebir un hijo (a). Para ello se realizó varios tratamientos de fertilidad que apresuraron varias de sus menstruaciones, lo cual también anticipó su menopausia. Martha no tuvo hijos, estuvo embarazada varias veces, sus embarazos se “*desbarataron*” (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013). Ella recuerda que estaba dispuesta a hacer lo que fuese necesario para vivir la experiencia de la maternidad y a todo lo que esta le decía, sentía que era parte de ella y que si eso no pasaba iba a estar fuera. Aunque esto no fue posible, ella pudo atribuir un significado a sus experiencias de únicas e inigualables en las cuales experimentó el cuerpo como en ningún otro momento. Fue un tiempo que le significó entrega, compartir, cuidar de sí,

El embarazo es un tiempo así súper especial porque pasan unas cosas que solo pasan ahí, nunca estás sola, tienes compañía el 100% del tiempo y haces todo para ti y para otra persona, esa condición hace que tú vivas completamente diferente todo, todo es distinto, absolutamente todo, todo lo haces para ti y para otra persona, todo lo haces en compañía. (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013).

Se aprecia como en su concepción de maternidad hay una disposición a percibirse a sí misma como siendo una con su infante, según Greenfield & Suzuki (1999, 2003), este es un indicador de las metas interdependientes de un estilo de maternidad propio de una cultura hogareña, en la cual la relación madre-infante consiste en un solo individuo; es decir, madre e hijo (a) no están divididos y este valor de cercanía posibilita la consecución de objetivos comunes dentro de una comunidad colectivista.

Es especial cómo el aceptar que no podía tener hijos le permitió a Martha reconocer dos aspectos importantes de su vida. Por una parte, comprender que su deseo de ser madre era solo un momento en su vida en el que sintió que debía seguir el ideal de madre de la sociedad en la que vive. Por otro lado, comprender que a pesar de conservar ese profundo deseo de ser madre, de procrear, de llevar vida en su vientre, el parir no era la única forma de crear vida. Martha, para quien el no tener hijos no fue por elección sino porque no era posible, ha

asumido la maternidad a partir del cuidado de otras mujeres, el hecho de estar al tanto de la organización del círculo constituye el acto mismo de ser madre de una nueva generación de mujeres y de hombres que han visto y ven en ella una voz de experiencia. Lo que finalmente la llevó al encuentro de este deseo fueron las siembras de Luna “*Cuando siembro la Luna tengo una relación distinta y veo que la vida se manifiesta de muchas maneras y entiendo que seguramente yo debía ser madre de muchos seres sin parir, entonces empiezo a tener esa claridad*” (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013). Conforme a los razonamientos de Greenfield (1994, citado en Greenfield & Suzuki, 1999, 2003), Markus & Kitayama (1991, citado en Greenfield & Suzuki, 1999, 2003), dentro de los marcos de referencia culturales alternativos adoptados por Martha, vamos a referirnos a un modelo de maternidad propio de la cultura hogareña en la que la meta primaria de socialización es la interdependencia: como madre Martha está incluida en una red de relaciones y responsabilidades hacia los demás; los logros personales idealmente están al servicio de una colectividad, en este caso el círculo. Del mismo modo, este modelo no solamente genera preferencias en las metas de socialización puestas en práctica por Martha, sino que también funciona como marco interpretativo para las integrantes del círculo generando en ellas evaluaciones de los pensamientos, sentimientos y actuaciones frente a las demás. Como marco interpretativo permite ver las razones de los valores subyacentes en los comportamientos, sentimientos y pensamientos como grupo.

Adele se describe como una mujer diferente, una mujer con cuerpo de mujer, cuerpo sexuado cargado de deseos, posibilidades y vivencias sexuales. Adele descubre en ese cuerpo sexuado de mujer la posibilidad de ser madre, sin embargo su decisión personal ha sido no serlo, se describe como una “*tía profesional, pero mamá no*” (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013). No obstante, ese cuerpo de mujer, esa silueta y entramado erótico que la atraviesan le permiten disfrutar la sexualidad y su cuerpo en la vida sexual. Razón por la que la planificación de un embarazo no deseado es asumida como una gran responsabilidad, “*es una cosa hasta ahora de la que tengo que estar atenta hasta que no me llegue la menopausia, es una cosa sobre la que siempre tengo que estar alerta*” (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013) aclara Adele en cuanto al cuidado con diferentes métodos. La decisión de Adele está relacionada con el proyecto de vida que ella ha decidido tener, para ella la posibilidad de ser madre y poseer un cuerpo de mujer no es obligatoriamente equiparable a asumir la maternidad, para ella el crear es el vivir diferentes tipos de actividades y espacios que la hacen vibrar y la llenan de vida. Adele nos recuerda los deseos de Guerreiro (2004), una mujer que nunca quiso tener hijos y siempre le causó risa el

asombro que provocaba cuando decía que no quería tener hijos, pero estaba convencida de que el fin reproductivo no era sinónimo de ser mujer. De esta manera, para mujeres como Guerreiro (2004) o Adele un cuerpo con capacidades reproductivas es un cuerpo que está dispuesto al disfrute de la vivencia sexual.

El cuerpo de Sarah vive sensualidad, ternura, vida, poder generador de vida. Ella es madre y el ser madre es parte de un cuerpo de mujer con un poder generador, cuerpo-vida, cuerpo femenino generador de vida donde todas sus partes están ligadas a unos ciclos de la vida, a los ciclos de la luna, relacionados con nuestro ciclo menstrual, con la *Luna*, con los propios cambios de las mujeres. Esto explica para Sarah por qué la mujer tiene cambios, por qué hay mujeres independientes que no necesitan de un lado “*masculino*” (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013), madres que hacen muy bien su labor de madre, mujeres “*que están como en esa parte de liberarse y de descubrirse como mujeres*” (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013). Mujeres que viven una experiencia en un cuerpo de mujer, “*cuerpo sagrado que llama a la reproducción*” (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013). Respecto a la concepción social de la maternidad, en Sarah se destaca una sobresaliente alusión de la experiencia del cuerpo alrededor de la experiencia de la maternidad, *Luna* y maternidad en la cual la menstruación es el signo que abre paso a esa posibilidad “*la menstruación nos permite darnos cuenta que nosotras las mujeres generamos vida, generamos nuevas creatividades, es un proceso en el que si tengo mi Luna significa que puedo traer un hijo al mundo*” (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013)..

Sarah deseaba ser madre, ella anhelaba la maternidad y en sus pensamientos y meditaciones siempre tuvo un lugar relevante para la posibilidad de estar en embarazo. Su vivencia del cuerpo ha sido en parte alrededor de su experiencia con la maternidad. Cuando ella quedó en embarazo de su hijo Thomas se dio cuenta el mismo día que eso sucedió. Su esposo y ella habían hecho el amor y el acto causó en ella una alegría inmensa, ellos hacía algún tiempo atrás habían estado buscando el embarazo y ella sentía una sensación de mariposas en el estómago. Pasados 15 días decidió hacerse la prueba de embarazo y confirmó que lo estaba. Su hijo estaba en el aire, en el universo, guiándola, ella tenía certeza que un hijo la esperaba y que ella lo recibiría como una bendición. En sus propósitos estaba el encontrar la persona indicada y el padre indicado para que se hiciera realidad esa ilusión “*vaya busque a su papá y me lo trae, esas eran las cosas que hacía, y siento que eso hizo que nosotros nos encontráramos*” (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013) cuenta Sarah respecto a sus peticiones para encontrar al padre de ese ser. La experiencia de su cuerpo ha estado completamente relacionada con la experiencia de la maternidad. Los

espacios de transición por los que se ha movilizado están ligados a la importancia que tiene para ella la familia. La constitución de una familia era su proyecto de vida y cambió su perspectiva de la vida *“ya cuando fui mamá, la experiencia, todo, ver la vida totalmente diferente, ya no con tanta recocha”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013). Concibió el *“parir un hijo”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013) como un proceso y toda su maternidad como una forma de estar conectada con otro.

La misión de Sarah como madre no termina con Thomas, el ser madre le hace pensar en las otras mujeres que como ella han tenido un anhelo de serlo, piensa en su propia experiencia de parto y en lo que como mujer del Círculo puede hacer por esas otras que considera sus hermanas. Sarah se vinculó a la Red de Parto Humanizado porque ella recuerda que al momento de parir aquella experiencia fue fuerte, *“muy difícil y muy tenaz”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013). Ella considera que acompañar a otras mujeres, apoyarlas, decirles algunas palabras de aliento, estar ahí pendiente, es muy importante. Puesto que ella no tuvo la oportunidad de tener a alguien acompañándola, siente que al prestar su servicio a estas mujeres que están teniendo hijos y que han decidido tenerlos en sus casas, se sana a sí misma. Sarah nos narra que en algunas de sus experiencias con mujeres que no viven la maternidad, desde su percepción, como algo trascendente, es decir, aquellas que se concentran en conservar una figura esbelta abandonando el cuidado de la familia y de sí mismas, en el sentido que no aceptan los cambios físicos y emocionales que atraviesan después del parto como algo natural, ella pretende por medio de sus rezos en las siembras de *Luna* pedir que estas mujeres en algún momento de su vida tomen conciencia y empiecen a quererse. Las múltiples formas de comprender, vivir y significar la maternidad están relacionadas con los diferentes contextos sociales e históricos. Por ello, la relación entre lo femenino y lo maternal va a depender de los fundamentos ideológicos de la cultura; si bien la maternidad se constituye como una función natural y necesaria, estos discursos sobre la realidad biológica del cuerpo materno tienen lugar en las significaciones y suposiciones dadas a la maternidad en el seno de nuestro contexto social. De acuerdo con los planteamientos de Tubert (1996), el hecho de encarnar un cuerpo orgánico y de haberse estructurado en un contexto histórico de relaciones sociales, económicas y políticas, da a la maternidad el valor simbólico que posee. Es decir, que la idea de madre y el significado de maternidad dependen del entorno y puede tener un punto de anclaje en los aspectos míticos sobre el misterio de los orígenes, orígenes que como en las narraciones de Sarah están ligados a un anhelo hecho meditación y deseo pedido a una fuente universal.

Métodos de anticoncepción

Adele cuenta que ha planificado con sus anteriores parejas, utilizando la inyección anticonceptiva y el preservativo. Actualmente no utiliza ningún método hormonal puesto que su pareja tiene la vasectomía y adicionalmente porque el flujo se reduce considerablemente *“con la inyección la menstruación tiende casi a desaparecer”* (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013). En una oportunidad cuando consultó al médico, este le dijo que sí, que eso estaba ocurriendo y que era mejor porque incluso se le podía quitar su menstruación para siempre. Palabras que representaron una ofensa, teniendo en cuenta que la menstruación para Adele tiene un significado especial y un sentido que dignifica su condición como mujer, por la tanto perder su menstruación no era el efecto deseado, tan solo deseaba no quedar embarazada. La relación de Adele con la sexualidad que goza con su pareja es de tranquilidad por el hecho de poder disfrutar los placeres de su cuerpo sin riesgo de quedar embarazada. En el uso que tuvo de anticonceptivos no experimentó cambios hormonales, físicos o emocionales negativos *“era poderla usar y estar como tranquila, saber que no estaba embarazada”* (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013). La única situación que le pareció indignante fue cuando el médico le planteó la posibilidad de que su menstruación desapareciera.

Para Martha la planificación familiar y la anticoncepción ocuparon un lugar relevante cuando estaba en la universidad, antes de casarse y durante los primeros años de su matrimonio y el método elegido fueron las pastillas anticonceptivas. Sin embargo, posterior a eso las dejó de tomar buscando quedar embarazada y así continuó los años siguientes.

Sarah utilizó durante algún tiempo anticonceptivos como la inyección, pero un año antes de quedar en embarazo de Thomas los suspendió porque estuvo en un proceso de limpieza de su cuerpo como forma de preparación para el embarazo. Después del parto decidió que quería algo de protección y comenzó a tomar pastas, pero su cuerpo las rechazaba *“de una forma tenaz”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013). Entre los efectos secundarios que sufrió estuvo vómito, náuseas, mareos, fue tan *“impresionante”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013) que se dijo a sí misma *“no, no voy a meterle químicos a mi cuerpo”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013). De acuerdo con las afirmaciones de Ussher (1991), las mujeres no tienen una razón “natural” para sentir malestar con las etapas de su ciclo reproductivo, estos sentimientos pueden tener orígenes históricos, sociales o culturales, producto de un discurso que encasilla a todas las mujeres en roles, estereotipos y supuestas desventajas biológicas por el hecho de ser mujeres, tales como la producción de hormonas que inciden en aspectos emocionales o comportamentales.

Aun así, pasados 5 años tras la adquisición de una conciencia sobre su cuerpo y su ciclo y una vez que profundizó en el conocimiento de su fertilidad y gozando de un ritmo menstrual regular, Sarah decidió emplear como método anticonceptivo el condón, sabe que cada 29 días tiene su menstruación y afirma conocer exactamente qué días está ovulando, de este modo se organizó y cuando está ovulando procura no tener relaciones sexuales. Semejante a como lo diría Ussher (1991), si bien las construcciones sociales respecto al ciclo reproductivo afectaron la experiencia sobre el cuerpo de Sarah, es interesante tratar de ver cómo el haber adquirido una idea positiva y enriquecedora del cuerpo femenino y todos sus ciclos propició el autoconocimiento y la autoestima de sí misma.

Significados y sentidos de las experiencias de aborto

En Adele la sensación de espera por la menstruación que no llegaba, generó sensaciones de vulnerabilidad y desconcierto. Al enterarse que estaba embarazada tomó la decisión de abortar, tenía clara su decisión pero no sabía cómo la llevaría a cabo, afortunadamente contó con el apoyo de Helena, su mejor amiga. Esta situación generó reflexiones acerca de las experiencias de aborto de otras mujeres y respecto a su propio cuerpo en relación con la maternidad, así como también de los mecanismos de acción de las mujeres para ayudarse mutuamente en situaciones de crisis *“eso también me dio una idea del cuerpo desde lo que yo quería o no de la maternidad”* (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013). Para algunas mujeres cuyo proyecto de vida no radica en ser madre, el hecho de quedar en embarazo es generador de angustias ante las decisiones a tomar, algunas de estas sensaciones negativas provienen de los discursos sobre la maternidad y la reproducción obligatoria, este discurso se ha utilizado para legitimar la infelicidad femenina cuando no se puede acceder a dicha maternidad, cuando se tienen problemas al momento de concebir o cuando simplemente no se desea. Sin embargo, los conflictos que pueden tener las mujeres son más producto de las construcciones sociales a las cuales se someten, como por ejemplo el ser vistas como cuerpos diseñados para la reproducción, que por el determinismo biológico. “Se relacionan los conflictos psíquicos o emocionales de las mujeres con alguna etapa de su ciclo reproductivo, ya sea de menstruación, embarazo o menopausia” (Ussher, 1991, p.170), pero esto lo que produce es la perpetuación de los modelos patológicos femeninos debido al rechazo de la maternidad en nuestra sociedad.

En el Círculo de mujeres el aspecto a destacar es cómo las narraciones de las participantes se refieren a pérdidas accidentales o inesperadas, tales como aborto de hijos (as). DeLoache & Gottlieb (2000), explican cómo el primer desafío de la crianza es pasar exitosamente por el embarazo y el parto. La promoción de la supervivencia de los infantes está ligada a los

recursos económicos básicos. En las sociedades industrializadas del mundo, la tasa de mortalidad infantil es muy baja y la mayoría de los padres en estos países no se preocupan constantemente por la muerte de sus hijos. En contraste, los países “en desarrollo” tienen tasas de mortalidad de infantes alarmantemente altas. La rutina de supervivencia infantil que está garantizada en las naciones prósperas, en otras naciones puede ser una meta anhelada.

Las experiencias de aborto narradas en los encuentros poseen un carácter terapéutico puesto que posibilitan la elaboración de duelos relacionados con la maternidad, ya sea del presente o del pasado. Así como las experiencias significativas en relación con la menstruación nos llevan a profundizar en otros aspectos de la vida íntima de las mujeres del Círculo, en algunos casos proponer el tema remite a algunas de las asistentes a buscar la manera de anclarlos a situaciones que requieren una vía de elaboración. Por tanto, proponer el tema de la menstruación genera en ellas una oportunidad para hablar sobre aquello que no ha sido elaborado con el objetivo de encontrar nuevos referentes para posicionarse ante la situación *“Bueno, es lo que me atrae, ¡chévere!, yo venía por la sanación del vientre, pero si vamos a hablar de la Luna también me sirve”* (Gloria, comunicación personal, 07 de enero de 2013) En este caso la elaboración de la pérdida requirió otra que escuchara, un espacio para sentirse escuchada y un tema de enlace que permita traer al momento aquello que quería ser abordado. Muestra también la forma como el Círculo de mujeres se convierte en un espacio confiable, semejante a un grupo de auto ayuda. Regido por principios de confidencialidad *“Lo que se dice en el círculo se queda en el círculo”* (Sarah, comunicación personal, 07 de enero de 2013) refiriéndose al respeto por la información ahí depositada.

Saberes impartidos entre generaciones

Cuando Betty era adolescente, su madre fue quien le explicó que etapa de la vida estaba a punto de iniciar, fue su madre quien le mostró que esa sangre que fluía desde sus entrañas hasta el exterior significaba que ya era una mujer. En la actualidad Betty es madre de Celeste, Celeste es una niña que no ha comenzado a menstruar, pero su madre ha disfrutado transmitiéndole desde el ejemplo y el compartir de sus propias experiencias, como las siembras de *Luna* y los encuentro de mujeres, la información que ella posee y que a su vez también heredó de su madre, la abuelita de Celeste,

Celeste lo sabe todo, ha visto mi sangre, desde chiquita me preguntaba que qué era eso, que a mí porque me salía sangre, y yo le contaba y ella me acompañaba mucho a siembras de Luna, sabe lo que hacemos en el encuentro de mujeres, ella ha estado muy cerca a este tema (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013).

Es hermoso apreciar cómo los saberes desde el ser mujeres, hijas y ahora como madres basados en las propias experiencias de la vida, son impartidos entre generaciones al igual que los conocimientos heredados por la generación anterior, es decir de las abuelas, tal como lo afirman los planteamientos de Serón & Grossi (2011) cuando comentan como la información sobre las transformaciones corporales, psicológicas y las relaciones sociales del individuo, son saberes impartidos en una generación y retransmitidos con frecuencia en las generaciones posteriores. Como lo explicaría DeLoache & Gottlieb (2000), la crianza de los infantes generalmente es considerada muy importante como para dejarla a la preferencia personal, es decir, en cada sociedad un conjunto de prácticas ha evolucionado, de manera que se espera que nuevas generaciones de padres y madres las siga. Parte de lo que cada uno de nosotros sabe sobre ser padre o madre proviene de nuestras propias experiencias tempranas como hijos (as). Para bien o para mal, Betty adquirió una buena parte de su modelo de cómo comportarse como madre con Celeste a partir de lo que ella probablemente observó de cómo su propia madre y padre se comportaban con ella. Por lo tanto se destaca que los referentes de crianza son contruidos socialmente en un proceso dinámico y continuo del individuo en relación con su cultura. En los términos de Tola (2008), el referente de cuerpo que se está constituyendo en Celeste puede ser pensado como una multiplicidad que alberga las emociones, pensamientos y sentimientos más profundos de su existencia, tan profundos que parte de ellos provienen de sus antepasados femeninos más cercanos. El cuerpo, como lo plantea Vilaca (2005, citada en Tola, 2008) no está dado desde el nacimiento de manera “natural” sino que por el contrario este es producto de una constante transformación social que se realiza a lo largo de la vida.

Sarah nos muestra una vía diferente en la transmisión de saberes, ella nos habla de la relación hombre-mujer en nuestra sociedad. Para Sarah ha sido relevante transmitirle a Thomas valores de equidad de género y le ha enseñado el respeto por las diferencias que para ella poseemos entre hombres y mujeres. Ella piensa hacer de Thomas un niño que en el futuro tenga los elementos necesarios para reflexionar sobre su propia masculinidad, no sólo desde el conocimiento de sí mismo sino de lo que para Sarah es realmente valioso en una mujer, un niño que como hombre piense en las diferentes posibilidades de la masculinidad y al tener el ejemplo de su madre, respete a las mujeres;

Me acuerdo mucho en uno de los círculos que una de las abuelas nos decía: los hombres por qué son machistas...los hombres por qué tratan mal a las mujeres...por la misma mujer...si uno de mujer no le inculca a sus hijos...porque lo primero que ven ellos es a la mamá. Claro la figura materna y si no hay una buena

relación con la madre...más adelante pueden haber muchos movimientos, los nuevos hombres se crían siendo mamá consciente...pensando que es lo que le va a inculcarle a sus hijos, hablando con la verdad. Entonces más bien contándole todo ese proceso sin esconderlo, porque si lo escondes él va a decir —Ah, aquí está pasando algo raro (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013).

Acorde con DeLoache & Gottlieb (2000), la notable diversidad de prácticas de cuidado infantil es sorprendente cuando consideramos que, en un grado substancial, estas diversas prácticas representan estrategias para enfrentar retos. El papel crucial asumido por Sarah es garantizar la supervivencia, salud y seguridad de Thomas. Como también el de animar a su hijo a formar relaciones sociales, adquirir habilidades, desarrollar ciertas características personales y adoptar los valores y creencias que para ella lo capacitarían para participar enteramente en su sociedad. Por cómo Thomas sea tratado por sus padres y otros adultos durante su vida, puede llegar a compartir las creencias y los comportamientos de esos otros.

Sarah no sólo ha deseado que Thomas aprenda el respeto por las mujeres, ella le ha mostrado a partir de la vivencia, lo que para ella significa la feminidad,

Mi hijo tiene 5 años, y él ya conoce la copa, y él ya sabe que es la copa, sabe que es para introducísela por la vagina y que las mujeres cada mes tienen su Luna, entonces para él es normal y mi hijo ha estado en los círculos de mujeres ahí sentado escuchando (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013).

Este es un ejemplo de lo que DeLoache & Gottlieb (2000) enuncian sobre cómo los fundamentos culturales de muchas prácticas de cuidado infantil se encuentran profundamente embebidos en creencias religiosas y espirituales, en teorías populares sobre la naturaleza humana, la naturaleza de la realidad y los valores morales básicos. Muchas de estas prácticas sirven directa e indirectamente para guiar a los niños para que lleguen a ser miembros aceptados de sus sociedades.

Para Sarah esta experiencia de transmitir la información que ella posee ha sido un momento de su vida maravilloso, lo ha disfrutado tanto que estuvo trabajando con una doctora con la que iba a los colegios a hablar con las niñas y las mamás. Ellas les contaban en qué consistía la menstruación, “*como es la historia*” (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013), Sarah se encargaba de la parte “*chamánica*” (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013), narrando su propia experiencia en las medicinas tradicionales, enseñándoles a tejer y por el otro lado, la doctora les enseñaba en qué consistía el proceso en el cuerpo humano para que las niñas aprendieran. Para Sarah fue un trabajo muy bonito porque ella tenía la oportunidad de hablar con las mamás, para ella la clave en la transmisión

de estos saberes está ellas;

Si las mamás lo hacen, las niñas lo van a hacer, entonces me siento y le explico a la mamá, claro estando con la niña, le digo bueno, vamos a tejer la mochila y es una historia muy bonita porque la mochila es la historia de nuestros ancestros, y con solo hacer la mochila nos podemos sanar (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013).

Adicionalmente, Sarah reconoce en este tipo de prácticas pedagógicas un elemento que Child & Greenfield (1980, citado en Greenfield & Suzuki, 1999, 2003), sugieren y que está relacionado con una vía de comunicación no verbal del orden de la empatía entre madre-hija, en la cual se establece una conexión donde no es necesario enseñar directamente sino en la cual se prepara un ambiente de aprendizaje por observación y participación que privilegia la socialización adulto-niño. Cuando Sarah describe el sentido que tiene para ella acompañar en este proceso de transmisión de saberes, explica cómo el hecho de ser madre la ha llevado a pensar en apoyar otras mujeres quienes no tienen toda la información que ella posee sobre la menstruación y el ciclo menstrual, como estrategias de comunicación asertiva con sus niñas *“aquí han (sic) habido muchas experiencias muy chéveres, entonces yo hago esa parte y porque soy mamá”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013).

Finalmente, se podría afirmar que tanto Celeste como Thomas, conforme con las aseveraciones de DeLoache & Gottlieb (2000), son niños que han aprendido sobre la crianza infantil a través de la observación de adultos distintos a sus propias madres, lo que quiere decir que ambos infantes al vivir en cercanía de otros (as), como sus grupos familiares y comunidades cercanas (Ecoaldea, Círculo de mujeres), han tenido la posibilidad de aprender respecto al cuerpo, la menstruación y la mujer a partir de lo que han visto del comportamiento de otras personas, quienes al seguir normas culturales comunes se comportan parecido a sus madres.

Colectivo de la maternidad

Se percibe que coexisten dos referentes diferentes respecto a la maternidad. Por una parte, en una gran mayoría de las integrantes se percibe una notable importancia a la dimensión de la maternidad concebida como la maravillosa posibilidad de generar vida, *“el ser madre es definitivamente conectarse con la tierra, con los hijos quienes por mucho que quieran tomar distancia, están metidos en el corazón de una”* (Helena, comunicación personal, 07 de enero de 2013), siguiendo a Harwood (1995, citado en Greenfield & Suzuki, 1999, 2003) lo anterior sería un indicador de una mayor valoración de la interdependencia emocional establecida en

la diada madre-hijo(a) asociada con las experiencias de separación. Así la menstruación sería el modo por el que es posible generar vida *“Luna generadora de vida”* (Laura, comunicación personal, 07 de enero de 2013). Por tanto, el cuerpo pasaría a ser el instrumento de expresión de esa identidad, es decir, expresión de lo que a cada una le permite ser madre. Esta definición de maternidad evidencia una adhesión a creencias místicas del origen de la vida y la misión al nacer *“yo creo que los hijos lo buscan a uno, eran chicos o seres que necesitaban estar aquí; para tener su etapa de evolución”* (Milena, comunicación personal, 07 de enero de 2013) puesto que se puede observar que la experiencia corporal está dotada de significaciones del orden de lo mítico.

En esa misma línea de pensamiento, se percibe un valor sobresaliente al sentido de la familia, de la unión familiar y el papel que cumple la mujer para ellas dentro de ese escenario particular *“un rezo grande para que recordemos la importancia de mantener el fuego del hogar”* (Sarah, comunicación personal, 07 de enero de 2013).

Por otra parte, es interesante apreciar como aquellas integrantes que aún no han tenido hijos (as) independiente de que ser madre o no sea parte de su proyecto de vida, la *Luna* ocupa un papel importante en la posición social de la mujer como mujeres o como madres. Estas mujeres en contraste con las participantes del Círculo que son madres, ponen el asunto de la *Luna* como un tema central de discusión en tanto que la *Luna* representa la posibilidad de asumirse como mujer sin que necesariamente esto conlleve a la experiencia de la maternidad, de igual forma la *Luna* les representa la posibilidad de ser madres y el hecho de hacerlo se constituye como una decisión propia,

La Luna es un bendición, un regalo y así nos duela o nos genere otras situaciones, debemos estar muy agradecidas con ella y sentir el crecimiento que implica la Luna, esa bendición tan grande que es poder dar a luz y engendrar vida (Betty, comunicación personal, 07 de enero de 2013).

7.5. La diosa, un discurso en torno al poder de las mujeres

A continuación este capítulo abordará el tema que hemos leído en la interacción con el Círculo de Mujeres y sus participantes como la dimensión de lo mítico, esta categoría resulta fundamental puesto que a lo largo de nuestra experiencia de campo fue posible observar la simbología ritual y mística de la que se encuentra cargado el espacio de interacción del círculo, así como las múltiples experiencias de sus participantes leídas desde las creencias místicas acerca del funcionamiento del cosmos y el orden humano. En efecto, resulta relevante para nuestro proceso investigativo comprender cómo se articula la dimensión mítica de la menstruación y el cuerpo a la construcción de identidad de estas mujeres, en la cual el

concepto y la vivencia del poder se torna particularmente importante. Dicho de otro modo, es preciso aclarar que partimos del supuesto que la relación entre el posicionamiento de la mujer frente a su cuerpo y el significado de la menstruación implica un empoderamiento por parte de las mujeres debido a las nuevas formas de valorar la menstruación, de valorarse a sí mismas y de expresarse socialmente según esto.

El Círculo de Mujeres es un espacio en el cual convergen diferentes tradiciones espirituales; el mágico poder de la Kundalini oriental y el encuentro de vuelos entre el águila de América del Norte y el Cóndor que viene desde el Sur. Si bien dichas adhesiones espirituales pueden llegar a constituir un espacio cultural múltiple y variado, estas cobran un sentido común cuando aluden a aquello que es importante en la vida de cada mujer participante, por ejemplo el universo y la familia. La primera de estas se concibe como una deidad totalizadora, *“agradeciendo al universo”* (Gloria, comunicación personal, 07 de enero de 2013), a propósito de su gratitud frente a la vida. La segunda referida a un vínculo de sangre *“agradeciendo por los familiares y los padres”* (Patricia, comunicación personal, 07 de enero de 2013) acerca de la gratitud por sus orígenes y ancestros, como también a la idea de hermandad, red o familia presente en el Círculo *“Somos una familia maravillosa”* (Sarah, comunicación personal, 07 de enero de 2013). Respecto a la construcción de la identidad ahí presente es importante destacar que la idea de hermandad o familia está arraigada en la representación mítica de que todos somos uno, noción propia de las sociedades colectivistas de tipo tradicional, tales como las culturas africanas, orientales y los espacios rurales en Latinoamérica, en las cuales se presenta una forma de organización social que releva la comunidad, la familia, el grupo social antes que los deseos individuales. (Tenorio, 1999). Sin embargo observamos que promover, socializar e incluso naturalizar estos valores dentro del Círculo genera una idea de pertenencia al grupo, que también se podría denominar cohesión social, la cual genera procesos de toma de conciencia y emancipación femenina en algunos aspectos de la vida de quienes participan, así como sentimientos de bienestar y seguridad. Lo anterior se da producto de los recursos individuales que se ponen en juego en la interacción grupal y en las relaciones sociales que tejen las mujeres del círculo. Esto relacionado con la generación del capital social. (Bourdieu, 1998).

En ese sentido el espacio del Círculo de Mujeres como grupo social, permite el establecimiento de relaciones sociales recíprocas, confiables, así como de redes y contactos sociales afines a temas de interés, podría considerarse un grupo de apoyo mutuo, en el cual se permite y promueve la resignificación de las creencias religiosas, en tanto plantea la formación de un engranaje simbólico que posibilita la fusión de diferentes tradiciones

religiosas para la construcción de creencias y principios de vida universales, una de las principales creencias religiosas que surge en la interacción grupal es la idea de un principio superior femenino y masculino, Edith afirma “*Padre y Madre*” (comunicación personal, 21 de enero de 2013) cuando realiza una oración de agradecimiento, Betty pide a la “*Gran Diosa Madre*” (comunicación personal, 21 de enero de 2013) cuando realiza un rezo, destacando también el principio superior como deidad femenina y no masculina como tradicionalmente se ha impartido desde la tradición judeo-cristiana.

De esta forma, en los discursos de las mujeres del Círculo se aprecia el surgimiento continuo de deidades femeninas, que remiten a las posibilidades del Círculo de mujeres para crear y recrear nuevas formas de ser mujer y de concebir la feminidad desde lo divino. No obstante, esta forma de concebir lo divino se asienta en la idea de una mujer humana simbólicamente divina, profundamente arraigada en la tierra, que “huele a sudor de parto y menstruación, sabe a arruga y a celulitis, a risa y a lágrima...hablo en definitiva de las mujeres reales” (Simonis, 2012, p.10), más no remite a la idea de etéreo e inalcanzable. Si bien esta afirmación puede resultar contradictoria a esto se refiere Simonis (2012) a una feminidad contradictoria que tiene sus formas de manifestarse no en arrebatos poéticos o filosóficos, sino en el vivir arraigado a la vida real y cotidiana de las mujeres. Por consiguiente plantea Simonis (2012), si las mujeres tuviéramos algún tipo de esencia la diosa sería su símbolo mayor logrado, nombrarlo así puede resultar limitante puesto que no todas las mujeres tienen tal esencia, esta no procede de la biología, no remite a algún tipo de condicionamiento, destino, o estereotipo para las mujeres, por el contrario como se ha expresado anteriormente, la figura de la diosa remite a la posibilidad de las mujeres de variabilidad humana. Dicha figura se ha forjado desde el útero femenino, se constituye como una creación de las mujeres, donde se han creado hombres y mujeres a imagen y semejanza de los seres humanos y no de ninguna deidad. La diosa entonces se asienta en lo terreno simbólicamente divino. Finalmente esto es lo que llamaría Simonis (2012) Divino femenino y de donde retomamos el nombre de nuestro capítulo para expresar que el símbolo de la Diosa recrea y representa las formas de vivir y expresar el poder de las mujeres, el origen de la esencia divino femenina entonces reside en una multiplicidad de factores tanto biológicos como culturales, sociales, psicológicos e históricos, algunos de estos cobrarán mayor o menor importancia de acuerdo con cada mujer.

Históricamente en nuestra cultura occidental se ha concebido la idea de Dios, como un dios masculino, la tradición judeo-cristiana ha sabido dejar bien claro un legado patriarcal, en el cual la dominación de lo masculino sobre lo femenino es lo natural (Sendon de León,

2012). De acuerdo con los planteamientos de Simone de Beauvoir (1949), el hecho de que las mujeres no se hayan concebido como sujetos las llevó a apropiarse de los mitos viriles en los cuales intentan reflejar sus proyectos, sueños y deseos. Esta proyección radica en el desconocimiento de una religión y una poesía femenina, y conlleva a la adoración de dioses creados por los hombres, ignorando así a las deidades mitológicas femeninas. Los hombres por su parte han forjado para su propia exaltación las grandes figuras viriles y el destino de estos como héroes. En estas historias las mujeres se ubican en un papel secundario y se encuentran definidas en su relación con el hombre: la madre de, la esposa de, la hija de. En ese sentido la representación del mundo está a cargo de los hombres, lo describen desde el punto de vista propio y lo plantean como verdad absoluta. Sin embargo resulta interesante pensar como para referirse a Dios no se requiere determinante alguno, se realiza así sin más, mientras que la Diosa posee siempre un artículo que la determina, esa forma de nombrarla “la baja a nuestra realidad de un tirón, a nuestro vivir cotidiano que es su verdadera esencia y no le permite flotar en lo inasible, lo incomprensible y lo inalcanzable de la palabra Dios” (Simonis, 2012, p.11).

Beteta Martín (2009) retoma a Beauvoir planteando que el mito, específicamente los mitos que se construyen acerca del origen, tienen incidencia en la configuración del ideal de la feminidad y en los cambios de las nuevas identidades femeninas construidas al compás de los cambios sociales, también constituye una representación simbólica de las identidades de género de modo que, a medida que se dan cambios en los roles de género de las mujeres, se van forjando cambios en el orden simbólico. Lo cual implica la deconstrucción y reelaboración de estos modelos arquetípicos y se da la posibilidad de creación de imágenes alternativas más acordes con las nuevas identidades femeninas. Es así como en el Círculo las mujeres van conjugando sus procesos de identidad en el compartir mutuo y recíproco respecto a las deidades femeninas y a las diversas formas de asumirse mujer, “*Agradeciendo a la madre en este presente por todos los círculos de mujeres que desde siempre han existido y cada una de ustedes por estar presente*” (Alba, comunicación personal, 7 de enero de 2013) menciona Alba a propósito de la importancia de ese espacio en el encuentro de las mujeres desde hace mucho tiempo hasta la actualidad. También se presentan unos valores propios de culturas colectivistas “*Agradeciendo por este Círculo de hoy que está creando futuro para otras mujeres que vendrán, que están creciendo, que se están buscando, para las niñas de hoy y las mujeres del mañana*” (Lucía, comunicación personal, 07 de enero de 2014) expresa al destacar un aspecto fundamental del círculo y de su manera de concebir sus objetivos expresa que esa es una actividad que se está forjando y enriqueciendo, para el futuro de las

nuevas generaciones y la entrega a estas de tradiciones, rituales y valores propios. Estas experiencias místicas nos remiten constantemente al reconocimiento de y con sus pares “*Agradeciendo a cada persona, a cada corazón, a cada vida y pidiendo luz para cada una de nosotras*” (María, comunicación personal, 07 de enero de 2013) menciona María al final del círculo refiriéndose a los aprendizajes de vida que puede destacar de ese encuentro.

Los rituales remiten a una experiencia significativa que adquiere sentido en el momento presente y cuando la persona siente que funciona en un contexto mágico se hace parte del ritual “*Estamos en conexión con el gran espíritu*” (Gloria, comunicación personal, 21 de enero de 2013) expresa Gloria cuando realiza un aporte al grupo en un momento determinado, cuando tiene su turno para la palabra y sostiene un tabaco. Sin embargo resulta necesario ahondar en el concepto de ritual y diferenciarlo del de rito, el cual a veces se utiliza como sinónimo pero en realidad guardan diferencias. Acorde con Freud (1907) el ceremonial religioso se encuentra en el orden del rito puesto que se ponen en juego las creencias, pensamientos, y la significación simbólica dada a este. Mientras que el ceremonial neurótico se encuentra en el orden del ritual, el cual se caracteriza principalmente por las prácticas estrictas y específicas de la personas, que aparentemente no tienen sentido, pero en realidad entrañan un significado, que está dado de acuerdo con los planteamientos de Freud (1907) a partir de los intereses de la personalidad y dan expresión y vivencia, cuyo efecto perdura en la misma y en los pensamientos cargados de afectos. El rito se realiza principalmente en un contexto colectivo y el ritual se puede dar en una colectividad o en privado.

De este modo, el Círculo posibilita un encuentro con sus propias creencias, con creencias y sentidos que han construido otras personas pero que en un momento determinado pueden aceptar y apropiarse si la explicación sobre una situación resulta satisfactoria. Por una parte el Círculo se convierte en un espacio donde se resignifican las creencias propias y se permite un enriquecimiento multicultural de otras creencias religiosas y espirituales, el cambio principalmente radica en entender que las tradiciones religiosas ortodoxas no le han dado un lugar relevante a las mujeres y en el círculo se intenta descubrir, recuperar y dignificar el papel que han tenido las deidades femeninas a lo largo de la historia y en diferentes culturas, para de este modo apropiarse estos nuevos modelos de asumir un ser supremo, dignificar el papel de lo femenino y de las mujeres en la espiritualidad. En el círculo pudimos observar cómo las mujeres intentan vincular su naturaleza humana y su naturaleza divina como diosas creadoras de seres, ideas y proyectos entre otras tantas posibilidades. Este vínculo se constituye como un intento de unificar aquello que se es con aquello que se desea ser, vínculo que no es impuesto por la cultura patriarcal sino que ha sido construido, apropiado y

modificado por ellas, aunque tienen en cuenta tradiciones de diferentes lugares, para ese punto han retomado las creencias de la diosa de tradiciones Nórdicas europeas en las cuales hace muchos años se vivía la cultura de la Diosa, la Gran Diosa madre, estas creencias en lo divino femenino pueden ser invenciones al igual que las creencias del cristianismo, el budismo, el islam o cualquier otra, sin embargo lo que se destaca es que es una creación de las mujeres, con ideales reales, variabilidad entre las diosas, y no un único ideal masculino omnipotente y todopoderoso. (Simonis, 2012).

Por ejemplo, Betty cuenta que a partir de su descubrimiento de la Diosa y de todo ese legado se inspiró mucho para trabajar ese tema con las mujeres, de hecho el segundo encuentro-Círculo de Mujeres se llamó Danzando con la Diosa, y menciona que en ese encuentro surgieron mujeres de diferentes lugares del mundo interesadas en participar tanto aportando su conocimiento, dictando talleres como para asistir y conocer del tema, menciona que después de ser 20 mujeres en el primer encuentro, a este asistieron 100 mujeres aproximadamente, entonces ella considera que el tema de la diosa vincula y une a las mujeres, tanto en este caso como para acciones cotidianas en las cuales sentían que se unían en una hermandad, sororidad especial por el hecho de ser mujeres, también se reunían a jugar el tarot de las diosas, el cual es una especie de oráculo que cuenta tanto la historia de la diosa asignada como su mensaje para un momento particular de la vida de quien elige la carta, más que un carácter adivinatorio es un tarot que pretende brindar un mensaje de una diosa, así como estudiar la historia mitológica de diferentes diosas del mundo.

Por otra parte es importante considerar que en lo mítico reside el poder para las mujeres del círculo, es necesario pensar cómo en ese espacio también se construye, se descubre y se vive el poder femenino, en ese entramado de significados se vislumbra lo simbólico como piedra filosofal del poderío de las mujeres. Simbólicamente se atribuye poder a algo, y desde ahí se significa lo mítico. ¿En qué se cree? Podríamos afirmar que las mujeres del círculo creen en aquello que tiene poder para ellas, de este modo se apropian modelos más próximos al propio sujeto, empiezan a creer en sí mismas para asumir el poder como sujetos. Deidades como La Gran Diosa Madre, La madre, El universo, La madre tierra o Pachamama, La virgen María, Las Diosas Griegas y de otras culturas, El gran Águila del Norte, El Cóndor de los Andes, los seres de la naturaleza, los ancestros, cobran lugar en el discurso del círculo. En los rituales se adopta una simbología relacionada con lo femenino, por ejemplo en el temazcal, una tradición originaria de América del Norte, se retoma la simbología respecto al retorno al útero materno, simbólicamente representado en un Inipi que sitúa a las personas que ingresan en contacto con la tierra, con las piedras y con el agua. Elementos que también guardan

significación con lo femenino, la tierra asociada a Pachamama, a las piedras se les llama abuelas y se relacionan con la sabiduría y el agua se relaciona con quien ellas consideran una deidad femenina llamada Yemanjá²¹, representa el océano, la esencia de la maternidad y comúnmente en el contexto del círculo se nombra como diosa del mar. De este modo es posible ver la forma en que el poder se relaciona con los referentes y representaciones sobre lo femenino, este elemento es de destacar por lo poco usual en las tradiciones religiosas y espirituales, sin embargo cabe recordar que se encuentra presente lo relacionado a deidades masculinas, por ejemplo cuando se refieren a una deidad superior como *Dios o Padre*. Y también cuando se afirma que en todos los elementos del entorno, incluso en ellas mismas y en las demás personas residen las energías de lo femenino y lo masculino, y estas interactúan, surgen y predominan de manera circunstancial. Esto nos permite pensar que lo femenino y lo masculino no se encuentra arraigado al sexo o al género. Según Castellanos (2006) culturalmente en occidente se ha establecido una dicotomía binaria para estas categorías: sexo/género, macho/hembra, hombre/mujer, masculino/femenino, sin embargo, para algunas culturas tales dicotomías no existen, al menos no de tal manera. Lo masculino y lo femenino ha sido determinado en función de algunos patrones comportamentales, sociales, roles y estereotipos asignados para cada género. Sin embargo en la realidad esto no se cumple estrictamente, los hombres masculinos y las mujeres femeninas son ideales políticos y sociales de la hegemonía cultural establecida. Es de considerar que pueden y existen hombres femeninos y mujeres masculinas, como también personas: hombres y mujeres con características asociadas a lo masculino y lo femenino, según su contexto de interacción pueden predominar una u otra. Esta visión más unificada y no tan dicotómica se puede observar en culturas como los inuit, los samo, los toba qom, entre otras.

Es de considerar como afirma Simonis (2012) que la construcción del mito de la diosa a lo largo de la historia ha estado mediada por conceptos como género, poder y espiritualidad, los cuales han permitido las variaciones y transformaciones desde ese momento hasta la actualidad, y que aún en los relatos de nuestras protagonistas se encuentra presente, su posición como mujeres, sus ideas respecto al poder y las formas de asumirlo, así como su visión y vivencias respecto a la espiritualidad. Dado que este capítulo está centrado en la forma en que la representación mítica de la diosa configura discursos y prácticas sobre el poder de las mujeres, es necesario entrar a definir los conceptos planteados anteriormente; el género ha sido abordado desde diferentes perspectivas. Según Pardina (2005) el género es

²¹ Yemanjá es una orisha, adorada como una diosa de la religión Yoruba de origen en algunos grupos etno-linguísticos de África, tales como Nigeria, Benín y Togo. Esta representación simbólica femenina se sincretiza con otras deidades en diferentes países Americanos. . .

una construcción cultural sobre el sexo, el cual es un dato biológico, que opera a través de la educación y la crianza. Es decir, que el género se instaura como categoría analítica basada en diferenciaciones culturales que se imponen sobre hombres, mujeres y sexualidades. En la misma vía según Scott (1996) el concepto de género empezó a ser usado por las feministas de los años 70 como una forma de referirse a la organización social de las relaciones entre los sexos, y es usado como una forma de rechazo al determinismo biológico y a las categorías normativas impuestas a las mujeres. Sin embargo el concepto de género para las ciencias sociales suponía no sólo estudiar a las mujeres, sino a los hombres también y la interrelación entre estos. Scott (1996) coincide con la definición anterior propuesta por Pardina (2005) cuando plantea que el género pasa a denotar las construcciones culturales, es decir la creación social de roles asignados a hombres y mujeres, así como una forma de referirse a los orígenes de las identidades de hombres y mujeres. “Género es, según esta definición, una categoría social impuesta sobre un cuerpo sexuado” (Scott, 1996, 272).

El poder por su parte resulta un concepto que guarda profunda relación con la figura de la Diosa, puesto que esta debido a su naturaleza simbólica arraiga en la idea de lo Divino Femenino, una divinidad suprema de naturaleza femenina, en nuestra cultura esto se podría entender como algo sagrado y religioso que dicta principios para el actuar social, y ahí es donde reside el poder. (Simonis, 2012). En cada acción realizada se juega una posición, unas relaciones y unos actos de poder. De esta forma el poder se ejerce desde esta entidad divina sobre las personas y al mismo tiempo del poder de las mujeres, es decir, las representantes de esta figura, sobre sus propios actos, decisiones, relaciones. De acuerdo con Simonis (2012) es posible distinguir entre dos tipos de poder,²² el primero de carácter interno e individual, a partir de este se generarían capacidades física, mentales y emocionales, además se puede concebir como una facultad inherente a todos los seres humanos; el segundo es de proyección externa e índice en el colectivo, “concebido como la capacidad de los seres humanos de influir sobre otras personas, de dirigir sus acciones y determinar su destino”(Simonis, 2012, p.16), este último es el que socialmente se ha entendido por poder, puesto que se asocia al poder político o público en el que se encarna el liderazgo y la toma de decisiones sobre el destino de los grupos humanos, sin embargo es de aclarar que esta es sólo una de las formas en que se puede desarrollar. Almudena (2007, citado por Simonis, 2012) afirma que en las estructuras que rigen nuestro entorno social se ha ejercido (y aún se ejerce) principalmente del género masculino sobre el femenino. De manera que el poder en las relaciones de género

²² Por supuesto estos dos tipos de poder no abarcan la gran discusión sobre el poder, que siendo muy valiosa no se ajusta a los intereses de esta investigación.

se ha establecido de forma desigual. Sin embargo, este autor afirma también que otra forma del poder es aquel que se ejerce sobre las relaciones a través de los vínculos emocionales, y es encarnado por las mujeres, pero no por ello es de menor intensidad. A estas dos formas del ejercicio del poder las denomina: “ética del logro de la identidad de género masculina vs ética del cuidado de la identidad de género femenina,” (Almudena, 2007 citado por Simonis, 2012). El primero se centra en los propios deseos y en la obtención de metas, mientras que el segundo se basa en el sostenimiento de las relaciones, en el cuidado y satisfacción del deseo de los demás. (Simonis, 2012). Si bien estas aproximaciones a los tipos de poder pareciesen implicar una dicotomía entre el poder masculino y femenino, no significa que las mujeres no puedan asumir el poder político, o los hombres poder sobre los vínculos emocionales, lo que sí es claro es que en nuestra sociedad eso no es tan fácil de asumir. Por ejemplo observamos cotidianamente mujeres muy exitosas en los ámbitos académicos y laborales, a quienes aún la sociedad les hace la exigencia de cumplimiento de los roles “establecidos” para ellas, tales como la maternidad, el hogar y la familia. De esta forma plantea Simonis (2012) la posibilidad de ejercer un poder no desde la identidad de género sino desde el igualitarismo y por ello en sus investigaciones sobre el matriarcado y las diosas ese punto resulta relevante.

Rich (1976, citada por Simonis, 2012) afirma que el poder del hombre patriarcal es el de la dominación y el de la mujer se ha entendido como el poder sobre los otros y otras, pero en realidad el poder de la mujer pre patriarcal es el de la transformación y es aquel el poder realmente esencial y significativo para la transformación de la sociedad. Aquel que se encontraba presente en las sociedades matriarcales, regidas por la religión de la diosa y por unas creencias impregnadas de la adoración a lo femenino que regulaba el entramado social, de esta forma retornar a las tradiciones de la diosa, creer en un principio femenino divino, permite establecer el carácter utópico de una sociedad donde el cuidado y el bienestar de los seres humanos sea el objetivo principal y no sólo el logro de objetivos productivos. (Simonis, 2012).

A continuación empezaremos por adentrarnos en las particularidades de algunas mujeres respecto a la forma en que asumen su poder en relación con lo mítico, vamos a retomar nuevamente las voces de Adele, Betty, Martha y Sarah.

Adele por ejemplo concibe la menstruación como un momento iniciático en la vida de las mujeres:

La menstruación tiene muchas formas de ser vivida...para cada mujer es diferente, en esta cultura es un momento muy importante, como un momento iniciático en la vida de las mujeres, aunque te puedas olvidar de la primera vez de muchas cosas todas las

mujeres tienen una historia o una no historia para contar alrededor de su primera menstruación (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013).

Afirma respecto a la importancia de la menarquia en las mujeres como vivencia generadora de experiencias que pueden o no ser significativas, y que sea cual sea la experiencia siempre habrá algo para contar, cuando habla de no-historia se refiere a hechos, eventos, personajes que quizá canónicamente no sean considerados relevantes pero que en realidad hacen parte del evento. También es posible ver que para ella otro evento significativo es su experiencia del ritual de Siembra de *Luna*, el cual ha realizado aproximadamente por 5 años. En términos de los símbolos y prácticas rituales cuando Adele piensa en la posibilidad de transmitir información a una niña próxima a su menarquia se piensa en la celebración por medio de un ritual. De este modo la celebración se establece como una forma de transformar una visión que victimiza el lugar de la niña por una pérdida y la reivindica en el lugar de la celebración por un logro.

Las creencias religiosas y esotéricas de Adele determinan las prácticas apropiadas o inapropiadas mientras se encuentra en su periodo de *Luna*, por ejemplo dentro de los cuidados que se tienen durante estos días de la menstruación se encuentra no consumir lácteos, esto se debe a una creencia originada en la medicina tradicional china u oriental, la cual plantea que “*los lácteos generan grasas que se acumulan y no se eliminan. En los ovarios esto tiende a hacer capitas, capitas y capitas que pueden generar quistes*” (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013), es decir, que en el futuro pueden originar enfermedades en el aparato reproductor femenino y que en el día a día generan “*cólico y olor más fuerte en el sangrado*” (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013). Estas creencias son aplicadas a la vida, puesto que para ella tienen validez.

A diferencia de Adele, Martha explica sus convicciones religiosas y esotéricas desde las vivencias, por ejemplo, el significado de la menstruación se encuentra ligado a creencias y poderes atribuidos a la misma “*Hay muchos misterios en torno a la Luna*” (Martha, comunicación persona, 10 de enero de 2013), estas han sido tanto positivas como negativas, y la explicación que se da se constituye en un intento por reivindicar las propias. Por ejemplo Martha nos cuenta sobre una cultura indígena que aleja a las mujeres durante los días de su menstruación y que incluso les prohíbe el uso de la letrina porque consideran que la sangre contamina el compost. Martha expresa que esta creencia es falsa y representa el temor hacia lo femenino, una forma de control del cuerpo y del autoconocimiento de cada mujer. Otro ejemplo se da en las ceremonias de yagé, en las cuales la mujer con la menstruación o en embarazo no puede participar “*Están buscando que cada vez todas las personas estén más*

enajenadas de su ser, de todo lo que pasa con su cuerpo”(Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013) afirma Martha respecto a las formas de control del cuerpo, incluso refiere que estas influencias culturales sobre el cuerpo y los procesos femeninos no sólo se dan en estas culturas específicas, sino también en la cotidianidad de la cultura occidental, “*Frases como: Para que la llegada no te dañe la salida*”(Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013) refiriéndose a una frase que sitúa la llegada de la menstruación como una situación incómoda que se recibe con frustración, incluso se refiere a que los diseños de los productos higiénicos femeninos también conllevan un mensaje negativo “*Ahora tienen unas toallas higiénicas “invisibles” y con gel, que ni siquiera te das cuenta porque no ves, se desaparece, es lo que todo el mundo quiere*” (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013) que intenta minimizar la importancia que la menstruación puede tener o no para una mujer, de acuerdo con Martha los medios de comunicación universalizan la imagen de la menstruación como algo negativo, que se debe ocultar, para ello existen las toallas invisibles y ultra invisibles, el rapigel azul que cristaliza la menstruación, la pasta para que no sentir los cólicos menstruales, de tal forma que esto le permita a la mujer cuando menstrúa seguir su ritmo de vida como si nada estuviera pasando. Sin embargo las mujeres del Círculo, específicamente Martha, Adele, Betty y Sarah nos cuentan que sí pasa, y para ellas ocurre algo muy importante cuando tienen su menstruación, intentan sentirse y conectarse con su cuerpo para comprender qué es lo que ocurre en ellas durante esos días y durante el resto de su ciclo, no desean toallas invisibles porque para ellas no hay nada que ocultar “*No tengo que contarle a todo el mundo que estoy menstruando, pero no tengo ningún problema con que lo sepan*”(Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013), no desean analgésicos que le impidan a su cuerpo sentir el dolor, por el contrario, cuando hay cólicos intentan aliviarlo permitiéndole a su cuerpo funcionar mejor por medio de las plantas con efectos terapéuticos positivos y por medio de la auto observación del dolor evalúan también sus emociones y situaciones, no desean un gel que cristalice el fluido menstrual en una toalla que irá a parar a la basura, desean poder sembrar su *Luna*, esta sangre con nutrientes fertiliza la tierra que las ha alimentado, y de este modo es posible continuar con el ciclo de dar y recibir, de vida-muerte-vida en el que se envuelven mes tras mes, *Luna tras Luna*.

No obstante, en el discurso de Martha se siente un halo de conspiración, es decir, aunque ella se refiere a situaciones particulares, realiza generalizaciones respecto a la intencionalidad de los actores, estos actores no son explícitos en el discurso de Martha, sin embargo debido a la forma de su narración es posible inferir que ella se refiere a actores con poder para ejercer tanto a nivel simbólico como real influencia sobre las mujeres, sus decisiones, sus cuerpos,

sus procesos, tales como medios de comunicación, grupos religiosos que denigran el papel de la mujer e instituciones derivadas de la cultura patriarcal, en ese caso para ella todos pretenden acabar o restar importancia a los procesos de conciencia del cuerpo y la menstruación.

En cuanto los símbolos mágicos e imaginarios Martha nos cuenta una experiencia significativa en la cual se ponen en juego el cuerpo, los significados sobre lo mágico, lo sagrado y lo trascendente, en relación con el impacto de estos sobre su salud. Las dificultades de salud generadas por un tumor en el útero de Martha hicieron que su médico le propusiera la opción de realizar una intervención quirúrgica, pero ello constituía un gran riesgo. Ella acudió a medicinas naturales y rituales (Yagé y otras plantas) y tuvo la experiencia de la sanación *“un día yo sentí un dolor fortísimo y me salió una bolita, yo toda asustada la guarde para preguntar qué era. Me hicieron la ecografía y vieron que el tumor había desaparecido”*(Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013) expresa Martha cuando después de asistir a las ceremonias de yagé y al hacerse los remedios con plantas finalmente su tumor fue expulsado espontáneamente, eso para ella significó una reafirmación de sus creencias sobre lo trascendente *“cuando estás conectada con la tierra, se activan unas ayudas que aunque no entiendo bien cómo funcionan, yo tengo la certeza que hay una vibración un poco más elevada que me ayudó a salir de eso”*(Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013) afirma Martha muy segura de que sus rituales, remedios naturales y ceremonias surtieron efecto en su cuerpo permitiéndole sanar y evitar la cirugía.

Betty por su parte destaca la creación de símbolos mágicos e imaginarios respecto a dos aspectos, en primer lugar la identificación con las deidades femeninas del pasado que han sido reencontradas y que adquieren un valor diferente del que tenían antes o del que se ha creído que tienen y en segundo lugar el identificarse con deidades míticas que marcaron rupturas entre el elogio universal de lo masculino y la constitución de nuevas feminidades. Ejemplo de ello es referirse a una *Gran Diosa Madre* para hablar de toda la creación del planeta tierra en vez de referirse a un único Dios masculino:

Ese tema para mi marcó un hito importante en mi vida, cuando conocí ese término que reevalúa un montón de cosas, esta idea que hemos tenido de Dios y María, como en segundo lugar, y descubrir que prehistóricamente existía la Diosa (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013).

Es así como el mito ha constituido una representación simbólica de las identidades de género, del lugar de la mujer en las representaciones respecto a un ser o unos seres superiores, así como una postura crítica frente a las tradiciones ortodoxas y un ánimo por

investigar otras culturas y tradiciones religiosas y/o espirituales en las cuales se diera un lugar relevante a lo femenino como principio de creación.

En un sentido similar al de Martha, Sarah explica sus creencias religiosas desde sus experiencias, en términos de los sentidos de las prácticas que relacionan el cuerpo. Sarah cuenta que *“Cuando empecé a hacer la siembra de Luna, lo hacía siempre con un propósito, si estaba pasando por una situación difícil en mi casa, entonces si tenía como el propósito de sanar esa situación hacía mi rezo, en ese mes realmente habían (sic) resultados, yo sentí que hubo respuesta”* (comunicación personal, 14 de enero de 2013). Se evidencia un nexo entre el sentido de las prácticas y lo que Sarah define como cuerpo y menstruación, es decir, dichas creencias están basadas en los valores y constructos a partir de sus vivencias sobre el cuerpo y la menstruación *“uno dice: “uy esto realmente mueve bastante”, entonces contar todo este proceso y escucharlo es posible pero realmente lo mejor es vivirlo, esa es una forma de hacer mi rezo y mis peticiones”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013).

Dado que para Sarah los rezos que realiza durante sus siembras de *Luna* le han resultado tan efectivos, frente a una circunstancia difícil que estaba viviendo su tía, Sarah le recomienda realizar un ritual simbólico de siembra de *Luna*, este ritual cumple la función de recrear esperanzas, enfrentar temores en creaciones y representaciones por medio de las cuales es posible dar lugar a aquellas expectativas sobre el mundo y sobre sus miedos más profundos. Sarah le dice a su tía: *“Hágale un rezo, pídale a la planta que la sane y...mejor dicho haga lo que usted sienta que debe de hacer: prenda unas velitas, fúmesse un tabaquito, haga un rezo, prenda un incienso y escriba una carta despidiendo su matriz”* (comunicación personal, 14 de enero de 2013).

En otro sentido experiencias cotidianas, mas no por ello menos importantes, que no tienen que ver con situaciones de crisis y angustia también desencadenan el vínculo con lo simbólico, lo ritual y lo trascendente. Sarah establece un vínculo de afecto con su compañero sentimental, sin embargo antes de establecer este vínculo, incluso antes de conocerlo ella tiene un deseo, un anhelo, que tiene que ver con el valor que ella otorga a la pareja en su proyecto de vida. De este modo, el anhelo de llegar a tener algo que en el presente no se tiene y que posteriormente permite valorarlo cuando se goza de su compañía *“Con el compañero también yo siento que fue La Madre, que fue Dios, que fueron todos mis ángeles que me lo colocaron allí en mi camino. Por supuesto también fue un pedido, un pedido a la madre, yo en mis oraciones lo incluía, mejor dicho yo sentía que había un angelito por ahí rondándome y yo le decía vaya y me busca a su papá y me lo trae”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013) expresa Sarah respecto a sus oraciones para la llegada de su esposo y del

padre de sus hijos, esta es la forma en que Sarah vincula sus creencias respecto a lo sagrado y a las fuerzas trascendentales que organizan su destino a partir de su voluntad y de lo que para ella es importante establecer en su vida. Aquí es de notar como aunque aparece la deidad femenina como dadora de vida, también aparece lo masculino, para considerar esto tenemos dos explicaciones. En primer lugar que para las participantes del Círculo lo masculino y lo femenino son indisociables, tanto en el plano terrestre como en el plano divino, y aunque en la tierra es la mujer quien crea vida, no lo hace sola, de la misma forma asignan estas características a sus deidades y por ello no conciben sólo la deidad femenina como única. En el segundo punto debemos tener en cuenta que aquí no se están recreando las creencias de las culturas originalmente creyentes de la diosa, el contexto de interacción de estas mujeres ha sido tradicionalmente patriarcal y occidental, sus ideas y significados respecto a la diosa han sido apropiadas recientemente, es como si intentaran hacer un empalme de las creencias dadas por su familia y la sociedad, y los nuevos conocimientos, tradiciones y creencias que van adquiriendo en la interacción con nuevas mujeres, personas y grupos.

Retomando el tema de la significación dada a la sangre menstrual como líquido sagrado para Sarah, encontramos que ella otorga una relevancia significativa a este fluido corporal y a su función:

Durante la gestación lo último que llega al niño es el bombeo de sangre a todo su cuerpo. Y esa es la chispa divina que le transmite la vida. Si la sangre es algo tan sagrado, es el líquido que contiene la vida, cómo lo vamos a botar como si fuera basura (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013).

Afirma Sarah respecto a la formación del sistema circulatorio en el bebé, por supuesto esta explicación está dotada de una creencia y un componente mágico que justifica sus prácticas y no se argumenta desde planteamientos médicos del desarrollo embrionario. Lo significativo de esta afirmación es que permite ver el lugar que tiene la sangre para Sarah y esto se asocia a la relación que ella ha establecido con su propio fluido menstrual y permite entender sus explicaciones respecto a por qué algo sagrado como la sangre no debe ir a parar a la basura, sino ser entregada a la tierra por medio de un ritual.

Finalmente se encuentran los mitos en torno a los fluidos femeninos. Sarah presenta una reflexión respecto a los imaginarios, poderes, dones, males respecto al fluido menstrual:

Yo he estado en ceremonias de yagé con taitas del Putumayo, y he visto cómo en ocasiones se presenta una discriminación a la mujer en su periodo menstrual. ¿Por qué no puede tomar la mujer con su Luna, con su menstruación? normalmente los hombres no cuentan... los que saben y son machistas usualmente no cuentan que

cuando la mujer está en su Luna puede mover hasta el mismo taita, la energía, su energía como mujer, en su Luna tiene tanta fuerza que puede mover hasta la energía del que está dirigiendo ese círculo. Entonces para ellos no es muy conveniente eso, y aunque nunca cuentan por qué lo hacen, su decisión es hacerlas a un lado. La mujer no tiene esa intención, pero ellos por miedo a que los puedan mover energéticamente prefieren evitarlo. (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013).

Sarah realiza una lectura de esta situación desde lo individual y por ello la califica como discriminatoria, sin embargo lo que ocurre es que se toma una decisión preventiva con base en unas creencias y convenciones de grupo frente a la participación de las mujeres con *Luna* en las ceremonias de yagé. Los taitas o personas que dirigen la ceremonia no tienen en cuenta algo que para ella es muy importante: la intención. Según lo que cuenta Sarah los taitas tradicionales no, algunos de mente más abierta se dan la oportunidad de escuchar y comprender los pensamientos, ideas e intenciones de las mujeres que consideran su menstruación como algo sagrado y les permiten participar. Sin embargo es de aclarar que no todas las mujeres tienen la intención de participar de dichas ceremonias cuando tienen su *Luna*, también hay mujeres que por decisión y reflexión propia deciden no participar pues consideran que ya están en su propia ceremonia. Respecto a lo anterior es necesario considerar que algunos taitas pueden ser flexibles en ese sentido dando un lugar a lo individual dentro del grupo, sin embargo aquellos taitas tradicionales para quienes la colectividad predomina sobre lo individual no contemplan esa posibilidad pues lo que prima es el bienestar grupal.

Desde una perspectiva simbólico-cultural, Beteta Martín (2009) afirma que las mujeres quedan inmovilizadas en los mitos como objetos simbólicos para codificar un pensamiento androcéntrico que las invisibiliza en una espiral de relaciones basadas en el dominio y la subordinación. Este es el reclamo que hacen las mujeres del Círculo cuando intentan reivindicar su lugar como mujeres en una historia que no las ha tenido en cuenta.

El recorrido por los ensayos históricos y filosóficos sobre el poder ancestral de la diosa, el matriarcado, brujería, religiones de mujeres, la revisión feminista del matriarcado, teología, psicología Junguiana, mitos, historia, narrativa sobre diosas y mujeres en la antigüedad así como arqueología de género, realizado exhaustivamente por Simonis (2012) nos permite comprobar el modo en que las representaciones de las mujeres las han convertido en iconos culturales que han perpetuado las relaciones jerárquicas de género y han modelado las categorías de lo masculino y lo femenino. De acuerdo con Simonis (2012) lo divino femenino sería el ideal/real al que puede acceder cualquier mujer cuando desea conectarse consigo

misma, con la creación, el cosmos, el universo, el todo en el plano espiritual, de manera que con su investigación ha logrado concluir que esta búsqueda de conexión la ha hecho la humanidad a lo largo del tiempo a través de los dioses contruidos por medio de los mitos, y en el caso de las mujeres la mediación se realiza a través de la Diosa. Por consiguiente aquello que diferencia las creencias tradicionales, ortodoxas y patriarcales de la tradición de la Diosa, es que en esta última no hay que llegar o alcanzar un estado en particular, sino que se evidencia cotidianamente en la idea de lo divino en todos los seres u objetos de la creación. Por ello la mujer se concibe a sí misma como una Diosa. En ese sentido los dioses o diosas no crean a los humanos sino por el contrario los seres humanos creamos a los dioses, Jung (1934/1954citado por Simonis, 2012) afirma que el momento que creamos a Dios como ser único y perfecto cortamos nuestro propio flujo creativo, y hasta que se descubren nuevas posibilidades este poder se retoma. Así pues podríamos pensar que la reivindicación de los movimientos feministas y de mujeres²³ trae consigo el rescate de la cultura femenina, dentro de la cual se puede situar el retorno de los mitos de divinidades femeninas y su interpretación desde la perspectiva de las mujeres.(Simonis, 2012). En el Circulo de Mujeres observamos específicamente cómo se piensa y se siente el deseo de practicar una nueva forma de religión o espiritualidad, sean o no las participantes feministas este espacio se convierte en un lugar propicio para la búsqueda de esta espiritualidad presidida por la Diosa y otras figuras simbólicas como su complemento masculino Dios, y otras deidades de la naturaleza traídas desde diferentes culturas. El hecho de que en las formas de vivir la espiritualidad de hombres y mujeres se incluya un principio femenino se constituye en un emblema de poder para las mujeres, como fuente de autoconocimiento y conocimiento de lo femenino así como de autoestima, confianza, seguridad, bienestar individual y colectivo.

Dado que cuando las mujeres del Círculo encuentran nuevas figuras femeninas-sagradas de identificación, las categorías de lo masculino y lo femenino empiezan a reevaluarse y a resignificarse. Según Beteta Martín (2009), el mito desempeña un papel importante en la configuración del universo simbólico y de la construcción cultural de categorías de género, las cuales no serían posible sin concebir la historia de las mujeres como una historia de sus representaciones, de sus mitos y de la decodificación de sus imágenes, pues son aspectos que expresan la construcción y evolución del imaginario social femenino y de toda la estructura social que lo acepta, lo conforma y lo reproduce.

²³Los movimientos feministas se caracterizan por tener un componente político, que ofrece una respuesta a la dominación histórica de las mujeres por parte del patriarcado, por otro lado los movimientos de mujeres no necesariamente se consideran feministas, estos intentan hacer visible el lugar y la voz de las mujeres respecto a temas específicos de los derechos humanos, sin embargo se cruzan en cuestiones de género y en la lucha por un objetivo.

7.6. La eterna espiral del fluir femenino

En un primer momento de nuestra investigación dirigimos nuestra mirada a cómo las experiencias respecto al cuerpo y la menstruación tenían influjo sobre los procesos de construcción de identidad de género de las mujeres con las que interactuamos. Sin embargo, después del encuentro con los dos Círculos de mujeres y del contacto cercano con cuatro de las mujeres asistentes a estos quienes nos compartieron sus universos de pensamiento y sus vidas, descubrimos que estábamos ante una pluralidad de información que para nosotras no era del todo conocida. Comprendimos que las mujeres del Círculo han adquirido nuevos referentes de sí en los que dialogan un cuerpo definido como instrumento de aprendizaje, que se relaciona de acuerdo con los escenarios por los que ellas se han movilizado en el pasado y con las creencias más profundas del ser construidas hasta el presente, una menstruación considerada como la sangre que mes a mes brota desde el interior hasta el exterior para abrir paso a un momento enigmático de sanación y autoconciencia para muchas de ellas, como también una inmensidad de saberes que unen esos cuerpos danzantes y ese líquido sagrado y rojizo con diosas épicas, con posibilidades de la fertilidad, estilos de maternidad, así como con lo que se ha dicho sobre la mujer en nuestra sociedad. Al avistar que nos encontrábamos frente a un fluir infinito de experiencias, vivencias y pensamientos que acompañaban esas construcciones de identidad que nosotras estábamos indagando, nos percatamos que las vidas de estas mujeres eran como una eterna espiral; diferentes construcciones identitarias giraban en torno a ellas sin acabar jamás, estas identidades crecían y se hacían cada vez más extensas, se enriquecían, se tocaban entre ellas haciendo que los pasos dados desde la infancia se vieran transformados al compás del caminar. Fue ahí donde percibimos la eterna espiral de ese fluir femenino, de esas Diosas que danzaban en espiral. Como diría Starhawk (2002), la danza de la Diosa es un fluir que se acompaña con un activismo político y tiene tres principios. El principio de inmanencia que significa que la Diosa, los dioses y cada uno de nosotros somos una manifestación del ser viviente en la tierra, que la naturaleza, la cultura y la vida en toda su diversidad son sagradas. La danza de la Diosa también tiene un principio de interconexión, es la comprensión de que todos los seres están interrelacionados, que estamos unidos a todo el cosmos como partes de un organismo vivo. Lo que afecta a uno de nosotros nos afecta a todos. Por último, el principio de comunidad: la tradición religiosa de la Diosa se vive en comunidad. Su concentración principal no es la salvación individual, ni la iluminación, ni el enriquecimiento, sino el crecimiento y la transformación que llegan a través de las interacciones íntimas. Así, en las búsquedas por esa parte de la historia que no nos había sido contada, descubrimos que había una conexión, que había un lazo, algo que interliga todo al

punto de construir identidad y que merecía ser abordado teniendo en cuenta todos estos elementos. Para dar cuenta sobre los procesos de construcción de identidad abordamos en el primer apartado las experiencias respecto al cuerpo y la menstruación narradas en las conversaciones personales con Adele, Sarah, Betty y Martha. Partimos de estas experiencias específicas para llegar a una comprensión de los procesos de construcción de identidad de cada una de estas cuatro mujeres, abordados en el apartado número dos, para posteriormente abordar en el apartado final una comprensión de los procesos de construcción elaborados a nivel de Círculo de mujeres como la comunidad de las Diosas.

Construcción de identidad de género respecto al cuerpo y la menstruación.

Adele habla de la menstruación desde el sentir, expresa como siente que la *Luna* es algo que conecta a las mujeres (tanto consigo mismas como con otras), dado que se entiende como algo inherente a ellas y que se supone les ocurre a todas, “*todas las mujeres tiene una historia o una no historia para contar alrededor de su menstruación*” (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013). Sin embargo, para Adele cada mujer tiene una forma de relacionarse con su menstruación acorde con un conjunto de valoraciones sociales y tabúes diferentes. Según los planteamientos de Ussher (1991), la relación que establece la mujer con su menstruación tiene que ver en primera instancia con el contacto que esta ha tenido con su propio cuerpo y la conciencia sobre este en contraste a cómo es percibido en nuestra sociedad. Adele habló cómo en su experiencia el haberse acercado a los estudios feministas y al discurso que estos aportan sobre el cuerpo de las mujeres le permitió percatarse de situaciones como son los conocidos casos de violencia de los que a menudo las mujeres son objeto, es decir, que el profundizar en este tipo de estudios le ha permitido adquirir una conciencia sobre experiencias que ella misma ha vivido y de las que cotidianamente muchas mujeres vivencian. Cuando Adele se refiere a violencias, hace alusión a las violencias simbólicas y físicas en las cuales el cuerpo femenino es asumido como instrumento de deseo o en las que hay algún tipo de ejercicio de poder (maltrato físico, abuso sexual, piropo, marketing sexista, etc.) y que están ubicadas en dicha relación cuerpo-sociedad que afecta la manera de percibir el cuerpo y la menstruación; al describir, ¿por qué son violencias simbólicas?: esta es su respuesta:

Debido que no es un discurso lejano a las mujeres y que son violencias que hablan y están ahí en el escenario del cuerpo de la mujer son violencias simbólicas. Me di cuenta que todas las violencias ocurren en el cuerpo de las mujeres y que estas son aceptadas en sus vidas, es un tema epidemiológico, que nos habla de cifras inmensas y tendencias, que no es puntual y con características tanto de las víctimas

como de los victimarios (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013).

Por tanto, para Adele el reconocer este tipo de violencia le ha permitido comprender el por qué de las resistencias que las mujeres han elaborado, de cómo existen muchas formas de empoderamiento y cómo estas son centradas en la experiencia sobre el cuerpo.

Ante las múltiples alternativas de resistencia Adele comenta cómo el encuentro y el compartir con otras mujeres genera una percepción del cuerpo orientada al disfrute y a una experiencia positiva:

Compartir con otras mujeres me hace ser mucho más gozosa del cuerpo, mucho menos inhibida, mucho menos coaccionada en mi cuerpo, mucho más desinhibida, de andar más tranquila por la calle, que me importe menos como me ve la gente y más como me siento yo, no es un hecho concreto sino como esos saberes que vamos tejiendo, las conversaciones con las amigas, el leer a otras mujeres, conocer otras experiencias (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013).

De esta manera para nosotras es posible evidenciar cómo en la interacción se constituyen herramientas para emanciparse y crear conciencia respecto a todo lo que emite la sociedad. Adele considera que para llegar a encontrarnos como mujeres es necesario ver y valorar estas experiencias de resistencia y conocer otras formas de vivir el cuerpo. Como también se destaca una admiración y un reconocimiento hacia lo diverso como un modo de salir de los marcos interpretativos impuestos sobre hombres y mujeres, un ejemplo de ello son aquellas personas que deciden vivir la experiencia del cuerpo desde la transgeneridad como resistencia a cánones de género impuestos sobre el cuerpo, lo que significa para ella comprender “*todas estas formas insurrectas de vivir el género, estas estéticas*” (Adele, comunicación personal, 09 de enero de 2013).

Para Martha pensar el tema de la menstruación la lleva a remitirse al cuerpo. Para ella trabajar con el cuerpo, el ciclo menstrual, la *Luna* (la menstruación) y otras experiencias de las mujeres es importante porque en ese diálogo que se genera, se aclaran dudas, se gestan procesos de toma de conciencia y empoderamiento y se emprenden acciones orientadas al bienestar;

Cuando hablas de tu menstruación, de tu ciclo, muchas cosas se van aclarando en tu vida, empiezas a tener esa posibilidad de confianza que necesitamos para decirle a ese otro o a esa otra que tienes como un secreto, empieza a generarse como una confianza que sale de ti, cuando tú logras contar todo lo que está en tu interior entonces estás muy bien porque este es un tiempo para deshacerse de los conflictos, sea lo que sea y trabajar el ciclo te puede empoderar, te puede dar fuerza,

te puede liberar” (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013).

Martha considera que en la medida en que las mujeres empiezan a explorar detalladamente sus procesos descubren situaciones de las que antes no eran conscientes. Por ejemplo la forma como se sueña en las diferentes fases de la luna se considera como una herramienta de autoconocimiento para ahondar en el ciclo menstrual:

Pienso que las chicas cuando se enamoran de su ciclo menstrual, cuando se reconocen ahí se apropian de la vida, pienso que es un tema que te ayuda a descubrirte, que te da herramientas para moverte en la vida, que te enseña cosas para tranquilizarte o para ser o para dejar de hacer” (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013).

Como también permite hacer un reconocimiento de las decisiones sobre el cuerpo, tales como la posibilidad de ser madre *“una conciencia de la Luna te permite ser dueña de tu cuerpo, te permite pensar en el tema del embarazo, en el ser mamá de la nueva humanidad y apropiarte de eso”* (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013).

Martha comparte su experiencia con los círculos de mujeres y como en los círculos *“me doy cada vez más cuenta de lo importante que es hablar”* (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013), puesto que en ellos al conectarse con el ciclo menstrual y lunar, se genera un empoderamiento y un respeto por el cuerpo (propio y ajeno) que permite prevenir las violencias contra las mujeres y apoyar solidariamente a quienes las han experimentado.

Nosotras vivimos en un territorio en el que la mayoría de nosotras es abusada y pues ser abusada puede ser que la tocaron, la miraron, que le alzarón la falda, o por ejemplo muchas de las mujeres que han decidido abortar y de ellas de las que han tomado la decisión han sido culpadas o han tomado decisiones muy aceleradas, en fin, hay una cantidad de circunstancias (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013).

En medio de la escucha y el apoyo mutuo se genera sororidad, esa hermandad entre mujeres que permite que se perciban como iguales para aliarse, compartir y cambiar su realidad.

Por su parte, Sarah describe una relación bastante sólida y profunda con las mujeres de su familia. Para ella su experiencia sobre el cuerpo y la menstruación y la relación de estas dos dimensiones con lo que la hace ser lo que ella es, ha estado mediada por las generaciones de mujeres antecesoras a ella. Cuando era adolescente su primera experiencia de la menstruación la vivió como algo gratificante puesto que su mamá se la presentó como algo *“bonito”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013) y porque fue ella quién se lo

celebró y la acompañó durante ese primer período. Su madre fue quién le habló por primera vez del tema y quién la introdujo en los conocimientos iniciales de lo que ella en la actualidad denomina su saber sobre la *Luna*. Para nosotras, esta transmisión de saberes es un ejemplo de cómo se han tejido relaciones simbólicas con figuras de autoridad basadas en valores reguladores y que son referentes para las futuras nuevas relaciones que se tejen con el mundo en las que se privilegian lo espiritual y corporal (Mead, 1997). Una vez adulta, Sarah se vio reflejada en las prácticas de cuidado durante la menstruación que observó en las figuras femeninas de su pasado familiar,

Desde que estoy haciendo la siembra de Luna yo no volví a comprar toallas desechables y comencé a usar toallas de tela, pues ha sido chistoso porque mi mamá utilizaba las toallas de tela, eso no es nuevo, las mujeres hace 30 o 40 años utilizaban toallitas de tela y estas toallas que ahora compramos en el supermercado son recientes (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013).

Sarah ha encontrado en los diálogos de los círculos de mujeres un medio para compartir a su madre y a sus tías su propia experiencia a partir de toda esta información observada en ellas:

Mi mamá no me contaba acerca de las toallas de tela porque para ella eso fue algo difícil y fuerte, ella inclusive lavaba las toallitas de su mamá, ella no quería que yo tuviera esa misma experiencia, entonces me compraba paquetes de toallas. Ahora yo cambié y hace cuatro años que no volví a usar toallas desechables, entonces mis tías y mi mamá se quedan aterradas, como: ¡wow! esto yo lo hacía antes y ahora usted lo está haciendo y simplemente se quedan mirándome (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013).

Como también ha encontrado un recurso para transmitirle a estas mujeres cómo el uso de estas estrategias de cuidado que ellas emplearon tiempo atrás y que en aquel entonces no eran vistas con agrado, en la vida de Sarah han tenido efectos positivos “*ha sido muy bonito porque unas tías que ya no tenían su Luna cuando yo empecé con toda esta historia, porque en los círculos yo les cuento mucho de la siembra de Luna, ellas al darse cuenta de todos estos beneficios decían: ay! yo no tuve la oportunidad de hacer eso. Otra tía que aún menstrua le causó mucha curiosidad el tema de sembrar y un día colocó su sangre en la tierra e hizo un rezo pidiendo saber respecto a su esposo, en esa semana ella se dio cuenta que estaba pasando, entonces yo le decía: si ya tienes unas herramientas, hágale y no se quede ahí*” (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013). Es posible evidenciar cómo en los procesos de construcción de identidad los saberes se hacen circulares, en cuanto que

son capitales de información que han sido transmitidos por una generación y que al entrar en contacto con nuevas experiencias, personas y escenarios se ven transformados, volviendo al punto de partida enriquecidos con otros referentes y posibilitando la resignificación de vivencias que fueron base de los procesos de identificación primarios.

Por otro lado, de las narraciones de Sarah se podría inferir que existe un proceso de construcción de identidad de género femenino a partir de los imaginarios sociales asignados a la mujer, es decir, el deber ser en términos de prácticas de autocuidado, creencias y estilos de maternidad, estereotipos y roles que en nuestra sociedad son designados al género femenino

Yo me siento como la otra se está sintiendo, para mí no fue tan fácil identificar este tipo de mujer, anteriormente las abuelas, las mamás hacían varias cosas, estaban en su trabajo, estaban en la casa, eran mamás, eran esposas. Ahora la mujer dice: ¡uy no!, pero no puedo hacer todo eso, en realidad si lo podemos hacer. El hombre, si tú le dices ponga a lavar la ropa, haga el almuerzo y atienda al bebé, pone al bebé en la lavadora, y, o hace el almuerzo o atiende al niño. Pero entonces nosotras si lo hacemos. Y que como hemos dejado un poco ese femenino y una de las cosas es empezar a descubrir cómo es ese carácter, poderlo hacer y sin quejarse. Hoy en día las mujeres solamente estamos como pensando en que debemos estar bien físicamente y por fuera, pero por dentro es importante (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013).

Lo anterior son elementos importantes para comprender una construcción de identidad de género que ha sido elaborada en el diálogo con las creencias respecto al papel que tenía la mujer en la sociedad de los años 50 o principios de siglo XX y los roles que han ocupado las mujeres posterior a la década de los 60 y lo que ha transcurrido del siglo XXI, un ahora que nos habla de la mujer de la posmodernidad en comparación con la generación de nuestras abuelas y que refiere a los nuevos espacios de socialización a los que se ha vinculado la mujer, como lo es el trabajo fuera de casa y que de un algún u otro modo influencia la manera cómo se ha concebido el cuerpo y cómo se piensa sí misma y a los otros, así como los comportamientos ejercidos. En términos de Mead (1997), el proceso de constitución de identidad de género de Sarah puede ser comprendido desde tres momentos culturales distintos, un momento post figurativo en el que los referentes sociales como roles y estereotipos de género cobran importancia en la vida íntima de ella, un momento cofigurativo en el que son referentes las experiencias aportadas por sus figuras femeninas de autoridad, y un momento prefigurativo en donde destacan las identificaciones con las mujeres del círculo, relaciones en las que se ponen en discusión valores reguladores de nuestra sociedad.

Identidad: la Luna, el cuerpo y el espejo de sí.

En cuanto a los procesos de construcción de identidad individual de Adele, Betty, Martha y Sarah, se han destacado elementos de su historia de vida como: su trayectoria, su proyecto de vida, sus nociones respecto a lo femenino, el cuerpo y lo maternal, que son fundamentales para aproximarnos a una noción de identidad definida como la construcción dinámica de referentes de sí a partir de la interrelación de diversos factores como las situaciones, vivencias, personas y escenarios significativos que construyen y deconstruyen dichos referentes constantemente. En el momento de nuestro encuentro con las mujeres nos narraron ciertos aspectos de sus procesos identitarios.

Adele ante la pregunta: ¿cómo te defines a ti misma?, lo primero que surge es una autoafirmación de identidad de género como mujer, es decir, la categoría sexo-género con la cual se identifica es el rasgo principal a describir e igualmente de donde parten otros referentes de sí. Dicha categoría explicativa: mujer, ha sido una pauta para la toma de sus decisiones como sujeto político, y su profesión. En relación con su postura ideológica y política su decisión de ser feminista tiene que ver con la conciencia que ha adquirido respecto a la manera como se localizan y se establecen las relaciones de género en el espacio público y privado, ella nos habla de cómo el cuerpo de mujer se relaciona con otros cuerpos de acuerdo con los espacios por los que se moviliza y a las relaciones que establece, así pues, el ser feminista implica el ser consciente de cómo ese cuerpo de mujer es visto en sociedad, es decir, sociedad en la que se ejercen ideales y expectativas en el marco de las relaciones entre hombres y mujeres. En cuanto con su profesión e intereses académicos, ella estudió trabajo social y ha encontrado en el desempeño de la misma un modo de ejercer ese activismo feminista y un camino para encontrarse con hombres y mujeres para analizar conjuntamente la realidad social y cómo a partir de preceptos de ciertas instituciones sociales como la iglesia, la familia, los laboratorios farmacéuticos, etc. se construyen imaginarios sociales en los cuales la mujer sigue siendo vista como sujeto de deseo, de medicalización, de sumisión. Por esta razón, Adele enuncia en sus discursos las rupturas que ha establecido con dichos imaginarios establecidos y supuestos sobre lo femenino. Se evidencian distanciamientos de aquello que la pueda definir bajo los parámetros de lo que es ser mujer en nuestra sociedad, ejemplos de ello lo que significa para ella la maternidad, su deseo de no ser madre y no tener que serlo al poseer un cuerpo de mujer y el sentido que cobra ese cuerpo en los escenarios públicos en los que se moviliza como un instrumento discursivo de relacionamiento. Así, en su experiencia como mujer feminista y trabajadora social ha comprendido las formas de control del cuerpo de la mujer (como la medicalización), que desde su punto de vista

difícilmente un hombre podría llegar a comprender, puesto que la mayoría de los productos farmacéuticos están dirigidos a la mujer. A su vez, tiene conciencia de que su identidad está mediada y conformada por aspectos muy diversos, entre los cuales se encuentra su edad: Adele es una mujer de 32 años, no obstante, aludir a su edad significa para ella ser una mujer mayor de edad y ciudadana. Hace mención de ser caleña y vallecaucana. Liga la idea de ser mujer a su nacionalidad como colombiana y vivir en una territorialidad como la ciudad de Santiago de Cali, es decir, que vincula su condición de género a las particularidades y condiciones demográficas y socio-históricas. Por otro lado, vincula su identidad a aspectos emocionales de su carácter como por ejemplo ser alegre, vivir la vida con buen humor, ser responsable, apasionada, incluso obsesiva, estudiosa, amistosa, cariñosa, afectuosa, y también relaciona su identidad a aspectos prácticos de su carácter tales como ser meticulosa, organizada, muy puntual. Finalmente, afirma que siente que es constante en algunos aspectos pero variable en otros, acepta sus contradicciones y afirma que se encuentra en un momento de cambios y aprendizajes referentes a sus elecciones espirituales.

Por otro lado, Sarah intenta definirse en relación con principios universales y esencialistas sobre lo femenino y lo que para ella representa la mujer. *“La mujer tiene una mente en espiral, una mujer abarca mucho, muchos pensamientos y mucha complejidad, el cuerpo de una mujer es magia pues hay muchas cosas que uno como mujer puede hacer”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013) afirma Sarah respecto a la forma como se concibe la mente femenina y las posibilidades de hacer y ser que tienen las mujeres. Contrario a Adele, Sarah en primer lugar se define en términos de sus roles: esposa, madre, compañera, cómplice, amante. Posteriormente se define como una mujer que está aprendiendo de la vida y como cocreadora, esta dimensión de mujer creadora se encuentra en relación con la maternidad como una experiencia muy bella y enriquecedora, así como con sus actividades diarias en el hogar, en el trabajo, en sus estudios personales, considerando que todas sus actividades son una creación artística: la cocina, sus terapias y toda la labor con su familia. Para Sarah el hecho de haberse criado con mujeres y el reconocimiento de la historia de las mujeres de su familia ha contribuido en el valor que ella da a la madre en el proceso de crianza, lo cual es un aspecto fundamental de sí misma como mujer, hoy en día no se piensa sólo como mujer sino como mujer-madre-esposa como aspectos indisociables de su ser.

En ese sentido a partir de los imaginarios sociales y de los roles que nuestra cultura otorga a cada sexo, la participante apropia una noción de diferencia entre mujeres y hombres basada en las capacidades de pensamiento. Para ella el pensamiento del hombre es *“lineal, el hombre a veces tiene la tendencia de hacer solamente una cosa a la vez, por ser de*

pensamiento lineal” (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013). En contraste, el pensamiento de la mujer es *“muy abierto, la mujer tiene pensamiento en espiral y recoge todo, entonces por eso las mujeres pueden hacer varias cosas a la vez”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013). Para Sarah, debido a esta distinción entre los sexos, se puede comprender el por qué las actividades de la mujer están más relacionadas con el cuidado de la familia, como también existen mujeres que se mueven entre escenarios de lo privado como lo es el hogar y escenarios de lo público como es el trabajo fuera de casa. Es posible evidenciar este aspecto de la vida de ella cuando hace una definición de sí a partir de los roles que se desempeña, se define en términos de lo que puede hacer por otros y de la forma en que eso la nutre y enriquece, más en las narraciones no surgen sus afinidades e intereses personales.

En el caso de Martha, ella presenta relaciones un tanto ambiguas cuando intenta definirse y habla en términos generales sobre las posibilidades que hombres y mujeres tienen respecto con sus desarrollos personales, sus orientaciones sexuales y sus *“tareas vitales”* (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013) poniendo esto en diálogo con sus creencias respecto a lo mítico. Considera que tener un cuerpo de mujer es maravilloso debido que *“como mujeres estamos haciendo una tarea vital importante por esta humanidad”* (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013) refiriéndose al papel como sanadoras y concientizadoras de tanto otras mujeres como hombres. Ella propone en pro de llevar a cabo esa tarea de sanación, mantener la alegría, la tranquilidad, autoconsentirse, es decir, cuidar de sí misma por medio de actividades físicas y meditaciones y finalmente, propone tener claridad en las relaciones y con ello quiere decir examinar la manera como las personas se están relacionando y resolver los problemas que se presenten. Adicionalmente, para Martha el cuerpo de mujer representa una posibilidad de existencia, de vivir la experiencia que esa persona decida tener, porque al final no importa que cuerpo tengas puesto que *“en el camino del misterio no importa si eres hombre o mujer, eso es un aprendizaje para trascender”* (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013) afirma Martha refiriéndose a la idea de que en el sendero espiritual no son relevantes las categorías de sexo o de género, ya que estas categorías pasan a un segundo plano donde lo realmente importante es la capacidad para ser flexibles y trascender.

Debido que para Martha todas las personas vamos hacia la unidad y somos una unidad, hay otras posibilidades que han empezado a manifestarse, se refiere a hombres y mujeres trans afirmando que estas personas establecen una relación con el entorno de maneras diferentes y tienen aprendizajes de vida distintos pero igual de enriquecedores,

Hay seres que nacen con cuerpos de hombre y son una mujer en todo su ser, en todo su sentir son una mujer, entonces seguramente su relación con el entorno se hará de otra manera y el aprendizaje será distinto, aunque todo va cambiando, tenemos que estar dispuestos y ser lo suficientemente flexibles como para avanzar hacia donde creamos que es necesario (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013).

Argumenta también que existen muchas posibilidades que no conocemos, por ejemplo afirma que hoy en día existen diversas posibilidades en cuanto a la orientación sexual o afectiva de las personas, así como las manifestaciones de la identidad de género,

El hecho que seas mujer no significa que tu opción sexual sea un hombre, sino que tu opción sexual puede ser otra mujer o puede ser otra mujer y un hombre, igual ya conocemos muchas posibilidades en los seres, hay transexuales, hay homosexuales (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013).

Betty, en un sentido similar al de Martha asocia la cuestión identitaria a procesos más globales con los cuales se identifica, pero que guardan cierto nexo con su ciclo; teniendo en cuenta que para ella el ciclo son las cuatro fases que lo comprenden: fase menstrual, preovulatoria, ovulatoria y premenstrual. Para Betty el ciclo menstrual es nombrado como tal

Porque se acaba, vuelve y empieza (dibuja con su mano una forma circular), empieza, se termina y vuelve y empieza. Entonces es chévere cuando uno empieza a estudiarlo porque es la idea del ciclo mismo de la vida, es la vida, la muerte y otra vez la vida o el renacimiento (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013).

Ella asocia esta noción de ciclo con diferentes eventos de su vida y con una idea de feminidad, por ejemplo, cuando afirma que cada vez que experimenta su *Luna* y su ciclo menstrual, siente que ese proceso es en realidad una posibilidad que tienen las mujeres de acercarse a su propia naturaleza femenina, comprender el cuerpo, entender de qué se trata la creación, la posibilidad de engendrar y llevar vida en el vientre. Así, cuando ella refiere a “*la vida, la muerte y otra vez la vida*” (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013), está enunciando lo que en su sentir ocurre con la *Luna*; la posibilidad de estudiar las diferentes fases por las que atraviesa el cuerpo, en las que el fin de una está seguida por el renacer de otra y cómo ese proceso cíclico está su vez ligado, de acuerdo con Betty, a una ley universal de la especie; nacer, vivir y morir, en el que el papel de la mujer está asociado a la creación de nuevas vidas. De este modo se observa una noción de movilidad constante en su idea de ciclo, e incluso de vida, se presenta como una característica de los procesos de identificación que ha asumido Betty, la expresión de aquello con lo que se reconoce se da como un proceso

circular, dinámico y en continua transformación, que otorga sentido a las relaciones que establece consigo misma y con los otros. Como diría Campagna (2005, citado en Serón & Grossi, 2011), las identificaciones comienzan a transformarse en identidad y se constituyen en reinenciones de sí por medio de la elaboración de las identificaciones parciales que se establecen con otros o con la idea de mujer en el contexto en que esta se desenvuelva.

Círculos de Mujeres, espacios para la construcción alternativa de lo femenino

Toda la historia con los círculos en realidad empezó por la *Luna*, Betty había vivido por primera vez aquello de confraternizar con otras mujeres en su adolescencia cuando ella y su mejor amiga eran cómplices en todo e incluso compartían sus vivencias respecto al ciclo menstrual. Betty ingresó a la universidad a estudiar literatura y una vez ahí le comenzó a llegar información como fue el libro *La Luna roja* de Miranda Gray. Sin embargo, comprendió que quería dedicar su vida a los encuentros con mujeres hace aproximadamente 12 años que tuvo la oportunidad de viajar hasta los Andes peruanos al encuentro El llamado del cóndor. En aquel lugar se hicieron dos círculos de mujeres y vivenció de que se trataba eso de estar las mujeres juntas bajo la unidad de un círculo. Allá una maravillosa mujer compartía su sabiduría, lo que sabía respecto a la mujer y la *Luna* haciendo de su conocimiento su más grande tesoro. Betty había terminado la carrera, estaba trabajando y tenía alrededor de 30 años de edad cuando comenzó a ir por temporadas a un encantador proyecto en una Ecoaldea. Al volver a la ciudad posterior a su viaje al Perú, Betty vivió aquello “*como un click*” (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013) y un día, sin saber de qué manera o sin poder explicar bien por qué, le surgió la idea que quería unir a las mujeres de la Ecoaldea, se dijo a sí misma “*aquí deberíamos hacer algo las mujeres*” (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013). De este modo decidió que era momento de iniciar otro estilo de vida y vivir su embarazo en aquel lugar, rodeada de aquello que más le gustaba; el campo, la pradera, el despertar con el canto de las aves y por supuesto los círculos de mujeres. Aquello fue el inicio de un estilo de vida, el comienzo de cambios en su historia, ella habló con varias de sus compañeras sobre crear un evento a cargo y dirigido a las mujeres y ellas estuvieron de acuerdo, se sumaron cada vez más mujeres y de ahí surgió el primer encuentro de mujeres realizado en el año 2004, eran alrededor 25 asistentes y era la primera vez que las medicinas tradicionales estaban a cargo de una mujer, era la primera vez para muchas cosas: que se hacía un temazcal²⁴ corrido por una mujer, que una mujer

²⁴ El temazcal es una medicina tradicional y religiosa de las culturas mesoamericanas y del norte de América. La palabra temazcal proviene del náhuatl y significa casa o templo de vapor. Esta ceremonia de purificación consiste en un baño de vapor realizado al interior de un inipi y cuyo vapor es producido por el derramamiento de

manejaba el fuego. Cómo explicaría el enfoque de Mead (1997), la experiencia de Betty nos habla de una identidad comprendida como un proceso simbólico dado por unos momentos culturales determinantes. Para comenzar, una cultura cofigurativa, en la que se establecen identificaciones con el desarrollo de su contexto social y cultural, por ejemplo los escenarios sociales en los que se ubica (su posición geográfica), sus referentes familiares (padres y parientes cercanos), el tipo de comunidad en la que habita: la Ecoaldea (comunidad colectivista). Segundo, una cultura prefigurativa en la que sobresalen sus experiencias propias y su trayectoria de vida, como identificaciones simultáneas con sus compañeras del círculo.

Sin embargo, sus inquietudes no se detuvieron ahí. El tema de la gran Diosa Madre también marcó un hito importante en su vida. El valor de estas palabras estaba más allá del significado literal que tenían y se transformaron en una perspectiva de vida que le permitió reevaluar muchos aspectos de su idea de Dios, de la idea que en nuestra sociedad se ha tenido de la virgen María “*como en un segundo lugar*” (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013), y fue comenzar a tener en consideración que prehistóricamente existía una idea de Diosa. Este hallazgo fue tan transcendental que alrededor de ese tema empezó a trabajar el segundo encuentro de mujeres realizado en el año 2006 y el cual decidieron llamarlo “Danzando con la Diosa” (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013). El sólo hecho de darle dicho nombre atrajo mujeres de todos los rincones, de todos los valles, montañas y selvas. Congregaron una cantidad impensable de mujeres que les ofrecían saberes, vivencias, talleres, historias y quienes ofrecieron lo más importante: su presencia. Betty descubrió la riqueza de todo lo que las mujeres saben hacer, todo lo que se puede experimentar cuando están juntas y todo el conocimiento que hay en cada una y que puede ser ofrecido a la otra u otras.

Tenemos aquí dos elementos importantes. Por un lado, el identificarse con deidades del pasado que han sido reencontradas y percibidas a luz del momento histórico en el que nos encontramos. Momento en que adquieren un valor diferente del que tenían antes o del que se ha creído que tienen. Siguiendo el abordaje de Beteta Martín (2009), la experiencia de Betty es un ejemplo de cómo el mito ha constituido una representación simbólica de las identidades de género, lo que refiere a cómo el mito ha tenido incidencia en la configuración del ideal de la feminidad y su evolución bajo las nuevas identidades femeninas construidas al compás de los cambios sociales. Según Pinkola (2001), las mujeres al descubrir sus raíces ancestrales pueden llegar a atribuir un nuevo valor al cuerpo, valor que rechaza las ideas y el lenguaje

que insultaba el misterio del cuerpo o lo ignoran como instrumento de sabiduría, así el encontrar un lazo que ata al pasado y que visibiliza lo invisibilizado permite construir nuevos referentes a partir de los cuales es posible significar el mundo presente. Por otro lado, se destaca la construcción de hermandades basadas en los aspectos de la vida que las hacen sentirse como mujeres, el valor al cuerpo, su menstruación, sus antepasados y saberes comunes, lo que nos permite pensar que alrededor de la unificación como grupo o comunidad se instituye una serie de valores que son conservados simbólicamente por la colectividad. Si hacemos un análisis más profundo de estos valores encontramos que en algunos casos son los mismos elementos o aspectos del carácter que son sobresalientes en la divinidad o Diosa del pasado y que son resignificados en la actualidad de acuerdo con lo que estas mujeres consideran que nuestra sociedad ha olvidado. Siguiendo a Bolen (2008), dichos valores están relacionados con los recursos poderosísimos a los que no prestamos atención, como el conocimiento intuitivo. Poderes que se desarrollarían en los Círculos y espacios de encuentro con otras mujeres. Debido que ninguna identidad es adquirida permanentemente puesto que esta acoge la complejidad de la persona en contexto, las identidades recurrentes construidas en el espacio grupal propician una imagen con la que cada mujer se ve a sí misma, se comunica con otros (as) o con la cual esos otros (as) la pueden ver, de esta manera el “*descubrir la riqueza*” (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013) de los saberes que como mujeres poseen, plantea avistar el espacio perfecto para la construcción de saberes colectivos en el cual se recojan a su vez procesos de identificación grupales que se mantienen en el tiempo y la memoria de sus integrantes.

Otro aspecto es la valoración del cuerpo dada dentro la colectividad. Esta valoración transformadora pone en cuestión ideales culturales y sociales acerca del cuerpo percibido como un objeto, de tal modo que crea nuevos referentes de sí con los cuales cuestionar los antiguos patrones estéticos de cuidado y la relación que la mujer pueda tener con otras personas.

En relación a este aspecto, nos encontrábamos en un círculo cuando tuvimos la oportunidad de escuchar la historia de Penélope, una joven asistente al encuentro de mujeres de la Ecoaldea quien valoraba su cuerpo desde un ideal social de belleza y quien al percibirlo bajo ciertos cánones estéticos afectó su universo emocional. Betty comenzó a narrar la historia de Penélope:

Penélope era una mujer que las primeras veces que fue al encuentro sentía que su cuerpo no era bonito, no apreciaba su cuerpo, además tenía una pareja que no le ayudaba a valorarlo. Ella después del primer encuentro, de descubrir esto de la

Luna, empezar a sembrarla, de las cosas que hablábamos, porque siempre hemos hablado del cuerpo, el valor que tiene y después en este círculo compartió que todo el proceso que ella había vivido allí le permitió entender que ese cuerpo era muy bello así como era y a partir de comprender eso se separó del personaje (su esposo) y contaba que se sentía muy bella así como era, incluso había cambiado de postura.
(Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013)

Esta anécdota nos permite ver que el círculo se valora a sí mismo como un espacio terapéutico y las integrantes se valoran de esta misma manera como terapeutas. Nosotras coincidimos con esta apreciación en tanto que los aspectos discursivos abordados en sus dinámicas grupales o reuniones realizadas podrían ser equiparadas a las sesiones de terapia grupal desarrolladas por profesionales de la salud mental, puesto que tienen un efecto en la valoración de la percepción propia y del modo como las integrantes conciben su propio cuerpo. En nuestra opinión lo interesante es destacar como dicho lenguaje transformador acerca del cuerpo no solo modifica la visión sobre la materialidad del cuerpo, sino que también transforma la relación con el cuerpo como un todo, con cada una de sus partes, sus procesos, en esta vía la menstruación. El efecto transformador de los diálogos del Círculo de mujeres aporta elementos que llevan a la reflexión y al levantamiento de dudas referentes a lo que se ha aprendido y heredado respecto al cuerpo y la menstruación. Por tanto, la identidad colectiva sería una construcción de imagen tejida discursivamente que refleja los valores sociales imperantes y los sistemas de creencias; las actitudes lingüísticas son la actualización conductual de estos sistemas, la expresión valorativa sobre el lenguaje propio y de los demás y, finalmente, la acción discursiva, podría decirse, es la actividad que los individuos realizan a través del lenguaje.

Betty nos invitó a la Ecoaldea a “*compartir un rato con sus “hermanas”*” (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013), en aquel día ellas estaban reunidas compartiendo su momento de *Luna*. Algunas veces durante su menstruación buscan la compañía de las otras mujeres para salir un poco de sus espacios y recogimiento para hacer actividades conjuntas. Como era de costumbre en la Ecoaldea, las unas convocaban a las otras para sembrar la *Luna* juntas, ha pasado mucho que a varias de ellas les llega la menstruación al mismo tiempo, Betty explica que cuando varias mujeres viven juntas sus ciclos comienzan a sincronizarse, entonces se presta para que siembren su *Luna* y hagan otro tipo de actividades. Por entonces se habían dedicado a la agricultura y también estaban

leyendo el Tarot de la Diosas²⁵ y de Osho²⁶. Les gusta compartir el Tarot de Osho porque los mensajes que contienen estas cartas, son reflexiones sobre la vida presente que les hace ser conscientes de sus pensamientos y de lo que sienten. Adicionalmente, el Tarot de la Diosas se constituye en una herramienta para vivir una vida plena y convertirse en Diosas; creadoras de su propio destino y pretende que las mujeres asuman actitudes lucidas frente a sus problemáticas, teniendo como referentes las historias mitológicas de las Diosas. Hablaban, compartían sus reflexiones, bebían un tecito, prendieron un fueguito con el que realizaron oraciones, tratan que el fuego siempre esté presente cuando se reúnen en círculo en la casa de alguna de ellas puesto que simboliza la gratitud y respeto por esa persona que comparte su casa como si fuera un altar. Percibimos que lo que para Betty comenzó como una experiencia personal, pasó a ser un proyecto de vida que posteriormente se convirtió en un proyecto de grupo. Ellas en su reunión nos comentaban lo bonito que era recibir diferentes narraciones de experiencias como la de Penélope, por ejemplo de mujeres que llegaban a los encuentros sin comprender qué sentido tienen los rituales realizados en las sesiones del círculo, un poco incómodas con la situación, para posteriormente volver a la siguiente oportunidad diferentes, abiertas, participantes, con muchos cambios. Para Betty las asistentes a las reuniones entran en un despertar de conciencia en el que parece como si hicieran “click” (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013) puesto que aquellas mujeres que se van como inquietas y con incomodidad debido que es difícil dejar de ver la *Luna* con la “carga de asco” (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013) que siempre se le ha inculcado, al regresar a las sesiones estas mujeres se atreven a hacer cosas. Para Betty todas nosotras tenemos un pasado y muchas historias, considera que si nos preguntaran a cualquiera, todas vamos a tener algo que contar sobre las transformaciones en nosotras. Para nosotras significó comprender la influencia de la colectividad en la elección de un estilo de vida, en la modificación de rutinas y hábitos y en el proceso de introspección que como seres humanos pueden realizar en cada paso de la vida. Asimismo recordar el carácter terapéutico del círculo, este como espacio de elaboración de los duelos más profundos del ser, los cuales van desde lo corpóreo hasta lo mental de cada una. La importancia del círculo en las elaboraciones personales y los pares en

²⁵ El Tarot de la Diosas es un sistema basado en referencias históricas respecto al poder desequilibrante del patriarcado, pretende brindar herramientas de vida y generar procesos de empoderamiento basados en la figura de la Diosa.

²⁶ Osho es un conocido místico, orador y maestro espiritual indio. El Tarot de Osho es un sistema basado en la sabiduría zen que se centra en captar y comprender el aquí y el ahora para mejorar el ser interior. El sistema del Tarot afirma que los sucesos del mundo exterior son siempre un reflejo de lo que pensamos o sentimos, incluso cuando no somos conscientes de nuestros pensamientos o sentimientos.

la constitución y comprensión de las propias experiencias. Las experiencias adquiridas dentro del grupo específico crean un sentido de pertenencia entre los miembros por el lenguaje común, por los propósitos comunes, por los horizontes e imaginarios compartidos, que es catalizador de experiencias y proyectos conjuntos.

Por consiguiente, podría considerarse el Círculo de mujeres como un movimiento emergente en tanto que hace pensar en las elaboraciones cotidianas de sentido de cada una de sus integrantes. Es una propuesta en la vía de de-construir imaginarios sociales y desnaturalizar las actividades cotidianas patriarcales de las mujeres de nuestra sociedad. Ante nuestra pregunta, ¿Qué crees que podríamos hacer? Betty nos entusiasmaba con estas palabras:

Seguir siendo activistas de esto, que cada vez haya más mujeres, cada vez existan mujeres más conscientes que también siembren su Luna, eso ya no es raro en las ciudades, entre la gran masa sí es raro, pero ya hay núcleos en los que se hacen siembras, entonces esto empieza a generar una expansión que se ha ido dando de a poco, pero que se ha ido dando (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013).

De ahí que los círculos se configuran como la posibilidad de cambiar el universo de lo femenino, de acuerdo con la propuesta de Fernández (1999), permiten a las mujeres construir su autonomía subjetiva, establecerse como sujetos en la capacidad de discernir sus deseos, intereses y actividades que ayuden a concretar sus propósitos. Sin embargo, el grado de autonomía de una persona está ligado a la autonomía social de grupo, es decir, que una mujer podrá asumir su autonomía si el grupo al que pertenece también se denomina autónomo, y si existe la presencia de otras mujeres autónomas. Hay una conexión espiritual con poder transformador. Betty se ha dedicado a dictar talleres pedagógicos sobre el ciclo menstrual para niñas en colegios. Estos están dirigidos a jovencitas que están a punto de empezar a menstruar o que están en edad fértil con el fin de presentar otros referentes de cuerpo y explicarles cómo pueden percibir su menstruación como algo agradable. Ella les muestra y habla sobre la existencia de otras alternativas de cuidado de la menstruación fabricadas con materiales ecológicos o no abrasivos para el cuerpo; como la silicona quirúrgica con la que son diseñadas las copas menstruales. Les permite observar y tocar las copas menstruales, las toallas de tela ecológicas, entre otras opciones. No obstante, Betty comenta que para muchas niñas todavía es difícil hacer un cambio en los artículos de cuidado que ellas usan y pensar diferente, especialmente si son adolescentes puesto que se les ha vendido por todos los medios de comunicación decenas de productos “*aplícate esto, no mejor esto, el aplicador, toallas higiénicas para la noche, otra para el día*” (Betty, comunicación personal, 09 de

enero de 2013), otra para cuando creas que amaneciste de mal genio y si aún deseas otra tal vez con la que nunca más menstrúes, “*el protector para todos los días*” (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013), en fin, lo que ella denomina todos los artículos que aparentemente nos hace sentir más cómodas pero sin pensar en el impacto ambiental o físico en el propio cuerpo “*eso es puro veneno*” (Betty, comunicación personal, 09 de enero de 2013). De esta manera Betty nos propone hacer difusión entre nosotras mismas, que cada vez más mujeres tengan acceso a esta información. En términos de Bolen (2008), se reúnen las energías con un propósito, todas conectadas y cada una influyendo en el mundo, un número crítico de Círculos de mujeres pueden realzar las cualidades femeninas tan necesarias para que el mundo cambie.

En la experiencia con los círculos de mujeres Martha ha dimensionado aquel poderío femenino del que nos habla Bolen (2008). Posterior a algunos intentos de quedar en embarazo, comenzó a explorar en las medicinas indígenas en las que halló intereses sobre los que profundizar y afinidades con personas que como ella habían hecho del estudio de estas sabidurías una elección de vida. Se conoció con Sarah en un encuentro de mujeres y desde ese instante sus vidas construyeron un lazo tal que las llevó a llamar a muchas otras mujeres, mujeres como ellas maravilladas ante la inmensidad de saberes que giran alrededor de la mujer. Así, de esa unión con Sarah surgió el círculo de mujeres. Recordamos a Martha como una mujer activa durante las reuniones del círculo, una mujer dispuesta a compartir experiencias y acompañar en las narraciones de las otras. Una noche de círculo la escuchamos atentamente mientras ella comentaba como había vivido círculos maravillosos con mujeres que habían hecho grandes cambios de vida. Ella consideraba que estos espacios de encuentro se llamaban círculos ahora, pero a decir verdad eran más antiguos de lo que se pensaba, eran “*viejísimos*” (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013) y aún conservaban el carácter unificador que caracteriza los actuales círculos, para nosotras fue percibir como el “estar en un círculo es una práctica de aprendizaje y crecimiento que se nutre de la experiencia y la sabiduría, del compromiso y el valor de cada una de las mujeres que hay en él” (Bolen, 2008, p. 08).

Martha habló aquella noche de los diferentes momentos y rumbos de la historia que como mujeres hemos afrontado. Las mujeres desde el comienzo de los tiempos han pasado por circunstancias clave que han marcado puntos importantes de partida o cambios estratégicos en la humanidad y cómo por el hecho de haber preservado nuestras conversaciones, algunas veces en público otras en secreto, han ocurrido eventos interesantes. Ella nos daba el ejemplo de las mujeres que se quedaron solas en Alemania a raíz de la guerra

y se reunían a pensar el futuro de sus comunidades. Hasta la actualidad, lo que las unifica es pensar un mundo diferente, han logrado que las mujeres sean distintas y que los hombres tengan una visión diferente hacia ellas, hombres que las valoren. De esta manera fue reconocer en sus palabras cómo los Círculos tienen un centro espiritual, pero aun así una capacidad de transformar el mundo interior de quienes le pertenecen y son grupos de apoyo que ofrecen una base de seguridad ante la cotidianidad de la vida “*las mujeres hemos tenido que vivir muchas cosas a través de la historia*” (Martha, comunicación personal, 10 de enero de 2013).

Sarah descubrió parte de sus conocimientos en los círculos de mujeres, ahí empezó a escuchar que a la menstruación llamaban *Luna* y que se podía sembrar. Sin embargo, la información precisa de cómo sembrarla y hacer todo el ritual de siembra fue algo que le aportó su participación en el encuentro La Danza de la luna; evento que congrega centenas de mujeres cada una con un propósito y que se realiza cada año en luna llena de agosto, fue ahí donde ella comenzó a cultivar su curiosidad hacia ese conocimiento en diferentes ramas. Los diálogos que las asistentes establecieron en aquella ocasión fueron referentes a la mujer y provenían de abuelas y mujeres mayores, en consecuencia, en Sarah nació la idea de ingeniar un espacio de diálogo en el que pensar temáticas similares a las de aquel círculo.

Se inició trabajando temas que usualmente permitían una mayor apertura entre las integrantes, dinámicas como danzas, tejido de ojos de Dios²⁷; “*rulo, punto y cadeneta*” (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013), etc., cuando de pronto Gloria dijo “*yo quiero compartirles una actividad*” (Gloria, comunicación personal, 07 de enero de 2013), entonces todas la siguieron y decidieron que deseaban realizar actividades más “*abiertas*” (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013), es decir, que condujeran a un contacto íntimo con el cuerpo para lo que Mariana propuso “*vamos a hacer yoga, hagámonos masajes entre todas*” (Mariana, comunicación personal, 07 de enero de 2013). No obstante, fue tiempo después que se les “*vino así a la cabeza*” (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013) organizar un círculo de mujeres con las mismas mujeres durante un año. Se propusieron trabajar juiciosas y hacer salidas de campo, hacer trabajos con los elementales²⁸, se proyectaron realizar diferentes actividades teniendo en cuenta la inmensidad de

²⁷ El Ojo de Dios o los ojos de Dios es un objeto ritual y mágico, símbolo cultural que evoca el tejer y sus asociaciones espirituales para los pueblos huicholes del occidente de México. El Ojo de Dios es un símbolo del poder de ver y entender lo que es desconocido e incognoscible.

²⁸ Elementales es el nombre que reciben cuatro grupos de seres míticos que tienen correspondencia con los cuatro elementos de la naturaleza: agua, aire, fuego, tierra. De esta manera existen elementales del agua que residen en los ríos y océanos, como elementales de tierra como los residentes en las plantas, etc.

conocimientos por estudiar y descubrir, como saberes depositados entre ellas. Para ellas la mayor satisfacción era compartir, compartir y no quedarse solas o con un solo tipo de persona porque para ellas no es un tipo de persona, les encanta todo tipo de personas. Percibieron que había mucho por mejorar, pues las asistentes iban y venían, tenían reuniones en las que participaban sólo las cinco integrantes de siempre, otras a las que llegaban hasta veinte mujeres y en algunas ocasiones en las que se veía a la persona una vez y no se le volvía ver. Se hizo necesario fortalecer la constancia en la asistencia, pero había algo que siempre mantenía el grupo vivo, Sarah nos habla de un compromiso, de una tarea, de algo que a pesar de parecer desordenado es lo que otorga el espíritu. Las actividades desarrolladas en el Círculo tienen una capacidad transformadora de sentido, como también un propósito de unificación y activismo ideológico y político pro y hacia las mujeres, que las ha llevado a trazarse el objetivo de *“invitar a otras mujeres que no han participado de un círculo antes para que lo hagan, así sea por una vez, que hagan el experimento y miren los resultados”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013). De ahí que, la identidad grupal de estas mujeres se enriquece de diversos aspectos intercambiados en los encuentros, *“espacio en el que se puede relacionar con otras personas, en el que puedo contar qué me está pasando”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013). Apoyándonos en los planteamientos de Landrine (1995) sobre las construcciones indexicales de sí o de persona, los pensamientos, sentimientos y objetivos como grupo se instauran y transforman en la interacción con el contexto social y cultural que da sentido a los discursos compartidos e instituye comportamientos propios de una cultura sociocéntrica en la que se construyen referentes de sí indexicales, es decir, referentes para los cuales es indispensable el contacto con el mundo social y natural, como también en los que los deseos y necesidades de sí no pueden estar aislados de las relaciones, situaciones y saberes constituidos culturalmente.

Nos encontrábamos en la casa de Sarah, un círculo de mujeres iba a dar inicio. Mientras que algunas de las asistentes estaban organizando el altar²⁹, otras hablaban entre ellas. Martha pidió un momento de silencio para dar apertura al encuentro de esa noche, prendió un tabaco y lo ofreció a las cuatro direcciones, luego lo pasó a Cristina quién se encontraba junto a ella, Cristina lo tomó, lo bendijo y se lo pasó a Laura y así sucesivamente todas las presentes lo ofrecieron de acuerdo con sus creencias. Al final el tabaquito llegó a Sarah quien agradeció

²⁹ El altar tiene gran significación en los encuentros de círculos de mujeres, puesto que representa el centro del universo, las ofrendas, las peticiones. Es una representación sagrada de los cuatro elementos (tierra, fuego, agua, aire), razón por la cual en su mayoría sus diseños están compuesto por velas aromáticas de colores variados, incienso, frutas, semillas y flores frescas, algunas veces se acompañan de instrumentos sagrados como pipas.

por la presencia de todas y sugirió como tema de la noche las experiencias de la vida cotidiana, por ejemplo los hijos (as), la relación de pareja, el trabajo o los estudios, etc. Notamos que a medida que se compartían aspectos íntimos de la vida, se destacaba una admiración por las mujeres mayores. Cuando estas expresaban algo, las asistentes más jóvenes se interesaban en lo que decían y a nuestro parecer eran vistas como sabias por la experiencia que subyacía en sus consejos, como por la reserva de conocimientos que poseían, los cuales se comunicaban como secretos y anécdotas. En las narraciones de las presentes era posible distinguir entre algunos diálogos de quienes estaban allí, quiénes eran madres y quienes aún no lo eran o no hacía mucho habían comenzado a serlo. Las mujeres mayores daban consejos a las madres jóvenes, sugerían que hacer o qué evitar hacer con sus hijos e hijas ante ciertas situaciones, algunas madres lucían confundidas, otras hablaban del cansancio que les provocaba lidiar con cierto tipo de circunstancias y otras mujeres expresaban *“uno joven apenas está experimentando la vida, entonces las historias que ustedes con su experiencia nos cuentan son una gran ayuda para nuestras propias historias”* (Sarah, comunicación personal, 07 de enero de 2013).

Otras mujeres comenzaron a compartir vivencias de pareja, aspectos del trabajo, otras comentaban como el haber escuchado historias de sus compañeras les había permitido adoptar prácticas que les funcionaban, Amanda decía *“está bueno el consejo, entonces voy a hacerlo, de pronto no exactamente como me lo dijeron sino algo a mi estilo”* (Amanda, comunicación personal, 07 de enero de 2013). Sarah comentaba cómo cuando llegaba alguien con un *“problema tenaz”* y alguna o varias ya habían pasado por un conflicto o momento de la vida similar, ellas como círculo estaban en condiciones de dar consejo de acuerdo con su experiencia. Lo importante es comenzar a ver la situación de una manera diferente, permitir que la persona pueda darse cuenta de que esas experiencias son *“chéveres, chéveres porque las podemos compartir”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013). Dichos diálogos les permiten percibir que no son individuos con conflictos individuales, sino que pueden percibirse como una, que el problema que tiene una lo tienen todas. Para Sarah sería muy egoísta y de hecho somos muy egoístas al quedarnos con nuestras historias respecto a lo que acontece en nuestras vidas sin compartirlas, puesto que no sabemos que al compartirlas nos damos cuenta que aquello que yo vivo o he vivido es común en otras personas. Un ejemplo de ello son las experiencias de aborto, lo cual le ha pasado a muchas mujeres. Sarah comenta que cuando estas mujeres llegan al círculo se desahogan, lloran mares de lágrimas y a veces se sienten culpables, sin embargo, siempre viene una amiga o una compañera y dice *“No, a mí también me pasó, yo tuve una experiencia como esa”* (Sarah, comunicación

personal, 07 de enero de 2013), entonces ellas se sienten como “*cobijaditas, como cogidas de la mano*” (Sarah, comunicación personal, 08 de enero de 2013). Una característica del grupo posibilita la elaboración de duelos y pérdidas vividas a lo largo de la vida. Así como la elaboración y resignificación de experiencias pasadas. En relación con las pérdidas y duelos, el Círculo en un momento determinado puede constituirse en un espacio de elaboración de duelos, en el que los miembros de la colectividad pasan a ser personas que acompañan en ese proceso de dolor compartiendo los sentimientos de sus propias experiencias y constituyendo una red de apoyo “*espacio, por el poder compartir, poder hablar, poder sanar, por este espacio, por la solidaridad que se gesta y se fortalece en cada una de las reuniones*” (Sarah, comunicación personal, 07 de enero de 2013). Lo anterior tiene que ver con la forma como se concibe el espacio, la percepción del mismo a partir de los conocimientos y experiencias previas, los valores de unificación, las expectativas y cómo esto se puede relacionar con la propia experiencia puesta en el compartir colectivo. En diversos aspectos, no sólo en la elaboración de duelos y pérdidas, se reivindica lo individual, aquello que es particular a la experiencia de cada persona y esto adquiere sentido dentro de la colectividad.

Por otro lado, en relación con la resignificación de experiencias, el círculo es un espacio de ayuda para las propias dudas del ser “*compartamos experiencias vividas de nosotras como mujeres*” (Ana Paula, comunicación personal, 07 de enero de 2013) decía Ana Paula “*recrearlas y contarlas nos ayudan a caer en cuenta de cosas*” (Catalina, comunicación personal, 07 de enero de 2013) comentaba Catalina “*si tengo dudas aprovechar el círculo*” (Isabela, comunicación personal, 07 de enero de 2013) expresaba Isabela. La actividad de escucha permite abordar temas que convocan a todas, temas con los que existe identificación o desidentificación. El sentirse en un espacio de interacción con mujeres de diferentes edades, un espacio en el cual convergen diferentes generaciones, intereses, situaciones sentimentales, ocupaciones, tiempos de pertenencia y orígenes, en ese sentido cada una ha vivido diferentes experiencias que al ser compartidas permiten un enriquecimiento mutuo, por ejemplo si las mujeres mayores cuentan un acontecimiento central de sus vidas, este puede resultar útil a las más jóvenes, quienes aunque no la hayan vivido pueden aprender de esta enseñanza o tener en cuenta algunos conocimientos para el futuro, y las mujeres mayores pueden nutrirse de experiencias que vivencian las participantes más jóvenes. De este modo podemos afirmar siguiendo a Greenfield & Suzuki (1999, 2003), que dentro del círculo se vive un estilo de maternaje ligado a metas interdependientes propio de una cultura hogareña en la que se privilegia los valores comunitarios y se vive un aprendizaje por empatía entre sus miembros, por ejemplo las mujeres mayores pueden guiar a las más jóvenes en sus vivencias. No

obstante, esta dimensión se conecta indisolublemente con la categoría trayectoria en tanto que implica comprender una historia de vida con relación a una serie de acontecimientos. Por ello la experiencia de cada una es diferente y cobra sentido o no en la interacción con el grupo. Como expondría Greenfield & Childs (1991, citado en Greenfield & Suzuki 1999, 2003), el mismo conjunto de significados culturales relativos al modelo que se enfoca en la interdependencia como meta grupal, refuerza y proporciona la continuidad en trayectorias particulares de desarrollo que son base para construcciones de identidad:

Dicho modelo cultural opera en un contexto de factores económicos, sociales, psicológicos y físicos que influyen en las metas y proporcionan restricciones o facilitan condiciones para traducir esas metas en prácticas sociales. Estos factores influyen la biología, el medio físico, la estructura familiar, el trabajo parental, las relaciones entre grupos, y la economía de la sociedad. (Greenfield & Suzuki, 1999, 2003, p. 9)

Adicionalmente, fue interesante apreciar cómo durante la sesión del círculo de mujeres un valor imperante fue la confidencialidad, la cual es considerada como una norma de convivencia, de permanencia y posiblemente ser reconocida como un valor ético, escuchábamos a Sarah diciendo *“lo que pase aquí se queda entre nosotras porque solo es de nosotras y no es para decir”* (Sarah, comunicación personal, 07 de enero de 2013), esa es la idea de todas, *“el día del círculo nos contamos historias y quedan ahí, entonces es tener ética, la ética de uno estar claro”* (Sarah, comunicación personal, 07 de enero de 2013) haciendo referencia a la pauta grupal que tiene que ver con no compartir con otras personas aspectos de los misterios íntimos de sus hermanas de círculo, su vida privada tan valiosa y respetada, por lo cual hablar de su vida a otro, no está permitido. Cuando preguntábamos sobre cómo percibían el contar una experiencia de carácter íntimo en el círculo frente a personas que nunca se han visto Sarah narra *“fíjate que lo hemos tenido, y para la persona ha sido como una descarga”* (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013) como también es posible que en los comentarios entre ellas alguna diga *“Uy no, muy fuerte”* (Catalina, comunicación personal, 07 de enero de 2013). Sin embargo, Sarah considera que ese momento es muy sanador, la clave para ella está en no involucrarse, por supuesto si viene una mujer quien pone en el diálogo su experiencia de aborto y comenta que ella se hizo un aborto y que no le ha sido posible resolverla, ahí interviene todo el círculo. Este es un ejemplo en el cual es notable cómo el cúmulo de conocimientos existentes entre las integrantes del círculo, tales como los intereses teóricos y académicos relacionados con sus ocupaciones laborales y profesiones, las afinidades hacia lo espiritual, lo ancestral y lo femenino referentes con la sanación por medio de prácticas alternativas y medicinas

tradicionales indígenas, pasan a ser herramientas claves a ser empleadas como apoyo para sus compañeras, entonces se observa quienes dicen “*mira, yo tengo una terapia que te puede ayudar*” (Ana, comunicación personal, 07 de enero de 2013). De esta manera la pluralidad de herramientas sirve para ofrecer una salida o un proceso oportuno o adecuado para la persona debido a que el círculo es un espacio en el que convergen terapeutas, sociólogas, psicólogas, etc., es como si todas las mujeres se unieran y brindaran un apoyo benéfico “*muy chévere para la persona*” (Sarah, comunicación personal, 08 de enero de 2013). Un ejemplo de ello cuando Sarah comenta “*lo que yo estoy haciendo al sembrar la Luna, bueno al ser madre, al ser compañera y todo lo que soy, es también poner un rezo para que todas las mujeres nos sanemos de todas nuestras cargas*” (Sarah, comunicación personal, 14 de enero de 2013).

Aquella noche después de escucharlas se percibía una sensación agradable en el ambiente que todas sentían, que todas seguían al unísono como amigas, siempre con la misma dinámica, pues el objetivo del espacio era respirar otra energía, respirar alegría, armonía, tranquilidad y por supuesto vida. Con estas palabras Sarah nos despedía

Ustedes llegaron hasta este espacio por algo, claro aparte de hacer todo el proceso de lo de la Luna y de la mujer, también han venido para apoyarnos a nosotras como mujeres que hemos apoyado en esta labor, también es como reconocernos nosotras, y la historia y todo lo que nos decimos realmente (Sarah, comunicación personal, 07 de enero de 2013).

8. CONCLUSIONES

Cuando como investigadoras decidimos adentrarnos en las narraciones sobre experiencias con el cuerpo y la menstruación de cuatro mujeres que pertenecen a un Círculo de Mujeres, no imaginábamos más que incursionar en un mundo distinto, particular y complejo, pero no imaginábamos ubicarnos en una situada experiencia de valoración entre lo extraño y lo propio, o entre las similitudes de lo propio con lo extraño, experiencia en la cual las fronteras se iban diluyendo. De tal manera encontrábamos incluso como nuestras propias narraciones de la experiencia se constituían en una forma de recrear más que de explicar la invaluable experiencia de campo. Y por supuesto de como una experiencia de exploración y conocimiento de un grupo humano de nuestro mismo género se toca con nuestras propias experiencias humanas y en este caso experiencias del género femenino.

En ese sentido logramos reafirmar la idea de que en las narraciones se encuentra lo que somos, como afirmaba Larrosa (2003) la narrativa es el medio por el cual se configura la identidad, sin embargo para esta experiencia en concreto, por supuesto surgen las narraciones respecto al cuerpo y la menstruación, pero también cobran importancia en estas narraciones otros aspectos significativos de la identidad, en la forma como se cuenta, en lo que se cuenta, en la intención incluso de estos relatos.

Adele opta por realizar su narración revelando determinadas circunstancias de su vida que dan veracidad a su sistema de significados y explicaciones sobre el mundo, en ese sentido narra sus propias prácticas y sus conceptualizaciones respecto a estas, recurre constantemente al discurso académico y a un lenguaje muy propio de las ciencias sociales. Usualmente la protagonista de sus relatos es ella misma, alude a sus experiencias y se narra en primera persona. Su intención en primer lugar es informativa y también política, busca generar con esa información un impacto y una reflexión en ese otro u otra que escucha.

Martha se caracteriza por poseer un estilo narrativo directo puesto que en su narración incorpora constantemente las palabras de sus personajes (otros u otras personas significativas) a través de su diálogo y en su propia voz. A menudo deja de relatar su propia experiencia, ocasionalmente narra sus propias experiencias de manera superficial, sin profundizar mucho en la emocionalidad implicada y en sus elaboraciones posteriores respecto a la situación. Martha varía constantemente su narración, en ocasiones narra sin poner en duda o sin justificar aquello que dice, incluso cuando se habla de algo relacionado a un sistema de significados simbólicos e imaginarios, relacionado con las creencias sobre lo mágico y lo sagrado. En otros momentos narra determinadas circunstancias argumentando y reforzando la veracidad de aquello que se cuenta. Recurre con frecuencia a experiencias de

otras personas para explicar sus propias conceptualizaciones respecto a algo. Su intención durante el relato es reafirmar y transmitir sus creencias respecto a lo sagrado, simbólico e imaginario, argumentando desde experiencias propias o ajenas lo conceptualizado.

Betty se caracteriza por tener un estilo narrativo indirecto, en cuanto se ubica como sujeto de su discurso y narradora, esto quiere decir que se evidencia la presencia de un narrador en el transcurso de su discurso. Ella como narradora significa la historia que relata y tiene completa exclusividad del lenguaje, cediendo la palabra a sus personajes (personas significativas) sólo para expresar ideas de ellos desde su propia voz. El eje central de su narración es la descripción de la propia experiencia con la conformación del Círculo de mujeres, lo que ellos han permitido y ha aportado a su vida, como la trayectoria de vida construida desde el momento que decidió vivir en la Ecoaldea. Se cuenta en primera persona aludiendo a ella misma como protagonista de sus narraciones, sus personajes son nombrados con el objetivo de crear una idea de quienes han dejado una huella significativa y la han llevado a pensar de forma diferente aspectos de su vida. La intención es recrear al interlocutor sus experiencias, pensamientos y el origen de sus creencias.

Sarah al igual que Adele posee un estilo narrativo indirecto libre, puesto que se aprecia en la argumentación de los hechos una combinación entre la narración de expresiones que aluden a su propia experiencia, como también citas a la voz de las personas significativas de su vida desde el interior del discurso de estas. Se considera que esta participante tiene una habilidad en el manejo del lenguaje hablado en cuanto al carácter enunciativo y descriptivo de la escena discursiva (diferentes escenarios, personajes y hechos que enuncian creencias y prácticas). Se evidencian dos aspectos de suma relevancia para esta participante. Por un lado sus experiencias con las prácticas chamánicas y las diferentes técnicas y saberes alternativos que adquirió y por otro lado, sus relaciones interpersonales en el seno de su familia. Para esta participante la familia, la maternidad y su compañero son elementos relevantes y determinantes dentro de su discurso, a tal modo que parte de las experiencias sobre el cuerpo y la menstruación están íntimamente relacionadas con el vínculo establecido con ellos. La intención es crear un marco descriptivo que le posibilite al interlocutor comprender los diferentes detalles de su vida y la forma en que ciertas experiencias la hacen de una determinada manera.

En la realización del presente trabajo fue posible identificar la forma como las experiencias sobre el cuerpo y la menstruación de las mujeres del Círculo, especialmente las recogidas en los cuatro relatos de Adele, Martha, Betty y Sarah, logran dar cuenta de una relación con la experiencia de la menarquia y con la trayectoria posterior a esta. En algunas

mujeres fue posible identificar que el significado que se le otorga a la experiencia de la menarquia influye en sus posteriores “*Lunas*”, ya sea anunciándose con patologías negativas o vivenciándola como una experiencia de agrado y empoderamiento. Cuando las experiencias han sido negativas posterior a un proceso de reelaboración o resignificación, por ejemplo en el Círculo se da esa oportunidad de empezar a vivir nuevas y mejores experiencias con su menstruación, más allá de una fórmula mágica o permanente se intenta centrar la conciencia sobre el propio cuerpo, auto observarse y leerse constantemente. Se concluye que cada mujer vivencia su ciclo menstrual dependiendo de su estilo e historia de vida, en la cual es de destacar que las construcciones sociales sobre la mujer, su cuerpo y sus procesos biológicos, inciden en unos imaginarios que influyen en la vivencia de las experiencias, tal como lo plantea Ussher (1991), las etapas reproductivas del ciclo vital como la menarquia, la menstruación, el embarazo y la menopausia, pueden ser importantes y tener un profundo significado para las mujeres, así como contribuir en la construcción de una identidad y un autoconocimiento, pero son las construcciones sociales las que en gran medida han contribuido para que estas etapas tengan connotaciones negativas, que pueden ocasionar efectos traumáticos en la vida de la mujer. Una reconstrucción de estas categorías sociales podría restablecer estas etapas del ciclo vital como algo natural y positivo de la experiencia femenina, de modo que no tengan que ser separadas de sí misma sino que se acepten como parte de ella. Las mujeres no tienen una razón “natural” para sentir malestar con las etapas de su ciclo reproductivo, estos sentimientos pueden tener orígenes históricos, sociales o culturales. Las mujeres del Círculo se han dado a la tarea de profundizar en estos imaginarios y en su resignificación, experiencia que ha contribuido profundamente en su trayectoria vital.

En los procesos de construcción de identidad de género de las mujeres del Círculo, las personas significativas cobran sentido en cuanto poseen rasgos comunes con los que es posible establecer adherencias de tipo particular o grupal. Como expresaría Córdova (2007), debido que la identidad es un fenómeno individual y social que se construye por los sujetos mismos y es coconstruida por las personas y grupos con los que interactúa, el conjunto de rasgos que conforman la identidad pueden ser proposiciones, prácticas, actitudes y acciones que aluden a elementos simbólicos compartidos con respecto a otros grupos, como por ejemplo el Círculo. Por tanto, los procesos de identidad femenina observados en estas mujeres son una expresión de lo que ellas son y con lo que se reconocen como un proceso circular, dinámico y en continua transformación que da sentido a las relaciones que establecen consigo mismas y con los otros. En sus elementos discursivos acerca de sí mismas es notorio como se han tejido huellas de identidad basadas en representaciones sociales sobre

el papel y los roles adjudicados a ambos sexos, que surgen cuando intervienen categorías de análisis como la familia, la sexualidad y el trabajo. Esto nos permitió vislumbrar cómo la definición de roles iniciados durante la infancia y que están en la base de la construcción de la identidad, han constituido sus concepciones culturales acerca de lo que le corresponde ser y hacer a hombres y mujeres, así como del valor de esas actividades y capacidades.

Un aspecto que resulta fundamental de las experiencias con los Círculos de Mujeres, es el intento de estos por hacer un empalme entre lo individual y lo colectivo, esto implica pensar la forma en que ahí se retoman tradiciones, rituales y ritos de sociedades colectivistas, sin embargo pensar cómo la mayoría de quienes participan tienen la influencia cultural de nuestra sociedad occidental individualizada, aunque por supuesto en el seno de algunas familias también se tejen los hilos de la colectividad, implica pensar en que es un grupo en el cual tienen la posibilidad de ser familia, pero también individuos que no pierden sus particularidades dentro del grupo. Esto les ha permitido pensar sus vidas, sus proyectos, sus metas, sueños y anhelos como seres humanos, pero también se da la oportunidad para pensar sobre sí mismos dentro de una comunidad, en la cual puedan recuperar valores como la solidaridad, la fraternidad, la sororidad, etc. De tal forma se retoma una propuesta de trabajo sobre la idea de identidad bastante particular: pertenecer al Círculo no implica perder la identidad individual, ni que pretender que todas sus integrantes sean iguales, sino por el contrario destacar la diversidad en la unidad.

Respecto a lo anterior resulta fundamental profundizar en el tipo de sociedades a la que pertenece la idea de ritual y de rito, para comprender la forma en que se ubica este grupo. Las sociedades prefigurativas tienen un ideal en el cual pretenden mantener el pasado vivo, por ello viven en pro de los ritos, de su reproducción fiel, permanente y trascendente, por otro lado las sociedades posfigurativas son sociedades dinámicas y cambiantes, no se anclan al pasado. En este caso la dinámica del Círculo retoma puntos de ambos lugares, y los rituales se consideran una forma de reproducir el sentido de una tradición pero según el estilo, la intención y el momento de quienes participan.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre, A. M. (1986). O corpo transformador: trabalho corporal em psicologia clínica: Dissertação de Mestrado. São Paulo: Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo.
- Almeida, M. (2008, jul/dez). Vínculos do amor que favorecem a autonomia do desejo. *Psicologia: teoria e prática*, 10, (2), 162-179.
- Almeida, L. (2009, mar/abr). As mães e as filhas e as avós e as netas nas narrativas genealógicas. *Revista Destiempos*, 4, (19), 605-628.
- Almudena, H. (2007). Sexo, género y poder. Breve reflexión sobre algunos conceptos manejados en la arqueología de género. En *Complutum*, 18, pp.167-174.
- Álvarez, A. & Betancourt, R. (2007). Dignas e invisibles: La identidad femenina en el discurso Merideño. *ORALIA*, 10, 7-23.
- Alves, J. & Gomes, R. (2012). A trajetória de mulheres lideranças políticas na transamazônica-PA: Apresentação no 36º Encontro anual da ANPOCS GT15- Gênero, deslocamentos, militâncias e democracia. Águas de Lindóia: 36º Encontro anual da ANPOCS.
- Balibar, E. (2005) Violencias, identidades y civilidad. Para una cultura política global. Barcelona: Gedisa.
- Beauvoir, S. (1949). El segundo sexo. Vol.1. Buenos aires: Siglo XX.
- Beteta Martín, Y. (2009). Reescribir en femenino. La reelaboración del mito artúrico en las tinieblas de Avalón de Marion Zimmer Bradley. Mitos en la construcción de subjetividad e identidad femenina. *EPOS*, XXV, 197-214.
- Bolen, J. (2008). *El Millonésimo Círculo. Cómo transformarnos a nosotras mismas y al mundo*. Barcelona: kairós.
- Bourdieu, P. (1996). *A economia das trocas linguísticas: o que falar quer dizer*. São Paulo: Universidade de São Paulo.
- Bourdieu, P. (1996). Ilusão Biográfica. Em *Razões práticas: sobre a teoria da ação*. Campinas: Papirus.
- Bourdieu, P. (1998). *La domination masculine*. Paris: Seuil.
- Butler, J. (2007). *El género en disputa, el feminismo y la subversión de la identidad*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S. A.
- Cabral, B. (2008). Mujeres, conciencia de género y participación política. *Fermentum Mérida*, (53), 493-505.

- Campagna, V. (2005). *A identidade feminina no início da adolescência*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Casal, C., Domínguez, J., Jiménez, Á., & Stewart, E. (2008). *Método, teoría e investigaciones en psicología social*. Madrid: Prentice Hall.
- Castellanos, G. (2010). *Decimos, hacemos, somos: discurso, identidad de género y sexualidades*. Cali: Universidad del Valle.
- Castellanos, G. (2006). *Sexo, género y feminismo: tres categorías en pugna*. Santiago de Cali: Editorial La Manzana de la Discordia, Centro de Estudios de Género, Mujer y Sociedad, Universidad del Valle.
- Castro, M. D. (2009). Desenvolvimento emocional normal da criança e do adolescente. En *Crianças e adolescentes em psicoterapia: a abordagem psicanalítica*. Porto Alegre: Artmed.
- Círculo de Mujeres Killawasi. (2008). *Datos perfil*. Recuperado el 01 de febrero del 2013, del sitio Web Círculo de Mujeres Killawasi:
<http://www.circulokillawasi.blogspot.com.br/>
- Córdova, P. (2007). Construcción de la identidad femenina en programas de belleza radiofónicos. En *Comunicación y Sociedad*, (7), 77-99.
- DeLoache, J. & Gottlieb, A. (2000). Si el doctor Spock hubiera nacido en Bali: Criando un mundo de bebés. En G. Patiño & C. Hernandez (Trad.). *A world of babies. Imagined a childcare guides for seven societies*. New York: Cambridge University Press.
- Fernández, A. (1999). Subjetividad y género. Orden simbólico ¿Orden político? *Zona Erógena*, (42), 1-11. Recuperado el 28 de febrero del 2011, en <http://www.educ.ar>.
- Fractman, A. (2007). La elaboración. Una perspectiva freudiana. En *Psicoanálisis ApdeBA*, 29, (1), pp. 183-193.
- Freud, S. (1907). Las acciones obsesivas y las prácticas religiosas. En S. Freud, Obras Completas Volumen IX, *El delirio y los sueños en la "Gradiva" de W. Jensen, y otras obras* (pp. 97-109). Buenos Aires/ Madrid: Amorrortu Editores.
- Freud, S. (1914). Recordar, repetir y reelaborar (Nuevos consejos sobre la técnica del psicoanálisis, II). En S. Freud, Obras Completas, Volumen XII, *Trabajos sobre técnica psicoanalítica, y otras obras, "sobre un caso de paranoia descrito autobiográficamente (caso schreber)"* (pp. 145-157). Buenos Aires/Madrid: Amorrortu Editores.
- Fillieule, O. (2001, février). Propositions pour une analyse processuelle de l'engagement individuel. *Revue Francaise de Science Politique*, 51, (1/2), 199-215.

- García Rodríguez, C. (2004). *Mujeres de papel. Representación de la mujer en El Cojo Ilustrado (1899 y 1901): Trabajo de Grado para optar al título de Magister Scienüae en Lingüística*. Mérida: Universidad de Los Andes.
- Gover, M. (2003). El surgimiento narrativo de la identidad. (M. C. Tenorio, Trad.). *Michigan State University's Sociocultural Research Group*, 1-13.
- Gray, M. (1995). *Luna Roja: los dones del ciclo menstrual*. Barcelona: Ediciones GAIA.
- Greenfield, P. & Suzuki, L. (1999, 2003). Cultura y desarrollo humano: implicaciones parentales, educativas, pediátricas y de salud mental. En E. Siegel & K. Renninger (Eds.) y M. C. Tenorio, J. F. Patiño & P. Muriel (Trads.). *Handbook of child psychology* (vol. 5, pp. 1059- 1109). New York: Wiley. (1998).
- Guerreiro, L. (2004). Me gusta ser mujer y odio a las histéricas. *Revista el Malpensante*, (58), 23-32.
- Héritier, F. (1996). *Masculino / Femenino El pensamiento de la diferencia*. Barcelona: Editorial Ariel S.A.
- Jean, T. (2003). *365 Days of walking the Red Road: The native American path to leading a spiritual life every day*. Massachusetts: Adams Media Corporation.
- Jung, C. (1934/1954). *Arquetipos e inconsciente colectivo*. Barcelona: Paidós.
- Lagarde, M. (1997). La sexualidad. En *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. México: UNAM.
- Lakoff, R. (1975). *Language and woman's place*. New York: Harper and Row.
- Landrine, H. (1995). Implicaciones Clínicas de las Diferencias Culturales: el sí mismo referencial versus el sí mismo indexical. En N. R. Goldberger & J. B. Veroff (Eds.) y M.C. Tenorio & X. Sampson (Trads.). *The Culture and Psychology Reader*. New York: New York University Press.
- Larrosa, J. (2003). Narrativa, identidad y desidentificación (Notas sobre la vida humana como novela). En *La experiencia de la lectura. Estudios sobre literatura y formación*. México D.F: Fondo de Cultura Económica.
- Larrosa, J. (2003). La experiencia y sus lenguajes: algunas notas sobre la experiencia y sus lenguajes. Conferencia Seminario internacional: La formación docente entre el siglo XIX y el siglo XXI. Ministerio de Educación de la Nación, Buenos Aires, Argentina. Recuperado el 28 de agosto del 2012 en http://www.me.gov.ar/curriform/publica/oei_20031128/ponencia_larrosa.pdf
- Laqueur, T. (1990). Destiny is Anatomy. En: *Making Sex: Body and Gender from the Greeks to Freud* (pp. 25-62). United States of America: Harvard University Press.

- Laqueur, T. (1990). The Discovery of the Sexes. En: *Making Sex: Body and Gender from the Greeks to Freud* (pp. 149-192). United States of America: Harvard University Press.
- Lincoln, Y. & Guba, E. (1994). Paradigmas que compiten en la investigación cualitativa. En N. Denzin & Y. Lincoln (Eds.) y A. Sampson (Trad.). *Handbook of Qualitative research*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Londoño, M. (2010). *Derechos de las mujeres en Colombia Principales instrumentos nacionales e internacionales*. Santiago de Cali: Unidad de Artes Gráficas-Facultad de Humanidades, Universidad del Valle.
- Maneschy, I. O. & Iketani, S. R. (2002). *Adolescência: uma perspectiva crítica*. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia). Belém.
- Martin, G. (2010). *Sin título*. Recuperado en octubre del 2012, del sitio Web Palabra Chamánica: <http://lapalabrachamanica.blogspot.com.br/2010/08/el-viaje-de-la-heroina-por-ailen-kuyen.html>
- Martin, G. (2011). *¡A circular todas!* Recuperado el 31 de enero del 2013, del sitio Web Gestando Círculos de mujeres: <http://ger-mujeresencirculo.blogspot.com.br/>
- Marvan, M., & Molina, M. (2002). Validación en México de un cuestionario de actitudes hacia la menstruación dirigido a adolescentes posmenarcas. *Psicología y salud*, 12, (2), 173-178.
- Mead, M. (1997). *Cultura y compromiso. Estudio sobre la ruptura generacional*. Barcelona: Gedisa
- Minayo de Souza, M. (2004). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. Rio de Janeiro: Petrópolis.
- Molero, J. (Productor), & Fabianova, D. (Dirección). (2009). La luna en ti (Moon inside you) [Película]. Francia, España, Eslovaquia.
- Northrup, C. (2010). *Cuerpo de mujer sabiduría de mujer. Una guía para la salud física y emocional*. Barcelona: Urano S.A.
- Pardina, T. (2005). El feminismo existencialista de Simone de Beauvoir. En C. Amorós & A. De Miguel (Eds.), *Teoría feminista. De la ilustración a la globalización*. Madrid: Minerva.
- Passeron, J. C. (1995). Biografías, fluxos, itinerários, trajetórias. Em *O raciocínio sociológico: o espaço não-popperiano do raciocínio natural*. Petrópolis: Vozes.
- Pinkola, C. (2001). *Mujeres que corren con los lobos*. Madrid: Ediciones B, S.A.
- Rich, A. (1976). *Nacemos de mujer. La maternidad como experiencia e institución*.

Madrid: Cátedra.

Sánchez, A. (2002). *Psicología social aplicada*. Barcelona: Prentice Hall.

Sau, V. (2004). Psicología y Feminismo(s). En E. Barberá & I. Martínez (Eds.), *Psicología y Género*. Madrid: Pearson.

Sautu, R., Boniolo, P., Dalle, P. & Elbert, R. (2005). La construcción del marco teórico en la investigación social. En *Construcción del marco teórico, formulación de los objetivos y elección de la metodología*. Buenos Aires: CLACSO.

Serón, C. & Grossi, R. (2011). A construção da identidade feminina na adolescência: um enfoque na relação mãe e filha. *Psicologia: Teoria e Prática*, 13, (1), 154-164.

Simonis, A.(2012). *La diosa: un discurso en torno al poder de las mujeres. Aproximaciones al ensayo y la narrativa sobre lo divino femenino y sus repercusiones en España* (Tesis inédita de doctorado). Universidad de Alicante, España.

Sendon de Leon, V. (2012). Violencia Simbólica. Conferencia dada en el marco del Seminario de Periodismo no sexista. Cali, octubre 3.

Scott, J. (1996). El género: Una categoría útil para el análisis histórico. En M. Lamas (Compiladora) *El género: la construcción cultural de la diferencia sexual* (pp. 265-302). México: PUEG.

Starhawk. (2002). *La Danza en Espiral. Un amor infinito*. Barcelona: Obelisco.

Tenorio, M. C. (1999). Estilos de autoridad familiar. Encuentro Internacional Niñez y Participación, Red Barna, Managua, septiembre 26 a octubre 1.

Tola, F. (2008, mayo). La persona sexuada entre los Tobas Qom del Chaco Argentino. *Revista Pueblos y Fronteras. La noción de persona en México y Centroamérica*, (4), 1-24.

Tubert, (1996). *Figuras de la madre*. Madrid: Ediciones Cátedra, S.A.

Ussher, J. (1991). Brujas, mujeres malas o pacientes: las mujeres, confinadas. En J. Ussher, *La psicología del cuerpo femenino* (pp.177-187). Madrid: Arias Montano Editores, S.A.

Vilaca, A. (2005). Chronically instable bodies: reflections on Amazonian corporalities. *Journal of the Royal Anthropological Institute*, (11), 445-464.

West, G. & Lazar, M. (2000). El género en el discurso. En *El discurso como interacción social*. Barcelona: Gedisa

Zimmerman, D. (1999). *Fundamentos psicanalíticos: teoría, técnica e clínica: uma abordagem didática*. Porto Alegre: Artmed.

10. ANEXOS

Listado de Anexos

- Anexo 1. Consentimiento informado.
- Anexo 2. Imagen Convocatoria a primera sesión de observación.
- Anexo 3. Modelo de Encuesta Sociodemográfica.
- Anexo 4. Transcripción de la observación No. 1 al Círculo de Mujeres.
- Anexo 5. Descripción de la observación No. 2 al Círculo de Mujeres.
- Anexo 6. Descripción de la observación No. 3 al Círculo de Mujeres.
- Anexo 7. Guía de preguntas para la entrevista en profundidad.
- Anexo 8. Transcripción de la Entrevista con Adele.
- Anexo 9. Transcripción de la Entrevista con Martha.
- Anexo 10. Transcripción de la Entrevista con Betty.
- Anexo 11. Transcripción de la Entrevista con Sarah.
- Anexo 12. Transcripción Taller de Mandalas.
- Anexo 13. Fotos del Taller de Mandalas.
- Anexo 14. Cuadro de Resultados Datos Observables vs Categorías de análisis.
- Anexo 15. Cuadro de Resultados Entrevistas vs Categorías de análisis.

Estos documentos se pueden revisar en archivos adjuntos.

10. ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento informado.

Santiago de Cali, 8 Enero de 2013.

CÍRCULOS DE MUJERES KILLAWASI Y LUNA VIVA

La ciudad

Asunto: Consentimiento informado para participación en un trabajo de investigación.

Reciban un cariñoso saludo.

Como parte de los requisitos de grado para otorgar el título de psicólogo del Instituto de Psicología de la Universidad del Valle, debemos realizar un trabajo de grado que contemple un ejercicio de investigación y cuyos resultados brinden elementos para posteriores investigaciones. Ante lo cual, hemos elegido realizar nuestro trabajo de grado sobre Identidad de género, cuerpo y menstruación, nuestro proyecto se titula: Construcción de la identidad de género en torno a las experiencias sobre el cuerpo y la menstruación en un círculo de mujeres. Por ello, por medio de esta carta queremos solicitar su colaboración y participación en dicho proyecto.

La participación consiste en una sesión de observación de duración al tiempo de realización del Círculo, un taller de Mandalas de duración aproximada de 2 horas, unas sesiones de entrevistas a algunas de las mujeres para profundizar en algunos temas y contenidos específicos de su experiencia. Cada entrevista durará aproximadamente entre 30 y 60 minutos. Finalmente se realizara un taller World café de duración aproximada de 2 horas.

Durante todas las actividades escucharemos lo que cada una quiera compartir en relación con el tema y escribiremos notas a mano, así como también grabaremos las actividades y entrevistas usando una cámara digital durante el tiempo que duren. Toda la información será transcrita y será usada únicamente con fines educativos.

Teniendo en cuenta que inicialmente fue convocado el Círculo de Mujeres Killawasi para realizar nuestra investigación, es necesario para nosotras poner a su conocimiento que por ser un

encuentro en que estarán ambos círculos, es decir, Killawasi y Luna Viva, ambos están invitados a participar de esta investigación. Las actividades están previstas para la semana del 8 al 11 de enero y se cuadraran según su disposición.

La participación no tiene implicaciones financieras de ningún tipo, así como no incluye pago por su tiempo. Participar o no en la investigación no tiene ninguna repercusión en sus relaciones futuras con nosotras o con la Universidad del Valle. La participación es totalmente voluntaria; por lo tanto cada una está en libertad de retirarse del estudio cuando lo considere necesario, sin prejuicio de ninguna clase.

Cualquier información que se obtenga de la participación en el estudio y que pueda comprometer su identidad permanecerá confidencial y solo podrá ser revelada con su autorización expresa. Si tiene alguna pregunta ahora o durante la realización del estudio, por favor no dude en manifestarla. Estaremos encantadas de responder a sus inquietudes.

Si bien la convocatoria la realizamos a los respectivos Círculos de Mujeres en general, cada una de las integrantes de los círculos deciden si participan o no de la investigación. A continuación la firma de cada una indica que ha leído la información escrita en este formato de consentimiento y ha decidido participar.

Muchas gracias.

Nombres y Apellidos	Firma

Muchas Gracias.

Cordialmente,

Ximena Andrea Gembuel

Estefanía López Pardo.

Estudiantes de Psicología IX semestre

Universidad del Valle

Con el Soporte de la directora de trabajo de grado:

Rita Patricia Ocampo

Directora Programa Psicología.

Universidad del Valle

Anexo 2. Imagen Convocatoria a primera sesión de observación.

Cuando las líderes de los grupos aceptaron participar de la investigación convocaron a las demás integrantes del círculo de la siguiente forma:



Anexo 3. Modelo de Encuesta Sociodemográfica.

**Universidad del Valle
Instituto de Psicología
Ximena Gembuel & Estefanía López**

Trabajo de Grado:

Construcción de la identidad de género en torno a las experiencias sobre el cuerpo y la menstruación en un círculo de mujeres.

ENCUESTA SOCIODEMOGRAFICA

En el marco de la presente investigación a continuación se exponen una serie de preguntas con el fin de obtener algunos datos socio demográficos sobre usted, le solicitamos el favor responder todas las preguntas.

1. NOMBRE_____
2. EDAD_____
3. ESTADO CIVIL:
 - a. Soltera
 - b. Casada
 - c. Unión libre
 - d. Viuda
 - e. Otra ¿Cuál?_____
4. CIUDAD DE RESIDENCIA:_____
5. BARRIO:_____
6. CIRCULO DE MUJERES AL QUE PERTENECE O ASISTE:_____
7. TIEMPO DE PERTENENCIA AL CIRCULO:_____
8. NIVEL ESCOLARIDAD:
 - a. __No bachiller
 - b. __Bachiller
 - c. __Técnico
 - d. __Tecnólogo
 - e. __Profesional
 - f. __Especialización
 - g. __Máster
 - h. __Doctorado
 - i. __Otro: ¿Cuál?_____
9. OCUPACION:_____

10. INTERESES:

Anexo 4. Transcripción de la observación participante No. 1 al Círculo de Mujeres.

Apertura de sesión de Círculo y presentación de las investigadoras.

Betty: Estamos aquí reunidas las mujeres del Círculo de mujeres No. 1 y el Círculo No. 2 que ha venido, durante estos últimos ocho años, haciendo los encuentros de mujeres en la Ecoaldea y reunimos hoy para acompañar el trabajo de Estefanía y Ximena que están trabajando sobre, bueno, ahora nos van a contar qué están haciendo y nos van a contar pues como cuál es su propuesta eh, pues a partir de eso y de encontrarnos de nuevo y de vernos las caras, este año y de aquí para adelante lo que podamos hacer juntas, básicamente disfrutarnos este momento, entonces no sé si, pues ustedes quieren también contarnos un poquito de qué se trata la investigación. Entonces mejor apaga la cámara un ratito y nos cuentan.

Actividad de armonización y relajación.

Martha: vamos a caminar por el espacio, aflójense un poquito si tienen una correa muy apretada, aflójense, ya todas dejamos los zapatos y vamos a caminar un poquito por el espacio. Vamos a sentir la respiración, vamos a encontrar ritmo en nuestro caminar, en nuestra respiración, vamos a soltar. Podemos caminar en todos los sentidos, podemos girar un poco tal vez, y vamos a ir soltando, sintiendo nuestros pies, nuestros tobillos. Vamos inhalando hondo, hondo, hondo y exhalando también, vamos soltando nuestras manos, soltando también nuestras piernas, toda la carga del día, de todos estos días, vamos a estirar un poco para poder soltar.

¡Ah!

Martha: vamos sintiendo la música, nos vamos moviendo por ahí, soltando, soltando todo, soltando nuestro cuello, soltando nuestros hombros, nuestra cabeza vamos a moverla en direcciones diferentes a las que siempre la movemos, vamos a mirar para adentro, vamos a sentir la música y vamos a movernos con ella, recordando la respiración siempre, podemos estirar nuestras manitos, los brazos, los hombros.

(Risas)

Martha: vámonos sintiéndonos todas, todas, respirando, sintiendo. Vamos a mover nuestra cintura, nuestra cadera en todos los sentidos, a estirla muy bien, muy bien, así, ¡muy libre!, como cada una sienta, como cada una desee y vamos a hacer movimientos así como exagerados, como distintos, ¿cómo será distinto para cada una?, nos vamos hacia todos los lados con movimientos muy exagerados de la cadera, a todos los lados, ¡así! bien exagerado, exagerado, exagerado. Vamos hacer como un pliegue por allí, alguna cosa, estirarnos, nos seguimos desplazando por el lugar tranquilamente, saludemos ahí a la que nos vamos encontrando.

(Risas)

Martha: vamos a seguir trabajando así bien exageradita nuestra cadera y ayudémosle a la

compañerita, ¿cómo será?, pongámosle algún movimiento en la cadera (risas), toquémonos, toquémonos (risas). Recuerden la respiración, inhalando con ritmo y exhalando con ritmo, ahora esos movimientos exagerados vamos a acompañarlos con los hombros, pensando en los hombros, llevemos los hombros hacia todos los lados.

(Sonrisas)

Martha: vamos a hacer una marchita y vamos a saludarnos, vamos a saludarnos todas con todas en una marchita con ese tambor, respirando, respirando (risas). Busquemos el espacio más amplio y más cómodo (risas), saludemos a la vecina.

(Risas) ¡Uh!

Martha: hagamos una rondita (risas), ahora vamos a saltar un poquito muy suave con los dos pies, vamos a sentir esto con los dos pies ¡Uh! (risas), con ritmo muy suave, respirando (risas). Vamos a inhalar muy hondo, muy hondo, muy hondo vamos a inhalar, reposar. Vamos a respirar de esta manera; vamos a inhalar juntas, exhalamos a mi voz, ¿no?, exhala, retiene, exhala, retiene, en la misma respiración, inhalamos, hondo, hondo, exhala, stop, exhala, stop y exhala todo. Vamos a hacerlo así, y al final entonces ¡ah! como que nos entregamos, ¿listo?, lo vamos a hacer tres vecesitas. Inhalamos juntas bien hondo como si se fuera a acabar el aire, inhalamos otro poquito, exhala, stop, exhala, stop y exhala todo. Inhala, inhala, exhala, stop, exhala, stop y exhala todo. La última, inhala, inhala otro poquito, exhala, stop, exhala, stop, exhala todo, para terminar hacemos una inhalación honda y todas nos entregamos ¡ah! al exhalar. ¡Vamos! Inhala, ¡ah!, cada encuentra su lugar donde sentarnos.

Ofrenda y entrega del tabaco por cada una de las participantes.

Martha: antes de empezar vamos a prender un tabaquito y saludamos en todas las direcciones.

Sarah: bueno, entonces ya sentadas y relajadas vamos a prender un tabaquito. El tabaco es un elemental de la madre en conexión con el gran espíritu y es para hacer el rezo entre todas, entonces vamos a unirnos y vamos a dar gracias por este día, las gracias por este nuevo año gregoriano, allí por este círculo y así como este círculo, muchos se estén abriendo en este momento en muchas partes. Agradeciendo por cada una de nosotras, por nuestros vientres, por nuestras familias, por nuestros hijos, compañeros y así cada una sentadita en cualquier oración va a pedir y vamos a circular este tabaquito y si tienen alguna petición lo pueden decir cuando tengan el tabaquito en la mano. Agradeciendo a los guardianes de este lugar, a todos lo elementales y a todos los custodios de este lugar.

Gloria: ¡aho! Gran espíritu, ¡aho! Padre y madre. Agradecer por nuestro territorio y también una bendición por nuestros sueños.

¡Aho!

Penélope: doy gracias por el día que la vida me regala cada día, por la naturaleza y por la familia tan maravillosa que tengo.

Ana: doy gracias por este momento, por estar con ustedes, por el presente.

Laura: ¡Ah! agradeciendo por estar aquí, por cada uno de nosotros que está presente, que sea bueno este nuevo año gregoriano para cada una de nosotras, que haya coherencia en el sentir, en el pensamiento y en las acciones, que nuestros pasos sean guiados en la dirección de lo que cada una sienta. ¡Aho!

¡Aho!

Carolina: gracias por estar en este círculo acompañada de mi mamá, gracias por mi hermano que no pudo estar acá, por mi hijo, por mi familia, por mi madre, gracias a todas por acompañarnos en este proceso de sanación. ¡Aho!

¡Aho!

Isabela: yo en este momento ando con una pena muy grande, yo acabo de perder un hijo, pero aún me queda una hija y dos nietos, razón por la que he venido.

Ángela: agradeciendo al padre y a la madre por esta posibilidad de encontrarnos, agradecer al amor que nos llena.

Betty: saludo a la madre, al padre. Agradeciendo este momento, este círculo, agradeciendo este día, agradeciendo esta oportunidad de vernos aquí y de poder reunirnos. Pidiendo una bendición para todas nosotras en este año que inicia.

Martha: agradeciendo por cada una de nosotras.

Lucía: a la madre, agradeciendo aquí en este presente todos los círculos de mujeres que desde siempre han existido, agradeciendo a cada una por este presente, por este Círculo de hoy que está creando futuro para otras mujeres que vendrán, que están creciendo, que se están buscando, para las niñas de hoy y las mujeres del mañana. Agradeciendo también por la luna generadora de vida, agradeciendo por la sangre bendita de mi cuerpo y agradeciendo la presencia de cada una de ustedes aquí.

Milena: agradezco (silencio), agradezco la capacidad que tenemos de hacer silencio, de tener silencio interior y agradezco el despertar de todas estas capacidades creativas, de una mente creativa, que es una mente flexible, que es un cuerpo flexible y que nos da por lo tanto una vida sana. Un rezo grande para que recordemos la importancia de mantener el fuego del hogar, de todo lo interior y por cuidar todo nuestro cuerpo.

Helena: agradeciendo el presente, agradeciendo por los familiares, los padres, agradeciendo por la capacidad de perdonar, de soñar, de reír. Anhelando que este nuevo año esté lleno de triunfos,

de persistencia, de disciplina, de amor y que seamos más abiertas a los cambios.

Sofía: agradeciendo este momento de estar con todas ustedes, a la vida, porque somos una familia maravillosa.

Catalina: le estoy agradeciendo al universo por estos momentos maravillosos, por estar presente aquí ahora, por permitirme estar acá y pidiendo sabiduría, luz para cada momento de mi vida, por los seres que nos rodean. Pidiendo también para poder continuar en los círculos, mayor presencia, pidiendo sabiduría. Agradeciendo a cada persona, a cada corazón, a cada vida y pidiendo luz para cada una de nosotras.

Gabriela: agradeciendo al gran padre, a la gran madre, al gran espíritu por este tabaquito, esta medicina. Por todas nosotras que estamos aquí, bendiciones para las abuelas, madres y nietas que son las hijas de nuestra madre, agradeciendo por todo lo que el universo y la madre me ha dado, por mi familia, por poder compartir con mis hermanas cada día, que cada día sigan creciendo los círculos de mujeres, ¡para adelante las mujeres!

¡Aho!

Estefanía: quiero darles gracias por esta oportunidad de compartir con ustedes, porque es muy valioso poder verme y reunirme con otras mujeres que caminan hacia las mismas cosas, es bonito y es una gratitud como lo han dicho todas.

Ximena: bueno, yo quiero dar gracias por la vida, quiero dar gracias por la capacidad de ser, de crear y de dar vida.

Cristina: quiero agradecer por este espacio, por el poder compartir, poder hablar, poder sanar, eso era lo que deseaba decir.

Angélica: bueno, con este humito quiero pedir una bendición para todas, por este espacio, por la solidaridad que se gesta y se fortalece en cada una de las reuniones y, invocando (*sic*) la honda que estamos atravesando, la honda del viento. Agradecer por todas las manifestaciones, por toda la comunicación, por todos los mensajes que nos llegan a través de todas, por eh, aprender a mirarnos en estos espejos con amor, por entenderlos con claridad y sobre todo, pedir la sabiduría y el entendimiento con que debemos, tener siempre para aceptar y experimentar y asimilar todas estas comunicaciones que nos llegan.

Compartir de experiencias como colectivo.

Sarah: ¡Aho! A cada una de nosotras que estamos aquí. Bien, ahora quiero que compartamos experiencias vividas de nosotras como mujeres con nuestra luna, con nuestra menstruación, que viene, que es como el tema de hoy y de compartir para las que no han tenido la posibilidad de tener esa experiencia, también como escucharnos y bien, quien quiera empezar,..., (risas), una por una.

Martha: como para facilitar un poco la motivación de todas, eh. Bueno, una opción es contarnos por ejemplo cuando tuvimos nuestra luna por primera vez, es así como muy libre esas experiencias, cómo fueron esas experiencias, eh; recrearlas y contarlas nos ayudan a caer en cuenta de cosas. Otra opción es como la estoy viviendo ahorita, si tengo dudas aprovechar el círculo, -no, es que mira que en este momento me está pasando tal cosa- o algo, o algo como una anécdota en relación a la menstruación.

Gloria: bueno, es lo que me atrae, ¡chévere!, yo venía por la sanación del vientre, pero si vamos a hablar de la luna también me sirve, (risas), entonces chévere la oportunidad. Quiero contarles que una vez estaba donde unos amigos muy cercanos, yo viví una cosa absurda, una cosa que nunca me había pasado, que me corría por las piernas. Como son de confianza, son gente muy de mi corazón, eh, uno de los hijos se fue hasta mi casa a traerme ropa interior, a traerme toallas higiénicas, me bañé, me cambié, cuando salí del baño me corría sangre por las piernas, eh, no sabía que estaba pasando, no entendía, otra vez me cambié de ropa, otra vez me fui a bañar y mientras me estaba bañando, se cayó mi bebé, (llanto), quedo una bolita como así y yo no sabía que era, yo llamé a la señora de la casa, (llanto), yo sabía que a veces salían coágulos pero no así de grandes, yo lo tiré al sanitario. Pues quedé con un dolor muy grande porque yo siempre quise tener otro hijo, (voz entrecortada), nunca he podido y pues me dolió mucho. Después de ir al médico él me dijo que había sido un aborto y yo no sabía que estaba embarazada (voz entrecortada) y fue una experiencia que se supone que está superada, pero cuando lo recuerdo me duele mucho.

Martha: le falta para el duelo.

Gloria: me falta para el duelo. Alguien me dijo que fuera a un cementerio, que lo bautizara, que le pusiera nombre, que fuera a un cementerio e hiciera como si ahí quedara su cuerpecito, pero para mí es difícil.

Isabela: si, es una pérdida, una pérdida es una pérdida, yo acabo de perder a mi hijo en ese desastre que hubo de bus, que se accidento de Bogotá-Cali, eh, el 06 de diciembre a las 11:35. Pues perder un hijo es un dolor tan intenso, yo ya pasé por perder a mi mamá hace dos años y apenas me estaba recuperando de eso, pero este golpe es indescriptible, por eso te entiendo. Perder un hijo es en parte morir uno y entonces uno tiene que hacer un esfuerzo sobrehumano para seguir adelante y tratar de ver alrededor que tiene por qué luchar, tú tienes tu hija, yo tengo mi hija y ya dos nietos, el que se murió dejó un nietecito de dos años, eh, mi hija también, el niño que tiene dos años y cuatro meses, los dos están más o menos a la par, entonces son esos seres los que lo motivan a uno a seguir, a seguir adelante, porque cuando se pierde un hijo uno siente morirse, es difícil, es difícil seguir adelante, pero toca, toca. Me estoy leyendo un libro muy bueno de una psiquiatra, no me acuerdo del apellido, ella dice que si te da ganas de llorar, llora, porque no nos podemos reprimir, la persona que se reprime con pastas, con algún medicamento, con algo, eh, me decía un psicólogo que es como una olla pitadora; que cuando explota hace daño terrible a los que lo rodean y a uno mismo también, entonces todas las veces que queramos

llorar, tratar de mirar lo positivo que nos queda, eh, tratar de dormir bien, comer bien para tener un balance energético, tomar vitaminas, ponerse un suero, acupuntura, ponerse las agujitas, todo eso es bueno, las esencias florales, ayudarse de muchas cosas, yo en este momento estoy que acojo todo, todo para socorrerme, porque yo también digo –pues yo no soy una persona que sea capaz de acabar con mi vida- aunque en momentos de crisis lo puedo pensar, pero como uno cree en un Dios que es lo que me fortalece; eso es un impulso más positivo para seguir adelante, creo que creer en Dios es fundamental para la relación, es fundamental para toda clase de relación, de hijos, de hijos con padres, entre hermanos, entre amigas. Reunirnos así me parece fantástico porque esto nos ayuda a abrírnos, ¿qué hace un psicólogo?, un psicólogo lo que hace es ponerlo a uno a hablar, entonces tener con quien hablar, saber que te oyen, es importante, entonces adelante amiga y espero que eso te sirva.

Gloria: si, ¡claro!

Ángela: yo también perdí, como hasta los tres meses cuando ya estaban así formados y eso de tenerlos era tal que yo no los escuchaba, yo los retenía y los retenía hasta por lo menos 15 días y ellos medio se sostenían y en algún momento, pues de mucha angustia de quererlos, los perdía. Pues yo creo que los hijos lo buscan a uno, y que eran chicos o seres que necesitaban estar aquí; para tener su etapa de evolución para un proceso, que piden el vientre de uno para hacer el proceso y que también lo han pedido a uno de padre, de madre, de familia, porque ellos enseñarían algo y porque necesitan de uno algo, pero también él quiere, él quiere de alguna manera quedarse aquí. Tu miedo de cogerlo, de echarlo por el sanitario, no sé, eh, el dolor de perder el bebé, de haberlo echado por el sanitario, pues habría que tener un poquito de claridad allí, pero igual ese momento correspondía, sobre el fantasma no podemos volver, sólo sobre el presente y tuvimos oportunidad de experimentar esos hijos un ratito, compartir con ellos. Hacer cierto ritual a mi me ayudó, el prender una vela, escribir el nombre, darle un tiempito a esos bebés, en la velita escribir el nombre, prender la velita, yo lo solté y le agradecí por haber estado allí y lo liberé, lo solté de alguna manera. Haz tu proceso, si tu quieres enterrarlo prende la velita, pero igual él volvió a la tierra, volvió a la madre, él pidió ese proceso y tu allí tenías que reconectar con amor, entonces yo creo que pudiste disfrutar del amor de tu hijo durante un tiempo, un ratito, pero fue la manera de él volver. Soltarlo, tú no fuiste culpable, la culpa es la que uno siente por todas las cosas que ya no están, no siempre es así, las historias son propias, una historia diferente, ni mala, ni nada, sólo diferente. Que lo echaste por el sanitario y listo, se fue al agua, estaba en el agua tuya y cambio de agua, el agua de alguna manera es una conexión y si tú lo echaste por el agua fue también para soltar tus emociones, ósea que también va liberando y llevando, el agua soluciona, entonces de alguna manera tú hiciste lo que tenías que hacer, probablemente hiciste lo que él pacto hacer contigo, ¡y ya!. Si sientes paz materializar de alguna manera, de alguna forma, con la velita, enterrar, pero ya volvió a la madre, y lo que estaría en este momento es ya su espíritu, como espíritu, así que agrádecele y suéltalo. El tiempo que ha vivido hasta allí estaba señalado, entonces para tu hijo fue el tiempo, él no lo buscó, era el tiempo, ya hizo lo que tenía que hacer, tú cumpliste con él, agradecer el tiempo ¡y ya!, esperar,

liberar.

Catalina: yo quiero compartir también mi experiencia de, que cada una tiene una experiencia así eso es lo que me gusta de los círculos, es también así. Yo también perdí un hijo, eh, tuve ese dolor fuerte en algún momento, trabajé con constelaciones familiares, comprendí lo que aprendí y bien, yo pienso que ya dejé así, que eso pasara. Quería retomar entonces el tema de la luna y contarles un poco el proceso que yo he tenido con mi luna, eh, desde que inicié un círculo hace muchos años con Olga y hablaron de ese tema. Pues a mí me pareció tan raro sembrar la luna, eso era rarísimo, eh, hace como unos 5 o 6 años, durante el tiempo que he estado haciendo esa siembra han sucedido muchas cosas, eh, diferentes, he notado muchas cosas diferentes, que el espacio donde uno sembraba (la matica, el arbolito) va de acuerdo a mis emociones, a mi estado, el árbol se pone hermoso, se pone feliz y pues la siembra que llevo desde hace un año más o menos, que la estoy haciendo entre un espacio que tengo allá, la tengo junto a una rosa y está muy bella, esa rosa siempre tiene rosa, entonces cada vez que he hecho esa siembra he estado cada vez más consciente de lo que estoy haciendo y lo que estoy entregando y de agradecer pues, tener uno todo, tener la sangre, poder de creación y eso es lo que me revitaliza (risas).

Betty: pues yo también les voy a contar, eh, creo que nunca he contado como desde cuando he tenido el (risas), me estaba tratando de acordar en otros círculos que hemos contado sobre la luna, que cuenta uno ¿no?, uno cuenta como la primera vez que le llegó, que esa historia creo que ya la he contado y pues lo que ahorita digamos me surge contarles es como viví yo una primera siembra de luna. Entonces eso fue hace diez años y hace diez años la viví en Perú en un encuentro que se llamaba, que se llama, “El llamado del cóndor”; que reunió mucha gente de muchos países del mundo y que era un poco lo que vivimos con el consejo de visiones y “El llamado de la montaña”. Pues allá había una abuelita, en ese encuentro había una abuelita, la abuelita Margarita, pues obviamente muchas de ustedes la conocen (sonrisas), entonces pues eh, para mí esa fue la primera oportunidad. Para las que no saben de qué se trata la siembra de luna; es que nosotras ofrendamos la sangre, la menstruación la ofrendamos a la tierra y pues hay muchas maneras de hacerlo, entonces esa abuelita esa vez lo que hacía era, muy inductivamente (risas), entonces ella se ponía a abrir un huequito, entonces uno le daba su luna, yo no tenía la luna en ese momento, pero entonces había varias mujeres que iban a sembrar su luna, entonces decía -bueno, entonces ustedes cojan su sangre y digan ta ta ta- como un rezo, que ella decía cómo era que había que hacerlo, entonces lo ponía a rezar a uno por el marido, por la familia, por los hijos y -eche su sangre allí- y luego ella hacía su rezo y ¡pum!, ¡ya!, cerraba. Ella tapaba con tierrita, pero sólo ese acto por ejemplo, así escuetamente como lo hizo, porque ella esa vez fue escueta, pero sólo su presencia allí, abuela, ya era, como que traía una tradición ¿no? y todo un legado allí en ese acto. Para mí fue como inspirador y como que algo hizo click, ¿no? y pues en muchas mujeres de las que estábamos allí, fueron muchas cosas en ese momento, pues eh, que hablaban de su útero que ya no estaba, de todas las veces que pudieron haber sembrado la luna, pero no conocían que se podía hacer, entonces ya no tenían luna, ¿sí? había muchas versiones y fue digamos muy sanador para muchas de nosotras ese momento, para mí fue un click y para

otras también fue un click de otras maneras, pero eso fue como un acto mágico ¿no?, que ocurrió en ese momento y el acto mágico estaba ocurriendo en realidad con la madre, con la madre que somos nosotras, en conexión con la madre tierra, con la madre creadora del universo, era como que no se necesitaba más. De allí, pues ya surgieron como otras maestras que nos enviaron magia en los rituales, de ponerle flores, de hacerlo bonito, de fumar tabaco, de por qué esto, en un lugar, en una casa de nacimiento donde se sembraban las placentas de las mujeres, pero digamos que ese primer momento para mí fue clave y pues como todo ese camino fue la iniciación de un camino que seguiría con todo el amor del mundo, los círculos de mujeres y toda la (sonrisa).

Ángela: pues yo les cuento que yo no, yo ya no tengo matriz. Para mí fue, fue como un espejismo, fue muy rico cuando me llegó la luna, yo estuve muy contenta porque ya era grande, eso después se volvió como el... como qué jartera y el cólico, siempre me daba mucho frío. Después llegó el tiempo en que me casé, yo no me casé joven me casé mayor y para mí anhelaba de alguna manera cuando me llegaba la menstruación, que me llegaba la menstruación y más sabía la fecha mi marido que yo, definitivamente él sabía como las fechas, como que yo mmm, él compraba el paquetico y lo echaba en el mercado y yo no me preocupaba por las toallas. Yo me puse dispositivo, la T de cobre para no quedar en embarazo y obviamente yo tengo todo el proceso que el cobre envenenando los sistemas y todo para evitar la situación, cuando yo me la saqué, la dejé mucho tiempo y mi útero se deformó, yo tenía miomas que aparecían y desaparecían, mi útero se deformó. Yo he sido muy negada a los procesos de la mujer, de la casa, del oficio, de la cocinada, yo me dediqué más al oficio de estudiar porque es que la cocina no, no, no, la casa no, no, no. A raíz de eso, yo supe después cuando ya no tuve la matriz que la luna se sembraba y me dio mucho guayabo no haberla podido sembrar (sonrisa), no haber podido hacer ese proceso, que eso se podía hacer, no haber disfrutado como el ser de mujer allí, bueno ¡y ya!

Martha: pero todavía lo puedes hacer porque somos una, entonces no es sino que arme parche y allá vamos (risas) y cuando se siembra una, se siembran todas.

Ángela: ¡muchas gracias! (sonrisa), la tarea es esa. En este momentico yo no tengo matriz y sé que mi matriz está en el astral, yo sé que sigue estando mi matriz. Bueno, tuve un inconveniente con mi hijo que no tiene 18 años es un adolescente bastante rebelde, pues sucede que a mí me salió una adenopatía, la adenopatía es inflamación de los ganglios inguinales y pues pasó así, yo pensaba que era sólo una adenopatía, pero resulta que la adenopatía es emocional. Cuando hablé con mi hermana me dijo -pues claro mujer, usted está manejando su maternidad y la ha trasladado a la adenopatía- y yo - el lío ahora que ya se está haciendo el tratamiento con la acupuntura-, ese dolor que yo siento aquí tengo que llegar a sentirlo aquí, entonces en tratamiento con acupuntura he sentido los cólicos, he sentido como los dolores (risas), pero si he sentido como el flujito y ese dolor se ha ido como desplazando acá. Si pienso que el ser madre es definitivamente conectarse uno con la tierra, uno con los hijos por mucho que quiera tomar distancia, están metidos en el corazón de uno y lo que ellos hagan, pues ya no es de su universo, no es mío, -hagan lo que quieran-, entonces me liberé emocionalmente. Esa adenopatía tiene que

llegar acá y tiene que llegar a mi matriz astral, entonces me va a tocar que sembrar luna con ustedes para ver si la ubico (risas), porque está perdida (risas).

Martha: usted le puede poner ese propósito, ¡Claro! ¡Listo! ¡Hecho! (risas).

Laura: yo quería compartir dos cositas, una en relación a lo que estaban hablando entre ustedes dos y después sobre que uno puede volver atrás y rehacer cosas que no hizo con sus experiencias pasadas. Entonces les quería compartir una de las meditaciones que más me gustan y que he aprendido, es la meditación de la felicidad; consiste en traer los recuerdos más felices que uno tenga, los más alegres y respirar toda esa energía y acostarse, antes de dormirse hacer esa meditación para traer una alegría que uno no tiene en este momento. Después tuve la oportunidad de hacer un taller sobre liberación de miedos, traumas y fobias, aprendí unas técnicas para liberar esos miedos que tenemos hace tiempos y que todavía seguimos viviéndolos, entonces ahorita no les voy a explicar eso, además porque hay unos detalles que no tengo aquí en la memoria, pero sí decirles que uno puede regresar allí, hacer ese trabajo, eh, de pedir ese perdón, de hacer ese agradecimiento que no hizo antes y a través de tu intención y de hacer esa oración cerrar ese poro, por no haber tenido en ese momento la claridad para hacer otra cosa, pues eso te permite hacerlo ahora en tu cabecita, en tu corazón, con tu intención, se puede hacer y merece una oportunidad, merece otra oportunidad de darle otro final a nuestras historias tristes, así sea energéticamente recuperarlo. Por un lado, por otro lado, hablando ya del tema de la luna (sonrisas), compartirles también que, bueno, en estos círculos de la mujer cuando hablamos de la luna uno se da cuenta que (*sic*) no para todo el mundo es ¡chévere!, ¿no?, además porque ella viene con lo suyo, ¿no? (risas), yo por ejemplo en una época que me dio con cólicos y hoy en día viene con dolor de cabeza, una migraña buena (sonrisas), que ya cada vez es menos porque la vengo trabajando, la vengo trabajando a través de las siembras, pero entonces para las que no hemos tenido hijas, hijos, eh, yo tengo una relación hermosa con mi luna a pesar de esas cosas, de esas migrañas. Cuando yo tuve mi primera menstruación y cuando mis hermanas tuvieron su menarquia mi mamá nos invitó a comer, nos celebró eso y pues mi mamá ha sido brujita así no lo sepa y eso marcó en mí una relación muy diferente con eso que para otras mujeres es de enfermedad, es sucio, qué jartera, qué dolor, no quiero, entonces compartirles eso que para las chicas más jóvenes que no han tenido hijas, que tener esa, que nosotras saber recibir esas enseñanzas de la abuela Margarita y de todas nosotras que hemos aprendido sobre la luna, pues dar ese pasito de tener la posibilidad de compartir a los niños pequeños y a las nuevas mujeres que la luna es una bendición, que la luna es un regalo y que así nos duela, nos genere otras situaciones, debemos estar muy agradecidas con ella y sentirnos en ese crecimiento que es la luna, esa bendición tan grande que es poder dar a luz y engendrar vida, era eso.

Helena: ahora que Laura estaba contando esa historia con la mamá, pues resulta que mi mamá no es como de muchas palabras, ella sí es de muchas palabras y habla hasta por los codos, pero no hablamos mucho de nosotras, ¿sí?, entonces cuando me llegó la luna ella no sabía cómo hablarme, pero ahora que hablamos como de eso, caigo en cuenta que (*sic*) ella sí fue como especial, como bonito porque no sabía cómo hablarlo pero sí me regaló un libro de ¿qué está

pasando en mi cuerpo? (risas), no de verdad, era su forma como de expresarlo y ahora le agradezco porque era como –mira, vamos a comprar las toallas higiénicas-, ella era más emocionada que yo comprando las toallas, como cuál servía, tenía en cuenta la compra de las toallas y eso era una cosa como muy, pues cuando vivía con ella era un cuento como muy sutil entre las dos, como muy bonito, entonces a su manera también agradeciéndole a ella eso.

Martha: eso es muy lindo porque la luna también nos da unas posibilidades de vivir algo que cada día debe estar más presente en nuestra vida y ahí, hay una posibilidad de ser cómplices, la complicidad se vive en detalles muy pequeños que da la luna, pero es eso lo que debemos traer a la vida porque cuando uno es cómplice uno va con todo, con todo es con todo porque te acompaña hasta con el error, ser cómplice es ir con todo, es una entrega de la luna como ese tiempo de bien.

Milena: bueno, yo también quiero compartir con todas ustedes, es la primera vez que vengo. Mi luna fue a los quince años, fue muy linda, yo nunca supe qué fue un cólico, qué, nunca tuve un problema, hasta que tuve mis cincuenta años nunca tuve un problema, todas mis hermanas una sabía cuando estaban porque todas estaban en la cama, con cólicos, con agüita de canela, mi mamá era la que estaba pendiente de ellas y cuando me llegó a mí, mi mamá no tuvo que hacer eso, fue mi papá (risas). Mi papá me habló, me dijo que yo estaba lista, que no podía estar en la calle con los hombres (risas), que no volviera a hacer eso (risas), que no podía tomar cosas ácidas, que la leche, que me comprara las toallas que para nuestra época no eran las toallas como las de ahora, eran de tela y él me las compraba de colores (Ah! general). Yo decía – ¿por qué a mis hermanas apenas les viene les dan esos cólicos?-, yo nunca fui como con malestar ni nada, tengo una hija, con mi hija hemos vivido una buena relación y cuando le llegó el periodo, ella llegó corriendo y estaba pequeñita – ¡mami!, ¡mami!, ya me llegó!- y ya habíamos hablado, entonces ella ya tenía sus toallas y todo, fue muy rico todo.

Penélope: ¿Y todavía te llega? ¿Todavía te viene?

Milena: no, yo hace ocho años, desde los cincuenta que ya no.

Penélope: yo quiero contarles que, pues estoy por primera vez aquí, hace poco escuché de estos encuentros y actualmente estoy como con, en la búsqueda de aprovechar como todo el poder que le da a uno el ser consciente de su propia luna para las cosas creativas, para entender mejor nuestros estados de ánimo. Lo que a mí me abrió como esa ventanita para querer indagar y explorar, pues fue con una amiga, con Galia, que también estuvo en el encuentro en el colegio Ideas. Ella me comentó de la copita porque nosotras, bueno, uno como que diferentes caminos lo llevan a cosas similares, nosotras buscamos cosas con similitud en cuanto a la alimentación sana, cosas psicológicas, entonces haciéndolas con amor, muchos temas que se encontraron, como todo este tema de una nueva humanidad más consciente, sencillamente ella un día me comentó que la copita menstrual, por un lado por un principio ecológico porque no utiliza uno las toallas higiénicas que son una contaminación para nuestro planeta tierra como los pañales desechables,

que en parte esas toallas no se degradan nunca, entonces por lo ecológico. Por otro lado, yo nunca había escuchado de la siembra, como que me llamaba la atención, investigué la existencia de la copa y apenas pude encontrar la que podía conseguir la compré, entonces me fue muy bien, con la copa tenía la posibilidad de ver la sangre allí y de ver como olía y que no huele feo, como que también es ese imaginario que uno tiene de lo sucio, que huele feo, como que uno sabe que no nos ayuda el uso de las toallas higiénicas porque tiene el líquido allí, así como deteriorándose, pues ese líquido después comienza a descomponerse y combinándose como con sudor si huele feo, pero nuestro líquido no huele feo. El color es rojo, súper vivo, hermoso, entonces cuando uno lo ve así sin estar como manchando en la toallas, uno puede apreciar más el color, entonces fue como ir descubriendo desde esas sutilezas, desde esos detalles. Yo no sabía cómo era sembrar, yo no había escuchado tampoco a nadie, vi fue algo por internet en una página que se llama “menstruación alternativa”, pero pues lo hice así como me nació, como que lo sentí, la cogía así espeso y le echaba agüita y en las matas que tengo en la casa, pero yo decía –es que es tan espesa-, -¡claro!, por eso debe ser que la llaman siembra, no puedo como regarla, debo sembrarla- (risas), ya luego sí con una palita hice el huequito, la eché y la pasé y luego dije –vamos a ver como se ponen las maticas-, eh, pues no las he hecho como con mayor ritual, pero sí ha sido, de todas formas sí ha sido como un acto feliz y divertido. También, además cuando nos preguntamos para qué tanto servirá, pues es un líquido que posee células madres, no pues hasta debe ser muy sanador para muchas cosas, entonces estar con esa inquietud como para llevarnos a muchas cosas que todavía no sabemos, como que perdimos el conocimiento, porque de pronto sí lo sabíamos, pero actualmente hay que volver a empezar. Me ha llamado la atención y en esa nueva página de “menstruación alternativa” vi anécdotas sobre pintar con la menstruación y me pareció lindísimo como se ve el color, es un rojo hermosísimo y pues ¡chévere!, hasta con mi hijo, él de dos añitos sin saber con qué estaba pintando ahí (sonrisa) (risas), ahí hicimos el ensayo y se veía el rojo, pues un rojo ya sobre el papel que siempre se ve así como muy brillante y bueno, luego hacerlo otra vez como con más calma y que le pueda aplicar algo para poderlo como conservar, porque es un líquido.

Cristina: unas goticas de limón y también puede ser un extracto de tomillo, es muy buen conservante, entonces con un extracto de tomillo o unas goticas de limón o una pizca de sal.

Penélope: ¡ah! ¡Gracias!

Varias participantes: es una pintura natural, ya uno no tiene por qué comprar el pote de pintura (risas).

Cristina: porque yo estaba pensando en eso, como ahora estoy acompañando a las madres en embarazo, entonces ¡me encanta! coger la sangre (carcajadas), y pues como siempre estoy haciendo el “freepage” de la placenta, ¡me encanta!

Betty: ¡ah claro! ¡Es bellissimo!

Cristina: y pues me decía –esto tiene que tener otras cosas- y como también he estado explorando

con batik, entonces me parece como bien bacano eso, o sea, como que con la próxima placenta voy a poner una para hacer un “free” y hacerlo con batik y taparlo con cera, ponerle otros colores y otras cosas porque la verdad que es súper lindo, o sea, ella me ayudó ayer.

Ximena: (risas)

Sarah: es un trabajo súper medicinal también, hasta el hecho de tomársela.

Betty: no, hacen homeopatía con la sangre también, se hacen muchas cosas, pero todavía no se conoce mucho al respecto. Hay una mujer que me compartía hace poco sobre magia con la luna, la luna es un líquido muy poderoso, es una energía muy poderosa, entonces ella me decía, ella es de las que hace la homeopatía esta con la luna, homeopatía que se la voy a transmitir a su debido momento. Ella lo que más, lo que primero decía era, contaba la historia de cómo se puede equivocar también uno con la luna, cómo reconociendo su poder puede hacer actos que uno después se arrepiente, por ejemplo ese de darle un poquito de luna a un hombre es bien delicado, es bien delicado porque entonces depende de la intención que le estés poniendo y todo, por ejemplo ella contaba que en su caso personal, ella lo exponía así justamente para que todas aprendiéramos de ese ejemplo y era como que ella había hecho eso con un hombre, que resulta que después ya no se lo podía quitar de encima (risas), cuando llegó el momento que entendió que con ese hombre no era, pues era imposible quitárselo de encima ¡y fue tenaz! (risas), fue todo un proceso súper difícil ella poder cortar esa relación porque estaban agarrados en uno, entonces que hay que tener, pues ella lo contaba porque hay que tener mucho cuidado con ese poder y que lo mejor era no hacer eso, ese trabajito es mejor no meterse allí porque no sabías qué era lo que estabas haciendo en realidad, energéticamente qué es lo que estabas amarrando y después de eso estar amarrado era (risas), entonces chévere como saber eso.

Ana: pues yo hice eso, pero no lo hice con la intención de amarrarlo más a mí sino que fue pensando en las células madres.

(Risas)

Betty: no, ¡claro!, depende de la intención.

Ana: pues todavía no les he contado así como de, como una aclaración para que lo comprendan.

Betty: fue un proceso, pero fue bueno conocer eso también porque ella le tocó que hacer unas cosas como para quitarse eso.

Ana: ¡Ve! ¿Y vos sabés qué es lo que yo escuchado? que mezclan también con semen.

Sarah: esos son matrimonios sagrados, pues la idea es hacerlo con su compañero.

(Risas)

Martha: lo que pasa es que eso, para poder hacer esos matrimonios sagrados uno ya tiene que

tener como una madurez en la pareja, una certeza de que va a hacer ese matrimonio sagrado, yo no sé si alguna se atrevería en este momento en conciencia, porque el camino es tan largo y tan culebrero que yo creo que hay que pensarlo mucho, de varias formas porque un matrimonio sagrado tiene muchas implicaciones y nosotros, todos los que estamos en este planeta pedimos una experiencia que tenga que ver con los sentidos, una experiencia de pasar, de saborear, de conocer, de sentir, ¿cierto?, de explorar todo eso. El matrimonio sagrado te invita como a una, mejor dicho, uno tiene que estar como con una chispita adelantada para poder tener esa quietud y esa posibilidad de quedarse con esa pareja ideal, porque no es aguantarse el cañazo –no pues, es que ya me toca quedarme aquí-. No, tú no estás ahí, estás creciendo allí con ese otro, estás avanzando, tú sientes que de verdad ayuda a perfeccionar los errores que tú sigues cometiendo, entonces hay que tener mucho cuidado. Muchachas, el que no se entera es el que peca, eh, entonces hay que ir explorando de una manera muy cauta, muy cuidadosa, ¿cierto? Y ser preciso. En principio lo que es muy importante en nuestro estudio es poder hacer la siembra de la luna y mirar que es lo que pasa, se sigue avanzando poco a poco, no es que vayamos a hacer la sopa con nuestra menstruación.

(Risas)

Martha: así sea como, ¿cierto?, porque miren, es un poder tan grande, tan inconmensurable que todo mundo tiene que ver con eso. Bueno, ahorita no nos alcanza el tiempo y seguramente lo vamos a hablar y si ustedes miran en todas las tradiciones todo mundo tiene que ver algo con la luna, mujeres con luna en todas partes, si usted tiene la luna entonces siempre tiene la condición, siempre están repitiendo lo mismo, como una cualidad que resalta para un lado o para el otro, pero que siempre está ahí. Entonces, es un estudio importante hacerlo en cada tradición, que sería lo que sucedió en cada tradición que los llevó a que hicieran algo (un mandala, algún decreto), alguna manera de actuar en un momento dado. ¿La última?

Sarah: yo (sonrisas). Bueno, eh, yo quiero contarles un poquito como de varias cosas. Mi primera luna fue muy bonita porque mi mamá me trajo una torta y eso fue como que –¡wow! mi hija, se volvió una mujer la niña-, entonces yo como que muy bonito, ¡ah! claro el susto, como que tenga esa toalla ahí, como que maluco porque sin tener que utilizar ni protectores ni toallas de un momento a otro su toalla gruesota en medio del panty, sin alas (risas).

(Risas)

Sarah: fue de alguna u otra forma bonito en la casa por el acompañamiento, me acuerdo mucho que (*sic*) mi mamá y mi tía ese día, al otro día –no, no vas al colegio- me dijeron, en la casa con desayuno en la cama y fue hasta divertido. Más o menos cuando fue la primera danza de luna, ¿cuatro años?, ahí yo conocí lo de la copa, yo ya había escuchado por ahí algo de la copa y de la siembra de la luna y todo ese proceso, pero en la danza de la luna fue que yo adquirí mi copa, entonces yo empecé allí como los primeros pinitos y ha sido algo importante porque cuando a mí me llegaba la luna, me llegaba una semana y yo no sé si sería porque mi mamá como que –ay!

mi niña- entonces como que a uno, como siempre era con cólicos y reposada, entonces yo dije - esto es muy difícil, esto es muy duro lo de la luna-. Cuando empecé a hacer la ofrenda, ya nada cólicos, me llega solamente tres días y un día así bien y los otros días muy poquitico, entonces en este momento yo me doy cuenta que (*sic*) llega, simplemente como por ahí que ya voy sintiendo el movimiento en todo el cuerpo. El mes pasado tuve así como un retraso y era más bien como emocional, como con mucho movimiento, entonces como que ¡wow!, entonces como que también el cuerpo dijo –¡oye!-, como que resalta y también te habla, la luna le habla a uno, afortunadamente no era. Cuando tengo mi luna estoy tratando de no utilizar tanto la copa, sino dejar que fluya y yo también poderla sentir, ya si voy a salir y sé qué día es abundante me pongo la copa y salgo, cuando vuelvo estoy con toallas de tela. Bueno, todo este proceso de los cuatro años me hizo también reflexionar a mí particularmente y yo dije –si yo conozco todas estas herramientas, por qué no contarle a otras mujeres-, de ahí surgió la idea de hacer toallas de tela con el modelo de las desechables, entonces ha sido muy chévere, muy rico uno sentirla, tocarla, olerla, como huele y para mí ha sido experiencias con la luna de varias. Yo hago masajes, hago terapias y un día llegué como con algo, yo me apliqué cuando me salió como un herpes, me salió por haber hecho un masaje y me apliqué un poquito de mi luna, al otro día estaba curada (sonrisa), entonces ha sido como muy, como que yo lo he experimentado, sí, en realidad eso es verdad.

Helena: ¿cómo cicatrizante? O ¿cómo qué?

Sarah: sí, cicatriza, seca.

Laura: ¿se inflamó?

Sarah: sí, estaba así como, como, parecía un salpullido o algo así, entonces yo me aplique un poquito de mi luna. En un círculo, anteriormente una señora ya de edad, canosita y todo, me dijo – ¡ay! hija, eso sí es verdad porque yo hace mucho tiempo, mi mamá me decía que me colocara en el cabello, que me hiciera masajes- esa señora tenía una cabellera bien bonita, blanca, canosita y ella me decía –yo me aplicaba y luego me hacía masajes-, ¡claro! Y le colocó el cabello bonito y yo – ¡ve!, qué chévere!-, me he hecho mascarillas también. También para la que no conoce la copa, esta es la copa, entonces ahí voy a rodar para las que no la conocen, ella es muy práctica, para las que quieran modos alternativos de cuidado.

Isabela: más saludable.

Sarah: en todo ese proceso de estar con otras mujeres y de contar como historias de todas, todo eso es un proceso, por ejemplo de cómo utilizar las toallas y bueno cómo sembrar mi luna. También creé el diario, que aquí lo que hice fue como contar un poquito de las experiencias, de experiencias de cómo hacer su ofrenda, cómo ofrendar su luna y cómo uno escribir, llevar uno su diario y tener una cuenta en qué luna le llega y como todos esos procesos emocionales, igual también el temperamento también se va conociendo, entonces ha sido como otro bebé, ahí les muestro para que vean y ésta ha sido como una experiencia que he tenido, entonces ahí les

comparto.

Adele: yo quiero decir algo, es que ya lo he escuchado dos veces y aquí estoy que me reviento. ¿Cómo que la luna no huele?, ¡claro que huele! porque es nuestra sangre.

Sarah: pero no huele feo.

Adele: ¡ah! eso es diferente.

Martha: no huele mal.

Adele: eso es distinto. Ya han dicho dos veces -la luna no huele-, ¿cómo que no?, no huele la que nos vende la televisión, no huele la azul que nos venden los comerciales, pero nuestra luna sí huele y huele según nuestras emociones, huele según nuestra alimentación y cada tipo, cada luna es diferente, tiene una textura diferente, tiene un olor diferente, tiene un olor distinto, tiene un color diferente y está en conexión directa con la alimentación, esos así lácteos, cárnicos aparecen allí en la luna, eso está allí y hay que reconocerlo, de verdad hay que reconocer esos olores porque eso justamente, de eso se trata esa conexión, de mirarla, de olerla y de reconocernos ahí en ella, también en eso que cambia y en todas las características que tiene, no es inolora, ni incolora, ni nada de eso que nos quiere vender el comercio.

Martha: ¡bueno chicas!

Carolina: yo lo último que quería decir es, eh, lo último que quería comentar fue un documental que me gustó mucho y que vi en Youtube que se llama “La luna en ti”. Por si alguna no lo ha visto, pues chévere porque ahí también habla de la historia de la menstruación y toda la.

Helena: ¿se llama qué?

Carolina: “La luna en ti”

Cierre y oración final.

Martha: bueno chicas, vamos a hacer una oración cortica, yo inicio y la que quiera puede agradecer. Quedan muchas preguntas, muchas cosas que decir, pero ya es tiempo para el cierre, entonces de manera precisa nos vemos dentro de 15 días en el siguiente círculo, ¿cierto que nos vamos a ver?, nos vemos los lunes, martes si es festivo, pero normalmente nos vemos los lunes a las 6:30 de la tarde aquí y ahorita con esta oración cerramos el círculo y hablamos con las compañeras para el Taller de mandalas y de las otras actividades.

(Risas)

Martha: ¡Aho! Gran espíritu padre y madre del universo, madrecita tierra, a la divinidad, para agradecer a la corte celestial, a cada una que nos acompañó, a los ángeles custodios, a nuestras hijas, a nuestras madres. Decir que aquí en las conversaciones aprendemos y que estamos

dispuestas a que el conocimiento llegue y que llegue la fuerza para la acción y la fuerza para caminar, la iluminación para lo que ya está iluminado. Agradecer por la vida de todas las que estamos aquí sentadas y que ésta maravilla de conocimiento resuene en nuestras familias, resuene en nuestras madres porque por ellas estamos aquí, caminamos y seguimos, la inspiración para que la armonía llegue a nosotras.

¡Aho!

¡Gracias!

Anexo 5. Descripción de la observación participante No. 2 al Círculo de Mujeres.

En esta ocasión el círculo no estaba conformado únicamente por mujeres, sino que también incluía la participación de hombres. Esto no se había hecho antes según decían las chicas y surgió precisamente porque durante la semana anterior en la que se hicieron los talleres con las mujeres algunos hombres manifestaron la intención de participar o de querer ser entrevistados. Dada la negativa algunos hablaron con las chicas y dijeron, bueno y por qué no hacer un círculo todos juntos, ellas aceptaron y por eso se realizó así.

Taller de Mándalas por María Camila.

Durante esta sesión del círculo de mujeres se abrió espacio a María Camila para compartir su conocimiento sobre los mandalas. María Camila es una chica que casi nunca asiste a los círculos o por lo menos al No. 2 o al No. 1, sin embargo ha estado en otras actividades con algunas personas que asisten a los círculos y por medio de ellos llegó a la actividad del círculo de mujeres.

En esta sesión hubo aproximadamente entre 25 y 30 participantes. Se inició la actividad con una bienvenida, tomó la palabra Giovanni, él es el compañero de Sarah, después habló María Camila y dijo algo así como “prepárense para experimentar un viaje musical a través de los mandalas en la nave de la tortuga.”

Inició explicando que ella había empezado su camino espiritual y de trabajo con los mandalas hacia aproximadamente 7 años, tiempo en el cual construyó los mandalas que estábamos presenciando. Habló de que su camino era el camino de la tortuga porque durante este tiempo había aprendido paso a paso y poco a poco iría evolucionando y creciendo como ser humano. Mencionó que veía la música como una medicina para el alma, y que cada mandala estaba compuesto o acompañado por una canción. Dijo también que la tortuga representa el despertar de la niña interior y que esa sería una de los elementos con los cuales debíamos conectarnos, con el trabajo y sanación de la niña interna.

El círculo empezó con un “rezo con tabaco”, el cual consistía en fumar un tabaco envuelto en hoja de maíz y decir unas palabras. María Camila aclaró que quien no quisiera fumar el tabaco podía sostenerlo y decir algunas palabras. El tabaco era uno sólo para todos, se iba girando en el círculo. Mientras daba toda la vuelta se acompañaba con cantos e instrumentos como el tambor ceremonial y algunos acordes de la guitarra. –Ese momento fue largo, muy largo, porque muchos optaron por el silencio, y los cantos no eran muy agradables en ocasiones se tornaban muy monótonos.

Después de esto inició el “taller” propiamente dicho. María Camila nos dijo: “¿Listos para montarse en la nave de la tortuga mágico musical?” Algunos hicimos cara como de: “...¿Ah?”. Lo único que pensé fue: no, no puedo seguir en esta actitud...dispongámonos a recibir y observar sin prejuicio.

María Camila inició explicando que la actividad se realizaría por estaciones, eran 7 ó 13 estaciones...no recuerdo exactamente cuántas. En cada estación se observaba la figura geométrica que componía el Mandala y se hacía alusión a alguno de los chakras¹, se explicaba de donde había surgido y se cantaba una canción relacionada, a veces nos invitaba a cerrar los ojos e imaginar ciertas situaciones o personas, en otras nos hacía ponernos de pie y movernos.

Durante el transcurso de esas estaciones, surgieron cosas como una canción de cenicienta, una canción de caperucita roja.

Al final ella y su compañero pronunciaron un mantra oriental y unos sonidos que tenían la intención de guiar algún tipo de experiencia mística en las personas, personalmente no pude concentrarme porque el ruido me resultaba molesto.

¹ Para algunas culturas orientales los chakras son centros energéticos corporales muy importantes.

Anexo 6. Descripción de la observación No. 3 al Círculo de Mujeres.

En esta ocasión la asistencia fue de 6 mujeres, cuatro de ellas habían estado en las sesiones anteriores, incluyéndome, y dos hacía varias sesiones no asistían.

Nos sentamos en círculo alrededor de una veladora encendida², dos de ellas que eran quienes lideraban la actividad³, nos tomamos de las manos y se hizo una apertura con unas palabras. Cada mujer espontáneamente tomaba la palabra y expresaba algo relacionado con el momento. Por lo general las palabras giraban en torno al agradecimiento por estar en ese lugar o por participar una vez más del círculo, quienes hace tiempo no asistían manifestaban estar alegres de haber podido regresar. Después de las palabras Sarah, empezó a decir que ella había reflexionado durante esos días de la importancia de trabajar sobre las articulaciones, del trabajo con el ritmo y con el movimiento, y la posibilidad de reírse una misma de sus monerías. Ella mencionaba que en ocasiones pasábamos mucho tiempo burlándonos de los demás, y que aunque eso era chévere no debíamos llegar al punto de hacer sentir mal al otro, he ahí la importancia de reírnos de nosotros mismos. Después dijo que haríamos un trabajo con el ritmo, y con el cuerpo, para así movilizar nuestras articulaciones, ejercitar nuestros músculos y demás...

Martha dijo que la idea era que nos dejáramos llevar por el ritmo, que ella iría dirigiendo con sus palabras la actividad, dijo que la idea era que todas lográramos una sintonía en la cual, cualquiera sería capaz de direccionar la actividad.

Nos pusimos de pie, y empezamos a caminar por el espacio suavemente. Martha nos dijo que empezáramos a respirar, y que sintiéramos la música en todo el cuerpo. Vamos a llegar, a disponernos a que nuestra alma llegue aquí en pleno. Vamos a respirar. La música era muy suave. Vamos a soltar todo el cuerpo, empezamos por los tobillos, el caminar, nuestras rodillas, vamos a levantarlas un poco, vamos a agradecerle a nuestro Dios. Ahí cada una se desplazaba por el espacio suavemente. Vamos moviendo los hombros, vamos a soltar más el cuerpo, los brazos, soltando el cuello, vamos a respirar, vamos a llevar la música en el cuerpo.

Hubo un cambio de canción, empezó a sonar un tambor. Y ella dijo: Vamos a llevar el ritmo de ese tambor, vamos a llevar muy bien los brazos y las piernas. Vamos a mover la cintura y vamos a llevar las piernas hacia adelante. Cada una en su ritmo.

Cambio de Ritmo: Música árabe. Vamos a mover nuestro vientre, la cadera. Y Vamos a girar, a los dos lados. Vamos a sentirnos sexys, vamos a mover toda nuestra pelvis, adelante, atrás, movimientos muy exagerados, vamos a llevar la música como cada una sienta. Vamos a cerrar los ojos y lo vamos a hacer muy profundo. Vamos a sentir nuestro vientre, vamos a respirar profundo. Vamos a sentir esa serpiente que hay adentro. Vamos a respirarla. Vamos a girar en

² Como símbolo del fuego, elemento importante para las mujeres.

³ Sarah y Martha, quienes han “liderado los círculos y actividades anteriores.”, Sarah es la anfitriona.

todos los sentidos sintiendo la música, el tambor. Exageren los movimientos, a los lados, adelante, atrás.

Cambio de ritmo: Fiesta de tambores de Cavas. Todo, todo, entréguese, todas. Con fuerza. En ese momento todas se entregaron completamente al ritmo, y su cuerpo. Surgieron gritos de alegría, de ánimos, de desfogue de la fuerza que surgía en el interior de cada una, risas.

Cambio de ritmo: Electrónica. Gritos,

Cambio de ritmo: Más suave. Respirando, respirando., volvemos a tierra. Vamos regulando la respiración, respirando bien, profundo. Vamos poniendo los pies en la tierra, vamos caminando empujadas todo el tiempo. El ritmo empieza a acelerarse. Vamos, creciendo, creciendo. Todas íbamos muy rápido. Y vamos a recordar cuando vamos deprisa en la calle, y vamos rápido, y nos empezamos a estrellar, y ni pedimos disculpas. Todas empezamos a caminar rápido y a estrellarnos pero eso nos causó mucha risa. El ritmo de la canción bajo y ella dijo: despacio...ahora vamos despacio...ayer todo nos salió mal...estamos aprendiendo que cuando estamos de afán nada nos sale bien. Pero hoy ya es otro día. El ritmo volvió a subir, pero era una canción más tranquila, como de relax, entonces empezamos a caminar más despacio, tranquilas, sonrientes.

Después hicimos un trabajo con el cuerpo, cada una realizaba movimientos diversos, unas se tiraron al piso, otras estaban cerca a la pared, otras hacían estiramientos, ejercicios, movimientos suaves, etc. Hasta que empezamos a caminar suavemente recuperando el ritmo de respiración normal.

Nos invitaron a tomar agua, todas tomamos mucha agua y después nos sentamos en círculo nuevamente. Una vez ahí, Martha dijo que cerráramos nuestros ojos, y empezó a realizar una meditación guiada. Dijo algo como lo siguiente:

“Van a cerrar los ojos y se van a concentrar en la respiración, van a inhalar profundo, sostienen, exhalan, de nuevo, inhalan, sostienen, exhalan. Cada una a su ritmo, concentradas en la respiración. Ahora van a imaginar que están en un jardín, y se van a posar sobre una flor, la que ustedes quieran. Ahora verán a una persona llegar y les dirá unas palabras, escuchen muy atentas, ahora van a mirar a su alrededor y encontrarán un altar, diríjanse hacia ese altar, ese altar contiene un objeto muy valioso, mírenlo, obsérvenlo...vamos a centrarnos de nuevo en la respiración, vamos a respirar profundo, vamos, una sola inhalación, inhalen, retienen, exhalan, de nuevo, muy bien. Ahora cuando desees puedes abrir los ojos”

Cada una fue abriendo los ojos después de unos momentos. La sensación presente era de mucha paz y tranquilidad. Martha nos dijo que dado que éramos pocas la idea era que cada una compartiera su experiencia desde el momento de la danza hasta la meditación.

Empezó una chica a relatar que al principio de la danza se había sentido un poco tímida, que casi

no se movía porque sentía un poco tenso el cuerpo, pero que poco a poco se fue soltando, se fue distensionando y se soltó a sentir el ritmo, que se sintió muy conectada. Después dijo que durante la meditación se había imaginado una flor de muchos colores. En ese momento Martha le pregunto: -¿Existe? Y ella dijo: No sé, pues yo creo. Entonces Sarah dijo: Debe existir porque tú ya la creaste. También mencionó que había escuchado unas palabras que le reafirmaban una decisión que hace poco había tomado, y efectivamente le decían que ese era el camino correcto y que siguiera adelante. Después en el altar vio un cristal transparente con el centro de agua muy cristalina. Dijo haberse sentido muy bien en ambas actividades.

Después continuó una chica que al parecer es Hare Krishna, ella mencionó que desde que Sarah empezó a decir que era algo de mover el cuerpo, de ritmo, sintió un poco de temor, al no saber a qué se iba a exponer. Cuando la actividad inició, también se sintió apenada y tiesa, y recordó su niñez, porque cuando era niña era muy tímida y casi no le gustaba nada de moverse o la música con ritmos fuertes. Entonces dijo que se sintió como en ese momento, pero después poco a poco empezó a soltarse y que al igual que en su vida después se sintió tranquila y se soltó más porque empezó a disfrutar lo que estaba haciendo y empezó a pensar si está bien, esto es chévere, y le hace bien a mi cuerpo. Posteriormente en la meditación dijo que se ubicó en un jardín hindú en una flor muy bella y que cuando Martha dijo que alguien se acercaba ella vio a un ex compañero⁴] de ella, y que las palabras fueron: Te amo. Después en el altar vio una imagen o estatua de Radha Krishna⁵ que le pareció muy bonito y en concordancia con lo sucedido anteriormente. Dijo que en este momento no eran pareja pero que estaban viendo la manera de estar juntos nuevamente.

Paola dijo: “bueno pues yo si no sentí nada de pena” al contrario, me sentí muy chévere muy conectada, muy alegre, recordé mi infancia, cuando uno hacia las minitecas en las casas que se reunía con los amiguitos a bailar, era muy sano, era solamente poner música y aprender a bailar dejándose llevar por el ritmo. Y era pues muy chistoso porque eso se hacía desde las 7 hasta las 9 y ya.

En la meditación contó que cuando le dijeron que se imaginara un jardín ella permaneció en el mismo espacio que estábamos, es decir, la sala de esa casa, pero con un ambiente más natural, Pero cuando ya le dijeron que se ubicara en una flor, ella se ubicó en una flor tipo margarita de color naranja y fucsia y se transformó en un hada y cuando dijeron que viera a alguien ella vio a una de sus exparejas, e inmediatamente él también se transformó en hada. Las palabras que escucho de parte de él fueron:

- Mamasota te amo, sé que no es fácil pero es la mejor decisión, espero que todo te salga muy bien.

⁴ Ex pareja.

⁵ Dioses hindúes que representan una unión perfecta.

Después en el altar vio...

Después las miradas indicaban que yo era la siguiente y que debía contar mi experiencia...lo que relate fue más o menos lo siguiente:

“Bueno, yo tampoco me sentí tímida, siempre me han gustado la música y la danza juntas, es como un espacio que me doy a mí misma para encontrarme, cuando empezó la música me dispuse a sentir y a fluir con ella, al principio muy suave pero después me dejé llevar locamente, fue muy chévere, una de las canciones que más me movió fue la que decía tu cuerpo es un instrumento....-Ah, sí, la de Cabás-Dijo otra chica. –Ay qué canción tan chévere esa, ¿No?-Dijo Paola y Todas dijeron:-Sí. Sí, ese momento fue muy chévere, siento que logré soltar y distensionar mucho el cuerpo. Al final cuando empezamos a mover el vientre sentí que se elevaba mucho la temperatura, como si tuviera fuego por dentro, mucho fuego. En la meditación visualicé una flor blanca el extremo fucsia, no recuerdo el nombre pero es muy linda y sentí mucha alegría, después la flor era una rosa roja que me envolvía y las palabras que escuché fueron: tienes el poder del fuego en tu interior. Después la flor era un Anturio rojo con la espata amarilla y yo estaba envuelta en la parte amarilla de la flor, como si fuera un caracol. Cuando dijeron que viera un altar vi una montaña pequeña, más bien un morro de tierra que sobresalía y en la punta un cristal de cuarzo transparente en forma triangular. ”

Martha tomó la palabra y dijo que era curioso que dos de nosotras hubieran traído a la meditación aspectos relacionados con la pareja y aspectos no resueltos, que ella en un momento percibió que estábamos muy tímidas o tías, cuando ella decía que moviéramos la cadera sintió que ahí se manifestó nuestra sexualidad, pero notó que de alguna manera estábamos inhibidas. Entonces dijo que estaba pensando en cómo las mujeres habíamos aprendido a no expresar nuestra sexualidad, decía que la sexualidad era más amplia, una caricia, un rose, una mirada, ahí también encontramos expresiones de sexualidad. Dijo que de vez en cuando debíamos darnos la oportunidad de ver y expresar, que a veces entre nosotras mismas nos censurábamos. Hizo el comentario: “Ve, qué hombre tan lindo, mírale ese morrote, o mírale la cola”. Todas reímos y algunas afirmaron que era cierto, que en muchas ocasiones tan solo lo pensábamos pero que no expresábamos eso por temor a ser censuradas o vistas como “malas” mujeres. Martha dijo que habíamos decidido venir a la tierra a vivir toda una experiencia sensorial pero que en ocasiones estábamos muy reprimidas de sentir. Sarah comentó que hace poco había estado en curso de reflexología y que su profesor había mencionado que en general las personas no sabían abrazar porque daban unos abrazos con mala posición de la columna, que un verdadero abrazo debía permitir que las dos personas tuvieran una posición igual de balanceada... “pecho con pecho, ombligo con ombligo” de nuevo todas reímos y una chica dijo: No, pero un momento. Entre mujeres sí, pero con un hombre yo no me dejo abrazar así de cualquiera, vaya y la otra persona tenga otra intención...no... e

Martha dijo: Pero, ¿De quién es la intención, suya o del otro?

Paola: Del otro

Todas: ¿Entonces?

Martha: Ahí el problema es del otro, usted relájese y suéltese.

Paola: Pues sí, yo no sé si será cosa mía pero a veces uno si siente que hay personas a quien no quiere abrazar.

Todas: Sí....eso sí....

Conclusión: Hay que saber a quién abrazamos, pero cuando lo hagamos hacerlo bien.

Después Sarah contó que ella había disfrutado mucho la danza, pues para ella es muy importante, le encanta hacerlo, mencionó que en ocasiones lo hace sola en casa, pero dice que definitivamente es mejor en grupo y entre mujeres, pues se siente diferente... Se lo gozó mucho. En la meditación dijo que había sido muy lindo porque al igual que la chica que dijo que había visto a RADHA KRISHNA, ella también vio el sagrado matrimonio, la pareja divina, materializada en estas dos deidades y que justo esa semana había estado estudiando el No recuerdo el nombre, pero es el libro de estudio de los Krishna...

Finalmente hicimos un cierre, nos tomamos de la mano, algunas dijeron unas palabras de agradecimiento por las actividades. Luego nos abrazamos y compartimos unos alimentos.

Anexo 7. Guía de preguntas para la entrevista en profundidad.

1. ¿Para ti que es el ciclo menstrual?
2. ¿Por qué crees que se llama ciclo?
3. ¿Tú lo vivencias como un ciclo o consideras que solo son los días de sangrado?
4. ¿Qué piensas de la menstruación?
5. ¿Tienes alguna manera de nombrarla?
6. ¿Cómo la vives mes a mes?
7. ¿Percibes cambios durante los días de tu menstruación, ya sea a nivel físico o emocional?
¿Cuáles?
8. ¿Cómo te relacionas con los demás cuando tienes tu periodo? ¿Tratas de que nadie se dé cuenta cuando tienes tu periodo? O ¿Hablas con todos de ello?
9. ¿Cuál fue tu experiencia cuando te llegó el periodo por primera vez? ¿Cómo ha sido desde ese momento hasta la actualidad? ¿Ha habido cambios? ¿Cuáles?
10. ¿Alguien te hablo de acerca de la menstruación? ¿Quién o Quiénes? Y ¿Qué te dijeron?
11. ¿Qué le explicarías a una niña que esté próxima a tener la menstruación ya sea tu hija o una persona cercana?
12. ¿Cómo concibes tu cuerpo?
13. ¿Qué cuidados corporales tienes antes, durante y posterior a la menstruación? ¿Y porque realizas estas prácticas?
14. ¿Qué cuidados tienes con tu cuerpo? Salud, Alimentación, Higiene personal, reproducción y sexualidad.
15. ¿Qué significa para ti tener un cuerpo de mujer?
16. ¿Consideras que existe una relación entre el cuerpo y la menstruación?
17. ¿Crees que tenemos desventajas biológicas respecto a los hombres?
18. ¿Crees que la cultura o la sociedad influyen en las formas de pensar, ver o sentir a la mujer? Si es así, tu cómo vives esa experiencia.
19. ¿Qué son los círculos de mujeres? ¿Cuál es la dinámica de los círculos?
20. ¿A qué círculo perteneces? ¿Hace cuánto tiempo?
21. ¿Te aportan algo a tu vida los círculos de mujeres? ¿Qué?
22. ¿Es importante para ti? ¿Te han ayudado en algo? ¿En qué?
23. ¿Cómo te defines a ti misma

Anexo 8. Transcripción de la Entrevista con Adele.

Realizada el Miércoles 09 de enero de 2013

¿Para ti que es el ciclo menstrual?

¿Para mí que es el ciclo menstrual? Pues es un proceso biológico, y también un proceso emocional en la vida de las mujeres.

¿En qué sentido ha sido emocional?

Pues porque creo que, es algo simbólico también. Emocional porque justamente ese proceso biológico incluye hormonas, incluye una serie de movimientos alrededor del cuerpo que, pues inciden en el mundo emocional, genera a veces tristeza, a veces fobia, a veces angustia y del mundo simbólico también porque representa cosas para la cultura, representa cosas para la sociedad, es histórico también, mmm y para las mujeres pues en esa medida también representa cosas, representa mmm, no sé, de acuerdo a cada cultura se tiene una valoración a la menstruación, entonces para mí la menstruación es como esa triada de cosas ¿no?, lo simbólico, lo emocional y lo biológico y eso está entrelazado.

¿Por qué crees que se llama ciclo?

Porque, ¿por qué?, porque de alguna manera es repetitivo, sí está enlazada con los ciclos de la luna, ocurre cada 28 días, cada, la luna son cuatro fases y el ciclo menstrual también ocurre en promedio cada 28 días, a veces se puede alargar o acortar y también tiene cuatro momentos, entonces se refiere a eso, a que es algo que se repite y que además va a ocurrir durante un largo periodo en la vida de las mujeres, en la media.

¿Tú lo vivencias como un ciclo o consideras que sólo son los días de sangrado?

No, para mí el ciclo es todo, hay un momento del sangrado pero el ciclo son los 28 días o más ¿sí?, desde digamos, biológicamente se cuenta desde el primer día de sangrado pero en todo en lo emocional y en lo simbólico está, digamos eh, el momento del sangrado, luego el momento en que el endometrio está como descansando, no tiene sangre, no tiene nada, luego viene el momento de la ovulación y luego viene el momento de, viene el momento premenstrual, entonces cada momento tiene una valoración para mí, siento que en la sociedad y en nuestra cultura el momento más importante es el momento, hay dos momentos: el momento del sangrado

y el momento premenstrual, eh donde hay una carga de cosas acerca de qué ocurre con las mujeres en su momento premenstrual, pero para mí es los cuatro momentos, cada uno tiene una, como su fuerza, su poder, cada uno tiene su sentido y cada uno para mí es especial. De unos años para acá, cada momento del ciclo es especial, tiene su particularidad.

¿Qué aconteció hace unos años que hizo que fuera tan importante cada una de las cuatro fases del ciclo?

¿Qué pasó hace unos años? Bueno, pasaron dos cosas simultáneamente: una fue que había un libro que había estado siguiendo mucho que era el de Miranda Gray, el de “Luna Roja”, hasta que nos encontramos en una librería y entonces pues empecé a leerlo y a hacer los ejercicios que propone el libro (a llevar un diario) a hacer todos los ejercicios que propone el libro, entonces me di cuenta de la, de todo lo que estaba ocurriendo conmigo en esos primeros ciclos, de lo que ocurre con los sueños, de lo que ocurre con el mundo emocional, de todos los símbolos que hay en los sueños, en las ensoñaciones, en las meditaciones, fui mucho más consciente de todo lo que pasa y luego bueno, eso estaba yo en ese ejercicio, cuando asistí al primer encuentro de mujeres de la Ecoaldea A, entonces allí también, aunque ese primer encuentro no fue, no recuerdo, dedicado al tema de la menstruación pues si es una de los temas más, que tiene una fuerza así como de importante en el evento, siempre hay una siembra de *Luna*, siempre hay muchas alusiones a la *Luna*, entonces ahí me voy encontrando con otras mujeres que están como en las mismas búsquedas, que han leído los libros, que están allí como en ese, ocurre eso como simultáneamente.

¿Cómo ha sido la vivencia de cada una de esas fases?

Cada vivencia de esas fases, cada, como decía ayer en el círculo, cambia, hay un, pues bueno, yo hay momentos en que me pudo sentir más cercana a todo, como que estoy más sincronizada con todo lo que está pasando y hay momentos en los que estoy más alejada de eso, pues sobre todo cuando tengo mucho trabajo, cuando tengo una carga laboral muy fuerte, tengo muchas cosas que hacer como que me desconecto por momentos de lo que está pasando, y hay momento donde estoy más conectada con todo entonces soy más consciente de lo que ocurre, pero pues bueno, qué te puedo decir, digamos, como te digo todo cambia, es que para mí cada ciclo es como diferente, cada momento es distinto, pero bueno.

De manera regular yo nunca he sufrido de dolores, cólicos, de esas cosas, sí tengo una sintomatología en mi cuerpo que me anuncia la llegada (risas), siento que mi vientre se llena de agua, se abulta, siento un poco de cansancio general y sobre todo el primer día de sangrado siento una baja energética impresionante, yo quisiera estar dormida todo el día, quisiera estar como sola conmigo sin ver al mundo, no de una manera triste, melancólica o enojada sino como

que quisiera estar conmigo, conmigo, esa sensación y física pues esa, mmm, pasa también con la vida sexual y pues en este momento tengo compañero sexual y por ejemplo para mí, él es un hombre que no tiene dificultad en tener relaciones sexuales durante la menstruación, durante el sangrado, pero para mí es como mi momento sagrado entonces yo lo quiero compartir (risas), entonces eso por ejemplo me pasa que yo no quiero compartir, de las experiencias más recientes es que yo no quiero compartir lo que me está pasando, mi fuerza que siento en ese momento, que es tanta energía que está pasando conmigo, que yo no la quiero compartir ni con ese hombre que quiero tanto, entonces eso es una cosa que ocurre, no, no, no. Con mi compañero es lo mismo, de pronto él es un hombre que tiene, que no tiene digamos esos tabúes, porque muchos hombres no quieren acostarse con sus compañeras cuando tienen el sangrado ¿sí?, a él eso le importa cinco, también le parece maravilloso, mágico, además porque él es un hombre que está metido mucho en este tema de la psicomagia, para él es muy bonito y soy yo la que dice - no, éste es mi momento sagrado, yo no quiero compartirlo con vos- (risas). El momento que viene después, pues es un momento que yo siento mucha energía, que me siento que mi cuerpo como que ¡bua! otra vez recupera su forma, baja la cintura, el abdomen que había aumentado ya baja, tengo mucha energía física, el momento de la ovulación siempre me doy cuenta que (sic) estoy ovulando, siempre siento como algo que pasa por mi cuerpo, hubo un tiempo que incluso sentía un poco de dolor en los ovarios, se turnaban, pienso que ahí estaba, yo siempre sabía por eso, en los últimos tiempos. En el momento premenstrual es un momento para mí muy especial, donde a medida que he ido entendiendo esto he podido entender mejor como estas energías, porque es un momento para mí de mucha creatividad o de mucha destrucción, entonces estoy en un punto de mucha, muy sensible frente a todo, muy creativa en todo, en mi trabajo, en las cosas que hago, en mi cotidianidad, pero también puedo ser muy destructiva ¿sí?, entonces es un momento de mucha fuerza, y a medida que fui entendiendo qué pasaba allí también fui aprendiendo a estar equilibrada en ese momento, a no mandar todo para el carajo ¿sí?, las relaciones humanas, las cosas que hacía que les metía mucha garra todo el tiempo y luego en un momento las mandaba para el carajo y las dañaba, las destruía y volver otra vez ¿sí?, eso ahí te estoy describiendo como esos cuatro momentos que yo vivo y trato de estar conectada.

¿Qué piensas de la menstruación?

Pienso muchas cosas, algunas (risas). Primer punto (risas), eh pienso que es un proceso biológico que ha sido medicalizado ¿sí?, por una cultura patriarcal y en esta medida pues ha sido una de las formas o de las entradas para la medicalización del cuerpo de la mujer. Es una forma de control también del cuerpo de las mujeres, de alguna manera no es gratis que tú vas a un supermercado y hay una góndola completa de protectores, toallas, duchas, bueno todo lo que significa, tampones, todo lo que significa el maravilloso mundo del mercado del marketing menstruación ¿sí? y el Calmidol y todas las pastillas y todo lo que te venden, entonces por un lado es eso. Por otro lado, te cuento que es una bonita experiencia de mucho poder, de mucho poderío de las mujeres, es quizás una de las cosas que nos hace, que nos conecta más con mujeres; sí, porque en todo

podemos haber muchas diferencias culturales, sociales en la construcción del género de las mujeres, pero la menstruación es una cosa que nos ocurre a todas en el mundo y por supuesto en cada cultura se le da una valoración diferente a la menstruación, entonces sí siento que es una cosa que nos conecta, es algo también un lugar de control en la vida de las mujeres, eh siento también por supuesto que significa, hay alrededor de la menstruación muchos tabúes y por lo tanto muchos temores, no solamente es bonita y huele rico, no, también es un hecho biológico que nos genera molestias, que nos genera enojo, que nos genera dolor y psicoemocionalmente se da también como un caleidoscopio, eso es la menstruación, son muchas cosas.

¿En qué sentido es un caleidoscopio? ¿Te permite valorar muchas cosas de tu vida?

Eh no, es porque mmm, pues, tiene muchas formas ¿sí?, tiene muchas, para cada mujer es diferente también, eh, cómo te digo y también es una experiencia bastante, yo diría como en esta cultura es un momento como muy importante, un momento iniciático para la vida de las mujeres y siempre quizás uno se pueda olvidar de la primera vez que se pintó las uñas o la primera vez que le cortaron el cabello o la primera vez que te salió acné ¿sí?, que es un hecho biológico digamos lo del acné, pero todas las mujeres tienen una historia o una no historia para contar algo alrededor de su primera menstruación, o sea ayer lo viste, tantas historias que había alrededor y no hablamos todas. Entonces es como una cosa importante en nuestra cultura, transcendental y creo que es también un punto de fuerza, de pulso entre el poderío de las mujeres y la medicalización que hace occidente sobre el cuerpo de las mujeres, hay una forma de hacer resistencia a esta medicalización, regresar a ese poderío que tenemos, eso se lo debemos a nuestra menstruación.

¿Tienes alguna manera de nombrarla?

Luna o menstruación, solamente esas dos.

¿Cómo la vives mes a mes?

A ver, menstruaciones, pues cambios han habido, por ejemplo ya no me duelen los senos, antes a mí me dolían mucho los senos cuando me llegaba la menstruación, ya no, a ver, ¿hace cuánto años ya no me duele?, yo creo que hace unos seis años, está relacionado con los procesos que he tenido, sí, está relacionado con todo eso, con el uso de la copa también y yo creo que ya hace tiempo que no me duelen los senos cuando me llega la menstruación.

¿Qué otros cambios han habido?

A ver, mmm, como les decía ayer, como yo uso la copa eso me da la posibilidad de ver cómo es cada sangrado, entonces yo me doy cuenta -ve! este mes esta mas rojo, este mes está de un rojo diferente, este mes se ve más líquida, este mes se ve más viscosa-, hay meses en los que tú puedes ver la telita del endometrio que cae en la copita, una la ve allí y la ves y sé que cuando eso ocurre, cuando logro ver eso hay mucho dolor, hay más dolor, cuando hay tejido de endometrio hay más dolor, entonces yo digo –este mes me está doliendo-, entonces uso aguas aromáticas, si hay dolor nunca recurro a la farmacéutica. Agua de perejil, hago una infusión, el perejil es una planta emenagoga, en medicina macrobiótica son aquellas plantas que estimulan la menstruación, el perejil produce algo que la menstruación sea más líquida porque es un vaso dilatador, entonces tomo agua de perejil o agua de caléndula o de manzanilla que son desinflamantes y analgésicos. Cuando estoy muy mal o siento mucho dolor, cuando, entonces eso es lo que tomo, nunca recurro a la farmacéutica.

¿Algunas mujeres usan agua de canela, tu porque no la usas?

Siento que no es efectiva para eso, para mí son más efectivas las flores o el perejil.

¿Cuándo mencionabas la copa, comentaste que cuando comenzaste a usarla disminuyeron los dolores y los malestares en los senos? ¿Sientes que se ha transformado algo más, una transformación física o emocional desde que la estás usando?

Mmm física porque bueno, mmm la sensación que te dura menos, de que te dura menos, pero eso tiene una explicación y es que claro como no hay nada que absorba la sangre como los tampones o las toallas, sino que es sólo la copa, entonces eh se recoge más rápidamente la misma cantidad de sangre ¿sí?, entonces rápidamente se termina el ciclo, no hay todo ese paso por el canal vaginal que una gótica te puede durar quién sabe cuánto cayendo mientras que eso sale en un tampón o en una toalla que luego tienes que cambiar y además por el sudor, por higiene tienes que cambiarla cada cierto tiempo. La copa recibe directamente, para mí sí han reducido mis días, que el sangrado ha disminuido, tengo la sensación de estar muy tranquila porque para mí el lío de la menstruación era el uso de los productos, los tampones me generaban flujo, las toallas me generaban como una pañalitis, me daba como una irritación, entonces cada periodo era un rollo pues así de, no con la menstruación en sí sino con los productos, en cambio yo con la copa estoy tranquila, no me genera nada, la cambio yo misma, siempre estoy como muy tranquila con respecto a la copa. Si sé que voy a estar por fuera en un lugar donde no pueda cambiarme tranquilamente busco como alternativas, eh sí me toca sobre todo porque en mi anterior trabajo tenía que viajar mucho, entonces a veces no encontraba un lugar higiénico dónde cambiarme, entonces yo andaba con mi neceser con agua, con geles, bueno, montones de cosas para cambiarme, para poderme cambiar higiénicamente y ya en el caso extremo me ponía la toalla, pero la sensación de tranquila, de seguridad de que no se me va a salir, de que no se me va a

regar, que no se me va a manchar, de que no me va a generar nada más es maravilloso. La copa la estoy usando también hace seis años.

¿Tú haces siembras? ¿Desde hace cuánto tiempo estás sembrando?

Sí, las siembras las estoy haciendo desde hace como cinco años tal vez.

¿Cómo te relacionas con los demás cuando tienes tu periodo? ¿Has descrito algo referente a tu compañero, cómo es con otras personas? ¿Tratas de que nadie se dé cuenta cuando tienes tu periodo? O ¿Hablas con todos de ello?

Con la menstruación a ver, eh ¿cómo es?, mmm por ejemplo, como eso depende, cuando estoy en el sangrado mmm, pues no tengo digamos no tengo ninguna necesidad de que todo el mundo se entere de que -¡ay! estoy menstruando-, pero tampoco tengo dificultad con decir -¡ay! que cólico estoy cansada, o tengo mi bajonazo de primer día- o por ejemplo en la oficina donde trabajaba antes, siempre llegaba con mi tarrito de flores ya sea de manzanilla o de caléndula, yo misma las compraba y las cargaba para hacer mis infusiones en la oficina, si me preguntaban – ¡ve! ¿estos tarritos son para qué?- -son para que cuando me llegue la menstruación no haya inflamación-. No tengo ningún lío con eso, en general pues no tengo como ningún pudor frente a decir que estoy menstruando, estoy como tranquila.

¿Algunas vez alguien te ha hecho algún comentario por estar menstruando? ¿Te han manifestado algo por saber que estás menstruando?

Eh, pues no, digamos que hasta ahora no, nunca, el típico chiste acerca del síndrome premenstrual o de estás en esos días, pues eh nunca he sentido como eso, hasta ahora no.

¿Cuál fue tu experiencia cuando te llegó el periodo por primera vez?

Eso fue hace tanto tiempo (risas). Tenía once años y ahora tengo treinta y ocho (risas), claro yo tenía once años, pues tengo como recuerdos muy lejanos, pues era muy, muy niña entonces como esa sensación, era una cosa como muy rara porque yo me sentía todavía muy niña, eh como con ganas de jugar a muchas cosas, pero como con, pero me tocaba hacer eso, lo que ayer contaba también, tener que ponerme esas toallas higiénicas gigantes, porque eran gigantes en esa época, a mí me tocó las Nosotras que ya eran grandísimas, eran incomodísimas, debimos haber guardado una para la posteridad para mostrarle a las futuras generaciones de lo que las salvamos (risas), porque era una cosa terrible, era para mí como muy contradictorio eso, pero siempre en mi casa

me habían hablado, entonces sabía que iba a ocurrir tarde o temprano, nunca me asusté por eso, siempre era muy cuidadosa, en el colegio nunca me pasó así cosas terribles de que te manches, que esto o lo otro, pues no, que más, que más recuerdo, pues sí era como esa sensación rara como una cosa nunca terminada de elaborar, qué está pasando por qué me siento tan rara, pero pasada la adolescencia fue como más tranquila, eh eso es lo que más recuerdo, sí, esa sensación de ser muy niña y tener como un pañal metido entre las piernas (risas).

¿Tienes un recuerdo si sentiste algo la primera vez o las primeras veces?

Mmm físicamente yo tal vez, la primera vez yo tuve un poco como de miedo me daba un poco de susto y físicamente un poco de cólico y el dolor en los senos, no una cosa inmanejable, pero sí como una sensación ahí que si saltaba, por ejemplo, o caminaba rápido ¡huy! sentía que me dolía, sólo cuando estaba menstruando.

¿Cómo han sido todas tus experiencias desde esa menarquia hasta ahora? ¿Cuáles han sido los cambios más trascendentales? ¿Qué cambió en tu forma de pensar de la infancia a la adolescencia? ¿Cuáles?

Pues bueno, yo, a ver, creo que hay como hitos, por ejemplo un retraso, un retraso es una de las sensaciones sobre todo cuando es inesperado, o sea, cuando no es planeado, un retraso es terrible, o sea, lo sé porque además también las mujeres nos buscamos, nos contamos –tuve un retraso-, estás esperando la menstruación y que te no te llegue y para mí lo es, yo también lo he vivido, tuve un retraso y terrible, ese miedo, ese susto de estar en embarazo, es también tener esa ausencia es asustador. Eh, ¿qué cosas han cambiado?, siento que más como el poderío que significa la menstruación y entender cómo funcionan esos mecanismos de medicalización del cuerpo de las mujeres, eso ha sido como, eh después, ha sido ahorita más adulta, ha sido como muchas cosas, mi trabajo, mi activismo feminista me ha permitido como hacer esa elaboración que de joven no, no lo entendía, simplemente sabía que era algo que nos tenía que pasar a las mujeres y ya, ahora lo veo de otra manera, de una manera mágica, poderosa, bonita y también como te digo como una cosa que puede ser un punto, un lugar de colonización del patriarcado de la vida de las mujeres, pero que a su vez puede ser, podemos liberar de esa colonización a través de otras prácticas, como hacer una menstruación consciente, bonita, donde no se usen todas las cosas que nos dicen que tenemos que usar, donde lo podamos vivir tranquilamente sin tapujos, lo veo, sí, siento que eso es lo que ha cambiado, de sentir que era como una obligación y algo que me iba a pasar porque era mujer y ya está, a algo que soy mujer me pasa y es muy potente para mí, es lo que siento que ha tenido como ese giro, por supuesto de sardina de no tener un compañero a luego tener un compañero sexual es cómo vivir la sexualidad con un hombre cuando estas menstruando, ¿Qué pasa?, así como esas negociaciones de todo, que por un tiempo

no me importara, que por otro tiempo no quería y que ahora estoy en este momento en que es mi momento, es mi propio ritual y no lo quiero compartir, pasar por diferentes cosas.

¿Tú comentabas ahora del activismo feminista que tienes, hace cuanto comenzaste con ese activismo?

¡Jum! ¡Ay Jesús! (sic) (risas), eso empezó por allá en los años de upa, no, yo creo que así muy, muy conscientemente y tal como en el año 91, tenía espérate hago la cuenta, espérate a ver, no me acuerdo cuántos años tenía yo (risas), veinte y algo, estaba ya en la universidad.

¿Te permitió tener una consciencia diferente de tu cuerpo?

Sí claro, pues, a ver, bueno, vos sabés que el feminismo, bueno, los feminismos tienen cada uno un discurso sobre el cuerpo de las mujeres ¿no?, entonces pues eh, digamos que esto le permite a uno ver cosas, a mí me permito ver cosas, ver las violencias de las que las mujeres son víctimas cotidianamente y de manera extraordinaria también, ser mucho más consciente de esas violencias que yo vivía también, de las que yo cotidianamente experimentaba, pero también de las otras violencias que otras mujeres vivían y el cómo aceptaban sus vidas, de cómo este tema de la violencia es un tema epidemiológico, no es algo puntual que le ocurre a una sola sino que es de cifras inmensas y además con tendencias, con características tanto de las víctimas como de los victimarios, darme cuenta de eso y de que todo eso ocurre en el cuerpo de las mujeres, la violencia toda ocurre allí, no es un discurso que fuera por allá lejos, no, la violencia ocurre en el cuerpo de las mujeres, la violencia simbólica también porque habla del cuerpo de las mujeres, todas las violencias están allí en ese escenario del cuerpo de las mujeres, me permitió también darme cuenta pues de las resistencias que las mujeres elaboramos, de cómo hay muchas formas de hacer resistencia a eso y lo vivimos en nuestro cuerpo, eh pues más adelante darme cuenta y entender mucho más todo el transgenerismo, como muchas mujeres y hombres se ubican o intentan vivir la transgeneridad, mmm como una resistencia a los cánones que nos han impuesto para nuestro género, entonces, también ver y valorar esas experiencias, conocer esas otras formas de vivir el cuerpo. Eh no sé, yo creo que un hecho claro, único, sí, por ejemplo compartir con otras mujeres me hace ser mucho más gozosa del cuerpo, mucho menos inhibida, mucho menos eh coaccionada en mi cuerpo, mucho más desinhibida, de andar más tranquila por la calle, eh que me importe menos cómo me ve la gente y más cómo me siento yo, eh digamos que no es un hecho concreto sino como esos saberes que vamos tejiendo, las conversaciones con las amigas, el leer a otras mujeres, conocer otras experiencias, para mí este momento es por ejemplo muy descrestante y muy vacano, muy, muy potente, toda la, todas estas formas insurrectas de vivir el género que los y las jóvenes están experimentando. Cuando ves a estos jóvenes que son andróginos, cuando ves estas estéticas que son, que están en un límite que tú no entiendes y que te habla de muchas cosas, cuando ves a hombres y a mujeres viviendo una transgeneridad así

decidida, eh como retando todo lo que hemos conocido, eso me parece muy interesante, qué está pasando en la actualidad, eso, sí, eso me parece una forma muy interesante de vivir el cuerpo, a mí me gusta, no sé esto para dónde va o qué significa, pero a mí me gusta (risas).

¿Alguien te habló de acerca de la menstruación? ¿Quién o Quiénes? Y ¿Qué te dijeron?

¿En mi niñez? A ver, tal vez mi mamá, no recuerdo, así específicamente no tengo un recuerdo, además que yo era una niña que leía mucho, bueno, siempre he leído mucho, era una niña que leía mucho y tenía siempre mucha información, siempre leía muchísimo, entonces eso lo recuerdo más que una charla con mi mamá, una charla sincera de mujer a mujer (risas), recuerdo como más eso, yo misma con los libros del colegio, en libros que había en mi casa, que siempre hubo libros, yo leía qué era la menstruación, entonces había como una información mía anterior a lo que me dijeron en mi casa.

¿Qué le dirías a una niña que esté próxima a tener su primera menstruación ya sea tu hija o una pariente cercana?

¿Qué le diría? Bueno, celebraría, pienso que como rito eh la celebración es importante, creo que hay que transformar esa idea de que -¡ay! pecado la niña que era-, esa forma lastimera que le damos a ver esto con un acto de celebración, yo celebraría. Primero celebración (risas), eh mmm, creo que también, ¿qué más haría?, no sé, le diría que, le contaría qué pasa en otras culturas con la menstruación y en ésta, sobretodo como muchas historias sobre la menstruación, haría chistes, eh ¿qué más?, eh mmm y también estaría como más presta a responder preguntas que a dar un montón de información que todavía no se me ha pedido, presta a eso –si tienes alguna pregunta, si tienes alguna curiosidad, pues me preguntas- más como esa actitud.

¿Tú me has comentado de esa concepción que tienes acerca del cuerpo, cómo crees que se ha construido esa idea del cuerpo tuyo o de otras mujeres u hombres también?

¿Cómo se ha construido? Pienso que para mí fue muy importante el ingreso a la universidad, estudié en Univalle trabajo social, entonces eh pues, estar en un eh, creo que a partir de eh, antes había participado en grupos juveniles desde muy sardina, eso me dio más o menos una idea de sujeto político, yo creo que fue más en la universidad donde yo empecé a construir una identidad de sujeto político mujer, de cuerpo de mujer, donde entonces eh, pues para mí, la pues, esa construcción de la idea del cuerpo pasa por el discurso académico, pero con las experiencias escuchando a otras mujeres con las que he trabajado, las mujeres que han sido mis amigas, a mi familia, sí, yo siento que es una cosa que se ha entrelazado en los tiempos y discursos de vida de la gente, mmm pues el cuerpo para mí es como muchas cosas, es un objeto de estudio, objeto de

análisis, un objeto sobre el que se diseñan políticas, sobre el que se diseñan campañas publicitarias, sujeto porque es vivo, porque actúa, porque responde, porque se engancha o no con esas cosas, es también un escenario, es mi propio escenario donde soy yo, donde me visto de una manera, donde uso unas estéticas, donde camino de una forma, donde la gente me identifica por una mujer, donde hago ejercicio, practico yoga, para mí el cuerpo es como esas tres cosas, son simultáneas, siempre hay tensiones entre una cosa y la otra, entre lo que quiere el mercado y lo que soy yo, lo que puedo hacer.

¿En relación a esa construcción de identidad acerca de tu cuerpo, también hacías mención a algunas experiencias, tienes alguna puntual o un conjunto de varias que digas te fueron alimentando en esa construcción?

A ver, bueno, una para mí muy importante es la práctica de yoga, yo practico yoga hace como seis años, eh hace un poco más, siete años que hago yoga, eh entonces yoga te da una idea, te moviliza en muchas cosas, te pone a pensar el cuerpo, en relación el cuerpo físico, cuerpo energético, cuerpo mental, cuerpo emocional, eh te da elasticidad, te da disciplina, ¿sí? yo ahorita que no estoy yendo a ninguna parte aquí sola todos los días hago 30 min a 40 min de yoga, te da una disciplina, te da un gusto por el cuerpo, por agradecer esta posibilidad de moverme, de estirarme ¿sí?, esta práctica para mí ha sido muy importante porque nunca he sido muy buena para los deportes, menos los de equipo, entonces yoga para mí es perfecto porque lo puedo hacer yo solita. Eh bueno que más, pienso que la sexualidad, que la primera relación sexual y los compañeros sexuales que he tenido han contribuido con su granito de arena (risas), a esa construcción del cuerpo, del verme en relación con otro, de sentirme bonita para otro, que hay un otro para el que yo soy un referente, que mi cuerpo es un referente, eh eso puede ser importante, no puedo desconocer a los hombres de mi vida (risas), para bien o para mal están ahí (risas), entonces yo siento que, sentir eh de ese momento de la adolescencia que a mí me importaba cinco gustarle o no a un muchacho, yo estaba ocupada en la política pública de juventud, en la yo no sé qué, en el grupo juvenil, en salvar al mundo, yo estaba en otro rollo a pasar un momento en el que los hombres me empezaron a gustar muchísimo, me empecé a sentir atraída, eso fue cuando entre a la universidad y sentir eso también, la correspondencia de otro que se siente interesado por mi cuerpo, otro que se siente interesado por todo lo demás, más que por lo demás que por el cuerpo (risas), eso pienso que es bien importante. ¿Qué otro momento así de construcción del cuerpo es importante?, una experiencia de aborto también que tuve, hace eh trece años, entonces también ¿no?, esto de que no llegue la menstruación, la sensación de vulnerabilidad, de qué vas a hacer, de qué decisión, digamos yo nunca tuve una duda frente a la decisión, yo siempre sabía que si en ese momento yo estaba embarazada mi decisión era un aborto, el asunto era cómo lo iba hacer y cómo lo iba a resolver, no era la decisión en sí sino cómo lo iba a llevar a cabo la decisión, ese es un momento importante porque además eh luego te das cuenta, yo digo –bueno, como hay tantas mujeres que pasan por esa misma experiencia-, muchísimas por diferentes motivos, hay cientos de historias, ayer tuvimos no más historias y

como es algo tan oculto, es algo tan estigmatizado, eso también me dio una idea del cuerpo desde lo que yo quería o no de la maternidad, bueno, me puso en una reflexión en ese momento, de cómo las mujeres nos ayudamos unas a otras porque en ese momento fue mi mejor amiga de ese momento, eh y qué pasa con los hombres en esas situaciones, muchas cosas y eso también ha sido importante. Qué otra cosa, mmm también mi relación, mi cuerpo también pasa por la idea de la salud, que yo la veo diferenciada de lo que los hombres viven, más, de un tiempo para acá soy más consciente de eso, eh de tener prácticas muy saludables, yo me cuido muchísimo, no tomar gaseosas, no como un montón de cosas, como otras, eh trato de estar, de tener una vida muy balanceada, muy equilibrada, eh cuando me siento enferma siempre recurro a todo lo que es medicina alternativa, que las agujas, que la moza, que el masaje, que la respiración, que las esencias, no tomo medicina farmacéutica, nada de eso. Eh, que eso yo siento y he empezado a encontrar que las mujeres vamos muy por esa onda, que la agüita aromática, de hacer muchas cosas, que los hombres, que es diferente a los hombres, por lo menos a los de mi generación, ellos viven la relación salud-enfermedad de otra manera, de una manera diferente ¿sí?, entonces mi idea de salud también pasa por mi idea de cuerpo. Mmm qué otras cosas así han sido como importantes, pues ahí está mi alimentación también, pues te digo que no como muchas cosas, eh que otras experiencias, no, yo creo que hasta ahí.

¿Qué cuidados corporales tienes antes, durante y posterior a la menstruación? ¿Por qué realizas estas prácticas?

Pues yo me cuido mucho en la alimentación, yo no consumo gaseosas, no consumo harinas refinadas, no consumo azúcar, no consumo muchas cosas, alimentos que estén muy procesados, eh esos cuidados tengo y mmm durante la menstruación trato de no consumir lácteos, todo lo que tenga que ver los lácteos. En la medicina china, en la medicina oriental en general hay varias tendencias, hay varias teorías que dicen que los lácteos generan como, pues generan grasas, es una de las cosas que todos sabemos, se acumula y no la eliminamos y sobre todo en los ovarios tiende hacer capitas, capitas, capitas, que pueden generar quistes, que pueden generar cositas que al final, eso, entonces evito como los lácteos en ese momento y también puede generar cólico; también vas a notar que hay un olor más fuerte en el sangrado, cuando consumes lácteos hay un olor mucho más fuerte. Bueno, qué otros cuidados también tengo, aparte de yoga, yo hago yoga diariamente, todo el tiempo está, mmm ¿durante de qué me cuido?, durante me cuido de tomar muchas agüitas aromáticas, por ejemplo ese primer día que me da ese bajón energético, intento al máximo en la medida de lo posible de estar muy guardada, de estar, si me puedo quedar en mi casa, me quedo en mi casa, si tengo que salir a trabajar hago lo mínimo, o sea, estoy en la oficina sentada todo el día, que no me toque moverme, ni hacer reuniones, ni esas cosas ¿sí?, para mí, para no forzar mi cuerpo que tiene que rendir cuando no tiene la energía para hacerlo, está concentrado en otra cosa, es como pendiente de eso, de no hacer esfuerzos físicos, pues porque el vientre está como en otro proceso, el vientre está un poco débil, esta como cambiando su estructura, entonces no forzarlo, que correr la materia, que correr el asiento, si eso lo podemos

hacer después, lo hacemos después, mmm qué otras cosas me cuido, estar muy cómoda, usar ropa cómoda, entonces, esa es una cosa que también aprendí, que también descubrí, las mujeres intentamos disimular que estamos menstruando, entonces yo me doy cuenta que (sic) otras mujeres usan mucho perfume para disimular algún olor, eh usan ropa muy ajustada para disimular el vientre que a veces se infla, se hincha un poquito, yo no, yo soy todo lo contrario, entonces estar muy cómoda, si se me hincha la panza que se me hinche, si me toca que (sic) andar con los pantalones desabrochados, pues ando, o con la ropa suelta, pues ando, de esas cosas es de lo que me cuido y después, no, con mis remedios cotidianos. La verdad es que yo ahora llevo varios meses otra vez dejando los lácteos, en este momento estoy en un cambio de dieta, entonces no consumo mucho lácteos, pero si se da el caso lo hago, no tengo ningún lío, es específicamente esos días que no consumo mucho.

¿Tú comentas que gustas de practicar yoga, por una parte porque te da disciplina y es salud para tu cuerpo, en relación con la menstruación por qué sientes que te ha ayudado?

Ah bueno, pues uno porque, pues por la respiración, porque uno trabaja mucho la respiración, pues porque todo el cuerpo se armoniza finalmente, porque todo se armoniza, una práctica, sobre todo las prácticas orientales, yoga, taijiquan, cualquiera de esas, eh hay una armonización del cuerpo, entonces mmm hay más flexibilidad en la espalda, hay más flexibilidad en las piernas, se trabaja la circulación, entonces siento que esa práctica me ha ayudado a ser más consciente de mi cuerpo, de tenerlo un poquito mejor, más balanceado, en hacerle mantenimiento, entonces en general retribuye a que, a estar mejor; igual hay algunas como una o dos posturas que sirven específicamente para los cólicos menstruales, para habituarnos, entonces cuando sé que me va a llegar o estoy en los días del sangrado, pues hago esas posturas, por ejemplo, también por eso. También hay unas posturas de yoga que no se deben hacer en los días del sangrado, hay algunas posturas las que llamamos invertidas (piernas hacia arriba, piernas hacia acá), pues no es recomendable porque en ese caso va a devolver tu sangrado porque estas patas arriba ¿sí?, entonces no va a permitir que fluya con la ley de la gravedad que tiene que ir para abajo, sino que, igual, si usas una copa eso se va a devolver y otra vez tiene que volverlo a, nuevamente a bajar todo el líquido.

¿Qué cuidados tienes con tu cuerpo? ya hablaste algunas cosas con respecto a la alimentación, ¿cómo es con respecto a la salud?

No pues ¡mira!, cuando estoy trabajando y tengo la posibilidad, siempre voy a que me hagan masajes regularmente, siempre me gusta que me hagan masajes, sobre todo en la espalda porque de estar en el computador, pero ahorita que estoy desempleada que estoy como fresca entonces no necesito eso, pero siempre que pueda lo hago, siempre que pueda ese tipo de cosas, pero otras así especiales no, no tomo vitaminas, no tomo nada de esas cosas, entonces esas cosas así.

¿Te haces citologías?

Sí claro, cada año me la hago.

¿En cuánto a la higiene personal, hay alguna modificación en las fases del ciclo?

Eh a ver, no, es pues igual, por ejemplo, cuando estoy, cuando me cambio la copa pues tengo que tener mucho cuidado de dónde me la cambio, pues todo el cambio, mmm, estoy como muy pendiente de eso, si hace mucho calor como por ejemplo el de hoy (30 grados), mínimo dos baños en el día, pero independiente de si hay o no sangrado, eh en el higiene (*sic*) no uso duchas vaginales, no uso nada de esas cosas, si de pronto siento que he tenido coliquitos o de pronto un poco de molestia me hago un lavado, me hago una agüita de caléndula o de manzanilla y me lavo la vagina o me hago un baño de asiento con esas agüitas, un baño de asiento es que me lavo con el vapor de las aromáticas,

En cuanto a reproducción y sexualidad, comentas que no tienes relaciones sexuales cuando estas menstruando ¿planificas?

En este momento no planifico porque mi compañero, no tengo digamos esa dificultad (risas), ese riesgo con mi compañero. Antes planificaba con preservativo y con la inyección, digamos que han sido como las dos.

¿Hace cuánto planificaste?

Como con mi anterior compañero tampoco planificaba porque tenía el don de la vasectomía (risas), ya toca es con los grandes, querida (risas), los que ya han tenido hijos, los que ya tienen claro que quieren y que no quieren (risas), eh, a ver, hace cuánto planifiqué, yo creo que hace mucho rato.

¿Cuándo planificabas sentías algún cambio en tu menstruación? Contando que algunas veces planificar suspende la menstruación.

Eh claro, con la inyección la menstruación tiende casi a desaparecer, con las inyecciones te salen unas manchitas de casi nada y un color casi café, eso por ejemplo. Fíjate que una vez fui a donde un médico y recuerdo, para una organización para mujeres y todo, soy cuidadosa con eso no voy a cualquier parte, entonces le comenté – mire me está pasando esto y esto, yo uso la inyección- y

él me dijo –pero mejor, incluso se te puede quitar la menstruación, eso es mucho mejor- y yo salí ofendida de allá (risas), -como así que me viene usted a quitar mi menstruación- (risas), yo pelié (sic) con el médico y me fui indignada, pero sí, con la inyección ocurre eso, disminuye inmensamente, se disminuye muchísimo los días tanto en cantidad, como en extensión, o sea, los días son mínimos y es un poquitico, entonces eso, pero la verdad hace mucho rato tengo compañeros que no engendran hijos (risas), entonces uso preservativo pero por un tema de una enfermedad y eso, pero por un tiempo y luego ya no.

¿Tuviste alguna vez un cambio hormonal que te afectara por el hecho de planificar?

No, nunca. Más bien emocional era poderla usar y estar como tranquila, saber que no estaba embarazada, pero de resto noooo.

¿Sientes que has tenido cambios en la manera como asumes tu sexualidad desde que usas la copa o tienes cercanía a todo el movimiento de la Luna?

Mmm, eh a ver, qué te digo, pues eh, pienso que todo esto que te he contado de mi actual compañero, de poderle decir –mirá, es mi momento y no lo quiero compartir con vos-, -es mi momento así como de magia y de poder-, pues pasa por allí, poder argumentar de esa manera ¿sí?, poderlo decir de esa manera abiertamente y no usar una excusa o acceder a que lo quiero mucho y no va a entender esto, si no poderle decir frescamente, pienso que eso tiene que ver con estas elaboraciones ¿no?, mmm pienso que igual mi experiencia de la sexualidad ha ido cambiando no solo por este tema de cómo me acerco ahora a la *Luna*, sino por muchas otras cosas, digamos que esa experiencia es retroactiva, va ganando a medida que vas aprendiendo de muchas cosas, pues lo de la Luna es una cosa y esta reflexión, esta vivencia de la *Luna*, es una de las cosas que ha alimentado mi actual vivencia de la sexualidad, porque son muchas.

¿Para ti qué significa tener un cuerpo de mujer?

Yo creo que ahora rato te decía algunas cosas, implica muchas cosas, significa eh, pues vuelvo como a esa triada del sujeto, objeto y escenario. Significa ser el objeto de la publicidad, ser el objeto de muchas agresiones, de muchas situaciones, significa sentirme vulnerable, yo lo siento así; yo hablo con muchos amigos que tengo y es, -mis amigos, bueno, algunos otros no, pero la mayoría de los hombres con los que yo hablo, en mi vida pocos amigos pero los amigos que tengo son muy íntimos-, entonces por ejemplo con estos amigos, los hombres no sienten temor de andar en ciertos lugares, por ejemplo mis amigos no sienten eso, yo soy la que siempre anda paniquiada (sic) con los horarios, con los lugares, con la oscuridad, con esto y con lo otro ¿sí?, mis amigos no, los hombres no, yo sí siento, siento que tener un cuerpo de mujer es ser

vulnerable a muchas cosas, ser vulnerable y sobre todo a la violencia, pues por eso soy en cierto sentido paranoica, o sea, yo me cuido muchísimo en mis desplazamientos, eh mmm que siento que no lo viven de la misma manera los hombres y que las mujeres, ellos viven más tranquilamente, pero yo en especial si me siento muy vulnerable. Tener un cuerpo de mujer es un lugar para hacer resistencia, también para ser un poco contestaría con algunas cosas, eh, igual cuando llegas a un lugar de trabajo y la que llega es una mujer o tu jefa es una mujer, hay una serie de como estereotipos y de prejuicios que están allí en el ambiente y a los que este cuerpo de mujer tiene que responder; también significa eso, cómo respondo frente a esas cosas. Significa también darme libertades que los hombres no tienen (risas), bueno, siempre lo hago de esa manera binaria en relación con los hombres, en mi caso poderme poner muchas cosas que me gustan, colores, me encanta vestirme de colores, entonces yo parezco una carpa de circo, pasa por mi vivencia de mi cuerpo, igual de vivir en un lugar donde todo el mundo se vestía de gris, negro y blanco y yo me vestía de rojo, amarillo, naranja, entonces mi forma de vivir el cuerpo también pasa por ahí, pasa por lo estético obviamente y vivir mi cuerpo pasa por usar un montón de cosas que me encantan (los aretes, los anillos, las piedras, los colores, los bolsos de colores). ¿Qué significa también tener un cuerpo de mujer? Significa la posibilidad de ser madre, entonces es una cosa hasta ahora de la que tengo que estar atenta hasta que no me llegue la menopausia, es una cosa sobre la que siempre tengo que estar atenta, alerta porque es mi decisión personal, yo no voy a ser mamá, yo no quiero ser mamá; eh soy tía profesional, pero mamá no, entonces también es eso, pasa por disfrutar la sexualidad, disfrutar mi cuerpo en la vida sexual pero también una responsabilidad grande con el tema de los métodos, es de asumir y siento que yo lo vivo más, digamos yo he tenido compañeros muy vácanos, muy parceros, pero siento que para mí ha sido mi responsabilidad, si no quiero estar jodida después soy yo la que tengo que asumir la responsabilidad, pasa también por ahí. Pasa también por el afecto, mi experiencia es que tener cuerpo de mujer, es ser muy expresiva, soy muy cariñosa, poder abrazar, saludar, acariciar, masajear, también hace parte como de esa experiencia que tengo yo como mujer.

¿Consideras que existe una relación entre el cuerpo de mujer y la menstruación? o ¿la menstruación hace del cuerpo un cuerpo de mujer?

Mira, ahorita con todos estos rollos de la transgeneridad todo se está, estamos en un momento muy chévere, todo se está reconstruyendo, porque es una pregunta que todavía no tengo resuelta: cómo entender hombres que se sienten y se viven a sí mismos como mujeres, pero que nunca han tenido la experiencia de la menstruación. Eso es una pregunta que yo no tengo resuelta porque si alguien que nació en el lugar equivocado, que tiene un cuerpo de hombre pero se ha sentido siempre mujer, y ahí hay infinidad de cosas que pueden ocurrir a nivel fisiológico, hormonal durante el proceso de gestación, ya sabes eso, probablemente lo has visto ya más recientemente que yo, entonces eso es una cosa que siempre me pregunto, ¿Cómo?, no tengo digamos duda de cómo darle lugar de sujeto a un hombre que se vive como mujer, pero siempre pregunto eso, o sea, siempre estoy en la duda de si será que algún día un hombre va a poder entender lo que es

menstruar, va a poder entender lo que significa, va a poder entender las formas de control de esta sociedad frente a la menstruación de la mujer, como cuando yo te hablaba de la medicalización, siempre me pregunto eso, un hombre que se siente mujer nunca va a sentir lo que es un retraso por ejemplo, lo que significa esa posibilidad, entonces no sé; igual, cuando una mujer deja de menstruar y en su menopausia sigue siendo mujer, las niñas antes de son niñas, pero son mujeres niñas, yo siento que es una vivencia importante, trascendental. Bueno, por todo lo que hemos hablado, eh, a mí, digamos, el tema de la transgeneridad es la (sic) que me confronta mucho más sobre la menstruación en el sentido que (sic) ¿es decisivo que una persona que se sienta mujer tenga una menstruación?, entonces ¿toda persona, aquella que viva la menstruación y que su cuerpo viva menstruando, es una mujer? Y qué hay de aquellas mujeres que nacen con caracteres sexuales de mujer primarios y secundarios, pero deciden ser hombres, ¿Qué es lo que ocurre?, entonces yo no sé todavía, digamos que tengo esa gran duda, por el momento para mí lo importante es como darle un lugar de sujeto a cada quien, eso se resolverá en algún momento de la historia, yo no voy a saber.

¿Crees que tenemos desventajas biológicas respecto a los hombres?

Yo creo que son diferencias biológicas que se han convertido en desventajas sociales y culturales. Es indiscutible que las mujeres son las que se embarazan, no sé si dentro de unos años la cosa se va a poner que los hombres también se embaracen (risas), me gustaría vivir para ver eso, pero eso es un hecho indiscutible ¿sí?, eh pero no para todas las mujeres es una desgracia estar embarazadas, hay mujeres que son madres gozosas, que están felices de embarazarse, de parir, criar, están felices de eso, para otras no lo es, para otras es una desgracia, ¿Cuál es la diferencia? es la valoración cultural que se hace de esto, es eso digamos, mmm. Digamos que sí tenemos desventajas con respecto a los hombres, pues en esta cultura sí, en esta realidad sí, el tema de la seguridad, las violencias, eh igual nosotras vivimos unas formas de control, pero los hombres viven otras formas de control sobre su cuerpo, esta medicalización que como te digo tenemos sobre nuestro cuerpo es impresionante ¿no?, la menstruación, la histeria, todo lo que nos pasa, todo, luego la ropa, todas las extensiones del cuerpo; bueno, pero los hombres también tienen otras formas de control, a ellos también se les controla toda su emocionalidad, toda su expresividad, todo, todo su cuerpo también está controlado de manera diferente, entonces pienso que a la hora del té lo que nos pone en desventaja a hombres y a mujeres es lo mismo, es una estructura patriarcal, entonces pues yo en lo que más siento son como te digo sociales, el que si vos sos mujer te van a pegar menos que si sos un hombre, te van a tratar unos trabajos re jodidos, el que te va a tocar las dobles y triples jornadas, bueno, todas esas cosas que son sociales, entonces biológicamente lo jodido que siento es la medicalización que se hace sobre el cuerpo de las mujeres, eso es lo que siento que es terrible, que es desventajoso, que nos friega a todas y a todos, a los hombres también, el tema de la seguridad, esos son para mí como los dos puntos más complicados.

¿Cómo te defines a ti misma?

(Risas) Pues ¡ay, mujer!, a ver. Pues yo soy mujer, soy feminista, soy trabajadora social, no sé, creo que mi identidad son tantas cosas. Ser también de esta ciudad, ser del Valle, yo acabo de llegar de vivir en el Nariño y me di cuenta que (*sic*) eso tiene una importancia muy significativa, muy importante, eh haber nacido mujer en este departamento, país, ser una feminista por decisión, mmm, ser trabajadora social también me pone en un lugar de ver de otra manera. Pues soy una mujer alegre la mayor parte del tiempo, suelo tomarme la vida con mucha, reírme mucho de las cosas, en la mayor parte del tiempo, en el 95% vivo con humor, estoy tomando del pelo o riéndome de las cosas, uso mucho el humor para muchas cosas. Eh, qué más, soy una mujer muy responsable, cuando asumo una responsabilidad soy abnegada, me apasiona el trabajo muchísimo, digamos que puede ser obsesivo, me gusta mucho estudiar, leer, siempre estoy leyendo, me gusta el conocimiento y todavía no puedo desligarme de la academia, es lo que algunas personas me critican, que todavía no puedo desligarme del mundo de la academia, soy muy amiguera, soy muy cariñosa, afectuosa con mis afectos, con las personas de mis afectos soy muy afectuosa, muy querendona, muy sensible, hay épocas que más. Soy muy sensible a muchas cosas, a todo lo que está pasando en la vida, en el ambiente, soy meticulosa, organizada, muy puntual, puedo ser muy iracunda, puedo ser muy enojona. En este momento de mi vida estoy en un cambio interesante, aprendiendo muchas cosas, sobre todo con este hombrecito del que te hablaba, soy una mujer con constante y variaciones.

Anexo 9. Transcripción de la Entrevista con Martha.

Realizada el Jueves 10 de enero de 2013

¿Para ti que es el ciclo menstrual?

El ciclo menstrual es una manifestación que (*sic*) estás conectada con todo, el ciclo permite reconocer en ti unas evidencias periódicas de comportamiento, de situaciones y te permite ver cómo ese ciclo está conectado con otros ciclos del entorno.

¿Cuándo mencionas ciclos del entorno a qué te refieres?

Por ejemplo el ciclo lunar, cuando tú empieces a mirar y a observarte, empiezas a ver que tu ciclo es muy parecido a tu ciclo lunar, idéntico, que a veces se logra de manera idéntica y te permite ver como las manifestaciones de la luna, se manifiestan en ti, entonces hay unos momentos en que tú eres pública, eres espontánea, estás como afuera y hay otros momento en que eres introvertida, que eres más tranquila, que quieres estar contigo, entre una y otra encuentras una suerte de momentos intermedios en los que conectas una cosa con la otra y cuando empiezas a ver el ciclo lunar, ves que así es la *Luna* también.

¿Por qué crees que se llama ciclo?

Se llama ciclo porque yo pienso que esa es la relación, es un tema cíclico que te demarca unos periodos, que te demarca unos tiempos y te demarca unas situaciones complejas y específicas, y los ciclos no son sólo el ciclo de cada periodo menstrual, sino los ciclos que tú vives como mujer, ¿cierto?, que también lo llaman fases, entonces hay un momento que es cuando no tienes el sangrado como tal, no tienes el flujo pero ahí está. Está el ciclo de la virgen, digámoslo así, es el primer momento, luego el que más vivimos, el sangrado como tal, está el otro momento en que empieza a manifestarse, tiene momentos así específicos, está el otro momento cuando ya tenemos hijos y nuestro cuerpo y todo se va manifestando en nuestro cuerpo y ya aparece esa manifestación, pero los ciclos a nivel interno siguen, siguen en tu cuerpo físico y siguen en tu cuerpo energético.

¿Cómo ha sido tu vivencia con cada uno de esos ciclos?

Tú haces mención al momento cuando las mujeres tienen hijos o los momentos o fases en los que se sienten como la virgen, ¿en tu experiencia cómo han sido esos ciclos?

Bueno, eh, el primer tiempo fue un tiempo pues muy alegre, divertido, en el de la niña, pues fue chévere, en muchas cosas no fue tan libre, ni se quedó registrado como debía quedarse, entonces toca que (*sic*) trabajar y devolverse allá a la niña. Pues el primer tiempo es como antes de los once o doce años, es antes de la primera menstruación, cuando se presenta mi primera menstruación es muy chistoso porque el tema casi no se hablaba, yo soy la única hija entre varios hombres, entre tres hombres, entonces los temas de ellos no eran temas así como de menstruación, porque yo sabía que era normal, no recuerdo la conversación con alguien ni nada, yo me acuerdo que yo dije -¡ay, ya!- inclusive no tenía toallas higiénicas ni nada y me puse papel higiénico, y mi mamá yo no sé porque ella me sintió, ella como que me hizo así en la nalga (movimiento de palma) y me sintió el papel higiénico y me dijo -¡ay! usted qué tiene- yo le dije y ella -¡ay! usted por qué no me había contado- y yo le dije -yo no sé, me pareció como normal- y bueno, con tiempo, inicialmente no sabía nada de esta historia, pero para mí siempre fue muy amable, mi Luna siempre fue muy amable, fue muy tranquila, nunca me duraba más de cuatro días y fue bien, si era un poco complicado y un poco vergonzoso que por ejemplo mis compañeros de colegio se dieran cuenta que (*sic*) yo tenía, ¡no! eso era una tragedia como con las otras chicas, como con, eso era una cosa como un poco secreta por los chicos y no era chévere que ellos se enteraran, y de hecho yo recuerdo que las chicas no querían que nadie se diera cuenta; lo veo como un poco parecido cuando había educación física, era como un poquito complicado, todas las chicas no queríamos hacer ejercicios físicos, recuerdo como mucho esa parte.

Después yo no tuve hijos, yo estuve embarazada varias veces pero los embarazos se desbarataron, eh pero ese tiempo es un tiempo en el que tú estás, estás dispuesta a hacer parte de ella, cierto, estás como muy afuera, ¿ya?, estás dispuesta a la maternidad y a todo lo que la maternidad diga, el embarazo es un tiempo, eh que les digo, es un tiempo así súper especial porque pasan unas cosas que sólo pasan ahí cuando estés, tú nunca estás sola tienes compañía el 100% del tiempo y haces todo para ti y para otra persona, esa condición hace que tú vivas completamente diferente todo, todo, todo es distinto, absolutamente todo, eh todo lo haces para ti y para otra persona, todo lo haces en compañía, si te vas a agachar a coger el lápiz, si se te cayó algo, si te vas a girar, si sientes un poco incomodidad, todo el tiempo, no existe ni un instante en el que tú, esa condición hace que tú como mujer, en tu compañía, en las relaciones que tengas, es otra manera de hacer cosas.

Ya al final, pues ya a mí me dio mucho pesar que no me llegara más la menstruación, dejé de menstruar hace poco, hace unos meses o un año, eh pero bueno, ha sido también un tiempo chévere, distinto, como conociéndolo, eh reconocer como un paso adelante, reconocer que hay una cantidad de cosas resueltas, hay una cosa que es maravillosa y que es estar tranquila, bueno, yo estoy tranquila, que pasó una cosa, ¡ah!, que una cosa muy difícil, ¡ah! Bueno. El aprendizaje es a otro nivel, ya no estás sujeta, aunque sientes también todo el comportamiento hormonal y todo eso es fuerte, para mí ha sido fuerte, eh yo soy como muy sensible a ciertas cosas, las siento, me doy cuenta, eh y bueno, simplemente tu vida en otro momento. Soy muy sensible a los

contactos, me doy más fácilmente cuenta, soy más sensible a situaciones, me doy cuenta más fácilmente del estado de ánimo del otro, darme cuenta de situaciones que se vuelven muy fuertes, mi piel está muy sensible, eh entonces reacciona fácilmente no se a que reacciona, eh como eso, si como a esas cosas, entonces mi piel está como más sensible a las cosas energéticas.

Hace un momento comentabas que inicialmente no tuviste mucho conocimiento sobre los ciclos, yo quisiera saber ¿a partir de qué momento comenzaste a tener ese conocimiento? ¿Tuvo que ver con alguien o con una experiencia que te transmitiera ese conocimiento puntual de los ciclos?

No, pues mira, eh ya varias de las chicas fueron al Perú al llamado del Cóndor y ellas allá se encontraron con la abuela Margarita y la abuela Margarita les contó cómo era todo, hicieron la siembra de Luna y llegaron con la siembra de la Luna y yo decía –éstas tan chifladas con lo que están llegando- fue la inquietud, entonces comenzamos a estudiar, después trajimos a la abuela Margarita acá a los encuentros que hacemos del Círculo de mujeres No.1. Hemos aprendido mucho, hemos trabajado, entonces en todo eso nosotras estuvimos en un encuentro en Ecuador que se llama el encuentro de la vagina que lo hace una mujer, medicina de allá con la que también aprendimos mucho, la información empezó a llegar como por todos lados, simplemente como que nos hicieron así y fue llegando toda la información. Estudiamos, empezamos a estudiar el libro de la Luna, eh el que llama La Luna roja el de Miranda Gray, eh así.

¿Has sentido alguna transformación física?

Sí, claro que sí, te comportas distinto porque eres más consciente de la cosas y cuando tú eres consciente de lo que está pasando como que evitas ciertas cosas en la vida, si eres muy consciente de lo que estás viviendo entonces sabes lo que viene, ¿cierto?, cuando hay un cambio lo puedes expiar más fácilmente, estás como con toda la información, con todas las cosas ahí; sí, porque hay chicas con las que una habla y dicen -a mí hace tiempos que no me viene- y yo digo -¿cómo así?- o sea, hay niñas que tienen cuatro meses de embarazo y no se han enterado, hay niñas que tienen alguna disfunción hormonal y no se enteran porque no está presente, también porque algunos aspectos del comportamiento están muy relacionados y no se dan cuenta por eso, entonces hay algunas mujeres que su comportamiento químico y hormonal es poco estable, cuando tienen la Luna, ¿cierto?, entonces no tienen ganas de conversar, de compartir, eso genera problemas a todo nivel, genera discusiones con el novio, todas las cosas están atravesadas un poquito, cuando ella se da cuenta, ¡ah! es que en mi segundo día de la Luna estoy así pues ella ya sabe, entonces ya puede preparar a su compañero, puede prepararse o simplemente hacerse lejitos en la medida en que se identifique, en la medida que lo sabe va a poder, eh como no tanto planear, sino que va a poder enfrentar las circunstancias de la vida de una manera más tranquila y con toda la tranquilidad que da el conocimiento.

¿Para ti qué es la menstruación?

Para mí es una manifestación de la vida, es una manifestación del poder femenino que tiene la toda información para la mujer.

¿Qué tipo de información?

Mira, en la Luna nosotras tenemos una fuente de estudio impresionante, desde el comportamiento de la mujer frente a su Luna, cómo la ve, cómo la vive, hasta cómo la van utilizando, todo lo que ha pasado, todos los misterios que hay en torno a la Luna, hay muchos misterios que una, en las antiguas tradiciones por ejemplo se plantea que todas las magas la usaban de diferentes formas y que había mucho, lo que se genera es como mucho temor, entonces no. En muchas culturas indígenas por ejemplo, cuando las mujeres tienen la luna se tienen que hacer eh lejos, no pueden cocinar, detalles así que se ven tanto como en ese medio en Guambia, entonces pues no se aparte de ellos, pues los Guámbianos, tuvimos mucho trabajo porque hubo mucha gente, ya al final de la tarde nos sentamos afuerita y había una letrina y entonces ellos decían que las mujeres que tenían la menstruación no podían entrar ahí y nosotros preguntamos ¿y ellas?, creen que la sangre que sale de la menstruación contamina el compost que ellos preparan, entonces uno encuentra allí es un temor que quién sabe dónde se originó o cómo se originó, pero uno sabe que lo que hay allí es un miedo, porque una sabe que no contamina nada. Entre muchas de todas las tradiciones el Yagé, el Taita que no, que una con luna no puede estar porque el viento rojo que apaga la visión y toda la visión es roja y tienen unas miradas que pues que, y nos dicen todo tipo de cosas por los taitas, ¿cierto?, que si la mujer está embarazada también la tienen que poner afuera, cuando ya no estaba embarazada tuvimos que pasarla no me acuerdo de un lugar a otro y el Taita hizo lavar el carro, entonces no, pero es puro miedo, es puro miedo porque quien está detrás de esos ritos. Como toda esa fuente de estudio que ahí allí y todo lo que hay en este momento, que están buscando que cada vez todas las personas estén más enajenadas de su ser, de todo lo que pasa con su cuerpo, una nave que es el vehículo que estamos en esta experiencia y que estamos viviendo, pues no nada, entonces para que la llegada no te dañe la salida, que no te des cuenta y tienen una toallas higiénicas que ni siquiera te das cuenta porque no ves, se desaparece, es lo que todo el mundo quiere, también como poder saber qué hay detrás de eso, cuál es la intención mayor.

¿Cómo fue tu vivencia con la menstruación cada mes? ¿Tienes algún recuerdo que me desees comentar?

Era muy normal y tranquila.

¿Alguna regularidad?

Sí, era así bien cumplidita, cada 28-29 días, me duraba tres días, hubo un tiempo que estuvo como así, yo tenía muchas ganas de tener un hijo eh entonces las hice todas para tenerlo y eso me generó algunos problemas y de hecho por eso tuve mi menopausia tan rápido, también porque cuando yo era una infanta.

¿Cuánto años tenías?

No, ¿yo tengo que decir cuántos años tengo?, nooo, (risas), yo tengo 45 años, eh no pues claro yo soy una niña. Claro, todo se apresuró porque yo hice muchos tratamientos, dentro de los tratamientos hay unos en los que tú te inyectas para que eh, para que tu ovulación sea mayor, entonces nosotras nacemos con un número de óvulos determinado de acuerdo a tu herencia, entonces con lo que yo me aplicaba tenía ovulaciones donde tenía varios, donde salían varios óvulos en un solo mes, entonces por supuesto por los tratamientos apesure unos cuantos años mi proceso.

¿Por qué usaste estos tratamientos?

Porque quería que el niño naciera, porque estaba empeñada, empecinada, obsesionada y no, no, pues no se dio.

¿Hace cuánto tiempo fue eso?

Pues eso fue ¿cuándo?, no sé, hace como, pues que terminé todos los procesos y eso, no sé, (silencio), no sé, unos 8 años más o menos que como que ya, pero casi todo el tiempo yo estuve en esas, pues porque yo me embaracé, yo me casé como a los 25 años y me embaracé yo no sé, calculando por ahí a los 28 y eh, claro cuando pierdo el embarazo empiezo a buscar, empiezo a tomar y pues siempre los médicos empiezan como a, como a recomendar. Es un poco difícil y raro sobre todo porque nunca me dijeron – ¡mirá! A vos te pasa esto- ¿cierto?, entonces uno empieza a buscar y a buscar y empieza como abrir situaciones, es pues.

¿Percibías cambios durante los días de tu menstruación?

Sí, pero no era siempre, eh no todos los meses, sino que era distinto, a veces con mi período yo quería como estar tranquila, quería ¡ay! como ¿sí?, como no hablar mucho, me hubiera gustado

como encerrarme un poco, como lo que más describía, como que quería un tiempo de encerrarme, como lo que más veía, pero de resto no.

¿A nivel físico?

¿Físico? No, pues sentía el malestar, yo era muy sensible entonces me daba cuenta cuando el óvulo salía de la derecha o de la izquierda, entonces me sentía como más sentadita en ese lado, eso era chévere, bonito, y a veces me daba como dolorcito y ansiedad, eh eso, pero de resto no, de resto no tenía así como grandes manifestaciones ni nada, era como tranquilo.

¿En qué momento de tu vida llegó el llamado del cóndor en que conocieron sobre la siembra de la Luna?

Pues eso llegó como en, hace poco, hace como 10 años o 12 años, el llamado fue en, bueno, yo no sé, no me acuerdo, hace más o menos unos 10 años que nos llegó la información y nosotros la cogimos de una, pues sí hay que hacer eso.

¿Qué cambios percibiste después del llamado? Por ejemplo, después que comenzaste a hacer las siembras de luna. ¿Comenzaste a hacer las siembras de luna recién llegaron tus compañeras?

Sí, cuando me contaron, hace como 8 años. Eh pues mira, para mí fue muy chévere porque me ayudó a sanar esa obsesión que yo tenía por tener hijos, de tener una relación distinta con el cosmos y con mi ser como mujer, ¿cierto?, empiezo a comprender eh, como una cantidad de cosas que ya venía comprendiendo pero, cuando siembro la luna tengo una relación distinta y veo que la vida, eh se manifiesta de muchas maneras y que seguramente yo era ser madre de muchos seres sin parir, entonces empieza como a darme, como, a ver, como esa claridad, ¿cierto? Y empiezo a encontrarme con, bueno, entonces eh, pues empieza a llegar toda la información y empieza a llegarme la calma, eh entonces todo está bien, comencé a tener un ritmo más pausado, más tranquilo y la opción, la obsesión que tenía empieza a desaparecer, fue así. En ese momento tenía más o menos 35 años.

¿Las siembras te han traído alguna otra comprensión de tu ser como mujer?

Sí, tantas cosas eh, yo eh, después de. Bueno, hubo un tiempo que empecé a estar muy mal, tenía unos dolores intensos, terribles y fui donde el médico, me hicieron una ecografía y me salió un tumorcito, me dijo el médico -ese tumor está como grande-, entonces yo -¿Cómo así?- y él me dijo -sí, como 6 milímetros, entonces eso es grande-, -pero lo mejor, no, me va a tocar que (sic)

hacerte una cirugía, no, pero vete y hazte las cositas que tú te haces, vete y hazte las cositas que tú te haces y vuelves y te hago control- venga para ¡acá!, muy buena idea, -vete y yo te hago control de nuevo, si no se mueve o cambia, toca que cortar (*sic*) - y yo bueno. Me fui, hablé con un Taita e hicimos una toma de Yagé y él me recomendó unas plantas, unas cosas, yo empecé, pero cuando fui donde el médico de nuevo el tumor había crecido, me dijo -esto creció- y yo -¡ay no!, ¿cómo así?-, me dijo -pero hay que hacerle, vaya hágale-, él mismo me dijo -esperémonos otro poquito, esperemos un poquito que yo no quiero cortarte, una cirugía es terrible y yo no quiero cortarte-, imagínate el médico diciendo eso, entonces yo le dije -¿cuánto esperamos?- y él me dijo -pues unos 15 días- y bueno. Haciendo todas las cosas juiciosa y les cuento que ese tumor salió, un día yo sentí un dolor fortísimo y me salió una bolita, yo toda asustada, yo la guarde para preguntar que era y me hicieron la ecografía y vieron que el tumor había desaparecido, él me decía -eso es imposible que pase así-, yo le contestaba -no, ya pasó así y lo importante es que ya-, entonces lo que yo hice fue sembrarlo y ya, entonces también empieza a ser una cosa que permite que tú vivas de manera más armónica y tranquila, que inclusive, inclusive yo en mi azar normal, humano, yo le dije -écheme cuchilla- y él que tenía que decirme que sí, fue el que dijo -no, esperemos-, entonces como que cuando estás conectada como con la tierra, como que se activan unas ayudas que yo no sé cómo serán o qué, pero yo tengo la certeza que hay una vibración que es un poco más elevada, que cuando tú estás torpe te llega la ayuda, te llega la ayudita de pilas.

Comentabas que cuando estabas en el colegio evitabas hacer público que tenías la menstruación, también comentaste que ya en tu vida adulta cuando menstruabas tú tendías a estar en un momento de reserva, de estar contigo misma. ¿Me podrías comentar alguna otra cosa sobre la forma como te relacionabas con otras personas (amigas, tu compañero, tu familia) cuando estabas menstruando?

No pues mira, era corriente, no había, como desafortunadamente no tuve el tinte extraordinario de la vida cotidiana, ¿ya?, entonces simple, estaba allí y yo la veía, fue chévere y ya, pues al final como que cuando uno tiene, yo empecé a usar la copa lunar, fue maravilloso cuando empecé a usar la copa porque la copa es maravillosa, tú la tienes ahí, la sacas, la pones en la tierra, la lavas y te la vuelves y la pones y es perfecto, entonces prepararse para hacer la siembra eso ya le da como un tono de chévere. Si, en ese tiempo los muchachos no y todavía no los encuentro así muy listos para integrarse con el tema, para tenerlo más cotidiano, mi compañero es un hombre muy tranquilo, un hombre que ha logrado estar conmigo, él es muy tranquilo y no pues como que se relaciona muy bien con esto de la luna, yo recuerdo una vez que hicimos una siembra con varios de los compañeros de las chicas que estamos ahí y lo que hicimos fue que juntamos todas las lunas de las que las habíamos llevado y nosotras pasábamos ese cuenco así para que cada uno rezara con el cuenco en la mano, ustedes no se pueden imaginar esos muchachos, todos nerviosos, como que la pasaban muy rápido y después algunos dijeron no, no, no, esto es muy fuerte, en ellos se generaba un, no están como tan listos para, por ejemplo para cogerla, untarla.

Una vez una chica fue a mi casa y me dijo –¡ay! yo tengo la menstruación- y yo le dije -qué bueno, qué bueno- hice el alboroto, me dijo -aquí tengo la toalla- yo le dije –no ven, pase la toalla- le dijimos –ten este cuenco, usted en este cuenquito vacía su sangrecita, como está en la toalla échale agüita a la toalla para que- ella comenzó a decir -no, no se puede, no, no sé qué- y una compañera, María Lucía, le dijo -a ver la toalla-, entonces ella tenía una toalla usada, entonces ella la pasó y María Lucía la cogió y le echo agua y la empezó a escurrir y ella –no, que estás haciendo, cómo haces eso- o sea, para ella era como algo sucio, entonces ella por eso no lograba, porque ella cogía la toalla y cómo así como que no, entonces creo que ahí se avanzando un poquito, pero en mi experiencia personal ha sido como más bien tranquila, ¿cierto?, pero sí, cuando aprendí a verla bien como que sí.

¿Hace cuánto comenzaste a usar la copa?

Eh, hace varios años, poquitos pero varios años, no sé tres o cuatro años.

Hace un momento me comentabas de tu primera menstruación, ¿Me podrías comentar más acerca de esa menarquia? ¿Cómo fue desde ese momento hasta que dejaste de menstruar?

Nooo, no, no, es que no, yo a veces me pregunto por qué tan corriente, pero no sé es como la condición en la que vivía y pues yo en general no quería hacer como mucho ruido, eh, no quería que me encerraran frente a nada, no quería que me molestaran con mi pelo, entonces yo me imagino que por eso yo lo asumí como algo normal. Cuando mi mamá se enteró, entonces pues ya fuimos a comprar las toallas higiénicas, a mí no me entusiasaban mucho las toallas higiénicas, nunca me entusiasmaron, eh, y nunca por ejemplo me preocupé de la marca, que así que asá, yo iba al supermercado a buscar las que fueran más baratas, era lo único que me preocupaba, las más baratas. Frente a ese día como tal no, como te cuento, mi mamá me buscó y mi mamá me dijo – ¿usted por qué no me contó?-, eh, y ya simplemente así.

¿Alguien te habló acerca de la menstruación? ¿Quién o Quiénes? Y ¿Qué te dijeron?

Yo no lo recuerdo bien, yo creo que debió darse alguna conversación o algo porque para mí no fue eh, o sea, yo estaba enterada del tema, pero yo no me acuerdo como, mi mamá no era así como la, la, la conversadora, eh frente a los temas de ese tipo, entonces no, pero yo estaba enterada, entonces lo asumí tranquilamente.

¿Cómo fue en tu adolescencia? ¿Alguien te llegó a hablar de la menstruación?

No, era (silencio), pues no era como un tema, la menstruación no era un tema para conversar, simplemente era una situación que tú vivías, algo que era de las mujeres y de manera básica y concreta, tienes que ser clara que cuando tienes la menstruación te puedes embarazar, entonces tu relación con los hombres cambia, pero no era un tema. Simplemente era una condición de las chicas, ¿cierto?, que tiene una manifestación y ya, no era tema de conversación y tampoco es, era parte de cómo los programas académicos y eso como lo es ahora, nooo, no era un tema.

*¿Recientemente has tenido la posibilidad de tener como tema de conversación la menstruación?
¿A partir de cuándo y en qué tipo de situaciones has tenido esa posibilidad?*

Sí, claro, pues mira, con los círculos de mujeres yo me doy cada vez más cuenta de lo importante que es hablar, eh, pienso que las chicas, eh, cuando se enamoran de su ciclo menstrual, cuando se reconocen ahí se apropian de la vida, pienso que es un tema que te ayuda a descubrirte, que te da herramientas para moverte en la vida, que te enseña cosas para tranquilizarte o para ser o para dejar de hacer, mmm, cuando tú, cuando tú te empiezas como a espiar en relación a tu ciclo lunar, tu encuentras unas cosas maravillosas, por ejemplo cuando empiezas a trabajar con tus sueños, eh, no es lo mismo soñar en luna llena que soñar en luna nueva, no es lo mismo soñar si tú tienes tu luna que si no la tienes, ¿ya?, no es lo mismo la semana a la que tuviste tu luna a la semana a la que estás terminando la luna, ¿ya? y eso te permite ser dueña de tu cuerpo, te permite pensar en el tema del embarazo, ¿cierto?, en el ser mamá de la nueva humanidad y apropiarte de eso. Además, a nosotras, pues a nosotras nos pasaron muchas cosas, muchas cosas en la vida, eh, nosotras vivimos en un territorio en el que la mayoría de nosotras es abusada y pues ser abusada puede ser que la tocaron, la miraron, que le alzaron la falda, muchas mujeres que por ejemplo han decidido abortar, muchas chicas que han tomado la decisión y las culpan, ¿cierto?, o toman decisiones así muy aceleradas, en fin, hay una cantidad de circunstancias.

¿Has tenido un caso personal de aborto?

Sí, yo tuve como tres abortos, ninguno me lo provoqué sino que fue por todo lo que te comentaba ahora y por ejemplo, cuando tu trabajas con la luna empiezas a descubrir —es que ¡ah!, en este tiempo me está pasando esto, en este tiempo esto- y lo vuelves una conversación con alguien, pues muchas cosas se van aclarando en tu vida, muchas cosas, eh, al más cuando hablas de, de tu menstruación, de tu ciclo, -¡ay! que yo siento no sé qué, ¡ay! que yo siento tal cosa- empiezas esa posibilidad de confianza que necesitamos para que después le digas a ese otro, esa otra cosa que tienes como un secreto, empieza a generarse como una confianza porque sale de dentro de ti, cuando tu logras contar todo, entonces estas muy bien y este, yo soy una convencida que éste es un tiempo, eh, para deshacerse de los conflictos, sea lo que sea, entonces sí y ahí es donde es muy importante los ciclos (*sic*), porque el ciclo te puede empoderar, te puede dar fuerza, te puede liberar.

¿En tu experiencia, has vivido esas tres cosas?

Sí, yo he vivido círculos maravillosos con mujeres así, que han hecho cambios de vida grandes, eh, yo pienso que, bueno se llaman círculos ahora y mentiras es viejísimo, un círculo, las mujeres hemos tenido que vivir muchas cosas a través de la historia, eh, y en esas conversaciones de las mujeres han pasado cosas muy importantes, desde Alemania cuando las mujeres se quedaron solas por la guerra, eh, hasta hoy que estamos logrando que las mujeres estén distintas y que los hombres tengan una visión diferente hacia nosotras y que nos valoren.

¿Si tuvieras la posibilidad de hablar con una niña que esté próxima a su menarquia o que ya esté menstruando, qué le dirías en relación a todas esas experiencias que tú ya has vivido?

Mmm, pues yo trataría de decirle poco en realidad, eh, yo le diría lo que le va a pasar, lo que va vivir, ¿cierto?, que va a llegar un día en el que la vida se va a manifestar a través de ella. Para que no se asuste, eh, con su luna, le diría todo lo que le permita ser muy feliz de recibirla, todo lo que implique a las mujeres, que se presente, toda la belleza que tiene y (silencio), si me queda posible lo celebraría, haría una gran celebración, eh, conversaría con ella, ¿cierto?, cómo lo encuentra, como lo siente, bueno. Le mostraría todas las posibilidades, que la copa, para que sea muy amable, muy bella, para que su sangre nunca se convierta en basura, para que no se vuelva problema de contaminación del medio, poderle entregar todas estas posibilidades que hay ahorita, que son muy viejas pero que apenas nos llegaron.

¿Cómo concibes tu cuerpo? ¿Cómo ha sido la relación con tu cuerpo?

Pues mira, yo me pase muchos años sufriendo porque no tenía cintura, en la adolescencia y después, yo me pasé, yo hacía abdominales, yo hacía mil diarias, eh, hasta que llegó un buen entrenador y me dijo – no, tú no tienes cintura y para poder tener cintura te tienes que sacar dos costillas porque tu caja torácica es muy amplia- entonces desistí, eh, entonces ese tiempo fue un poco difícil porque, pues claro yo quería tener cintura, yo quería ser como Yayita, yo creo me imagino, así como muy estrechita, ese fue como un tiempo y después no me importó como ya mucho, eh, pues después vi que se enamoraban de mí así, sin cintura, entonces no bueno chévere; era muy chistoso porque además la ropa la hacían con cintura, entonces para mí era también un poco difícil, ya empezaron a hacer ropa para todo tipo de gente entonces la cosa comenzó a cambiar. Mi relación con mi cuerpo, eh, ha sido bien, he tratado de hacer ejercicio, soy muy perezosa pero cuando veo que ya ha pasado mucho tiempo me esfuerzo, yo renuncié a hacer abdominales, “abominables” y yo dije - no las vuelvo a hacer porque es inútil- ¿no?, eh, y ¡ya!, además era pues así como empeñada en tener cintura, muy chistoso. Mi amiga de la universidad

era muy linda, era, era, era la propia que todo mundo tiene que ver, que pasa y los hombres y las mujeres la miran, entonces para mí era muy difícil y ella tenía una cinturita preciosa y yo decía -no, yo tengo que tener cintura también- después lo acepte, con trabajo pero lo acepte y esa fue como una, un, una primera relación del cuerpo de no aceptación, ¿cierto?, que era difícil, que yo tenía una cosa y quería otra, eh, después ya fue como más fácil, más tranquilo. Con el paso del tiempo pues ha sido como, yo era más bien tímida, yo casi que no permitía que nadie me fuera a ver desnuda por alguna razón, siempre estaba tapada; después comenzamos los temazcales y todos terminábamos en bola, la dicha pues porque cómo más hacíamos, todo eso se fue como sanando y como bien, como que estar tranquilo. En este momento me preocupo por el sobrepeso, me descuido del peso y entonces es lo que más me preocupa, cuando estoy comiendo helado no me preocupo, (risas), claro que es por una cuestión de salud, porque yo no quiero ser viejita que ni se puede ni mover, básicamente ¿no?, claro, yo tengo que hacer lo que me corresponde para poder tener un cuerpo flexible, y para tener un cuerpo que me permita caminar para donde quiere caminar, a mí me gusta la montaña, me gusta el río, me gusta el mar, ¿cierto?, si yo quiero esa experiencia entonces mi cuerpo, que es mi nave, que es lo que me permite tener esta experiencia, tiene que tener esas condiciones y pues yo soy la responsable por ese cuerpo, entonces ahorita pasó como el tema estético que era la preocupación en un momento dado, eh, pasó a que pues el cuerpo sea funcional, que tenga una buen condición, entonces he buscado que la relación con mi cuerpo cada vez sea mejor, buscando prácticas de alimentación y prácticas cotidianas que sean buenas, sé que es un tiempo en el que hay que estar en la medida de lo posible, es un muy acelerado a veces, se pasan los días y uno ni siquiera duerme bien o llega a la casa y no descansa sino que se pone a ver televisión, y no descansa, entonces me he preocupado de si voy a descansar, voy a descansar, qué voy a hacer para descansar, buscando armonizar un poco más la relación con el cuerpo, que es el vehículo.

¿Qué cuidados corporales tenías antes, durante y-después de la menstruación? ¿Y por qué realizas estas prácticas?

Ninguno, ninguno, lo recuerdo perfecto, no, es que la menstruación llegaba y era parte de la vida cotidiana y ya, no había un evento, entonces la vida seguía, no había cambios en la dieta, no, para nada, yo comía lo que había, en un tiempo, eh, a veces que, que, que el clima estaba muy frío o algo buscaba bañarme con agua tibia, entonces me tocaba que calentarla en la estufa, la ducha de agua caliente era como más elitista, (risas), entonces me daba mucha pereza porque era calentar el agua en una olla, eh, pero no, en general no, ya después trate de cómo ser un poquito más cuidadosa, porque es una falla, es una falla, pero ya me correspondió vivir así, ¿cierto?. Cuando descubrí lo maravilloso que es bañarse con plantas, ¿cierto?, como que ¡uy!, ¡uy! en la noche hacerse un bañito así de manzanilla, de rosas, y acostarte a descansar, pues bueno, y qué bueno que la chicas lo hagan ahora, yo decía -no, si yo tengo una niña yo misma le preparo el agua de rosas y le hago no sé qué-, como para que se consienta porque es una necesidad, ojalá una pudiera sacar como siquiera dos dígitos cuando está en luna y hacer cosas, yo tengo una amiga

por ejemplo y un día fui a visitarla, y cuando llegué estaba así como que una la ve y está como sentada como en una piedra, pues no estaba sentada en una piedra, ella se paró y yo -¿vos qué?- me dijo -estoy sembrando la luna- en el día que tenía más flujo, hizo un hueco y se sentó en el hueco para que su cuerpo llegara directamente a la tierra y se sentó ahí a rezar y a meditar y en su luna, en su tiempo, en su cuerpo, en lo que estaba viviendo y ella lo pudo hacer porque no tenía que salir a trabajar, y así muchas cosas puedes hacer y después hacerse un bañito de plantas, descansar, levantar las piernas, pero a mí no me tocó esa posibilidad de cuidarme.

¿Qué cuidados tenías de higiene personal cuando estabas menstruando?

Eh, no, pues yo, con la copa yo lavaba la copa con agua hirviendo y le echaba un poquito de vinagre y ya, pues hacer los baños de plantas es muy bueno, sobre todo cuando uno está inflamadito hacer emplastos es muy bien, el emplasto es que tu coges la planta ya calientica y te la pones ahí, la puedes mezclar con barro, con arcilla o algo y la pones ahí y te amarras con un, eh, yo una vez estuve con una abuela y ella por ejemplo enseñaba que era bueno fajarse, no con las fajas de ahorita (risas), ¿sí?, pero por ejemplo ponerse un chumbecito o una, como una telita, ¿ya?, porque como el estómago se pone como infladito, y eso, entonces ella decía que había que proteger, entonces que era bueno, entonces uno se ponía, muchas chicas por ejemplo, usan así una telita, así como cubriendo esta parte, así como una fajita que te aprieta un poquito pero que no te lastima sino que te tiene ahí, porque el útero, el útero se mueve, el útero a veces uno no sabe dónde está, dónde está tu útero, ¡ah! no lo encuentras, ¿ya?, entonces ella enseñaba que uno acostadito hacer como unos movimientos, como así, como sacudirse así y traerse hacia acá el útero, tiene que estar aquí abajito debajo del ombligo, entonces ahí tiene que estar, debajo del ombligo tiene que estar la bolita, si la bolita no está ahí, hay que buscarla, claro pues tú, pues el útero es como una bolita allí ¿no?, te la sientes pero entonces a veces se mueve por acá y por acá, entonces ella recomendaba sacudirse un poquito, coger y se pusiera la telita o algunos calzoncitos que apretaran o cogieran un poquito, esas técnicas por ejemplo son chéveres, yo ahorita las conozco, las comparto, pero yo no tuve la oportunidad de practicarlas.

¿Qué cuidados tenías con respecto a tu salud sexual y reproductiva cuando estabas menstruando? ¿Planificabas?

Sí, yo planifiqué cuando estuve muy joven en la universidad, tomé pastillas. Unos años después de casarme dejé de tomar pastillas porque quería embarazarme, no pues, después de todo el proceso que tuve intentando quedar en embarazo, desde ahí me dediqué, me dediqué a buscar quedar embarazada, todo el tiempo. No, la sexualidad, yo pienso que la sexualidad sí tiene como momentos diferentes en la vida de la pareja, yo lo he vivido así, sí ha cambiado, eh, pienso que tener, eh, mayor conciencia de hacer todos los actos con mayor conciencia, implica una

profundidad de, eh, en todas las cosas, y como que en esa dirección va también el cuerpo sexual, en que sea como más, como más profunda, más consciente, eh, sí más presente, más aquí.

¿Qué significa para ti tener un cuerpo de mujer?

¿Para mí que significa? Pues para mí es una fortuna, un eh, para mí es maravilloso, maravilloso ser mujer, pienso que, que como mujeres estamos haciendo una tarea vital, importante, eh, por esta humanidad, yo no sé para donde vamos, pero sé que vamos para algún lado. Hace unos días que hablábamos y decíamos -que bueno que se abrió el portal y que hay un nuevo ciclo-, bueno, vamos a hacer todo lo que sea que hay que hacer, mi propuesta es que siempre estemos alegres y que podamos estar tranquilos, eh, y seguir en la dirección siendo pertinentes, tener tino en las cosas, en las relaciones, creo que ahí es como un punto fundamental de nuestras relaciones, de cómo están nuestras relaciones, de todo lo que pasa, eh, en la manera como estamos con las cosas y con los seres y que en la medida que mejores esa parte todo se va a ir resolviendo. Necesariamente eh, hay que tener tiempo, eh, de cuidarme, de consentirse, de decir –bueno, ¿yo me estoy dando todo lo que me debo dar en esta existencia?- porque el tema de la compasión y del dar se conjugan afuera y uno a veces se trata muy mal, ¿ya?, entonces el cuerpo de mujer te permite, cuando lo piensas, te permite tener conciencia más fácilmente, el cuerpo de mujer está listo para eso, para dar, para reconocer en todas las cosas, para serlo para ti, porque tú lo haces por otro ser cuando eres mamá, lo haces por otro ser todo el tiempo, todo el tiempo, entonces la pregunta ¿tú cuántas veces te has autoconsentido?, ¿tú cuántos regalos te has hecho?, ¿tú cómo te cuidas?, ¡ah! tú, yo hago esto con esta otra persona, con los hijos, con otro ser diferente y entonces darse cuenta de cómo lo haces contigo mismo.

¿Consideras que existe una relación entre el cuerpo de mujer y la menstruación? ¿Crees que hay otras posibilidades?

Yo creo que hay otras posibilidades, pero no las conocemos, realmente se van a manifestar, de hecho ahora, eh, es más claro que el hecho que seas mujer no significa que tu opción sexual sea un hombre, sino que tu opción sexual puede ser otra mujer o puede ser otra mujer y un hombre, ¿ya?, eh, igual ya conocemos como muchas posibilidades en los seres, ¿cierto?, hay transexuales, hay homosexuales. Pues así entonces es muy posible que empiecen a manifestarse otro tipo de cosas porque yo pienso que vamos hacia la unidad, yo pienso pues que el cuerpo de mujer es una posibilidad de vivir la experiencia que decidiste, pero que al final, final, final, en ese camino del misterio no importa si seas hombre o mujer y que ese es un aprendizaje para trascender, eh, yo sí creo que se puede manifestar lo que tú estás diciendo porque otros tipos de seres están empezando a vivir, eh, alguna manifestación psíquica, ¿ya?. Hay hombres, hay hombres que son seres que nacen con cuerpos de hombre y son una mujer en todo su ser, en todo su sentir son una mujer, entonces seguramente su relación con el entorno se hará de otra manera y el aprendizaje

será, podrá ser distinto, esto es lo que tenemos hoy, mmm, pero todo va cambiando, tenemos que estar dispuestos y ser lo suficientemente flexibles como para avanzar hacia donde creamos que es necesario.

¿Crees que tenemos desventajas biológicas respecto a los hombres?

No, para nada, yo no creo, yo pienso que biológicamente estamos perfectos los hombres y las mujeres para lo que hemos decidido vivir. Este es un mundo de los sentidos en el que experimentamos los sentidos y las emociones, tú lo vives de una manera y los hombres lo viven de otra manera y podemos formar y poder diseñar relaciones con ellos, el encuentro y el desencuentro nos complementa.

¿Crees que hay una influencia cultural o social en la forma de construir esa idea del ser mujer que tienes?

No te entiendo la pregunta.

¿Consideras que la cultura o la sociedad a la que pertenecemos tiene alguna influencia en la forma como construiste tu imagen propia de ser mujer?

No, pues de hecho hace días hablaba de esto, porque de hecho nuestra cultura, en nuestra cultura es más ventajoso ser hombre, a los hombres todavía les pagan más. En mi casa que eran más hombres, mi mamá a pesar de que yo era la niña y eso, mi mamá siempre defendía a los muchachos, ¿ya?, entonces yo por ejemplo tuve un tiempo en el que tenía que ser muy fuerte, eh, para poderme poner a tono porque ese el tono, ¿no?, era masculino, machista y eso es el tono de nuestra cultura, entonces, cuando nacen las niñas, ahorita menos, pero antes no había tanta alegría cuando nacía una niña y las niñas sí se ven como con cierta desventaja, ¿cierto?, hay personas que dicen -¡no!, es que es mejor tener un hombre porque los hombres son los fuertes y uno los puede encontrar por ahí-, entonces no importa lo que pase, una locura -¡no!, es que son las mujeres las que se embarazan- por ejemplo, a veces tú sabes y esa decisión se ve como una situación que sería mejor que no existiera, como de las barbaridades que uno puede ver en la sociedad.

Anexo 10. Transcripción de la Entrevista con Betty.

Realizada el Miércoles 9 de enero de 2013

¿Para ti que es lo que implica el ciclo menstrual?

Pues para mí el ciclo menstrual es en realidad la posibilidad que tenemos nosotras las mujeres de acercarnos a nuestra naturaleza femenina, pensando desde el lado biológico es la posibilidad que tenemos nosotras de comprender más nuestro cuerpo, es la posibilidad que tenemos nosotras de comprender esto de qué es la creación, engendrar, llevar vida en el vientre, también. Y pues cuando yo digamos ahora que yo me he acercado más a eso del ciclo menstrual, a través como de lo que he aprendido tanto en la teoría como en la práctica, es como...como que lo que yo he comprendido es que lo acerca a uno, estudiar el ciclo menstrual lo acerca a uno a comprender por ejemplo sus estados de ánimo, a comprender por qué yo soy de una manera en determinada fase del ciclo, porque efectivamente el ciclo sí va por fases y que cada una tiene su propia fase, su propio ritmo, su propio ciclo lunar, es diferente para cada mujer, aunque tenga algunas cosas así como parecidas. No sé si tú has leído ese libro de Miranda Gray Luna Roja, bueno, ahí dan como una base, una base teórica, ahí dan como unos arquetipos. Entonces, pues ahí aparecen como unos arquetipos y unas cosas como básicas, pero entonces basado en ese ciclo uno empieza a trabajar y se da cuenta que (*sic*) para cada mujer es diferente, y que para cada mujer es diferente cada vez.

¿Por qué crees que se llama ciclo?

Porque vuelve y empieza (hace con la mano una forma circular), o sea como que empieza, se termina y vuelve y empieza. Entonces eso también es chévere cuando uno empieza a estudiarlo es como la misma idea del ciclo mismo de la vida, es la vida, la muerte y otra vez la vida o el renacimiento. Eso es lo que ocurre con la luna, que cada vez que experimento mi luna y mi ciclo menstrual es como eso: La vida, la muerte y otra vez la vida. Que es de las cosas que me parecen más valiosas de estudiar el ciclo menstrual, poder comprender eso en nuestro cuerpo, lo que en realidad es una ley universal.

Ya. Y respecto a...bueno tú me decías que cada una va identificando más o menos cómo se vive ese ciclo, y bueno digamos que parte de ese ciclo sería la menstruación, ¿cómo la definirías? ¿Cómo ves tú esa etapa? ¿Qué significa?

Pues para mí la fase cuando esta la Luna, es como liberación. Para mí esa sería como una palabra para definirla, porque yo siento que con mi luna, pues libero muchas cosas que cargo de las otras

fases, pues como que va habiendo un proceso ahí que con la Luna se permite una descarga. Y pues más allá de eso para mí el máximo momento de mística y espiritualidad, no sé cómo podría llamarlo, como de conexión con la tierra, lo vivo allí.

¿Por qué?

Digamos que como yo hace muchos años he estado haciendo esa práctica de la siembra de la luna, para mí es como la oportunidad de darse allí a la tierrita y hablarle y ofrendar su luna para mí es una práctica así de conexión muy bella. Asumiéndome a mí misma como tierra, entonces siento que ahí ocurre algo muy bonito y que siempre es diferente, cada vez que siembro mi luna es diferente y tiene propósitos diferentes, porque en la ovulación siempre ocurre algo parecido, pero así ya de tenerlo ahí en la materia y ofrendarlo y todo eso es ahí.

¿Qué ocurre en la ovulación?

En la ovulación pues ahorita yo digamos he estado como más consciente y más atenta en las señales que da mi cuerpo, entonces ya me doy cuenta cuando estoy ovulando, la sensación digamos en el cuerpo es parecida a la de la luna, me empieza a dar un tironcito, un coloquito así bajito, el de la luna es un poquito más fuerte, pero este también pasa como un corrientazo, entonces yo ya sé que ahí es el momento en que yo estoy ovulando, y pues las sensaciones en mi cuerpo son también diferentes, yo me siento diferente como que estoy más abierta más dispuesta, más erótica, más...(hace gestos con los brazos, como abriéndolos) sí, como algo así. En cambio en la luna no, en la luna mi ser tiende como a recogerse (lleva los brazos hacia dentro, como abrazándose) para muchas mujeres es diferente, en la luna es donde más su lado erótico se despierta, para mí es un poquito más así de recogimiento, pero la sensación en el cuerpo es un poquito parecida, hasta incluso en los senos también siento como cositas durante la ovulación.

Bueno, ahorita que me hablas de esos cambios durante la menstruación. ¿Cuéntame cuáles se presentan en ti? cuáles has reconocido tú que son los cambios ya sea emocionales, físicos, que se presentan en las fases de tu ciclo.

Bueno a mí la luna por ejemplo no me da...yo no he sufrido de cólicos nunca, no me han dado cólicos, así como que bueno...seguramente en algunas veces me han dado dolorcitos más fuertes pero así cólicos que me tiren a la cama y me pongan mal no. Entonces como mi vivencia con la Luna es el Pre, que tal vez por la conciencia que he ido ganando ahí, me he dado cuenta de más cambios emocionales, por ejemplo, entonces cuando empiezo a sentir que me estoy poniendo más irascible, más emotiva, más sensible, pues me hago la pregunta así como: ah, bueno, ¿en qué días es que estoy? como que me da la señal de que ya viene, es también los sueños, porque los

sueños se me activan mucho, entonces cuando empiezo a recordar más los sueños, o que están más cargados de símbolos es porque ya viene la luna, todo ese periodo de Pre Luna hasta que llega la Luna es así, muy activos los sueños, ahí ya empieza a disminuir, o sea como que me acuerdo pero son muy activos en la luna.

Y bueno y más de lo físico así, también me produce un poquito a veces como de cansancio con la luna, entonces necesito más reposo. Pero también he hecho el ejercicio de analizar el ciclo y de seguirle como el camino y luego volver a seguir el otro ciclo, con los diagramas lunares y eso. También me he dado cuenta que (*sic*) han habido ciclos donde la luna ha estado muy activa, y otros momentos en los que necesito más reposo, pero no se comportan igual nunca.

¿Y con qué crees que se relaciona eso? ¿Has identificado algo?

Pues no porque en algún momento pensaba que eran las actividades mismas en las que estaba, pero en otro momento pensé que tenía que ver con el lado creativo que también se manifiesta ahí, se despierta, entonces con ese lado creativo empiezan a salir más cosas para hacer y como a querer más a estar más motivado para hacer más cosas, entonces para cambiar o mover, eso me produce cuando tengo la luna a veces, otras veces no quiero, quiero quedarme así como más calmada, más en reposo.

¿Cómo te relacionas con los demás durante tu menstruación? Lo que me decías ahorita, que dependiendo de cómo te sientas eso también se verá en tus relaciones con los otros.

Ajá, mmm, por ejemplo yo he notado que cuando estoy con la Luna, o busco estar más aislada, o busco la compañía de mujeres, eso es lo que me pasa cuando tengo la luna. Entonces esto que te digo que me da como recogimiento, me gusta estar como aisladita, me busco mis espacios, y si hay actividad y no le puedo escabullir a la actividad pues lo hago y todo, pero entonces trato de encontrar esos momentos en los que pueda salirme de ahí, y otras veces por ejemplo con la siembra de *Luna* y viviendo en la Ecoaldea a veces convoco a las mujeres a que sembremos la *Luna* juntas, también pasa mucho que a varias nos llega al mismo tiempo, cuando varias mujeres viven juntas eso pasa mucho, entonces pues también se presta para que sembremos la luna juntas y hagamos cosas juntas.

Y Por ejemplo ¿Que les gusta hacer juntas cuando tienen la luna?

Pues, hacemos varias cosas, hemos sembrado algunas cosas juntas, pero esa no ha sido de las actividades más fuertes pero se han dado, por ejemplo leernos el tarot, claro que esa no necesariamente en la Luna pero se activa también por ahí...

¿Qué tarot?

Varios, de la Diosa, de Osho es muy bueno, también, de todos los que hayan. Y como hablar, compartir un rato, hablar, tomarnos algo, un fueguito, tratamos de que siempre esté cuando nos reunimos en círculo, allá en la casa de alguna cuando estamos en la Ecoaldeia. Y cuando estoy solita me dedico a hacer cosas como leer, a acomodar mi altar. Pero sí me da mucho esto de acomodar, reorganizar, poner un detalle, sí, eso me da con la Luna.

¿Cómo fue tu primera menstruación?

Yo empecé con la Luna a los 13 años, entonces pues a mí ya me había contado algo mi mamá, mi abuela, yo no vivía con mi mamá en ese momento y me llegó en el colegio, en el colegio, era un colegio de monjas, entonces fui y le dije a una profesora o una monja, no sé, me pasaron una toalla y pues allá en el colegio fue así como muy escueto pero cuando ya llegué a la casa conté eso fue así como una fiesta. Mi abuela era no pues que las toallas, y me abrazaba, y tal y no...(Haciendo muchos gestos alegres) y me abrazó, como muy bonito, no fue traumático, tampoco entendía mucho qué era lo que pasaba en realidad.

¿Qué te habían contado?

Pues me habían contado que me iba a llegar la Luna...bueno, no me dijeron la luna, me dijeron que me iba a llegar la menstruación, que era así, que era sangre, mi mamá fue siempre mucho más abierta conmigo, entonces hasta me la mostraba.

¿Te mostraba cuando llegaba?

Sí. Pero con mi abuela si no era así (risas) pero pues yo ya sabía más o menos que pasaba, y ya emm, pues como que básicamente eso y que lo más importante era que cuando a uno le llegaba la luna ya estaba lista para tener hijos, eso era así como de mucho cuidado, esa era ¡la Alerta! En rojo (risas) pero no, más información que eso no recibí.

Y ya luego cuando lo viviste ¿cómo te sentiste?

Pues al comienzo cuando me llegó yo recuerdo haberme sentido un poco asustada, sabiendo que iba a llegar, me sentí un poquito asustada, además porque yo tengo una amiga desde hace muchos años que, que le llegó primero y éramos vecinas, así una frente a la otra, y entonces

como a ella le llego primero y a mí no me llegaba, entonces ella empezó a rezar, empezó a rezar, que por favor que a Betty le llegue, y todos los días rezaba, entonces por supuesto como 15 días después me llegó a mí, sino que yo tenía un año más que ella. Entonces ahí como que empezamos a compartir eso las dos, y desde ahí no hemos parado, siempre ha sido ella mi cómplice de todo. Y de ahí empezamos las dos a investigar más, digamos esa primera etapa pues no, porque uno esta como en el colegio entonces no, pero cuando ya entramos a la universidad y todo y empezó a llegar la información y empezamos a investigar las dos.

¿En la Universidad?

Sí.

Y ¿Qué información les llegó?

Pues lo primerito que llegó sobre la luna fue ese libro de Miranda Gray, eso fue lo primero que llegó, y luego yo me fui al llamado del cóndor y eso fue lo que conté ayer, lo de la abuela Margarita (cuando dice ayer se refiere al círculo de mujeres donde contó cómo fue su viaje a Ecuador, en el encuentro "El llamado del Cóndor" conoció a la abuela Margarita quien le enseñó el ritual de la siembra de la Luna) de allá mismo me enteré que existían alternativas de higiene femenina a las que siempre habíamos tenido, ya me enteré que existía una copa, de que habían toallas de tela, y ahí pues digamos me devolví como a las abuelitas, empecé a usar toallitas de tela y desde ahí ya no volví a usar toallas higiénicas.

¿Hace cuánto tiempo fue eso?

Hace como 12 años, yo tengo 39 años, yo estudié literatura en Univalle.

¿Hace cuánto viajaste para la Ecoaldea?

Hace como 9 años, sí, es que en realidad creo que hace más tiempo conozco esto, en todo caso yo recuerdo que cuando me fui a vivir a la Ecoaldea ya había terminado la carrera, yo estaba trabajando, y había empezado a ir a la Ecoaldea por temporadas largas y luego, cuando quedé embarazada dije bueno, y ya di el salto completo.

¿Y cómo ha sido con tu hija? ¿La has hablado de esto?

Sí, Nana sí sabe, ha visto mi sangre, desde chiquita me preguntaba que qué era eso, que a mí por qué me salía sangre, y yo le contaba y ella me acompañaba mucho a siembras de Luna, sabe lo que hacemos en el encuentro de mujeres, ella ha estado muy cerca a este tema.

¿Cómo ha sido lo del encuentro de mujeres? ¿Llevan ocho encuentros cierto?

Sí.

¿Y cómo empezaron los encuentros? ¿Cómo se dio Alegría⁶?

Bueno, *Alegría* empezó porque después de que yo me fui para allá y estaba embarazada, y con este tema, en realidad empezó todo por la *Luna*, porque llegó esa comprensión, como te decía yo desde el llamado del cóndor fue como un click para una mí. Y allá en el llamado del cóndor se hicieron como dos círculos de mujeres y asistieron muchísimas y empecé más como a comprender y a vivenciar más de qué se trataba eso de estar juntas, de estar en un círculo juntas, entonces cuando estaba allá en la Ecoaldea, entonces un día así como que llegó...no sé de qué manera, surgió una idea o algo más que no se explicar bien, que pertenece al orden del misterio. Dije, no pues aquí deberíamos hacer algo las mujeres, en este lugar, y entonces empecé a hablarlo, y empezaron a sumarse más y apareció la idea del primer encuentro en el que éramos como 20 o 25 máximo, pero entonces era la primera vez que se hacía un temazcal corrido por una mujer, era la primera vez que una mujer manejaba el fuego, era la primera vez de muchas cosas, entonces lo hicimos así, lo hicimos allá, y fue en realidad el primer encuentro que hubo en la Ecoaldea.

¿El primer evento fue el de las mujeres?

Ajá, sí, allí como que se abrió el camino a los demás encuentros que ha habido. Entonces allí pues todavía no teníamos nombre ni nada, luego entonces apareció *Alegría*, para mí fue como muy inspirador mi visita al Perú y en la segunda visita que hice conocí a unas mujeres muy bellas, que me aportaron más herramientas que las que yo ya había recibido, me quedó sonando esto de lo quechua, así que participé de círculos donde aparecía por algún lado *Ale*, como la Luna. Entonces yo dije no pues, *Ale Gría* es el nombre...

¿Qué es Gría?

⁶ Alegría es el nombre asignado para el Circulo de Mujeres No. 1

Casa, casa de la luna. Y de ahí como que empezó a surgir *Alegría*, empezaron a unirse, básicamente como las que viven en la Ecoaldeia y algunas de acá de Cali, digamos que jalen el encuentro de mujeres.

¿Cuál fue el objetivo de ese primer encuentro y de ahí en adelante cómo siguió organizándose todo?

Pues el primer encuentro fue como, la posibilidad de hacer esto que yo había vivido un poquito allá, y que cuando ya me puse de canal del asunto, empezaron a surgir un montón de cosas, entonces, por ejemplo, el tema de la gran Diosa Madre. Ese tema es, digamos, para mí marcó así también un hito importante en mi vida, cuando conocí ese término, que reevalúa un montón de cosas, lo del Dios, esta idea que hemos tenido de Dios y María como en segundo lugar, todo eso. Y al descubrir que prehistóricamente existía la Diosa pues para mí fue un descubrimiento importante, entonces con ese tema de la Diosa, empezó a trabajarse ese encuentro más grande, no el primero, sino el segundo. y sólo con llamarlo así, es decir, se llamó Danzando con la Diosa, sólo con eso, aparecieron de todo, o sea, una cantidad de mujeres ofreciéndonos cosas y cosas y cosas, talleres y talleres, entonces pues descubrir la riqueza de todo lo que nosotras sabemos hacer y todo lo que hemos experimentado y todo el conocimiento que hay en cada una y que puede ofrecérselo a la otra o a las otras, entonces hubo de todo; en ese año por ejemplo, fue demasiado, en ese momento yo no tenía como la conciencia ni el... ¿sí? como de ah... necesitamos este tiempo y dejar este tiempo para descansar, sino que todo fue como shh, shh, shh, y como había tanta oferta, las mujeres, no, sí, hagámosle. Como era la primera vez que ocurría esto estaban súper ansiosas, entonces habían programadas actividades simultáneas, entonces había un taller digamos de danza árabe y un taller de danza contemporánea a la misma hora, entonces era para que si yo quería irme a esto un grupo iba para allá y otro para acá. Y resulta que las mujeres no querían eso, entonces querían era para no perderse nada, querían repartirse, entonces digamos si el taller duraba una hora ellas se iban una hora para danza árabe y otra hora para danza contemporánea. Entonces ya después digamos a petición de ellas se organizó mejor, para que ellas pudieran digerir, masticar todo lo que pasaba. Entonces como que surgió más desde allí y desde la aparición de la Diosa, y eso hizo que vinieran mujeres de muchas partes del país. Nos reunimos 100 después de ser 20, nos reunimos 100.

La valoración del cuerpo, de su propio cuerpo, o sea como por decir algo, para ponerte un ejemplo de una historia, entonces hay una mujer así grande gordita, bien maciza, sí, entonces ella digamos las primeras veces que fue al encuentro ella se sentía como que su cuerpo no era bonito, o sea no apreciaba su cuerpo, porque además tenía una pareja que le ayudaba a no valorar su cuerpo, que le decía: no, pero usted tan gorda que no sé qué, como para que ella bajara de peso, entonces ella después del primer encuentro y de descubrir esto de la luna y empezarla a sembrar,

y de las cosas que hablábamos, porque siempre hemos hablado del cuerpo, el valor que tiene y bueno lo hemos tocado desde diferente puntos, desde lo teórico también, desde la danza, desde muchas expresiones, hemos pintado también. Y después en este círculo que te digo ella compartió eso, compartió que todo el proceso que ella había vivido allí le permitió entender que ese cuerpo era muy bello así como era y a partir de comprender eso y de decirle al otro ¡bueno, no, ya no más! no, ponerle así como el límite pues obviamente se separó del personaje y contaba que ella se sentía muy bella así como era, y de hecho ella había incluso cambiado de postura(hace el gesto de sentarse con la espalda erguida) yo sí había visto cosas diferentes, pero no había llegado hasta ese punto, porque son muchas.

¿A qué te refieres cuando dices cambió su postura corporal?

Sí, la manera como se viste, ella es una mujer muy alegre, y uno sí sentía que como que había algo con lo que no se sentía a gusto, y cuando ya conversamos con ella pudimos entender. No, y fue muy bonito, porque entonces hubo una mujer que le dijo ahí en ese círculo, le dijo que ella se había bañado en el chorro en la Ecoaldea con ella ese día, y que ella la había visto y que le había parecido un cuerpo muy bonito, pues como muy...así como una madre tierra así muy bien conformada, entonces se lo dijo y eso para ella fue muy bonito, recibir ese tipo de cosas, entonces pues por ejemplo cosas así pasan o mujeres que llegan así como con la mente así como sin entender, como medio incómodas con la situación y luego llegan al siguiente encuentro diferentes, abiertas, participando, con muchos cambios...uno dice. Uy...hay algo que hace click, definitivamente, o mujeres que se atreven a hacer cosas por ejemplo. Una mujer contaba que ella había empezado a sembrar su *Luna* en el jardín de su casa ahí afuerita porque adentro no tenía como, entonces empezó a sembrarla allí y su compañero no entendía ni cinco ella porque hacía eso, entonces ella le empezó a contar, el muy resistente al comienzo. Y después él empezó como también a comprender qué era lo que ella hacía, bueno, el caso es que él también cambió su mirada al respecto. Y lo más simpático de la historia era que como a ella le tocaba sembrar ahí afuerita, la sembraba muy temprano, pero la vecina se daba cuenta, pero la vecina no, pues la trató de bruja hasta que una vez la confrontó y le dijo qué era lo que ella hacía, qué brujería hacía ella ahí y todo, bueno, eso fue así como...ella le empezó a decir qué hacía, qué era todo eso y después en otro encuentro fue y nos contó que ya la vecina la acompañaba (risas) bueno, ocurren cosas de esas.

Otras mujeres se van como con la inquietud adentro y también con la incomodidad, ¿no? porque también es difícil, es difícil dejar de ver a la *Luna* con su carga de asco que siempre nos han tratado de inculcar, entonces hay de todo. Entonces para todas nosotras, yo creo que si nos preguntan a cualquiera de nosotras, todas vamos a tener una historia o una algo que contarte sobre eso de las transformaciones en nosotras.

Ahorita que mencionaste el choque que se presenta cuando alguna mujer empieza a transformar eso que le han enseñado a otra manera de verlo. ¿En tu experiencia cómo viviste eso?

No, pero para mí no fue un choque, para mí fue como si me hubieran tirado un salvavidas, por ejemplo, en el libro de Miranda Gray no hablan de las alternativas, sólo hablan de lo que uno puede vivir, siguiendo el ciclo lunar y eso, pero no hablan de esas otras alternativas, entonces cuando yo las conocí por ejemplo, pues para mí fue sí, como si me hubieran tirado un salvavidas porque yo ya no quería utilizar de esas toallas higiénicas de las normales, pero tampoco sabía qué hacer. Entonces cuando ya vi que podía volverlas una toalla de tela, entonces me puse a la tarea yo también. Entonces no fue chocante.

¿Tú también utilizas la copa o solo las toallitas de tela?

Yo utilizo las dos, yo utilizo la copa cuando es necesario, y mucho tiempo la he usado, yo llevo por ahí 3 años usándola...entonces ha sido como bien para mí, pero también he usado mucho las toallitas de tela. En estos últimos tiempos yo creo que son las que más he usado, sino que en la ciudad se facilita mucho la copa que la toalla de tela (*sic*).

¿Y cómo fue el cambio de la toalla higiénica a la toalla de tela y/o copa?

Para mí fue una cosa maravillosa el cambio, o sea, desde todo punto de vista, o sea, las de tela que había que lavarla, o sea, yo lo primero que hice fue a usar las toallas higiénicas fue el ponerlas en agua y quitarle mi sangre a las toallas higiénicas y botarlas. Luego cuando ya era la de tela pues ya era más fácil para mí, como uh, qué bueno ver la sangre ahí...para mí fue un descubrimiento y no tuve ningún problema con eso. Cuando mi abuela me contaba que para ella también fue así que las toallitas y todo eso pues me gustaron más...como volver allá.

Me gustaría que me contaras un poco más sobre el cuerpo, ¿Tú cómo concibes tu cuerpo? qué significado tiene o cómo te relacionas contigo misma.

Pues para mí el cuerpo es como un instrumento maravilloso, y pues yo me relaciono con él desde donde él se genera, esto por ejemplo del descubrimiento de cómo acercarme a mi sangre de otra manera, entonces también ese camino me ha llevado a descubrir un poquito más cómo soy por dentro, o sea, por ejemplo la copa lunar también te da esa posibilidad, porque como la tienes que introducir y todo, acomodar, entonces te das cuenta, ah no, es que es como así, descubrir un poquito más. Pues he leído muchas cosas también, y digamos que parte de esas lecturas me han hecho profundizar un poquito más en la vagina, entonces la veo, me pongo el espejito ahí, y la miro, yo desde cuando empecé a hacerlo hasta ahora, he notado que la vagina va cambiando

desde que empecé a utilizar el espejito. En un encuentro de mujeres incluso regalamos un espejito a cada mujer, así súper bonito, decorado y todo, justo para eso, para que cada mujer pudiera ver su cuerpo, porque es que uno se ve, pero ese punto del cuerpo uno no lo ve, lo conoce más no sé, el marido...que una misma. Entonces pues como que por ahí también he empezado a explorar y a mirar, ah, esto es así y esto es así. También digamos que pues un poco la manera de alimentarse también tiene que ver con el amor a su propio cuerpo y como yo le brindo cosas que sean saludables y procuren su bienestar.

¿Cosas como que? ¿A qué te refieres?

Digamos que no va tanto en la dirección de ser carnívoro o no ser carnívoro, de si ser vegetariana o no, si no en las cosas que el cuerpo le pide a uno y que cosas de eso son como señales que manda mi propio cuerpo para decir ah, es que le falta esto o es porque es mental, no, es que el antojo por algo, hasta los antojos se los permite en realidad. Como no sólo privarlo de cosas que quiera, y que esté pidiendo y que mande las señales de que, en realidad no sólo cuidarlo a menos de que (*sic*) yo sepa que es algo dañino, ahí si ya no. Pero en esa relación por ejemplo, ahorita en este momento crucial de mi vida, siento que falta tonificarlo más, como brindarle eso que también es amor pero de otra manera, entonces sí, tonificarlo, fortalecerlo, y por sus poros respira, para mí me ha hecho bien hacer ciertos cambios, decir ah, qué bien que le puedo ofrecer esto, que las cremas con sábila, quisiera en realidad hacerlo más, como procurarle más de eso que yo sé que es necesario, de que pues hace parte de este instrumento quererse...

Y cuando tienes la Luna, antes, durante y después, ¿tienes algunos cuidados particulares o específicos?

Cuando tengo la *Luna*, sí, pues tengo como cuidados, yo procuro no bañarme con agua fría cuando tengo la *Luna*, de hecho pues siempre o casi siempre lo hago. No ando descalza, todo eso para que no entren fríos al vientre, puesto que yo ya me he tenido que curar de eso.

¿De qué?

Pues de que me han entrado fríos al vientre.

Y ¿Cómo es eso?

Pues los estereotipos son entre terribles y horror, porque es que lo que ya todas sabemos un poco de que la mujer se ha vuelto como objeto en todas las propagandas pa' vender una crema dental

tienen que mostrar más o menos a la mujer en pelota, entonces es como un objeto de deseo, entonces va todo mundo persiguiendo el deseo, van detrás comprando la cosa que... (Hace como si tuviera un objeto en la mano). Solamente con el tema de la *Luna* era un poco, lo que nosotras hablábamos cuando hacíamos talleres de la *Luna*, pues hablamos de esos estereotipos y hablamos de cómo nos han vendido la idea de que nuestro cuerpo es sucio, por consiguiente la *Luna* es sucia y que cómo nos venden toda la idea de que estos productos como las toallas higiénicas y los tampones y eso pues entonces ayudan a hacer el cuerpo más limpio. Por ejemplo que la menstruación no se note, las toallas son cada vez más delgadas, si, con más cosas adentro para que entonces se congele la *Luna*, la sangre ahí, como una cosa así loquísima. Todo persiguiendo qué... pues es una estrategia de consumo de que cada vez consumamos más esos productos, pero que en realidad es que ninguna de nosotras necesita más eso y que lo que están haciendo es un golpe terrible a tu autoestima para mí eso es muy fuerte, ahora todo el mercado que hay ahora con los medicamentos es súper fuerte para las mujeres, entonces los métodos anticonceptivos que están fabricando ahora que es eso que ponen un pila, que no sé qué todas las cosas que hay están aboliendo la *Luna*, entonces las mujeres no menstrúan y las mujeres se sienten felices por no menstruar, y ahí están interrumpiendo un ciclo y se están haciendo daño y nosotras mismas, las que elegimos eso, también muchas mujeres no conocen las alternativas y no saben que se están haciendo un daño, ellas piensan que están haciendo un bien, entonces todo eso no lo vende el mercado y las grandes empresas y compañías que se están haciendo ricas a través nuestro, emm pues sí eso es como el monstruo que se come la naturaleza femenina.

Y ¿qué piensas de eso? Es decir, ¿Qué crees que podrías hacer frente a eso?

No, pues lo que hacemos es seguir siendo activistas de esto, de que cada vez haya más mujeres, o sea, cuando yo empecé a usar la copa menstrual eso era...aquí casi nadie usaba eso, casi que fuimos de las primeras que usamos la copa, y ahorita hay muchas mujeres usando copa. Digamos que ahí sí, como la tortuga que ha hecho el trabajo, y cada vez hay mujeres más conscientes que también siembran su *Luna*, o sea, eso ya no es raro en las ciudades, entre, digamos, la gran masa sí es raro, pero ya hay núcleos en los que ya se hace, entonces eso empieza a generar una expansión que se ha ido dando de a poquitos pero se ha ido dando, ya se habla de eso en algunos colegios. Yo he hecho talleres para niñas en colegios, donde les muestro las alternativas y les digo bueno, aquí existe esto, mírenlo, para muchas todavía muy difícil hacer un cambio de esos sobre todo si uno es adolescente y pues le han vendido por todos los medios de comunicación que entre menos te untes mejor (*sic*), que el aplicador, en fin, hay muchas cosas, que usar la toalla para la noche, otra para no sé qué, el protector para todos los días, pa' sentirme más cómodo, pero sin pensar en el impacto ambiental ni en el propio cuerpo porque eso es puro veneno, no. Entonces, lo que podemos hacer es esto, entre más difusión tengamos pues mejor (*sic*), como difundir eso.

Sobre los círculos ¿Qué crees que mueve en las mujeres esa dinámica circular que se vive en los círculos?

Pues lo que viste ayer, eso como un poco eso, que en realidad los círculos son muy antiguos, de hecho nosotras mismas hemos hecho muchos círculos sin llamarlos círculos de mujeres.

Anexo 11. Transcripción de la Entrevista con Sarah.

Realizada el Lunes 14 de enero de 2013

¿Para ti qué es y qué implica el ciclo menstrual?

Bueno, es algo natural, innato de la mujer, el ciclo menstrual para mí ha sido una forma de limpiar mis emociones cada mes, entonces aprovechar que llega cada mes esta *Luna*, la menstruación, para poder darse cuenta que (*sic*) nosotras las mujeres generamos vida, generamos nuevas creatividades, porque durante el ciclo nosotras, yo...me he sentido como los ciclos lunares que yo paso por todas esas etapas, entonces durante mi ciclo tengo etapas y ahí me empiezo a conocer y me doy cuenta (*sic*) que vivo lo de todas las mujeres en una, entonces ha sido muy bonito ver que yo me siento como la otra se está sintiendo, en muchos momentos, no siempre, porque somos seres individuales, aunque he tenido esa experiencia de mamá, de compañera, de esposa, de amante, de amiga, de estudiante, ama de casa, profesional, en una empresa, entonces como que he vivido todas esas etapas y en el ciclo he tenido la oportunidad de ir como limpiando. Ha sido para mí una entrega, cuando llega mi ciclo es como decir uff, bueno, ya pasé este mes, este proceso, y gracias, gracias por todo lo que he pasado.

¿Y por qué consideras que se llama ciclo?

Porque nosotras las mujeres estamos conectadas con el ciclo de la luna, la luna tiene ciclos de 28 días y nosotras somos cíclicas, y que el ciclo como te venía diciendo puede tener diferentes movimientos es como cuando la luna hace la traslación y la rotación, los movimientos en el planeta, entonces así nosotras lo hacemos. La luna es el femenino, el sol es el masculino, entonces como la luna tiene sus ciclos nosotras también. Hay mujeres que tienen ciclos de 28 días, yo por ejemplo tengo ciclos de 29 días, hay otras que tienen hasta de 35 días, hay unas que no son muy regulares y hay otras que son muy regulares, eso es lo bonito: que somos cíclicas, y que no tenemos el mismo...como dirían: "tienes que ir por acá" No. Las mujeres somos como cuando, el pensamiento de mujer es muy abierto, el pensamiento por ejemplo del hombre es más bien lineal, y la mujer tiene pensamiento en espiral, por ejemplo en esta forma (dibuja una espiral con su mano) y recoge todo, entonces por eso las mujeres tienen o pueden hacer varias cosas a la vez, el hombre a veces tiene la tendencia de hacer solamente una cosa a la vez, por ser de pensamiento lineal. Para mí no fue tan fácil identificar ese tipo de mujer, anteriormente las abuelas, las mamás hacían varias cosas, estaban en su trabajo, estaban en la casa, eran mamás, eran esposas y bueno, tenían todo eso. Ahora como que la mujer dice: bueno, espérate un momentico, y uno dice uy no, pero no puedo hacer todo eso, pero en realidad sí lo podemos

hacer, el hombre, tú le dices al hombre ehh ponga a lavar la ropa, haga el almuerzo y atienda al bebé, pone al bebé en la lavadora, y, o hace el almuerzo o atiende al niño. Pero entonces nosotras sí lo hacemos. Y que como hemos dejado un poco ese femenino y una de las cosas es empezar a descubrir cómo es ese carácter, y poderlo hacer y sin quejarse, uno normalmente se queja todo el tiempo, y tiene que ver mucho con los medios de comunicación y lo que hoy en día las mujeres solamente estamos como pensando en que debemos estar bien físicamente y por fuera, pero por dentro es importante.

Bueno, ya me hablaste del ciclo en forma amplia ahora ¿Para ti qué es la menstruación?

Para mí la menstruación...bueno...aparte de ser una forma de encontrarme, es como el espacio de yo estar conmigo misma, cuando estoy con mi *Luna*, con mi menstruación. Entonces, ¿qué significa? es estar en esos días más calmada, más en reposo por mi cuerpo, lo identifico por eso.

¿Cómo vivencias tu Luna? Es igual o diferente cada vez

Mira, nosotras como mujeres, y yo hablo de mi experiencia, yo he sido muy regular, más o menos desde que...al principio cuando a mí me llegó mi primer *Luna* (*sic*) a mí me llegaba bastante, casi más o menos de ocho días y a veces estaba en la cama así de dolor, cólicos, y era muy fuerte, a medida de que fue así como pasando los años y siendo como más conciencia un poco de la menstruación, fue mermando el periodo y hace más o menos como 4 años pasaditos estoy haciendo...hace 4 años casi 5 estoy haciendo lo de la siembra de la *Luna* y cuando hago lo de la siembra de la *Luna* me he dado cuenta de que allí empieza a bajar, a bajar el cólico, a bajar inclusive el sangrado, entonces ahí es donde yo digo realmente sí, sí es verdad, sí sirve, entonces ¿cómo lo hago? yo al principio utilizaba las telas, yo tengo un hijo de 5 años y le coloque pañales de tela, entonces yo utilizaba las telas que el dejó de pañal y las doblaba y me las colocaba en las noches, entonces en la noche no me colocaba la toalla higiénica normal de supermercado, entonces yo recogía. A mí en la noche me llegaba bastante, bastante, a veces hasta manchaba la cama, la sabana, porque era mucho y entonces yo cuando empecé a mermar la utilización de toallas de supermercado, las nosotras, y todo eso, empecé a notar de que (*sic*) bajó la cantidad de sangre, entonces ahí me di cuenta que (*sic*) claro, los químicos de la toalla, y utilizar las telitas de algodón entonces eso me estaba como ayudando, ya no tenía tanto cólico por ejemplo. Entonces me empecé a dar cuenta de que eso también me estaba ayudando en generar de que (*sic*) no hubiera tanto sangrado, entonces ahí fue también donde surgió la idea de hacer las toallitas ecológicas con alitas y todo, así como más diseñadas, y desde que empecé a hacerlo, exactamente hace cuatro años que tengo la copa para sembrar la *Luna* emm ya en las noches no me baja nada de *Luna*, ya me llega solamente tres días, mi menstruación, el primer día es muy suave, el segundo día es abundante pero en el día solamente y en la noche no utilizo nada, me acuesto sin toalla porque no me baja y el tercer día ya se me quita. Entonces, y sin cólico y sin

dolor, sin nada que yo antes si tenía. Al principio cuando me llegó por primera vez la *Luna* a yo estaba por ahí 15-18 años, tenía muchos dolores y tenía que tomar pastillas para el dolor, ahora nada de dolores emm soy regular, soy muy regular, pero tuve una experiencia el mes pasado de un movimiento, para mí, como mujer, así muy fuerte, energético, el movimiento de la casa y bueno varias cosas que pasaron así en mi vida personal que mi cuerpo recibió como toda esa parte y no me llegó la *Luna*. Entonces al principio pues pensé que claro un embarazo y me hice la prueba y la salió negativa, entonces me di cuenta que (*sic*) también yo estaba como...Mi *Luna* estaba como absorbiendo toda esa energía y yo también en mi stress y en todo ese movimiento como que no me soltaba. Entonces yo lo que hice fue dos días de...sabe qué, voy a dejar así todo y voy a descansar y me acosté dos día a dormir todo el día como a recuperar energías y lógicamente como que ella empezó a decir bueno, listo, como que ya todo ese movimiento energético pues igual tiene que pasar y como que darme cuenta de lo que estaba pasando, y ya, después de 40 días entonces ya me llegó.

Interrupción/ Pausa

Me decías que después de que descansaste ya te llegó.

Sí, entonces me di cuenta que (*sic*) uno cuando está en sus stress, en su afán, en todo ese movimiento, altera todo, la *Luna*, y es como recogiendo y recibiendo toda esa información del exterior y ella también ahí como retenida, entonces lo que tenía también era que soltarme, entonces cuando llegó todo cambio, entonces fue muy chévere haber sentido ese proceso después de yo ser tan regular y haber pasado por todo eso y la *Luna* estar ahí...como también diciéndome: Ojo, mírame, pilas, qué es lo que está sucediendo.

¿Por qué llamar Luna a tu menstruación?

Por lo que te hablaba de lo del ciclo, como somos cíclicas y la luna es lo femenino, entonces por eso se le llama *Luna* a la menstruación, igual nosotras tenemos aquí en nuestro vientre como ese ciclo lunar, ese movimiento, entonces claro, todo ese movimiento va generando todos esos 28 o 30 días, y cuando llega el óvulo y ya llega todo el proceso, entonces como que vuelve otra vez y se libera, entonces también es como dependiendo en qué luna me llega, entonces normalmente uno puede darse cuenta en (*sic*) qué luna uno esta menstruando, entonces también puede uno ver que dependiendo de la luna, se va como moviendo energéticamente.

¿A qué edad fue que te llegó?

A los 12 años.

Tú me contabas ahorita que hace más o menos 4 años, 4 o 5 años que empezaste a hacer el proceso de siembra de Luna. ¿Cómo te llegó esa información? O ¿Cómo empezaste a hacer todo eso que hiciste? y ¿qué cambios empezaste a percibir desde que te llegó la Luna hasta que llegó el conocimiento de la siembra de luna?

¿Cómo me llegó la información? Por medio de los círculos de mujeres, ahí empecé a escuchar el que la menstruación le llaman *Luna* y que se podía sembrar, y así como la información de sembrarla y hacer como todo ese proceso; fue exactamente en la Danza de la Luna, que la danza de la Luna se hace cada año en luna llena de agosto y son mujeres que se reúnen, sólo mujeres en círculo, se hace más o menos 100 mujeres y se danza en luna llena, cada una con un propósito, entonces ahí se dan charlas, todo lo referente a la mujer, vienen muchas abuelas, entonces ahí fue como que tuve como más apertura por conocimiento de abuelas en diferentes como ramas, por ejemplo abuelas muiscas, abuelas de México, que también estaban hablando de lo mismo y que realmente todas tenemos la menstruación, entonces como qué hacer con la menstruación, al principio fue como...que tocarla, no fue tan agradable porque nos han inculcado en los medios de que (*sic*) estás enferma, entonces eso de uno empezar a cambiar el chip de uno no sentirse enfermo, fue así como un poquito fuerte, porque claro, al principio sí me sentía enferma porque me dolía, tenía cólicos, entonces después al tener la conciencia de que no es una enfermedad, y es un proceso, de que si no tengo mi *Luna* pues puedo traer un hijo al mundo y en ese proceso yo le doy...

Interrupción/pausa/continuación

Ahí en la danza fue que me llegó así como toda la información, ahí fue que adquirí la copa lunar y desde ahí empecé a hacer la siembra. Entonces por ejemplo, yo qué hacía al principio, cuando no tenía la copa utilizaba los pañales del niño y los dejaba en un balde con agua y esa agüita que salía con la sangre yo lo que hago es colocarla a las plantas, a las plantas de la casa, entonces yo empecé como así la forma, con ser de que ya adquirí la copita entonces era más fácil recoger la sangre, entonces hacía un huequito en la tierra y aplicaba allí mi sangre y lo hacía siempre con un propósito, entonces como por ejemplo tenía un...algo... o sea si estaba pasando por una situación difícil en mi casa, entonces tenía como el propósito de sanar esa situación. Entonces colocaba la sangre y hacía mi rezo y ahí en ese mes como yo veía que realmente habían resultados, como que había respuesta, entonces como que uno dice, uy, esto realmente mueve bastante, entonces es como uno contar qué es todo este proceso, realmente no es como escucharlo, sino más bien vivirlo, por ejemplo lo que les decía ayer, chévere que también como

invitar a estas otras mujeres, a las mujeres que no lo han hecho, que lo hagan, simplemente, así sea una vez, que hagan el experimento y miren los resultados y entonces ahí verán, para mí no solamente ha sido esa una forma de hacer mi rezo, de hacer mis peticiones, sino también de colaborar al medio ambiente no contaminarlo. ¿Por qué? Porque lo que son las toallas higiénicas desechables y los pañales desechables de bebé se demoran más o menos entre 200 años en descomponerse así como debajo de la tierra, entonces imagínate si somos la población más mujeres y uno en un día puede utilizar...no sé, más o menos unas 5 toallas, entonces tirar esa toalla a la basura, y en el basurero tantas toallas, entonces como que ver todo eso, como que también hacer conciencia y decir: uy, estoy contaminando. Entonces también es como poner ese granito de arena y no seguir con esa contaminación, entonces ha sido algo para mí, como decir: Yo apoyo esta causa y es decir, ahora no estoy contaminando la tierra y también me estoy sanando como mujer.

Pausa: Cambio de lugar por ruidos...

Notas

Camino al otro lugar la entrevistada continuó hablando...me decía algo así como lo siguiente:

"-¿Tú sabías que lo último que se forma en el ser humano es el aparato circulatorio?

-No

-Sí, lo último que llega al niño es el bombeo de sangre a todo su cuerpo. Y esa es la chispa divina que le transmite la vida. Entonces imagínate si la sangre es algo tan sagrado, es el líquido que contiene la vida, cómo lo vamos a botar como si fuera basura.

-Sí..."

Después abordamos el tema de las ceremonias y ritos ancestrales, en este caso las ceremonias de yagé con taitas del Putumayo, y cómo en ocasiones se presenta una discriminación en estas comunidades a la mujer en su periodo menstrual.

Por qué no tomar la mujer con su *Luna*, con su menstruación, normalmente los hombres no cuentan...los que saben y son machistas usualmente no cuentan, pero ahora ya hay taitas más abiertos y un día uno de ellos me contó que cuando la mujer está en su *Luna* puede mover hasta el mismo taita, la energía, su energía como mujer en su *Luna* tiene tanta fuerza que puede mover hasta la energía del que está dirigiendo ese círculo. Entonces para ellos no es muy conveniente tampoco, entonces las hacen a un lado y le dicen: bueno usted por allá. O simplemente no le

permiten estar. Entonces también es como uno decir: huich entonces todo esto es verdad, uno al ir escudriñando, mirando, como diciendo por qué no nos han contado esto.

¿Y tú crees que si ese taita que te contó a ti eso les dijera a las mujeres la razón de no dejarlas participar en la ceremonia, algo cambiaría? Lo curioso es pensar: ¿la mujer tiene la intención de mover al taita como tú dices o es una cosa que sucede así esporádicamente porque ella no tiene control de su cuerpo y de sus energías?

No, no. La mujer no tiene esa intención. Pues a ver...yo pienso que también ellos por miedo a que los puedan mover energéticamente. Pero igual cuando uno anda con su intención recta y anda con su energía moviéndola sin ningún mal intencional, no hay un movimiento fuerte. Uno va a una toma simplemente a verse uno, uno mismo y a sanarse, no a hacer otras cosas. Entonces pienso que también es por miedo, por miedos, eso es lo que una sociedad...si tú quieres manejar una sociedad inyéctale miedo. Es lo mismo.

Me estabas contando un poco sobre tu proceso desde que te llegó la Luna, hasta que empezaste el uso de la copa, las toallas, la siembra de Luna y me decías que efectivamente había un cambio, un cambio significativo, entonces quería preguntar ¿cómo fue tu menarquía y cómo fueron en general tus siguientes Lunas?, ¿Cómo te relacionabas con los demás cuando tenías la Luna?

Igual contando mi periodo de menarquía y los primeros años fue súper doloroso, muy fuerte y con harto (inaudible), ahora que ya hago la siembra de la *Luna*, que utilizo las toallas pues realmente él cambio bastante, del cielo a la tierra, ya no hay dolores, hay un movimiento en mi cuerpo que yo me doy cuenta que (*sic*) ya va a llegar, entonces por allá el ovario, sé qué ovario va a menstruar, si es derecho o es izquierdo, entonces estoy así bien pendiente también en qué ovario estoy...umm...y ya no me llega tan...con la cantidad que me llegaba antes, entonces pues como te decía ahora, de aparte de yo ver esos resultados muy beneficiosos para mí personalmente, y a parte de la no contaminación, entonces pues ahí veo resultados y de parte de la familia...

¿Qué te dijeron?

Pues al principio...mi *Luna* fue muy bonita mi mamá me llevó una torta y se hizo así como una celebración de niña a mujer, entonces sí como que ay, qué bonito...y ahora que estoy haciendo la siembra de la *Luna* pues fue chistoso porque mi mamá utilizaba las toallas de tela, y las toallitas de tela...o sea, eso no es nuevo, esto simplemente ha pasado hace como 30-40 años que se utilizaban las toallitas de tela y estas toallas de supermercado, toallas desechables, las estamos

utilizando hace poquito. Entonces claro yo empecé a utilizar toallas desechables y eso fue como lo que...Mi Alternativa, o sea, yo no sabía que había un trapito, mi mamá no me contaba porque para ella eso sí fue muy difícil porque ella inclusive le tocaba (*sic*) lavarle las toallitas a la mamá, entonces para ella eso fue así como algo muy fuerte, como que no quería que yo tuviera esa misma experiencia de ella, entonces ella sí me compraba a mí paquetes de toallas. Ahora hace poco fue que yo cambié. Yo hace más de cuatro años que no volví a comprar toallas desechables.

Ellas...lo que son mis tías, mi mamá, se quedan aterradas...como que wao...esto yo lo hacía antes y ahora usted lo está haciendo, y simplemente se quedan así como aterradas y mirándome, fue muy bonito porque unas tías, como dos tías ya no tenían su *Luna* cuando yo empecé con toda esta historia, porque en los círculos yo les cuento mucho lo de la siembra de la *Luna*, como que ellas al darse cuenta de todos estos beneficios decían: ay, yo no tuve la oportunidad de hacer eso. Y una tía en una información que tenía yo en un CD, ella resultó con el CD de lo de la parte de la *Luna* y ella un día se puso a leer todo lo que yo tenía escrito, y ella todavía menstruaba, y ella tiene dos hijos y vive con su esposo, y fue muy bonito porque ella le causó (*sic*) mucha curiosidad lo del tema y lo de sembrar. Y ella un día cogió su toallita normal la colocó en un balde, y ese agua con sangre la colocó en la tierra, en un árbol y ella hizo un rezo, ella pidió algo que tenía con su pareja: pidió darse cuenta de algo y me llama muy asustada a contarme lo que había hecho y exactamente en esa semana ella se dio cuenta de lo que estaba pasando con su esposo. Entonces fue para ella fue como que ay...mire lo que hice y mire el resultado. Entonces yo le decía: ah, entonces si ya te diste cuenta...sigue haciéndolo y como ya sabes de ese resultado de lo que tú pediste, entonces ya tienes que tener una solución, entonces si ya tienes unas herramientas, entonces hágale pero no se quede ahí...

Y bueno, y todas esas cosas para mí han sido, muy, muy bonitas, así en mi familia, hubo una...otra tía que tenía un quiste muy grande y le tuvieron que sacar su matriz...y antes, unos días antes de que ya fuera a cirugía, ella tenía la *Luna* y me llamó y me dijo: Sarah, yo tengo mi *Luna*, yo qué hago...la otra semana me van a sacar mi matriz, entonces le dije no, lo que tienes que hacer es: coja esa *Luna* y siémbrela en un árbol, y efectivamente, ella tenía en su casa un árbol de noni, y ella consume noni, entonces yo le dije siémbrela en el árbol ahí de noni hágale un rezo, pídale que la sane y que ...mejor dicho haga lo que usted sienta que debe de hacer, y ella ese día me acuerdo tanto que (*sic*) en su casa yo le dije...prenda unas velitas, fúmesese un tabaquito, haga un rezo, prenda un incienso y escriba una carta despidiendo su matriz. Porque igual científicamente pues el médico y todo le había dicho que había que sacársela porque estaba creciendo y creciendo, y ya no había nada que hacer...entonces era mucho más grande el quiste que la matriz, entonces estaba abarcando todo y estaba bien hinchada, parecía como si tuviera un bebé de 3 meses, entonces lo que hizo esa mujer fue coger ya su última *Luna* y lo hizo y, hizo (*sic*) una cartica y allí hizo la ofrenda y lloró, ya ella tenía un hijo, y entonces pues ella me decía que igual fue a la clínica, le hicieron su operación y ella tiene ese recuerdo así bien bonito de su *Luna* y todo ese proceso que hizo y ahora consume noni que ella hizo ahí su siembra de *Luna* y ella siente que esa medicina la ha sanado en su proceso de...de todo...como mujer, como el

problema que tuvo con su hijo, su compañero, entonces bueno experiencias como esa en mi familia han sido bien bonitas.

¿Alguna vez viste alguna experiencia de rechazo hacia la menstruación o lo femenino en tu familia, los hombres?

Pues mira que yo he sido criada por mujeres, me crié con mujeres, mi papá, yo no me crié con mi papá, mi papá siempre ha sido más alejado. y ha sido con mi compañero con quien he vivido mi proceso de la *Luna*, entonces inclusive también, por ejemplo, tener relaciones sexuales con su *Luna* es un tema bien movido, bueno, que también ahí hay como muchos temas tabú de los hombres, pero me he dado cuenta de que es lindo, uno sentirse allí con su compañero y tener su relación sexual en ese momento que uno tiene su *Luna*, es totalmente diferente, pues que otros días, y es que te enamoras más...no sé de tu compañero, así bien bonito y que él nunca me ha dicho del rechazo ni nada, o sea, de parte de los hombres yo no he sentido rechazo, incluso con mi hijo que tiene 5 años, y el ya conoce la copa, y él ya sabe que esa copa es para introducirla por la vagina y que a las mujeres cada mes tienen su *Luna*, entonces para él es normal y mi hijo ha estado en los círculos de mujeres ahí sentado...escuchando y entonces pienso de que... (*sic*) por qué lo hombres son así Por las mujeres...es por eso...me acuerdo mucho en uno de los círculos que una de las abuelas nos decía: los hombres porque son machistas...los hombres porque tratan mal a las mujeres...por la misma mujer...si uno de mujer no le inculca a sus hijos...porque es la primera...lo primero que ven ellos es a la mamá. Claro, la figura materna, y si no hay una buena relación con tu madre...pues más adelante entonces pueden haber muchos movimientos, entonces que uno de mujer tiene que ser muy...por ejemplo...mi esposo se baña con él y él ya sabe...y él hubo un tiempo en que era: las mujeres tienen vagina y los hombres tienen pene, diciéndole a la gente. Y yo me visto y estoy desnuda delante de él y para él es normal, claro, él ya sabe que todas las mujeres tenemos senos, las mujeres tenemos vagina y ya, no es como el tabú que antes había...había mucho como que uno...como que no pasara eso sin...

Entonces pienso que por ejemplo uno las cosas como cambiar...estos nuevos hombres y siendo uno consciente...Mamá....consciente, qué es lo que le va a inculcar uno a los hijos y hablar con la verdad. Entonces más bien decirle todo ese proceso, no esconderlo, porque si lo escondes él va a decir ah aquí está pasando algo raro.

Cuando me llego mi menarquia pues yo me acuerdo que en el colegio, la información de colegio, y mi mamá me explicó que era normal, que era un cambio de niña a mujer, y para ella eso fue espectacular, fue lo mejor; para mí sí fue como uy, no, qué pereza, ay, no, y ahora yo que voy a hacer con estas toallas tan grandes, pues a mí me llegó de 12 años, claro entonces yo era muy niña y me tenía que poner esas toallas tan gruesas, y yo tenía que ir al colegio y con uniforme, yo me sentía muy incómoda, entonces yo ya no saltaba, yo era de las que saltaba me paraba en los brazos, daba botes y cuando yo tenía mi *Luna* súper quietica, pues porque uno creía pues que se

iba a manchar...entonces era como eso; al principio no supe nada de lo de la siembra ni de toallas ecológicas...o sea eso nada, cero. Solamente toallas de supermercado y mi mamá y mis tías sí contaban que a ellas les tocaba, entonces como a mi mamá le tocaba utilizar esas toallas y así era, obligada, entonces lavarle las toallas a su mamá, entonces para ella fue muy tenaz el contacto con sangre que no era de ella, entonces ella me lo contaba y se le notaba que no le gustaba, entonces eso fue como que...al principio también fue como un poquito de rechazo con eso...ya después ahora último ya es diferente...ya ver las cosas...ya escuchar otras mujeres y empezar yo a vivirlo es totalmente diferente.

Tú, ¿Que le explicarías y dirías a una niña que esté próxima a tener su menstruación, su primera menstruación?

¿Qué le diría? yo le diría que va a tener un cambio en su cuerpo y de pronto hasta así como me lo dijeron a mí, que va a pasar como de niña a mujer, que todas las mujeres hemos pasado por ese proceso, pero entonces es más bien...yo le regalaría un diario a esa niña y le diría a ella que escribiera...cómo se siente...qué siente...cómo han sido esas reacciones...y que realmente va a ser un poco así como muy fluido, muy difícil porque a todas las mujeres nos pasa totalmente diferente, entonces más bien es que viva el proceso y que lo escriba. Igual, que voy a acompañarla 100% y que cuando tenga su menstruación su primer menarquia (*sic*), que juntas vamos a hacer una siembra. Le indicaría que sembráramos un árbol y pudiéramos colocarle su primer lunita a este árbol...a que tejiéramos, a que tejiera su primer mochila (*sic*) y otra vez a reconocer esa mujer que hay en ella...entonces de pronto lo que tendría en ese momento a mano para las niñas sería que...si fuera mi hija yo le contaría cómo fue mi historia cuando me pasó...si la niña...si fuera una amiga...le diría a la mamá que se conecte con su hija y que la mamá directamente le cuente cómo fue...y que tejieran juntas...entonces que en ese proceso le empezara a contar pues que ya en este momento ella ya puede quedar en embarazo también...entonces pues...abierto...con toda la intervención, así, bonita, y también sin una forma de miedo...entonces no colocarle miedo allí, entonces yo lo que haría sería manualidades...que escribiera...que sembráramos el árbol y que lo sintiera.

¿Cuál sería como el sentido de escribir, de registrar lo que ella va sintiendo? ¿Para qué le dirías que hiciera eso?

Para que cuando fuera más adelante, como que pasaran ya los años...ella pudiera ver sus escritos y darse cuenta realmente cómo (*sic*) se sintió la primera vez y ver que realmente no es nada malo...cuando uno, en la mente uno escribe, tiene allí como el registro y uno se va atrás y uno dice wao...en este momento lo que yo pensaba...y cuando ya ha pasado su experiencia, cuando ha tenido más lunitas en varios meses ya lo ves totalmente diferente, y ya lo comprendes y ya está

ahí...entonces no solamente es centrar la información y dejarla aquí en el pensamiento...sino cuando uno la plasma y queda el trabajo...y no se le va a olvidar nunca.

¿Tú, cómo concibes tu cuerpo?

¿Cómo lo concibo?

Si, ¿cómo ves tu cuerpo, qué significa tu cuerpo para ti, qué es para ti?

Bueno, para mí, mi cuerpo es un territorio y mi cuerpo está conectado con todo, o sea, si...mis pensamientos también están conectados con mis ciclos lunares, las acciones también pueden implicar de que hayan (*sic*) cambios en mi cuerpo, entonces como mi cuerpo es, yo pensaría que sería un campo de energía y lo nutriría...haciendo realmente lo que mi cuerpo me dice....como por ejemplo...yo era muy buena consumidora de lácteos y leche, yo me crié en un sapor de ganadería donde había mucha leche y yo tomaba casi dos litros cuando era niña, más o menos como a los 20-23 años me di cuenta de que la leche no me cae muy bien, entonces como hacer conciencia después de toda la vida uno haber consumido algo, y en la casa pues haberle inculcado, entonces yo decidí de que no iba a volver a consumir leche, después de darme cuenta por otros medios de todo lo que genera la leche, entonces ahí es donde uno empieza a conocer su cuerpo, me pasó con la leche y me pasó con las carnes rojas, yo, mi familia carnívora...era como cuando dicen una semana sin carne es...lo peor...en ese tiempo...todos los días era carne y carne. En un tiempo empecé a darme cuenta de que no, no sentía mi cuerpo como que la carne me la recibiera...y se me empezó como...cuando iba a comer se me empezó a cerrar aquí (señala su pecho) como la tráquea era impresionante y yo decía: Bueno...a veces no la comía, entonces yo decía no, no puede ser la carne es importantísima para el crecimiento. Y no, comía y otra vez...Entonces yo dije...no aquí está pasando algo con mi cuerpo, dejé de consumirla y ahorita consumo pollo y pescado...a veces sí me dan ganas de comer pollo, pero otras veces no, yo digo no, no quiero, entonces ahí es donde uno dice: ahí es como respetar el cuerpo, como de que yo realmente como porque mi cuerpo lo necesita. Hay ceremonias que ofrendan y hay carnes rojas, se ofrendan animales: como por ejemplo en la ceremonia del peyote es una carne que es totalmente diferente a las que uno encuentra en el supermercado, sino que es un animal de finca, entonces hacen un ritual, todo, y me he dado cuenta de que cuando ofrecen ese ritual, esa carne como que...bueno listo con todo el respeto, con todo el amor consumo un poco y no me cae mal. Entonces ha sido como muy chévere ver porque no soy así como muy radical, de que el vegetarianismo en que no coma muchas cosas, realmente trato de consumir lo que realmente sienta yo.

Entonces también dejo que mi territorio, mi cuerpo decida con qué nutrir, también he descubierto de que (*sic*) todo se conecta, o sea aparte de los canales energéticos que uno tiene en todo el

cuerpo, la vagina se conecta con la boca, entonces todo lo que tiene que ver con la boca, toda esta parte de acá (señala su cuello, pecho, estomago) entonces tiene que ver con la vagina. Entonces, por ejemplo, cuando uno va a parir un hijo también no abstenerse de cantar, todo este proceso de depurarse está conectado uno con otro, entonces pienso que el cuerpo es una conexión con el todo y si yo siento a veces cuando me arreglan las uñas, hay un dedito del pie y como que me pasa una energía y como si me estuvieran haciendo algo en un órgano (señala su dedo y hace el gesto de llevar desde su dedo una dirección hasta su abdomen) es como la conexión. Y uno dice muy bonito porque Wao, cómo se conecta. Y pues, con referente al cuerpo, pues yo he tenido la experiencia con mis apuntes cuando me llega mi *Luna* y todo, yo sé qué ovario está ovulando, qué ovario está menstruando y exactamente ha sido muy, como muy sincrónico, más o menos puedo decir que exactamente como siendo consiente un año donde yo sé exactamente qué días estoy ovulando, 13, 14,15 y entre esos tres días yo me doy cuenta que (*sic*) estoy ovulando, entonces hasta allá darme cuenta de todo el proceso de mi cuerpo, y cuando me va a llegar, la sensación en el ovario cuando va a llegar, a veces estoy así tejiendo o estoy en la cocina, estoy haciendo cualquier actividad y siento una sensación en el cuerpo y yo digo ah...ahí está llegando, ahí va llegando y claro, cuando voy al baño y orino y me seco...ahí está. Hasta allá he podido llegar en este momento. Entonces ha sido como que realmente ahí es donde uno empieza a conocerse.

Entonces podrías decir que ¿hay una relación entre el cuerpo, tu ciclo menstrual y tu Luna? ¿Una relación que te permite irte descubriendo?

Si, bastante. A mí me pasó algo cuando yo quede en embarazo de Thomas...de mi hijo, yo me di cuenta el mismo día que quedamos en embarazo. Emm nosotros estuvimos y a mí me dio una alegría, nosotros estábamos buscando el embarazo y yo le dije al...quedamos en embarazo, entonces como él se quedó así como pensando, como que y ésta se está volviendo loca...y yo le dije espere y verá. Al otro día nos fuimos a una ceremonia de peyote con un taita Max...me acuerdo tanto que él no hablaba español y entonces tomamos primero las mujeres, una filita de mujeres y él me dice... ¿estás en embarazo? y yo me quede así como...como que...wao...este hombre qué está viendo y yo le dije: - En este momento no sé. Entonces bueno el hizo su rezo y me dio la medicina. Después los hombres hicieron una fila, y cuando a Josué le tocó, lo miro y le dijo: -¿Tú eres padre? Entonces él le dijo:-No. Entonces él dijo:-Ah, muy pronto lo vas a ser. Y le dio la medicina. En esa toma, toda la noche pues uno sentado cantando, y toda la noche yo lo que sentía eran mariposas en el estómago, puras mariposas en el estómago, y yo estaba con Migue y Johana a lado y ellos sentían...y yo era con esa sensación de mariposas en el estómago, Claro a los 15 días fui a hacerme la prueba y lógico estaba en embarazo.

Wao.

Entonces sí eso...él me vio a un día de embarazo. Entonces cuando las mujeres cuentan que ah, sí, yo me di cuenta inmediatamente. Claro, sí, es que sí, yo lo he sentido. Pero de hecho hay unas que no, no se dan cuenta, pero eso se puede lograr.

Y ¿En qué crees que consiste darse cuenta o sentirse más?

Pues yo creo que es estar atenta, entonces digamos tu llegada no ha sido sincrónica, o sea...no ha sido porque sí. O sea, a ustedes las trajeron acá a este espacio es por algo, entonces claro, aparte de...de hacer todo el proceso de lo de la *Luna* y de la mujer, pues también para nosotras como mujeres que hemos apoyado en esta labor, también es como reconocernos nosotras, y la historia y todo lo que nos decimos realmente...decir porque...si yo también lo hago, porque es que es mucho de que uno dice mucha gente pero realmente es como tú lo has hecho para poder llegar a. pero simplemente yo pienso que es sentirse uno, sentirlo.

Yo pues, a ver...he hecho varias cosas en mi vida. Más o menos desde los 17 años estoy en ese camino, en toda la parte que tiene que ver con Chamánico, y eso a mí me ha ayudado a conocer. Al principio eso era una recocha, yo estaba ahí con los taitas, con estos hombres y yo era la más niña y era como la más recochera, como que no cogía en serio la situación, pero de alguna forma eso me ayudó a conocerme a mí. Ya cuando fui mamá, la experiencia, todo, ver la vida totalmente diferente, ya no con tanta recocha, ya no como con tanta paya y paca, con ese movimiento no deja de mover sino que va y viene. Sino que tener un hijo para mí ha sido como un anclaje así.

¿A qué edad quedaste en embarazo?

A los 28 años y Thomas ahora tiene 5 años. Entonces para mí también ha sido como que bueno, mira, no estés mucho así, sino que estés en punto me ayudó mucho. Y con el compañero también que yo siento que fue la madre, que fue Dios, que fueron todos mis ángeles que también me lo colocaron allí en mi camino y también fue un pedido, un pedido a la madre, yo en mis oraciones, mejor dicho, yo sentía que había un angelito por ahí rondándome y yo me acuerdo mucho en esa propaganda que dice...que era una tarjeta, tarjeta de crédito y que la mujer emm cruzaba la esquina y después el hombre cruzaba, y dice: Ay no...Vea no se han podido encontrar y que se encuentran al final en un avión y el niño dice así como si estuviera en el aire: ay, por fin puedo

venir a nacer. Me sentí mucho como esa mujer, ese niño allí como en el aire, allí como guiándome, y yo le decía vaya busque a su papá y me lo trae, entonces esas eran como las cosas que yo hacía, y yo siento que eso hizo como que nos encontráramos nosotros. Nosotros hicimos un ritual de matrimonio y nos casamos por ritual y por la notaria, por la iglesia no, ninguno de los dos quiso. Y llegó Thomas, entonces fue así como...mi vida ha sido toda totalmente así, diferente, a comparación pues cuando uno habla con otras personas. Ha sido bien interesante.

¿Qué cuidados tienes contigo, con tu cuerpo? Ahorita me hablabas de la alimentación, de escuchar las necesidades de tu cuerpo. Los cuidados tienen que ver con la alimentación, pero también con la salud, y con todo lo que tiene que ver contigo, con tu cuerpo.

Yo por ejemplo cuando estoy con mi *Luna*, yo no me baño con agua fría, pues yo te contaba antes de que (*sic*) yo tenía mis periodos muy fuertes, entonces yo me acuerdo que mi mamá me decía: No se bañe con agua fría hija, que eso el frío se le entra, y yo decía: “*no ésta sí molesta.*” Hasta que como que uno tiene la conciencia y uno dice listo voy a hacer lo que las abuelas y mi mamá siempre me han dicho a ver cómo funciona. Más o menos como desde que empecé a sembrar la *Luna*, yo en esos tres cuatro días que tengo mi periodo no me lavo mi cabello, no me lavo la cabeza con agua de la llave fría, sino que caliento mi ollita de agua y con alguna planta. ¿Con qué planta? con la que tenga a la mano. Si tengo unas rosas y esas rosas ya las voy a votar a la basura, pues cojo esos pétalos y se los hecho y con canela se los echo al agua. Si tengo por ahí ruda, entonces aprovecho la ruda y me hago mi baño con ruda que también ayuda a limpiar. Lo que tenga a la mano, si tengo altamisa, ruda, caléndula, manzanilla, y si no tengo, pues igual no me complico, el agüita calientica no más, y listo o le puedo echar un poquito de sal marina. Pues en esa parte yo si soy muy, muy juiciosa, cada mes hacerme mis bañitos con agua tibia. Tratado no...No volví a consumir lácteos.

¿En general? o durante esos días.

No, en general ya...pues al principio a mí... a mí me pasó algo, exactamente no me acuerdo en qué época de mi vida, pero cuando yo tenía mi *Luna* me daba unas ganas de tomarme un vaso de leche y yo ya estaba dejando la leche, yo decía pero por qué, o sea, es rarísimo, no recomiendan tomar leche durante los días de periodo, entonces porque me dan ganas de tomar leche, entonces le pregunté a un médico, le dije mira me pasa esto; en mis días de *Luna*, yo no consumo leche pero en mis días de *Luna* me dan ganas de tomar leche. Entonces me dice: mira, el cuerpo es tan sabio que de pronto tiene unos déficits tu cuerpo de algo que tiene la leche, que en ese momento tu cuerpo está necesitando. El médico bioenergético de la Escuela me dijo eso, y yo dije listo, no voy a pelear con eso, y dije si me dan ganas de tomar leche, pues me tomo mi vaso de leche así esté con la *Luna*. Empecé a hacerlo y eso me duró unos poquitos meses y ya, y no volvió, y se me quitaron las ganas, entonces ya en ese momento trato de no consumir en esos días...queso sí

como...pero en esos días trato de no consumir queso, bajarle un poquito como a los lácteos; por ejemplo, aquí en la casa no tomamos gaseosa, cero gaseosa, y menos Coca Cola, comida chatarras tampoco, que hamburguesas...nada, tampoco, porque ya no me antoja.

Entonces en esos días trato de consumir más verduras, más frutas, y estar un poco más, como más calmada en mi casa, y yo empecé a utilizar la copita, pero en este momento estoy tratando también de dejar un poco la utilización de la copa, porque también es como importante dejar que fluya la sangre, entonces estoy utilizando las toallitas de tela. Si tengo que salir por algo, a algún trabajo, salir a algo, me coloco mi copita en el día a hacer la actividad y cuando llego en la noche me la quito y duermo con mi toallita. Entonces pues estoy haciendo eso. Me da un poquito más fuerte cuando estoy ovulando, si me dan coloquitos así como un poquito más fuerte, y lo que hago cuando tengo cólicos es colocarme pañitos de agua tibia o la bolsa de agua caliente. Y tomar eso sí, agua de caléndula, de manzanilla con jengibre, clavos, canela que es bien caliente, eso lo tomo normalmente cuando estoy en ovulación porque ahí si me duele, y cuando estoy con la menstruación, con la *Luna*, estoy últimamente ya tratando de tomar té. Tratando de tomar por ejemplo esta planta...que es verde la rama...la que es abortiva...perejil...Perejil, entonces trato de consumir como en esos días harto perejil para que pueda limpiar, y el perejil es abortivo, entonces cuando ya estoy empezando a sangrar, pongo a hervir agüita de perejil, eso es rico, entonces tomo agua de perejil y me ayuda a limpiar. Y pues cada *Luna*, hay *Lunas* que me vienen poquito, unas que me vienen con unos coágulos y me llega muy abundante y me llegan con dolorcito bajito, pero hay otras que me llegan sin dolor y muy suave.

Y ¿De qué crees que se trate eso? Es decir, de que depende.

Pues mira que yo he pillado que consiste a veces en mi estado emocional, pues, como lo estoy registrando, ha sido muy chévere darme cuenta de eso, como que este mes emocionalmente estuve muy sensible, estuve, me sacaron la rabia, estuve malgeniada, entonces a veces tiene mucho que ver como esos sentimientos y esas emociones también con la *Luna*. Entonces claro, cuando me llega la *Luna* aprovechando de que (*sic*) bueno...que esa *Luna* también limpie, limpie todas esas cosas que han pasado en el mes.

¿Cuál es para ti el sentido de utilizar la Copa y de las toallitas ecológicas?

El sentido...aparte de que no lo estoy...mi cuerpo...colocándole los químicos que contienen las toallas, que tiene dioxin, que tiene unos químicos que son cancerígenos y que te hacen sangrar más, entonces si sangras más pues consumes más el producto, entonces pues mucho mejor para las empresas, entonces cuando claro, me di cuenta de eso y que no...La vagina es un medio

de...abierto, la vagina es un medio abierto y allí absorbe, absorbe químicos, absorbe de todo. Entonces claro, tú...si te colocas en tu vagina inclusive...no sé, he escuchado algunas chicas muy jóvenes que no consumen licor sino que se colocan un algodón....las mujeres pues por la vagina y los hombres por el ano, y automáticamente eso llega al torrente sanguíneo y se emborracha.

¿Con alcohol o con drogas?

Alcohol no, sino licor, esto he escuchado y yo digo wao...tiene lógica porque realmente son, va directamente al torrente sanguíneo porque son muy vascularizadas esas áreas, entonces imagínate uno tener un químico allí, la toalla todo el día allí, entonces va absorbiendo, entonces ahí es donde entran enfermedades como endometriosis, cáncer del útero, y bueno, varias cosas también con referente a esa parte. Y también por uno no contaminar el medio ambiente.

Por lo que me he dado cuenta, tú no usas anticonceptivos...

Si, uno, el condón.

Ya, ¿y nunca has utilizado o hace cuanto tiempo que no utilizas...?

Yo sí, utilicé durante algún tiempo anticonceptivos. Utilicé inyección, pero después de quedar en embarazo de Thomas, antes de quedar en embarazo de Thomas estuve un año de limpieza, de limpiar mi cuerpo para poder quedar en embarazo y...

Y en ese año no utilizaste anticonceptivos

No. Y quede en embarazo, empecé como a...yo dije bueno, listo, voy a empezar algo de protección. Y empecé a tomar unas pastas que esas pastas mi cuerpo empezó a rechazarlas de una forma tenaz, con vómito, con náuseas, mareo, impresionante, cuando empecé a tomarlas, entonces yo dije no, no voy a meterle químicos a mi cuerpo y bueno ya llevo 5 años, soy muy juiciosa con respecto a...mi ritmo...mi ritmo es muy regular...cada 29 días me llega y como sé qué días estoy ovulando, pues en esos días de ovulación procuro no tener relaciones y utilizamos el condón.

¿Utilizan el condón sólo en los días de ovulación o todas las veces que tienen relaciones?

Todas la veces, ya.

En cuanto a la salud, ¿cómo te cuidas?

Salud, pues yo voy al Ginecólogo, tengo mi Ginecólogo así que yo voy. Yo lo que hago es hacerme acupuntura, masaje, todo lo que tiene que ver con la homeopatía y si veo así como alguna irregularidad pues bueno ya...tengo EPS, pero casi no la utilizo, cuando necesito examen de laboratorio voy a aprovechar pero trato de no tomar medicamentos.

Ok. ¿Qué significa para ti tener un cuerpo de mujer?

Es sensualidad, es ternura, es madre, cómo esas partes se relacionarían, íntegro, cuerpo de mujer, mujer sería para mí el tener la mente más abierta, el cómo uno poder generar uno en su mismo cuerpo vida, y también la...el femenino, igual la mujer tenemos (*sic*) muchos, muchos ciclos ¿no?, que igual estarían relacionados con nuestro ciclo menstrual, con la luna, cambios; entonces, claro, la mujer tiene cambios con respecto a...hay mujeres independientes que no necesitan de un masculino, entonces hay madres que hacen muy bien como su labor de madre, hay mujeres que están como en esa parte de liberarse y de descubrirse como mujeres, entonces me parece que la mujer tiene, una mente como muy en espiral, una mujer abarca mucho, abarca muchos pensamientos, muy compleja, también hay complejidad en la parte de la mujer, entonces yo diría que el cuerpo de una mujer sería una magia, porque hay muchas cosas que uno de mujer puede hacer.

¿Tú cómo ves el cuerpo en tu sexualidad? En tu relación con el otro, en tu relación contigo misma. Tú me contabas que tú habías notado que estar con tu compañero en tu periodo de Luna era diferente, era algo muy bonito. Entonces en ese tipo de cosas varían....relacionarse con el otro a lo largo del ciclo varía...hay momentos en que tu cuerpo es un espacio tuyo. ¿Cómo ves eso?

Esa parte sí la he vivido con respecto a los cambios de que cuando tengo mi *Luna*, hemos podido estar y ha sido...es como si...igual como está bajando la sangre, está más lubricado, hay más lubricación entonces puedo decir que es más excitante entonces, en *Luna*. Y también pues igual me he dado cuenta de que...exactamente cuando estoy en ovulación pues uno bota un...una baba...y esa baba ayuda mucho a uno lubricarse cuando uno tiene sus relaciones. Entonces la naturaleza es perfecta, porque exactamente cuando estoy ovulando, es cuando quiero tener relaciones, me incita como a buscarlo...como ay, mira...toquémonos...sí...y ha sido mucho cuando voy a entrar a esa parte de ovulación, me he dado cuenta...y el cuerpo es muy sagrado porque es como queriendo llamar a la reproducción, como que es momento de...de tener la relación. Y bueno los otros días, hay días que son totalmente diferentes, no todos siempre son

iguales, entonces pues me he dado cuenta que (*sic*) cuando estoy en esos espacios es como...como que yo soy la que también busco.

¿Tú crees o en algún momento creíste que las mujeres tienen desventajas biológicas respecto a los hombres?

Desventajas biológicas....No, nunca lo había pensado.

¿Y ahora que te lo pregunto qué piensas?

No, me parece una pregunta que no...Como que no me cuadra, no sabría cómo decirte por qué pensar que la mujer tiene desventajas biológicas...

¿Alguna vez has escuchado a alguna mujer quejarse de su ser mujer?

Sí, sí he escuchado quejarse de...de pronto ser más débil. Ser más débiles con respecto al masculino. Pero al darme cuenta de que una mujer puede parir a un hijo, ahí me doy cuenta de que no somos débiles. Débiles de pronto en el físico, de que el hombre-puede subir una caja más pesada pero, la energía de la mujer...

Interrupción/Pausa

Sí, o sea, yo sí he escuchado hasta que no les gusta que baje su *Luna*, sí, muchísimas veces lo he escuchado. Pero esa es otra labor que una de mujer está haciendo, por ejemplo lo que yo estoy haciendo con respecto a sembrar la *Luna*, a, bueno, a ser madre, a ser compañera y todo esto, también es como un rezo a que también todas las mujeres nos sanemos, nos sanemos de esa carga. Entonces sí, sí, a veces como que le dicen a uno, ay no, es que usted habla muy bonito, como que su vida ha sido completamente diferente...Gracias a Dios que he tenido como todas las personas que han estado en mi vida, han aportado algo, algo vacano, es de recorrido, de lo que he hecho, pero entonces estas mujeres así...es como decirles mira: claro, por acá te podés meter y hay estas cosas...algo diferente, entonces es también como invitarlas y decirles mira.

¿Tú crees que a nivel cultural o social hay una visión establecida de la forma como se ve, siente o percibe a la mujer?

No entiendo.

¿Crees que la cultura o la sociedad influye en las formas como se ve, piensa o siente a la mujer?

Muchísimo, los medios de comunicación son una forma de manipular al pueblo, y nos venden todo con la parte femenina, nos venden un jabón, una crema dental, un champú, un algo para comer...con el cuerpo de la mujer, entonces claro, o sea, nosotras las mujeres al ver una curvas ahí...que son hechas pues uno...de mujer uno dice como...uy, como que yo donde estoy...en qué referente estoy, entonces influye muchísimo, muchísimo en lo...en la parte de yo cómo de mujer me voy a sentir, entonces claro, yo voy a salir, yo voy a salir a ver como otras expectativas, otras ideas y de pronto como en el medio donde uno, donde uno se mueve, tiene mucho que ver. Entonces yo le doy gracias a Dios, de que en el medio que yo (*sic*) me muevo, no influye mucho esas características de mujer contorneada y bustona y la cola, entonces como que uy, sí, como que bueno como que todas así somos como del mismo estilo, pero claro llegan ese tipo de mujeres, por ejemplo, yo estuve trabajando en un centro de estética donde llegaban mujeres con problemas de cirugías, entonces empezábamos como a trabajar con una chica un problema tenaz, de que no se quería, o que no se valoraba, de que el hombre que tenía no la estaba valorando como lo que era, como mujer, entonces claro, ella creía que simplemente al hacerse una cirugía iba a cambiar su vida completa, se dio cuenta de que no, es lo mismo. Entonces darse cuenta uno de todas esas cosas así tan comunes, pero también hay unos siglos, hay conectados con esa manipulación de los medios de comunicación, porque también lo van metiendo de cabeza, pues yo no sé si seré la rara aquí del paseo pero yo no veo televisión, esa parte nosotros aquí no prendemos el televisor, igual nos damos cuenta de las noticias por internet, entonces la única comunicación que tenemos es el computador y el internet, y en las mañanas prendemos el radio y escuchamos las noticias, si pasa algo extraordinario pues nos damos cuenta. Entonces yo me he alejado mucho como de eso...

¿Por qué?

Más bien porque no me queda tiempo de sentarme a ver una novela en un horario que tengo que estar en tantas cosas, organizar el niño, hacer cosas, entonces como que todo el ritmo en el que hemos entrado no es pa' ponerme a ver una novela.

¿Y si tuvieras tiempo las verías?

No...Ya no... Más bien películas, eso sí tenemos una de películas de todo, mi esposo es re fanático de las películas, entonces eso sí, películas vemos mucho, pero novelas en este momento no.

Quería preguntarte un poco acerca del círculo de mujeres...Para ti ¿qué es el círculo de mujeres y cuál es la intención de realizarlo?

Para mí es: yo poder tener un espacio en que pueda como que... ayyyyy (suspiro, risas), en el que vea a otras personas rico, en el que pueda contar: ve, mirá, es que me está pasando esto, yo no sé cómo hacerle...por ejemplo, a veces hay mamás y hasta abuelas, entonces me ha tocado: Necesito que me den consejo, mi hijo está haciendo esto y esto, y yo no sé qué hacer porque ya estoy cansada. Entonces claro, hay unas mujeres que te dan unos consejos wao, como que gracias y pone uno en práctica y le funciona, y yo digo uy, sí esto definitivamente...Con mi compañero...mire esto. Entonces es ver que todas esas cositas que hice me funcionan, entonces uno uy, como que está bueno, entonces voy y hago y de pronto no exactamente como me lo dijeron sino algo también a mi estilo, y son espacios como uno dice, que tan bonita esta energía que uno siente, con amigas o con compañeras, cosas del trabajo, o siempre con la misma dinámica, pues esos espacios a mí me parece que son respirar otra cosa porque igual bailamos, nos sentamos de pronto...a echar rulo, punto y cadeneta, entonces bueno, listo, de pronto hay una que dice yo quiero compartirles tal cosa, entonces ay, hacele está buena esa idea, que vamos a hacer yoga, que vamos a ...hacer tal cosa. Y también cada una va experimentando...no, que hagámonos masajes entre todas, pues como que este punto es bueno pa' tal cosa, o que este otro punto es bueno pa' tal otra, entonces ay, sí, chévere. Entonces para mí es compartir, compartir y no quedarse solamente una persona...porque es que es otra vez retomar. A mí me encanta que vengan señoras de edad porque las señoras de edad tienen mucho conocimiento y uno joven uno apenas está experimentando la vida, entonces claro, estas mujeres le cuentan a uno una historias que uno dice ve...como que bueno, por aquí sí. Entonces claro, le ayuda muchísimo. Entonces llega otra con el mismo problema así tenaz, entonces uno poder dar consejo y también con su experiencia, ¿no? Entonces al poder darse cuenta uno que (sic) esas experiencias son chéveres,

chévere porque lo podemos compartir. Ahí nos damos cuenta de que no somos individuales, no somos una, el problema que yo tengo, lo tenemos todas y somos muy egoístas que no compartimos esas experiencias y creemos que solamente nos pasa a nosotras. Entonces cuando compartimos y nos contamos: -Ay mira lo que me pasó, y la otra dice:-Ay a mí también me pasó esto. Entonces claro, como por ejemplo el aborto...que les ha pasado a muchas mujeres, y se pegan unas chilladas, y viene otra y dice:-No, a mí también, yo tuve una experiencia como esa. Y eso es sentirse como cobijadito, como cogido de la mano. Ay, bueno, como que...muchas piensan que están en un pecado y yo digo:-No, no...

Entonces es rico, es chévere, a mí personalmente me gusta. Y hay otra cosa que por ejemplo en el círculo de mujeres de nosotras es la ética, eso sí, yo siempre lo digo, lo que pase aquí es de nosotras y no es para decir: -Ve, mirá que esta vecina... Entonces como que uno dice: -Uy, como así, de quien fue, entonces se da el chismerío ahí, entonces no, esa no es la idea, entonces como que listo, el día del círculo nos contamos y ahí quedo, entonces tener la ética, la ética de uno...de uno estar claro, de uno compartir con otra personas otras cosas, pero hablar de la vida privada de otro no está permitido.

¿Cómo ves por ejemplo...? ¿Todas se conocen?

No, no conocernos es muy difícil, uno no se conoce ni uno mismo pa' venir a conocerse con tantas mujeres, es muy difícil y normalmente también son chicas que han venido aquí son alumnas de Josué que han tenido clase aquí, son personas que hemos conocido así de bastante tiempo y son también mujeres que son...aquí como que ay, me invito...entonces son invitaciones así de: Ay, ve, te invito al círculo. Como amigas.

Ok, entonces lo que te iba a preguntar era, por ejemplo contar una experiencia en el círculo de carácter íntimo frente a personas que nunca has visto. ¿Cómo ves eso?

Fíjate que lo hemos tenido, y para la persona ha sido como una descarga, cada una, quien sabe alguna dirá: -Uy no, uy, fuerte. Pero a mí me parece algo sanador, y no involucrarse uno, porque ahí está la clave, claro si de pronto alguna chica vino y te dijo que ella ahí se hizo un aborto o (Frase inaudible) cuenta de que no ha podido resolverla. Entonces ahí, aquí en todo ese círculo muchas mujeres que tienen herramientas muy claves, muy sanas, entonces le dice:-Mira, yo tengo una terapia que te puede ayudar. Entonces yo creo que ahí hay terapeutas, sociólogas, psicólogas, etc. Entonces hay unas herramientas muy chéveres para la persona, entonces es como que te puedes conectar con ellas y si se puede hacer un trabajo, un grupo y se hace un trabajo.

Pausa/Interrupción

Estábamos hablando un poco sobre... ¿Qué posibilita a las mujeres la dinámica del círculo?

Pues mira, lo que hemos nosotras trabajado pues ha sido muy abierto, unas dinámicas muy abiertas pero, hemos...se nos vino así a la cabeza organizar un círculo de mujeres con las mismas durante...por ejemplo un año, y ponernos así juiciosas y trabajar por ejemplo en salidas de campo, hacer trabajos con elementales, hacer varias cosas porque es que hay mucha cosa, muchísima cosa por hacer, entonces porque ha sido más bien como muy...no hemos sido muy constantes entre las mismas mujeres. Siempre que hay reunión, a veces hay sí cinco mismas, pero de resto por ejemplo a veces llegan 20 y las otras han llegado...han venido hace un mes y hace quince días no. Entonces tenemos pensado hacerlo cerrado, entonces decir: Un compromiso, nos vamos a comprometer, así seamos las cinco, las ocho las diez de que vamos a estar cada 15 días reuniéndonos, y vamos a hacer esta actividad y vamos a dejar así como tareas, y vamos a tener salidas, para poder hacerlo como más bien amplio, eso es lo que hemos ahorita (*sic*), así como analizado.

¿Y lo piensan hacer?

Sí.

Aquí funciona Luna de colores⁷ ¿cierto?

Sí.

¿Hace cuánto que se están reuniendo?

Pues así más o menos....Luna de colores es...más o menos bien bebé. Por ahí unos cinco meses. Digamos yo antes iba al círculo que está en la Waira, entonces ahí empecé.

⁷ Luna de colores es el nombre asignado para el Círculo de Mujeres no. 2

¿Allá aún lo hacen? y ¿es frecuente?

No, ya no. Ya nos vinimos para acá, para este espacio, porque allá era una finca, era un día de semana, entonces al otro día madrugar a trabajar, entonces nos quedaba muy difícil casi a todas, y nos tocaba que (*sic*) quedarnos allá durmiendo, entonces como que también queríamos un lugar central, que todas podamos llegar y que podamos salir y buscar un transporte e irnos para la casa. Entonces bueno, este espacio, se habló y se dijo, listo, vamos a empezar a hacerlo. Igual estábamos en otro lugar, no sé si conoces, aquí a la vuelteca en Encuentros Sanadores, sí. Empezamos allá. Pero el círculo ese sí era el más desordenado y como que no había nada, así como una regularidad, entonces no... Dijimos, coloquémosle un poquito más de espíritu. Y bueno pues aquí se va haciendo la dinámica pero hay mujeres que no vienen cada 15 sino cada mes, cada mes y medio, entonces sí, bueno, es tener así como la responsabilidad y empezar... Si ustedes tienen una técnica como poder de que (*sic*) un círculo de mujeres sea constante y todo, pues sería chévere que nos la compartieran.

¿Cómo te defines a ti misma?

Yo soy una mujer, soy... ¿cómo me definiría? como esposa, madre, compañera, cómplice, amante. Yo me definiría como... como una mujer que está aprendiendo, estoy aprendiendo de todas las que se me acercan en mi vida y bueno soy, soy... soy cocreadora. Me definiría así. Y Sobre todo...

¿Cocreadora de?

De todo, tuve la oportunidad de tener un hijo y eso como que lo... para el cuerpo humano ha sido una experiencia bien, bien linda, bien enriquecedora, y también con todas las cosas que hago en la casa, con todo el arte, cuando uno va a entrar a la cocina y hace sus cosas entonces como esa parte.

Te voy a hacer una pregunta que creo que debí hacer al principio pero bueno. ¿Tú a qué te dedicas?

Bueno yo hago, varias cosas, yo estudié en la universidad instrumentación quirúrgica, pero no alcancé a graduarme

¿En qué universidad?

En la Santiago.

Ok.

Tuve problemas de familia, de una muerte de un familiar y me dio así re duro que entre en crisis, y me salí. Estuve un tiempo, encerrada y bueno como que otra vez volví a retomar, y empecé a estudiar Estética, yo soy esteticista. Y después de eso, fui a estudiar a Buga, a la Universidad de la TEPA, y hice (*sic*) Medicina Muisca, estudié 13 años, estudié como hasta que nos graduamos pero igual a mí me encanto y yo seguí, entonces estuve como 7 años, 13 años, estudiando esa parte. Alterno allí en la universidad estudie, Iriología, farmacología, reflexología y entré a la escuela Neijing a estudiar masaje energético...y que más... y he estudiado todo lo referente a lo maya, entonces sí, también esa parte la he manejado. Yo hago también puntura, en la escuela, entonces yo lo que hago es terapia, trabajé en un centro de estética como esteticista pero a la vez manejaba todas las terapias holísticas, soy reikista...Bueno, como varias cosas son las que he hecho, entonces lo que yo hago es como una combinación de todo, entonces al paciente cuando llega le hago masaje, le hago puntura. También soy danzante de Luna, tengo chanupa, corro temazcales...

¡Mujer!

(Risas)

Hice lo de la agenda lunar, hago las toallas ecológicas Luna de colores. Y entonces también hago talleres por ejemplo de limpieza de útero. Estuve trabajando con una señora, que lo que hacíamos era ir a los colegios y hablar con las niñas y las mamás y les contamos cómo es la historia, entonces yo lo que hago es la parte como chamánica, les cuento mi historia y les enseño a tejer y la doctora lo que hace es ensañarles cómo es el proceso en el cuerpo humano para que el niño

aprenda. Entonces ha sido un trabajo muy bonito porque yo le cuento a las mamás, porque la clave está en las mamás, si las mamás lo hacen, las niñas lo van a hacer, entonces me siento y le explico a la mamá, claro estando con la niña, le digo bueno vamos a tejer la mochila y es una historia muy bonita porque la mochila es una mochila de una historia de nuestros ancestros, y con sólo una mochila hacerla nos podemos sanar, aquí han habido muchas experiencias muy chéveres, entonces yo hago como también esa parte y... Y soy ama de casa, soy mamá. Vendo, tengo una tiendita aquí en la casa, vendo varias cosas, entonces me muevo y ya...Ah, y también acompaño, soy Doula, eso es lo último que estudie, no sé si de pronto escuchaste con Rita Aparicio que vino de Puerto Rico, entonces nos hicieron una certificación, estudiamos para Doula con Rita Aparicio y Paola Méndez, la doctora. Entonces Doula es la que acompaña a las mujeres, en el embarazo, en el parto y posparto. Y el fin de semana, tuve ya la experiencia de estar con dos partos allí acompañando...con Paola. Entonces también estoy apoyando la red de parto, en acompañamiento porque la experiencia con mi parto fue fuerte, entonces acompañar a otras mujeres y decirles mira, sí puedes, estar ahí es muy importante y yo no tuve esa oportunidad, yo no tuve alguien ahí acompañándome, y fue muy tenaz, muy difícil, entonces siento que yo ayudando a estas mujeres a parir yo me sano. Hay otras mujeres que las siento femeninas, pero yo haciendo mi rezo con mi *Luna* yo sé que ellas en algún momento van a quererse como mujeres. Entonces yo siento que mi servicio, al hacerlo yo con estas mujeres que están teniendo hijos y que han decidido tenerlo en su casa y yo apoyarlas, yo me sano, entonces así ha sido una experiencia bien linda. Entonces estoy en lo de la red y estoy en apoyar lo de la danza de la Luna que es cada año y si quieres tú, por ejemplo, estar con las chicas de lo de la danza de la luna, que también son unas chicas bien lindas, yo te doy el dato, el contacto y charlas con ellas, y también estás invitada a la próxima Danza de la Luna en Agosto, 4 días.

Ok, bueno, muchísimas gracias.

Anexo 12. Transcripción Taller de Mandalas.

Momento I Encuadre

Estefanía: bueno, para las que no nos conocen y nos ven por primera vez, nosotras somos Ximena Estefanía y Adriana Marcela. Ximena y yo somos estudiantes de psicología de la Universidad del Valle y estamos en nuestro trabajo de investigación, nuestro trabajo de grado y lo estamos orientando hacia los procesos de construcción de identidad en torno al cuerpo y la menstruación. Entonces como parte de las actividades (risas).

(Risas) (En este momento el esposo de Sarah se hace detrás de ella para poder escuchar)

Estefanía: ¡Noo! Tranquilo, te puedes hacer acá.

(Risas)

Estefanía: Como parte de las actividades que nosotras estamos llevando a cabo, vamos a realizar este taller de mandalas; el taller de mandalas es una actividad colectiva, pero de construcción tanto individual como colectiva, entonces por ello se distribuirán en cantidades iguales en cada mandala, entonces si quieren se pueden ir distribuyendo y vamos dando las pautas.

Helena: ¿ya?

Estefanía: ¡ya!

Estefanía: tu eres de aquí o acá (señalando una de las participantes que está entre las dos piezas de papel)

(Risas)

Estefanía: ¡muy bien! Dos, cuatro, seis y dos, cuatro, seis. Entonces los dos hombres, puede ser el niño en un grupo y tu esposo (refiriéndose a Sarah) en el otro, en cual crees que preferiría cada uno.

Sarah: pues ahorita que venga le pregunto.

Estefanía: ¡ah! bueno.

Ximena: bueno, pues ahora se reparten equitativamente.

Pauta número I

Estefanía: vamos adelantando entonces. Lo que vamos a hacer inicialmente en el grupo, es que vamos a dividir la circunferencia en la cantidad de personas que somos, es decir, en seis espacios para que cada una pueda tener su espacio de trabajo, ¿vale?

Ximena: entonces si necesitamos saber si ellos van a participar o no, para, para definir o dividir los espacios, porque sino serian siete.

Martha: pues esperemos.

Milena: ¡Que chévere este trabajo!

(Una vez todas las participantes se han distribuido en grupos de 6 personas entre las dos piezas de papel)

Ximena: entonces la idea si quieren, miren, cógelo, aquí hay un lápiz y aquí hay otro para que hagan la división.

Para hacer la división colocaron sobre la pieza de papel algunos elementos como pinceles y colores para hacer un bosquejo de división, marcando las posibles porciones que tendría cada una en la totalidad de la circunferencia. Cinco de las participantes estaban sobre el papel poniéndose de acuerdo como harían la división, una de las integrantes estaba de pie observando cual podría ser la división, posteriormente se ubicó junto a sus compañeras de grupo para reubicar los pinceles y hacer los trazos. Cada integrante se ubicó en su posible porción de papel para delimitar la equidad de los trazos.

Estas son algunas de las conversaciones que tuvieron:

Ana: uno, dos, tres.

Gabriela: aunque aquí hay cinco espacios.

Gloria: y ese aquí hay que correrlo.

Ana: ve! ponelo de este lado.

Ángela: sería bueno irlos trazando, cuatro, cinco, seis porque sino queda muy grande y queda muy chiquito acá, son seis?

Ximena: si.

Patricia: Eso ahí queda más fácil. No, queda muy grandes esos.

Ximena: con la tiza o con el lápiz como prefieran.

Martha: pero mira que este está grande.

Sarah: aja, haber míremolo.

Ximena: si quieren lo trazan desde fuera del círculo. Lo que importa es que esté bien.

Olga: Lo trabajamos de aquí para aquí (trazando una línea imaginaria desde el interior hasta el exterior)

Ximena: no importa ya así está bien.

Yolanda: pero, que es lo que trabajamos aquí?

Ximena: ahora les explicamos bien.

Helena: ya lo dividimos todo.

Ximena: ¿ya lo dividieron todo? esperemos que lo dividan allá.

Pauta número II

Estefanía: entonces, ahora cada una va a tener su propio espacio de trabajo, la idea es que dejen un pequeño espacio en blanco entre la línea de división y el espacio que tienen a lado y lado, ¿sí me explico?

Varias participantes: ¡no! (Risas)

Estefanía: (risas)

Ximena: van a hacer unas líneas de trabajo donde no van a tocar los bordes.

Martha: ¿primero teníamos que hacer una línea y ahora otra?

Estefanía: sí, una a lado y lado.

Ximena: ustedes lo deciden.

Estefanía: vamos a hacer la división, la idea es dejar un espacio en blanco, puedes ser éste así a lado y lado, guardando un espacio entre ambos extremos de mi propio espacio, ¿de acuerdo?. Imaginario, no es que lo vayamos a trazar.

Martha: nos lo imaginamos.

Estefanía: ¡aja!

(Risas)

Estefanía: No, no, no. ¡Listo!, guardando el espacio vamos a comenzar con el mandala.

Momento II Mandala “Mujer en el mundo íntimo”

Pauta número III

Ximena: si bueno, la idea es que el mandala va a tener un sentido para cada una y también como grupo, entonces lo que van plasmar ahí son el significado de las experiencias que tienen sobre el cuerpo y la menstruación y lo van a poner ahí.

Estefanía: como lo hayan vivido, como consideren que los pueden dibujar o si lo quieren escribir, la idea es poderlo plasmar de acuerdo a mi propia experiencia, ¿de acuerdo?. Los elementos que pueden usar son todos los que tienes ahí.

Ximena: todo lo que tienen ahí.

(Risas)

Gloria: todos, todos (risas)

(Risas)

Sarah: yo quiero un marcador.

Ángela: ¿con autonomía?

Estefanía: como tú lo quieras hacer, es completamente libre, es completamente libre.

Ángela: entonces cada una lo pinta como haya vivido su experiencia.

Estefanía: ¡eso!

Ximena: cada uno, por el momento cada uno se va a dedicar a su espacio

Martha: ¿independiente de lo que quiera hacer?

Ximena: como quieran, es absolutamente libre. Mira atrás tuyo hay muchos más colores, los que están ahí.

Estefanía: la idea es hacer de todo los materiales que hemos dispuesto.

Ximena: exacto, cada una va tomando lo que necesita y se lo van rotando.

Milena: yo voy a usar estos colores.

Ximena: ustedes deciden.

Martha: yo quiero hacer algunos dibujos.

(Risas)

Martha: esto es bueno para compartir.

Helena: perdón, perdón, aquí hay una arquitecta.

Pauta número IV

Estefanía: ahora vamos representar nuestras experiencias con nuestra compañera del lado izquierdo y con nuestra compañera del lado derecho. Vamos a usar para ello el espacio trazado con la línea imaginaria.

Ana: ¿podemos dibujar lo que queramos?

Ximena: si cualquiera, de acuerdo al espacio que tienen en común.

Gloria: ¿tiene que ser referente?

Ximena: si al tema.

Gloria: ¿al cuerpo y la menstruación?

Ximena: ustedes se ponen de acuerdo qué les gustaría pintar ahí entre las dos.

Martha: entonces empecemos a hacer algo con la Luna, con el renacer, con la vida.

Gloria: para mi es el ser más consciente de mi misma.

Ana: bueno, yo quiero hacer una espiral.

Milena: para mí es el amor, reconocer como una partecita de mí misma.

Adele: yo lo vivo como un empoderamiento de la mujer porque me permite relacionarme conmigo misma desde lo que yo soy.

Ángela: a mí me hace pensar en la posibilidad de engendrar vida, en pensar en mis hijos que son unos niños.

Helena: es como un recorrido, es un aprendizaje.

Pauta número V

Momento III Cierre “Tertulia-mística”

Martha: aquí con mis dos compañeras, con Anita decidimos hacer caritas felices y tristes, caritas con diferentes estados de ánimo y con Sarah pensamos que lo que teníamos en común eran como esas curvas, ese ciclo, eh entonces decidimos, eh hacer como una hilera, llegar como a una postura de lo que hemos vivido como mujeres.

Sarah: dibujar los momentos oscuros que hemos vivido.

Estefanía: ya que comenzamos a hablar sobre lo que hizo cada una, no sé a cuál le gustaría hablar de su creación.

Helena: yo estaba como un poquito perdida, porque leía la pregunta y no se me venía nada a la mente, entonces qué hago, entonces como que lo proyecte más hacia este momento de mi relación con la luna y con mi cuerpo. Pues primero ha sido como eso, entender que estoy conectada con la luna y que no soy algo independiente, entonces ahí está lo de los ciclos, recordar cómo cada mes se repiten como unos comportamientos, unos sentimientos en mi cuerpo. La otra es sembrar y que a partir de la siembra de la luna ha habido un entendimiento y un recordar de todo el proceso. Entonces, está la luna con las palabras y está acá los óvulos como esperando a salir. Entonces, acá están las caras con Ángela y con la compañera está el óvulo que ya salió, como listo para ya ser fecundado por el espermatozoide y abajo el bebé ya como fecundado, yo creo que ahí como que nos pusimos de acuerdo porque somos mamás recientes y tenemos niñas, entonces como que si, ese proceso de la ovulación y ese óvulo que está listo para dar vida.

Gloria: yo lo que hice fue el útero, las tropas de Falopio que es donde tenemos nosotros los óvulos, que es donde se empieza la fecundación, que es donde se recoge la sangre, eh tuvimos un proceso para tener la luna. Dibujé la luna porque hay mujeres que tenemos la luna en luna llena, en luna nueva, menguante y son como ciclos, son como días diferentes y representamos, tenemos muchos estados de ánimo diferentes como cambios físicos, entonces por eso yo dibujé la luna. Con Martha, con doña Martha hicimos la luna y cuatro muñequitas (risas), ósea, hicimos la luna porque cada luna, porque las mujeres tenemos muchos cambios, unas están de mal genio, otras están contentas, otras pueden llegar a estar en estado depresivo. No siempre vamos a estar con el mismo estado de ánimo cuando nos llega la Luna.

Ximena: ¿a quién tocaron?

(Risas)

Adele: doña Martha.

(Risas)

Martha: me extraña usted porque usa esas palabras.

(Risas)

Martha: eh, pues yo pensé en la Luna, en la Luna de todas, si hay una luna llena mostrando, mostrando toda, mostrando que somos cíclicas, mostrando en espiral el movimiento que hay siempre y jugando que la luna fuera el rostro de una mujer, mostrando, mostrar que cuando se hace manifiesta es amor, alegría y con las estoy demostrando que es un paso, la luna y cada vez es un florecer, es cerrar y volver a empezar, es cerrar y volver a empezar, como mostrándonos el despertar de la vida en nuestra creatividad, entonces hice flores. Con Adele pensando en ese florecer, entonces hicimos un útero, lo hicimos desde mirar puntualmente nuestros dibujos, como hemos estado y pues allá, ya lo dijo doña Patricia.

(Risas)

Adele: eh, pues el mío es inductivo, tenía reciente, pues ayer estuvimos en la entrevista con Estefanía, entonces tenía reciente como lo que habíamos hablado, sobretodo como lo que describí ayer acerca de cómo veo yo mi cuerpo, que es el cuerpo para mí y alrededor de eso también la menstruación, eh como el cuerpo de las mujeres es un objeto de la publicidad, de la moda, de la estética, de la cultura, de la medicalización, eh como también es un sujeto que se revela, que se resiste a todas esas cosas, que vive una intimidad, que vive la maternidad también, que también se sana y es también un escenario donde ocurren cosas, ocurre placer, dolor, sanación también y pues todo está relacionado a, pues es un triángulo que forma un útero y alrededor de este un ciclo lunar y pues esto está relacionado con todo, todo tiene que ver con todo. Ya independiente de todo, con doña Martha pues ella ya les contó como lo que hicimos (sonrisas), y con Sarah estuvimos mirando como que había en común en los dibujos, entonces hicimos acá un útero muy decorado, con colores de la temporada.

(Risas)

Milena: alusivo a la primavera.

Adele: ¡por favor! Eh, aquí al centro del útero pues el ciclo lunar, florecitas.

Estefanía: doña Sarah.

(Risas)

Sarah: eh, arriba está la luna por lo cual, que representa lo femenino, la espiral para mí es como el centro, este es el centro y la espiral está conectado con todo, en el ADN, es espiralado el ADN, entonces también lo dibuje como si fuera mi vientre grande y en espiral, grande y abajo, cuando cae genera vida y pues flores de muchos colores, la siembra, la mujer allí como bien abierto, mostrándome a mí como esa feminidad, que es un cuerpo sagrado y mucho de las espirales, de las conchas son los fluidos, el agua, lo dibujé de varios colores para varios lados.

Ximena: ¿cómo es tu nombre?

Milena: Milena.

(Risas)

Varias participantes: Milena la de verde.

Milena: a la derecha hicimos una mujer y un bebé.

Del amor, por eso el corazón y también hicimos ... lo que da vida, lo que permite que haya vida en la tierra, . Me llamó mucho la atención porque la señora y yo dibujamos casi que lo mismo, pero la interpretación de ella es muy diferente de la mía, cierto, hicimos un dibujo muy similar, entonces eso me causo como mucho, como gracioso. Acá con la compañera, ... , con ella, acá lo que tuvimos como en común con la luna, yo no, yo no he ahondado tanto el tema como ella, entonces de hecho ahí aprovechamos como para que ella me contara muchas cositas y tuvimos esa conexión con el tema de la luna, como la luna puede influenciar en nosotros, eso fue lo que tuvimos en común.

La representación de nuestro ciclo, cuando viene la ..., mmm después hice una espiral acá, eh, ... la Luna, que es cuando hay una buena conexión, una buena, entonces es, entonces pues trate de ... una ..., eh y eso ... una fiesta, y entonces, con la compañera pues .. para que se haga una unidad porque ella hizo las estrellitas y yo hice los corazoncitos, representando el ser interior ..., la . Con la otra compañera, eh, en común coloqué los arbolitos y ella colocó las estrellitas porque ella me dijo que esa era su conexión, su ..., entonces ella me dijo que en los arboles era que tenía su conexión.

Ximena: sigue, Milena.

Milena: yo lo que hice fue la parte de arriba, eh .., representa toda la de ahí como antes de la menstruación, todo eso con relación a la naturaleza, a los ciclos y cuando llega el.., significa para mi , ese sincronismo que tienen todas las relaciones, de todos, y eh, lo importante para mi es digamos la conexión como ... la vida, como siempre estoy conectada , como desde el inicio de la vida y, yo siempre he tenido una relación muy cercana con mi ciclo, ..., muy importante siempre para mi vida armoniosa con el .. y por ejemplo eh, yo casi no he sentido ninguna turbulencia.

Martha: para nosotras este fue un momento en el que nos encontramos y que muestra que nos incluye. Que es parte de todas.

Estefanía: consideramos que es muy valioso porque percibimos que hay un sentir compartido con las otras mujeres y vimos que entre ustedes se compartían sus experiencias y las unas le complementaban a las otras. Relacionarme con ese mundo, con ese entramado de vivencias que nos han comentado.

Ximena: una de las cosas importantes es que ustedes se pregunten ¿cómo se sintieron pensando durante una hora en algo? ¿Qué significa para ustedes? Ver todo lo que surgió ahí, eso es muy valioso. Es ver ¿con que lo relaciona?, ¿qué recuerdo?, ¿que pienso? Y ver que todo eso que se está movilizandó ahí está generando transformaciones muy valiosas para cada una de ustedes, más allá, para nosotras es muy valioso, pero es lo que les queda a ustedes.

Ximena, Estefanía: ¡gracias!

Anexo 13. Fotos del Taller de Mandalas.







Anexo 14. Cuadro de Resultados Datos Observables vs Categorías de análisis (Documento adjunto).

Anexo 15. Cuadro de Resultados Entrevistas vs Categorías de análisis. (Documento Adjunto).

CUERPO	MATERNIDAD	CICLO MENSTRUAL	DIMENSIÓN DE LO MÍTICO	TRAYECTORIA INDIVIDUAL
FORMAS DE RECONOCIMIENTO Y CUIDADOS DE SALUD		MENSTRUACIÓN	CREENCIAS, PRÁCTICAS Y RITOS	DIMENSIÓN VITAL Y SOCIAL
Personas y experiencias significativas. Significados y sentidos. Interacción con ciclo menstrual. Comprensión de vivencias con el cuerpo Salud sexual y reproductiva.	Noción de la maternidad. Deseo de ser o no madre. Significación y sentidos de las experiencias de aborto. Significados y sentidos de la sexualidad.	Saberes y prácticas: tradicionales y alternativos. Tabúes y prohibiciones. Emociones y sensaciones físicas. Relaciones con otras personas.	Instrumento discursivo de relacionamiento. Creencias sobre lo sagrado, a partir de símbolos mágicos e imaginarios que determinan prácticas culturales. Experiencias significativas: Rituales.	Sistemas de significados. Puntos de giro. Estrategias. Reconocimientos. Capital social. Espacio social. Capital cultural.
Es posible destacar una noción de conciencia del cuerpo relacionada con la capacidad de trabajar en las propias potencialidades <i>“la capacidad que tenemos de hacer silencio, de tener silencio interior y agradezco el despertar de todas las capacidades creativas, de una mente</i>	Se percibe que coexisten dos referentes diferentes respecto a la maternidad. Por una parte, en una gran mayoría de las integrantes se percibe una notable importancia a la dimensión de la maternidad <i>“el ser madre es definitivamente conectarse uno con la tierra, uno con los hijos por mucho que quiera tomar distancia, están metidos en el</i>	La mayoría de las participantes establece un contacto íntimo del orden de lo sacro con su menstruación. <i>“sangre bendita de mi cuerpo”</i> Se considera que dicho reconocimiento proviene de los dones atribuidos a ella. Tales como el dar vida, la curación, las alianzas de pareja y de confraternización con otras mujeres, entre otras. Es esto lo	El Círculo se constituye en un espacio de diálogo entre diferentes tradiciones espirituales. Si bien dichas adherencias espirituales pueden llegar a ser múltiples y variadas, estas cobran un sentido común cuando aluden a aquello que es importante en la vida de cada una, por ejemplo el universo y la familia. La primera de	Reconocer la trayectoria de cada mujer, implica comprender una historia de vida con relación a una serie de acontecimientos ligados a ella, acontecimientos de su vida social, íntima y familiar que han influido en sus en sus sistemas de significados y sus formas de comprender el mundo. <i>“volver atrás y rehacer cosas que uno hizo con sus experiencias pasadas”</i> De esta forma se retoma la idea de elaborar experiencias negativas del pasado y de

<i>creativa, que es una mente flexible, que es un cuerpo flexible y que nos da por lo tanto una vida sana</i>” Por tanto, la conciencia y el auto potencializarse no sólo son vistas como marcas de empoderamiento femenino <i>“para adelante las mujeres!”</i> como también prácticas que llevan a cabo estas mujeres para cuidarse, es decir, que pasarían a constituir prácticas de autocuidado. <i>“cuidar todo nuestro cuerpo”</i> Dentro de las prácticas sugeridas para el cuidado del cuerpo delante situaciones difíciles se destacan <i>“dormir bien, comer bien para tener un balance energético, tomar vitaminas, ponerse suero, acupuntura, todo eso es bueno, las esencias florales, ayudarse de muchas cosas”</i> En el Círculo se presenta un espacio destinado a las experiencias que permiten	<i>corazón de uno</i>”, maternidad concebida como la maravillosa posibilidad de generar vida. Así la menstruación es el modo de que sea posible generar vida <i>“luna generadora de vida”</i> (Dirigirse al apartado Menstruación). Por tanto, el cuerpo pasaría a ser el instrumento de expresión de esa identidad, es decir, expresión de lo que a cada una le permite ser madre. Esta definición de maternidad implica adherirse a las creencias místicas del origen de la vida y la misión al nacer <i>“yo creo que los hijos lo buscan a uno, y que eran chicos o seres que necesitaban estar aquí; para tener su etapa de evolución para un proceso”</i> se puede evidenciar que la experiencia corporal está dotada de significaciones del orden de lo mítico. En esa misma línea de pensamiento, se percibe un valor sobresaliente al sentido de la familia, de la unión familiar y el papel que cumple la mujer para ellas dentro de	que se considera como la mística de la menstruación porque deviene de la definición de la misma a partir de la noción de lo sagrado. Las mujeres del Círculo presentan diversas ideas respecto al efecto de los fluidos corporales en las relaciones con otras personas. En el marco de las relaciones con otras personas se puede observar cómo el tema de la menstruación genera mutuas identificaciones entre las asistentes al ser una temática que convoca a todas las integrantes, <i>“compartamos experiencias vividas de nosotras como mujeres con nuestra Luna”</i>. Cómo a su vez evoca identificaciones primarias con mujeres cercanas de la infancia o adolescencia o con mujeres significativas del pasado <i>“como viví yo una primera siembra de Luna, había una abuelita, la abuelita Margarita, su presencia allí, ya era como que traía una tradición y todo un legado. Para mí fue como inspirador”</i> Cada mujer vivencia su ciclo menstrual	estas como una deidad totalizadora <i>“agradeciendo al universo”</i> la segunda referida a un vínculo de sangre <i>“agradeciendo por los familiares, los padres”</i> como también a la hermandad del Círculo como una red o familia. <i>“Somos una familia maravillosa”</i> En la configuración de la identidad es importante destacar la creación de estas hermandades entre las mujeres participantes, en las que el sentimiento de pertenencia genera procesos de toma de conciencia y acercamientos a la emancipación femenina en algunos aspectos. Creencias religiosas basadas en un principio superior femenino y masculino. <i>“Padre y madre”</i> En los discursos de las participantes se aprecia la recreación de deidades femeninas, que entran en discusión con los ideales	atribuirles un nuevo significado en el presente. En un primer momento se alude a una herramienta o saber de su formación individual, para en un segundo momento darle un lugar a la experiencia en la que sea posible elaborarla y compartirla con otras mujeres <i>“uno puede regresar allí, hacer ese trabajo de pedir ese perdón, de hacer ese agradecimiento que no hizo antes, cerrar ese poro”</i> <i>“ahora en tu cabecita, en tu corazón, con tu intención se puede hacer, merece otra oportunidad de darle otro final a nuestras historias tristes”</i> Las discusiones efectuadas en el círculo de mujeres constituyen un espacio propicio para poner en palabras momentos o circunstancias de la vida que han dejado cicatrices en la memoria de sus integrantes, en las que es posible observar dos elementos importantes. Por una parte, en los diálogos establecidos entre ellas se ponen en juego el capital cultural que posee una persona, como creencias, principios y valores dados por la familia y la cultura. Por otro lado, encontramos que en las trayectorias de vida coexisten diferentes tipos de capital, tales como el capital cultural, social y académico, los cuales están constituidos por personas del pasado con las cuales es posible sentirse
--	--	---	--	--

sentir el cuerpo, crear conciencia de cada una de sus partes, de sus movimientos y comprensión de la relación con este. La creación de este tipo de espacios para el contacto con el cuerpo son una característica de los encuentros dados en los Círculos de mujeres. En las actividades de contacto se percibe un reconocimiento de la importancia de una apertura a la forma en que los sentires y otras experiencias individuales serán llevadas al compartir grupal. <i>“vamos soltando toda la carga del día, de todos estos días”</i> Se observa un reconocimiento de las formas diversas de expresión corporal, aunque se está realizando una actividad grupal los movimientos no son esquematizados ni están definidos por un tercero,	ese escenario particular <i>“un rezo grande para que recordemos la importancia de mantener el fuego del hogar”</i> El Círculo posee un carácter terapéutico en cuanto que posibilita la elaboración de duelos relacionados con la maternidad, ya sea del presente o del pasado. El aspecto a destacar es cómo las narraciones de las participantes se refieren a pérdidas accidentales o inesperadas, tales como aborto de hijos (as). Así como las experiencias significativas en relación con la menstruación nos llevan a profundizar en otros aspectos de la vida íntima de nuestras participantes. En algunos casos proponer el tema remite a algunas integrantes a buscar la manera de anclarlos a situaciones no elaboradas permitiendo que sea posible una vía de resignificación. Por tanto, proponer el tema de la menstruación genera en ellas una oportunidad para hablar sobre aquello que no ha sido elaborado y que requiere de un camino de resignificación <i>“Bueno, es lo que me atrae,</i>	dependiendo del estilo e historia de vida. La historia de vida adquiere relevancia a partir de las experiencias significativas que transforman su vida en algún aspecto. Adicionalmente, se percibe una adherencia y respeto por imágenes de autoridad o mujeres mayores como ejemplos de vida o de experiencia viva de aquello que se desea llegar a ser. Se evidencia una relación entre menstruación y cuerpo que va más allá de la experiencia de la ausencia o presencia del sangrado, también involucra la experiencia de la mujer en términos de las propias concepciones, las expectativas, las relaciones con los otros y los deseos como mujeres. La percepción de la menstruación cambia en relación con los conocimientos de las prácticas sobre esta, incluso cuando ya no se menstrua más o no se dispone de los órganos para ello tiene un impacto positivo en la persona <i>“supe cuando ya no tuve la matriz que la Luna se sembraba y me dio mucho guayabo no haberla podido sembrar, no haber</i>	masculinos de la tradición judeo-cristiana. Sin embargo, este aspecto permite destacar un punto central en el abordaje de nuestra investigación, puesto que remite a la importancia que tiene el Círculo en la posibilidad de crear nuevas formas de ser mujer y de concebir la feminidad desde lo divino. Aspectos que van conjugando los procesos de identidad en el compartir de unas mujeres con otras <i>“a la madre, agradeciendo aquí en este presente todos los círculos de mujeres que desde siempre han existido, agradeciendo a cada una por este presente”</i> Como también la identificación con otras mujeres <i>“por este Círculo de hoy que está creando futuro para otras mujeres que vendrán, que están creciendo, que se están buscando, para las niñas de hoy y las mujeres del mañana”</i> (Dirigirse al apartado Cuerpo) Estas experiencias místicas nos remiten constantemente	identificadas, simbolizar el universo que les rodea, así como encontrar que algunos de estos capitales pueden estar constituidos por experiencias desagradables, tristes o traumatizantes de las cuales la persona no desea conservar el más mínimo recuerdo, pero que sin desearlo las hace ser lo que son. Es posible evidenciar como a pesar de los intercambios y del deseo de volver al pasado para curar heridas y cerrar ciclos, ellas asumen que aún existen recuerdos que vuelven al presente y afectan de uno u otro modo sus sentires y pensamientos, <i>“Perder un hijo es en parte morir uno y entonces uno tiene que hacer un esfuerzo sobrehumano para seguir adelante y tratar de ver alrededor que tiene porque luchar, seres los que lo motivan a uno a seguir adelante”</i> razón por la cual se hace necesario intentar guiarse por una <i>“coherencia en el sentir, en el pensamiento y en las acciones”</i> que implica llevar ese propósito de elaborar las experiencias del pasado en el presente <i>“que nuestros pasos sean guiados en la dirección de lo que cada una sienta”</i>, es decir, en una búsqueda por ser coherentes en la cotidianidad de sus actos. Respecto al capital académico se logró identificar que la mayoría de las mujeres que asisten a los Círculos de
--	--	--	---	--

cada una expresa individualmente dentro del grupo. <i>“vámonos sintiéndonos todas” “¿cómo será distinto para cada una?”</i> Los desplazamientos y los encuentros durante las actividades de integración ponen en juego dos aspectos fundamentales de las categorías cuerpo y trayectoria. Puesto que se habla de ubicarse en un espacio y de ponerse en relación con una otra/o. Así como de los múltiples momentos en los que una mujer se encuentra.	<i>¡chévere!, yo venía por la sanación del vientre, pero si vamos a hablar de la luna también me sirve</i>” En este caso la elaboración de la pérdida requirió una otra que escuchara, un espacio para sentirse escuchada y un tema de enlace que permita traer al momento aquello que quería ser abordado. Muestra también la forma en el que el Círculo de mujeres se convierte en un espacio confiable, semejante a un grupo de auto ayuda. Regido por principios tales como "<i>Lo que se dice en el círculo se queda en el círculo</i>" refiriéndose a la confidencialidad de la información ahí depositada. (Dirigirse al apartado Identidad) Por otra parte, es interesante apreciar como aquellas integrantes que aun no han tenido hijos (as) independiente de ser madre o no es parte de su proyecto de vida, la Luna ocupa un papel importante en la posición social de la mujer como mujeres o como madres. Estas mujeres en contraste con	<i>disfrutado como el ser mujer allí?</i> “<i>en este momentico yo no tengo matriz y sé que mi matriz está en el astral, yo sé que sigue estando mi matriz</i>” La reacción del grupo ante narraciones como la anterior, nos lleva a pensar que la experiencia individual de la menstruación es uno de los puntos sobre los que se basa el sentido de pertenencia y de unidad de las participantes, pasa a ser un punto de encuentro que incentiva la hermandad y sororidad entre las mujeres, una conexión “<i>todavía lo puedes hacer porque somos una y cuando se siembra una, se siembran todas</i>” En relación a esa conexión, nos recuerda la frase de una de las participantes de uno de nuestros primeros trabajos “<i>ya no ves a las mujeres igual, tu mirada cambia porque hay algo que nos une</i>” esto, refiriéndose al lazo de sangre.	al reconocimiento de y con sus pares. <i>“Agradeciendo a cada persona, a cada corazón, a cada vida y pidiendo luz para cada una de nosotras”</i> Cada ritual remite a una experiencia significativa que adquiere sentido en el momento presente cuando la persona siente que funciona en un contexto místico y mágico. <i>“conexión con el gran espíritu”</i> Encuentro de lo que son con sus propias creencias, o en sentido contrario, como sus creencias las hacen ser lo que son.	Mujeres tienen estudios de Pregrado y posgrado, seguida de un nivel de escolaridad de secundaria. Y finalmente en menor cantidad algunas tenían estudios técnicos o no tenían estudios formales. Las ocupaciones laborales y los intereses se encuentran relacionados con las áreas de conocimiento de las humanidades y las bellas artes, así como con afinidades por lo espiritual, lo ancestral y lo femenino. Respecto a las edades de las mujeres es de destacar que el grupo mayoritario comprende edades entre 25-48 años. Sin embargo también algunas mujeres jóvenes y adolescentes, así como mujeres que superan los 50 años, interactúan en el Círculo. Con relación al espacio social, se destacan eventos que vivieron las participantes y que generaron significaciones y experiencias de vida que en su momento llevaron a otros eventos, pensares, sentires y actuares significativos frente a la vida, su lugar como mujer, su relación con las deidades, su cuerpo y su menstruación “<i>ese primer momento para mí fue clave y pues como todo ese camino fue la iniciación de un camino que seguiría con todo el amor del mundo: los Círculos de mujeres</i>” Como punto de giro la anterior experiencia se
---	---	---	--	---

	las participantes del Círculo que son madres, ponen el tema de la Luna como un tema central de discusión en tanto que la Luna representa la posibilidad de asumirse como mujer sin que necesariamente esto conlleve a la experiencia de la maternidad, de igual forma la Luna les representa la posibilidad de ser madres y el hecho de hacerlo se constituye como una decisión propia <i>“la luna es un bendición, que la luna es un regalo y así nos duela, nos genere otras situaciones, debemos estar muy agradecidas con ella y sentirnos en ese crecimiento que es la luna, esa bendición tan grande que es poder dar a luz y engendrar vida”</i> (Dirigirse al apartado Menstruación)			constituye como una experiencia significativa que genera una ruptura en el sistema de significados y que posibilita nuevas decisiones y nuevas experiencias, <i>“fue muy sanador para muchas de nosotras ese momento, para mí fue un click y para otras también fue un click de otras maneras”</i>.
--	---	--	--	--

IDENTIDAD

Una característica del grupo posibilita la elaboración de duelos y pérdidas vividas a lo largo de la vida. Así como en la elaboración y resignificación de experiencias pasadas:

Pérdidas y duelos: El Círculo, en un momento determinado, puede constituirse en un espacio de elaboración de duelos, en el que los miembros de la colectividad pasan a ser personas que acompañan en ese proceso de dolor compartiendo los sentimientos de sus propias experiencias y constituyendo una red de apoyo *“espacio, por el poder compartir, poder hablar, poder sanar” “por este espacio, por la solidaridad que se gesta y se fortalece en cada una de las reuniones”*. Lo anterior tiene que ver con la forma en que se concibe el espacio, la percepción del mismo a partir de los conocimientos y experiencias previas, los valores de unificación, las expectativas y como esto se puede relacionar con la propia experiencia puesta en el compartir colectivo. En diversos aspectos, no sólo en la elaboración de duelos y pérdidas, se reivindica lo

individual, aquello que es particular a la experiencia de cada persona y esto adquiere sentido dentro de la colectividad.

Resignificación de experiencias: Un espacio de ayuda para las propias dudas del ser “*compartamos experiencias vividas de nosotras como mujeres*” “*recrearlas y contarlas nos ayudan a caer en cuenta de cosas*” “*si tengo dudas aprovechar el círculo*”. El compartir y la actividad de escucha permite abordar temas que convocan a todas, temas con los que existe identificación o desidentificación. El sentirse en un espacio de interacción con mujeres de diferentes edades, un espacio en el cual convergen diferentes generaciones, intereses, situación sentimental, ocupaciones, tiempo de pertenencia y orígenes, en ese sentido cada una ha vivido diferentes experiencias que al ser compartidas permiten un enriquecimiento mutuo, por ejemplo si las mujeres mayores cuentan una experiencia, éstas puede resultar útil a las más jóvenes, quienes aunque no la hayan vivido puedan aprender de esta experiencia o tener en cuenta algunos conocimientos para el futuro, y viceversa las mujeres mayores pueden nutrirse de experiencias que vivencian las participantes más jóvenes. De este modo podemos afirmar que se vive un tipo de maternaje que no está ligado a la idea de jerarquía sino de empatía, por ejemplo las mujeres mayores pueden guiar a las más jóvenes en sus vivencias.

No obstante, esta dimensión se conecta indisociablemente con la categoría trayectoria en tanto que implica comprender una historia de vida con relación a una serie de acontecimientos. Por ello la experiencia de cada una es diferente y cobra sentido o no en la interacción con el grupo. (Dirigirse al apartado trayectoria)

Anexo Cuadro de Resultados Entrevistas vs Categorías de Análisis.

	Adele	Martha	Betty	Sarah
C i c l o M e n s t r u a l	Concepción sobre Ciclo Menstrual * El ciclo menstrual se concibe como una experiencia de la mujer a nivel biológico (Diríjase al apartado Cuerpo), emocional y simbólico. * Se presume que el ciclo menstrual se encuentra entrelazado a los ciclos y fases de la luna. * La visión sobre el ciclo menstrual aportada por la participante ha sido construida a lo largo de la vida. Ella destaca eventos que influenciaron su posición actual sobre el ciclo menstrual.(Diríjase al apartado Trayectoria) Menarquia *En la edad de 11 años tuvo su primera menstruación, la experiencia es definida como extraña y contradictoria puesto que en ese momento de su vida deseaba jugar en vez de tener que utilizar las grandes e incómodas toallas higiénicas. <i>“era una cosa como muy rara porque yo me sentía todavía muy niña” “tener</i>	Concepción sobre Ciclo Menstrual * El ciclo menstrual se constituye como una herramienta que le permite reconocer sus diversas formas de comportamiento. * El ciclo como una manifestación de conexión con todo y con otros ciclos del entorno, tales como ciclos lunares y ciclos vitales (juventud, embarazo, maternidad, menopausia). Menarquia * La menarquia se experimentó como un tema tabú especialmente entre los hombres, quienes por ningún motivo debían saber que una mujer estaba menstruando. También en la experiencia de la menarquia, se observa que la participante lo asumió como algo normal y no le comentó a nadie porque temía que ese hecho implicara algún tipo de censura en su comportamiento. * Las etapas reproductivas del	Concepción sobre Ciclo Menstrual *El ciclo menstrual es definido desde dos perspectivas: biológica y emocional. Desde la mirada biológica se considera como la oportunidad que tienen las mujeres de comprender su <i>“naturaleza femenina”</i>, el funcionamiento del cuerpo y la fertilidad. Partiendo de la idea que dicha naturaleza está relacionada con la posibilidad de engendrar o <i>“llevar vida en el vientre”</i>, como también despertar la capacidad creativa. *La perspectiva emocional hace referencia a, cómo estudiar el ciclo menstrual acerca a una comprensión de las variaciones en los estados emocionales y formas de ser dependiendo de la fase en la que la mujer se encuentre <i>“cada una tiene su propia fase, su propio ritmo, su propio ciclo lunar, es diferente para cada mujer aunque tenga algunas cosas parecidas”</i> * El ciclo menstrual es definido	Concepción sobre Ciclo Menstrual *El ciclo menstrual es definido desde dos perspectivas: biológica y emocional, al igual que la participante No. 3. Desde la visión biológica o esencialista se considera como <i>“algo natural”</i> e <i>“innato”</i> de la vida de las mujeres. Como también, es considerado un momento para recordar que se cuenta con la posibilidad de <i>“generar vida y creatividad”</i> *Desde la perspectiva emocional el ciclo constituye un modo de limpieza o depuración emocional de cada mes. Lo que implica para ella reconocer que transita por diferentes etapas relacionadas a las fases lunares <i>“como la luna tiene sus ciclos nosotras también”</i>, en las cuales vive diferentes roles como mujer <i>“vivo lo de todas las mujeres en una, he tenido esa experiencia de mamá, de compañera, de esposa, de amante, de amiga, de</i>

que ponerme esas toallas higiénicas gigantes” “eran incomodísimas”. Sin embargo en su hogar recibió la información necesaria sobre el evento y pasados los años en su adolescencia la experiencia de la menstruación empezó a ser más tranquila. Durante su menarquia recuerda sentirse un poco asustada, con cólicos y dolor en los senos. Respecto a la información proporcionada sobre la menstruación cuenta que más que algo entregado por las personas cercanas surge como una búsqueda propia en libros y enciclopedias. Significaciones y Cambios en la percepción de la menstruación La participante reporta que posterior a su menarquia, durante su adolescencia, juventud y gran parte de su vida experimentó la menstruación como “<i>algo que simplemente le tiene que suceder a las mujeres</i>” por su condición de mujeres. En su edad adulta, debido a su trabajo y a su activismo feminista comprendió el poderío que alberga su menstruación y el funcionamiento de las formas de medicalización del cuerpo	ciclo vital como la menarquia, la menstruación, el embarazo y la menopausia, pueden ser importantes y tener un profundo significado para las mujeres, así como contribuir en la construcción de una identidad y un autoconocimiento de sí mismas, pero son las construcciones sociales las que en gran medida han contribuido para que estas etapas tengan connotaciones negativas. De esta forma lo evidencia la participante cuando manifiesta que era una situación vergonzosa el hecho de que otras personas (especialmente los hombres) se dieran cuenta que ella tenía la menstruación. * En su pubertad previa a la menarquía afirma que tenía el conocimiento sobre lo que era la menstruación. Sin embargo no recuerda ni quién ni qué le dijeron al respecto. La participante afirma que la menstruación no era un tema de conversación, esta debía ser asumida y sólo implicaba cambios en la forma de	como un ciclo primero porque es circular “<i>empieza, termina, vuelve y empieza, es como el ciclo mismo de la vida, es la vida, la muerte y otra vez vida o el renacimiento</i>”. Segundo porque “<i>va por fases</i>”, cada una con su propio ritmo e importancia. En la visión circular del ciclo la participante comenta cómo exactamente eso es lo que ocurre con su Luna, “<i>cada vez que experimento mi luna y mi ciclo menstrual es como eso: la vida, la muerte y otra vez la vida. El ciclo menstrual es poder comprender nuestro cuerpo, lo que en realidad es una ley universal</i>”. Menarquia Se comenta la importancia de la presencia de la madre y la abuela en la comprensión de ese primer momento de menstruación. La participante narra cómo ella al llegar a su casa, estas dos mujeres estaban tan felices y emocionadas que celebraron el acontecimiento. Tuvieron manifestaciones de afecto como abrazos y gestos alegres, como también	<i>estudiante, ama de casa, profesional, empresaria</i>”. Además de recordar que el ciclo ha finalizado y con ello todas las experiencias y emociones acontecidas durante ese mes. *El ciclo menstrual es definido como un ciclo por la estrecha relación con el ciclo lunar. Para la participante las mujeres tienen una estrecha conexión con el ciclo de la Luna que las hace ser cíclicas y experimentar diferentes sensaciones de acuerdo a sus movimientos “<i>porque nosotras las mujeres estamos conectadas con el ciclo de la Luna nosotras somos cíclicas y el ciclo puede tener diferentes movimientos, es como cuando la luna hace la traslación y la rotación, los movimientos en el planeta, entonces así nosotras lo hacemos</i>” Debido a la íntima relación entre la Luna y sus ciclos, la mujer y sus ciclos, la participante denomina su menstruación: Luna “<i>como la luna tiene sus ciclos y como somos cíclicas y</i>
--	---	---	--

femenino. Este conocimiento le permitió tomar decisiones para experimentar y resignificar la menstruación de una forma diferente y positiva <i>“mágica, consciente, poderosa y bonita”</i>. En la cual a través de las prácticas (por ejemplo sobre qué productos usar) y el sentido (de una obligación a una experiencia significativa) se libera a sí misma de la colonización cultural impuesta sobre su cuerpo. Fases del Ciclo Menstrual * La participante reconoce 4 fases del ciclo menstrual: Menstrual, preovulatoria, ovulatoria, premenstrual. Expresa que cada fase tiene un significado y un valor para ella, manifiesta que socialmente sólo se ha reconocido la fase menstrual y premenstrual atribuyéndoles significaciones negativas. Explica que para ella todas las fases de su ciclo son generadoras de experiencias significativas por su "fuerza, poder y sentido especial", cada fase presenta particularidades en su experiencia vital. Fase preovulatoria: Esta fase para ella se caracteriza por un	relación con los hombres, en la medida que indicaba una condición fértil. Hoy en día como se puede observar en las dinámicas del círculo la menstruación si es un tema de conversación. * Respecto a las emociones y sensaciones físicas la participante afirma que su <i>“luna siempre fue muy amable”</i> refiriéndose a que no experimento sintomatologías negativas en su cuerpo. Fases del Ciclo Menstrual * La participante reconoce que debido a las fases del ciclo procesa la información de su entorno de maneras diferentes. Asocia cualidades emocionales y actitudinales a las diferentes fases del ciclo. Sin embargo, no explicita las diferencias entre las fases del ciclo menstrual. Menstruación *La menstruación se concibe como un herramienta de autoconocimiento, incluso como un material de estudio y como una expresión de vida y	manifestaciones de preocupación y cuidado como poner a disposición de la participante toallas higiénicas. Si bien ella no comprendía completamente lo que le estaba pasando, consideró su menarquia como un momento <i>“muy bonito”</i> y ausente de sensaciones o emociones incómodas <i>“no fue traumático”</i>. Respecto a los saberes heredados sobre la menstruación o la información proporcionada sobre el tema, la participante comenta que quien le habló por primera vez fue su madre. La madre fue quien le explicó que la menstruación estaría por llegarle, qué era la menstruación, es decir, que es sangre y a modo de ser más clara y <i>“abierta”</i> con su hija decide mostrarle la sangre menstrual para familiarizarla. El nombre dado por su madre fue menstruación, la cual años posteriores sería denominada por la participante como Luna. Fases del Ciclo Menstrual Fase Premenstrual: Para la	<i>la luna es lo femenino, entonces por eso se le llama Luna a la menstruación. Tenemos aquí en nuestro vientre como ese ciclo lunar, ese movimiento va generando todos esos 28 o 30 días dependiendo de la Luna, se va como moviendo energéticamente”</i> Menarquia Como con la participante No.3, el valor de las figuras parentales en la comprensión de la primera experiencia de menstruación fue fundamental. La madre ocupa el tema central en la descripción de las personas que acompañaron ese primer momento y fue ella quien le explico a la participante el tipo de proceso que a futuro estaría viviendo. La madre explico que la menstruación era parte de unas de las transformaciones que las mujeres experimentaban en la transición de niñas a mujeres. De acuerdo a la descripción de la participante, esa primera <i>“Luna fue muy bonita”</i> debido a las atenciones que su madre
---	--	--	--

aumento de la energía física, y por el retorno de su cuerpo a su estado habitual (Diríjase al apartado Cuerpo). Fase Ovulatoria: La participante manifiesta <i>"siempre me doy cuenta cuando estoy ovulando"</i> porque en sus ovarios se genera una sensación particular (movimiento en el ovario que libera el óvulo, antes era una sensación dolorosa). Menciona que generalmente sus ovarios se turnan para liberar el óvulo correspondiente al ciclo. Fase Premenstrual: Para la participante esta fase se caracteriza por ser un momento de <i>"creación y destrucción"</i> se siente sensible, creativa y destructiva. Expresa que si bien puede ser un momento de mucha fluidez en sus actividades, puede experimentar situaciones que la vuelcan hacia un polo impulsivo que tiende a destruir las mismas cosas que ha creado. Resalta que esta fase le hace un llamado a mantener el equilibrio entre aquello que ella denomina <i>"creatividad y destrucción"</i>. Fase Menstrual: Ella realiza una lectura corporal de los síntomas	poder femenino. <i>"es una manifestación de la vida, es una manifestación del poder femenino que tiene la toda información para la mujer."</i> <i>"como la ve, como la vive, hasta como la van utilizando"</i>. *La experiencia de la menstruación es descrita como normal y tranquila, regular y de una duración de 3 días. Sin embargo posteriormente es presentada con el anhelo de tranquilidad y aislamiento <i>"a veces con mi período yo quería como estar tranquila, quería ¡ay! como ¿sí?, como no hablar mucho, me hubiera gustado como encerrarme un poco"</i>. *Las relaciones con otras personas durante la menstruación se valoran respecto a qué tan preparado esta alguien para comprender su experiencia con la misma. <i>"los muchachos no los encuentro muy listos para integrarse con el tema"</i> <i>"mi compañero es un hombre...muy tranquilo y...se relaciona muy bien con esto de la luna,"</i>	participante la fase Premenstrual tiene una relevancia mayor o igual como la fase Menstrual, describe su vivencia con la Luna alrededor de las sensaciones producidas los días anteriores al comienzo del sangrado. Dicha relevancia debida a la conciencia que ha ido adquiriendo y que le permite reconocer los cambios emocionales que le anuncian el inicio de la fase Menstrual <i>"entonces cuando empiezo a sentir que me estoy poniendo más irascible, más emotiva, más sensible, pues me hago la pregunta así como: ah bueno, ¿en qué días es que estoy? como que me da la señal de que ya viene"</i>. En la dimensión mítica de la fase Premenstrual, la participante describe como hay una activación en el recuerdo de los sueños, como también un incremento de elementos simbólicos en el contenido de los mismos <i>"los sueños, porque los sueños se me activan mucho, entonces cuando empiezo a recordar más los sueños, o que están más cargados de símbolos es porque ya viene la Luna, todo</i>	tuvo con ella <i>"mi mamá me llevo una torta y se hizo así como una celebración de niña a mujer, entonces si como que ay qué bonito"</i>, como también por la emoción que su madre reflejaba ante el reciente acontecimiento <i>"para ella eso fue espectacular, fue lo mejor"</i>. Respecto a las sensaciones físicas y emocionales, su menarquia fue a la edad de 12 años y en su descripción, debido que era tan niña se sentía incomoda usando toallas higiénicas, comenta que para ella no fue un momento tan agradable porque sentía <i>"pereza"</i> <i>"uy no que pereza, ay no y ahora yo que voy a hacer con estas toallas tan grandes, me tenía que poner esas toallas tan gruesas"</i>. Por otro lado, describe como para su madre el uso de toallas higiénicas era la mejor elección con respecto al uso de toallas de telas <i>"mi mamá no me contaba porque para ella eso si fue muy difícil porque ella inclusive le tocaba lavarle</i>
--	---	--	--

presentados previa la menstruación, los cuales anuncian su llegada, tales como hinchazón en el vientre y sensación de que el <i>“vientre se llena de agua”</i>. Cuando la menstruación llega, especialmente el primer día, siente un cansancio general, baja energética, ganas de dormir todo el día y de estar a solas consigo misma. Cuando sus ocupaciones le permiten disponer de un tiempo para sí misma puede llegar a sentirse conectada con <i>“todo”</i>, cuando no le es posible y debe continuar con su vida cotidiana (con sus ocupaciones y labores) se siente distante de sí misma, <i>“desconectada”</i>. * Forma de nombrarla <i>“Luna o Menstruación”</i> son las dos formas de nombrar la menstruación que utiliza la participante. *Aunque la menstruación se destaca como una experiencia <i>“maravillosa”</i>, entiéndase maravillosa como extraordinaria, mágica, inexplicable, sorprendente, valiosa. También se refiere como un <i>“hecho biológico que nos genera molestias, enojo, dolor y psico emocionalmente</i>	<i>“hicimos una siembra con varios de los compañeros de las chicas, juntamos todas las Lunas y pasábamos ese cuenco para que cada uno rezará, ustedes no se pueden imaginar esos muchachos, todos nerviosos, la pasaban muy rápido y algunos dijeron no no no esto es muy fuerte. No están listos.”</i> A diferencia de esta experiencia, en una experiencia sólo entre mujeres se logra evidenciar la forma en que las ideas sobre la menstruación pueden ser resignificadas a través de una práctica conjunta y de la interacción con el ciclo menstrual desde una perspectiva que le da un lugar positivo en la experiencia y en la que se aleja de prejuicios <i>“en este cuenquito vacía su sangrecita...para ella era como algo sucio, entonces ella por eso no lograba”</i>. *Respecto a los cambios significativos desde la práctica ritual de Siembra de Luna y otros eventos vivenciados (Diríjase al apartado trayectoria) se encuentra <i>“la</i>	<i>ese período de Pre Luna”</i> Fase Menstrual: La participante describe diferentes sentires respecto a su menstruación. En relación a la dimensión emocional es concebida como una fase de liberación puesto que es <i>“un proceso que permite una descarga”</i> <i>“yo siento que con mi Luna libero muchas cosas que cargo de las otras fases”</i>. Tanto como un espacio de manifestación de habilidades creativas que producen la necesidad de tener actividad <i>“el lado creativo se despierta, entonces con ese lado creativo empiezan a salir más cosas para hacer y como a querer más a estar más motivado para hacer más cosas, entonces para cambiar o mover”</i>. Sin embargo, dependiendo del mes esta sensación de querer producir se puede ver afectada y si la participante lo considera ella prefiere quietud o <i>“estar más calmada”</i>. En relación a las sensaciones físicas, si bien en algunos	<i>las toallitas a la mamá entonces para ella eso fue así como algo muy fuerte, como que no quería que yo tuviera esa misma experiencia de ella, entonces ella si me compraba a mi paquetes de toallas”</i>. Ese primer periodo de menarquia y algunos de los años posteriores se caracterizaron por sangrados abundantes con periodos de ocho días y acompañados de dolores intensos. Se comenta sobre cólicos menstruales tan fuertes que la imposibilitaban levantarse de la cama. Sin embargo, a medida que pasaron los años y ella adquirió conciencia de su menstruación, tanto los cólicos como la cantidad de sangre se vieron disminuidos drásticamente <i>“del cielo a la tierra”</i>. Considera que lo anterior se debe a que aproximadamente hace 4 a 5 años inició las siembras de Luna y el uso de las toallas de tela, ante lo cual ha percibido una disminución en los cólicos al punto que se dice ya no
--	--	--	---

tiene muchas formas de expresarse”. Esto nuevamente presenta una contradicción. ¿Cómo puede una experiencia físicamente poco agradable significar algo tan especial para una mujer? *Observación del flujo menstrual: Debido a la utilización de la copa menstrual la participante puede observar de forma directa su menstruación. <i>“yo me doy cuenta - ¡ve! este mes esta más rojo, este mes esta de un rojo diferente, este mes se ve más líquida, este mes se ve más viscosa-, hay meses en los que tú puedes ver la telita del endometrio que cae en la copita, una la ve allí y la ves y sé que cuando eso ocurre hay mucho dolor”</i>. Y esta observación le permite comprender porque su ciclo es doloroso o no lo es, además de emprender acciones para sentirse mejor e incluso modificar el flujo menstrual por medio de “la farmacéutica natural”, utilizando plantas aromáticas que le proporcionan bienestar. (Diríjase al apartado cuerpo).	<i>sanación de esa obsesión que yo tenía por tener hijos”</i>. Puesto que se generaron reflexiones respecto a otras posibilidades de ser mujer y de asumir la maternidad <i>“cuando siembro la luna tengo una relación distinta y veo que la vida, eh se manifiesta de muchas maneras y que seguramente yo {debía} ser madre de muchos seres sin parir, entonces empieza como a {generarse} esa claridad”</i>. Significación de la experiencia de la Menopausia * Cuando tuvo la experiencia de la menopausia se sintió triste porque ya no tendría más su menstruación. Sin embargo, era consciente que ciertas acciones de su pasado causaron la menopausia anticipada (Diríjase al apartado maternidad). Y también pudo resignificar esa etapa de su vida como un momento en el cual se permitía a sí misma estar más tranquila, comprender sus cambios hormonales le permitió una disposición a observar la forma que en las situaciones de la	apartados de la entrevista comenta que siente “tirones” o sensaciones físicas incómodas que anuncian la llegada de su menstruación o el momento de la ovulación, en otros apartados comenta <i>“a mí la luna por ejemplo no me da...yo no he sufrido de cólicos nunca, no me han dado cólicos, seguramente en algunas veces me han dado dolorcitos más fuertes pero así cólicos que me tiren a la cama y me pongan mal no”</i>. Es de destacar como para la participante es un proceso percibido en algunos aspectos: armonioso, pero en otros con sensaciones físicas fuertes. Ejemplo de ello es cuando se refiere al cansancio corporal que siente a veces cuando esta menstruando, lo que demarca diferencias dependiendo del ciclo <i>“me he dado cuenta que han habido ciclos donde la luna ha estado muy activa, y otros momentos en los que necesito más reposo, pero no se comportan igual nunca”</i> Por una comprensión de los diferentes momentos físicos por los que pasa su cuerpo, se dedica al	tener dolores y en la cantidad de sangre. Hace un paralelo entre cuando tenía 15 a 18 años de edad época en la que tomaba pastillas para calmar el dolor a ahora que no tiene cólicos y cuyo sangrado es casi nulo durante las noches. La adquisición de conciencia es comprendida como el comenzar a cambiar formas de percibir su experiencia de la menstruación <i>“cambiar el chip de uno no sentirse enfermo, fue así como un poquito fuerte, porque claro al principio si me sentía enferma porque me dolía, tenía cólicos, entonces después al tener la conciencia de que no es una enfermedad”</i>. Como romper con el paradigma de considerar su sangre como algo sucio ante lo que describe <i>“al principio tocarla no fue tan agradable porque nos han inculcado en los medios de que estas sucia y enferma”</i>. Fases del Ciclo Menstrual Fase de la Luna o Menstrual: Se comenta como su menstruación se caracteriza
--	--	---	---

* Las prácticas sexuales durante la menstruación pasan a ser una experiencia íntima y de exclusividad para sí misma. La participante asegura que aunque comparte con un compañero sexual que no tiene tabú para tener relaciones sexuales cuando ella esta con su menstruación, ese momento es un momento propio que no comparte. Parte de su explicación por esta decisión radica en la idea de que no quiere compartir su fuerza, su energía y su poder durante la Luna. <i>“este es mi momento sagrado, yo no quiero compartirlo con vos”</i>. Sin embargo, esa afirmación resulta contradictoria, puesto que en frases anteriores afirmaba que se sentía muy abatida durante los días de la menstruación, especialmente durante el primer día <i>“siento un poco de cansancio general y sobre todo el primer día de sangrado siento una baja energética impresionante”</i> y ahora afirma que no desea compartir con su pareja la fuerza y energía característica de ese momento. <i>“yo no quiero compartir lo que me está pasando, mi fuerza que siento en ese momento, que es tanta energía que</i>	vida cotidiana cambian constantemente. * Transmisión cultural Cuando la participante piensa la posibilidad de hablar con una niña próxima a experimentar su menarquia se observa que en la forma como se transmiten las prácticas están implicados los significados de las mismas. La participante piensa en generar una expectativa positiva de la experiencia <i>“va a llegar un día en el que la vida se va a manifestar a través de ella”</i> y en proporcionarle información que le permita recibirla de una forma tranquila y feliz, por ejemplo lo que implica la menstruación en la vida de las mujeres, las alternativas de productos higiénicos como la copa menstrual <i>“Le mostraría todas las posibilidades, la copa, para que sea muy amable, muy bella, para que su sangre nunca se convierta en basura, para que no se vuelva problema de contaminación del medio”</i>. Si le es posible realizaría una	ejercicio de analizar su ciclo, de seguirle el camino y volver a seguir el otro ciclo con los diagramas lunares. En relación a la dimensión mítica comenta que al igual que en la fase Premenstrual, la fase menstrual es un momento de activación de los sueños, es decir, de los recuerdos nítidos de aquello que es soñado. Como también tiene un fuerte carácter espiritual <i>“más allá de eso para mí el máximo momento de mística y espiritualidad, de conexión con la tierra lo vivo allí”</i>. La llamada conexión con la tierra es posible por medio de la práctica de la siembra de Luna, para la participante es la oportunidad para <i>“darse allí a la tierrita y hablarle y ofrendar. Para mí es una práctica así de conexión muy bella”</i>. Relación con otros durante la menstruación, Fase Preovulatoria: Se describe como una fase de disminución del recuerdo de los sueños.	por ser periodos regulares. Adicionalmente, describe diferentes sentires respecto a su menstruación. En relación a la dimensión emocional es concebida como un espacio de encuentro consigo misma. Representa poner el cuerpo en un estado de calma, quietud y reposo debido que ella ha percibido que cuando esta estresada, agitada, acelerada o su cuerpo está en constante movimiento, se altera todo. Es como si su menstruación recogiera y recibiera toda la información del exterior y cuando esta información afecta el cuerpo, su Luna emite una señal que le permite saber que algo está sucediendo <i>“consiste a veces en mi estado emocional tiene mucho que ver cómo esos sentimientos y esas emociones”</i> En relación a las sensaciones físicas su periodo menstrual tiene una duración de tres días sin cólicos y sin dolores. El primer día es muy suave, el segundo día es abundante la cantidad de sangre durante el
--	--	--	---

<i>está pasando conmigo que yo no la quiero compartir".</i> *Por otro lado, en la sexualidad y las relaciones con los otros la participante pone en juego una postura que afirma que culturalmente la menstruación se ha visto como un tabú e incluso la sociedad patriarcal ha reafirmado los estereotipos negativos hacia la menstruación. La participante afirma: <i>"Muchos hombres no quieren acostarse con sus compañeras cuando tienen el sangrado"</i>. Sin embargo ella comparte su vida sexual con un hombre que no tiene ese tabú y que por el contrario reivindica y valora la menstruación como algo digno de compartir con su pareja. Independientemente de que ella acepte o no esa invitación surge la pregunta por ¿Quién reivindica la posición de la menstruación en la vida sexual? Ella o su pareja. *Transmisión cultural Si la participante tuviera la oportunidad de hablar con una niña próxima a experimentar su menarquia, además de celebrar por medio de un rito cuenta que proporcionaría información sobre la menstruación	celebración y hablaría con ella sobre lo que siente y piensa.	Fase Ovulatoria: La participante comenta que al estar más consciente y más atenta a las señales de su cuerpo percibe cuando está ovulando. Si bien para ella cada fase de su ciclo tiene sensaciones en su cuerpo que son diferentes, las sensaciones físicas durante esta etapa son semejantes a las de la Luna <i>"me empieza a dar un tironcito, un coliquito así bajito, el de la luna es un poquito más fuerte, pero este también pasa como un corrientazo, entonces yo ya sé que ahí es el momento en que yo estoy ovulando"</i>, <i>"hasta incluso en los senos también siento como cositas durante la ovulación"</i>. Sin embargo, describe esta fase como un momento en el que se siente diferente, más dispuesta, más abierta y erótica. Con respecto a la fase de la menstruación en la que tiende a "recogerse", comentando que a diferencia de algunas mujeres para las cuales la fase de la Luna <i>"es donde más su lado erótico se despierta"</i>.	día y en la noche disminuye razón por la que no utilizo nada. Comenta que se caracteriza por tener un ciclo regular de 29 días y que su menstruación cumple una función de limpieza mensual de lo que lo ha pasado, por tanto el tipo de mensajes emitidos pueden ser <i>"viene con unos coágulos y me llega muy abundante y me llegan con dolorcito bajito, pero hay otras que me llegan sin dolor y muy suave"</i> Si bien en el discurso de la participante la dimensión mítica guarda cierta cercanía con la dimensión psíquico-emocional de la menstruación en cuanto que refiere a cómo las vivencias del mes afectan la llegada del sangrado. La participante describe como la Luna tiene la posibilidad de absorber la energía que impacta el cuerpo y que es proveniente de situaciones de estrés o sucesos acontecidos en la vida personal. Dicha energía recogida genera fuertes movimientos que incluyen el
--	--	--	--

	en diferentes culturas, como una forma de mostrar la menstruación como un experiencia con diferentes significaciones culturales. Por otro lado estaría presta a la resolución de dudas o inquietudes más que a una descarga de información no solicitada.			retraso en el comienzo de esta fase. En la relación con otros durante la menstruación, la participante tiene como punto central la relación con su compañero y el tipo de interacciones que sostiene con él durante la menstruación, puesto que con <i>“mi compañero es con quien he vivido mi proceso de la Luna”</i>. Se describe cómo durante esta fase hay una reafirmación del nexo afectivo entre ambos dada la posibilidad de conectarse íntimamente y conocerse como pareja. Comenta que es un momento que vincula y solidifica sentimientos de afecto mutuos <i>“es lindo uno sentirse allí con su compañero y tener su relación sexual en ese momento que uno tiene su Luna, es totalmente diferente porque te enamoras más”</i>. Una segunda razón que propicia los encuentros sexuales durante la menstruación es el incremento de la sensación de placer <i>“como está bajando la sangre</i>
--	--	--	--	--

				<i>está más lubricado, hay más lubricación entonces puedo decir que es más excitante”. Si bien en la actualidad aún existen diversos temas que son considerados tabú entre los hombres y tener relaciones sexuales con la menstruación es un tema que moviliza a muchos, “por parte de los hombres yo no he sentido rechazo”, comenta.</i> Fase Ovulatoria: Se caracteriza por los movimientos en el cuerpo que le permiten a la participante reconocer o tener conciencia de sus ovarios, específicamente que le permiten saber cuál de los ovarios será el próximo en ovular (izquierdo o derecho). Describe cómo este tipo de conocimiento es posible debido a diferentes elementos y es “donde uno empieza a conocerse”. Por una parte, a la atención que pone sobre su cuerpo y la conciencia que ha adquirido desde hace un año atrás. Por otra parte, debido a la sincronía y regularidad de su
--	--	--	--	---

				ciclo menstrual que le permite conocer con exactitud qué días del mes estará ovulando (13, 14, 15). Por otro lado, como parte de la conexión que cada parte del cuerpo tiene entre sí, lo anterior le permite, en el momento de la llegada de la menstruación, saber que ovario está ovulando y atribuir ciertas sensaciones de acuerdo al ovario. Finalmente, por las sensaciones físicas <i>“yo me doy cuenta que estoy ovulando, entonces hasta allá darme cuenta de todo el proceso de mi cuerpo, y cuando me va a llegar siento una sensación en el cuerpo ahí”</i> La fase de la ovulación es concebida como un momento de vivencias en torno a la sexualidad en el ciclo menstrual de la participante. Dichas vivencias giran en torno a las manifestaciones físicas que le permiten hacer un reconocimiento de la fase, como: <i>“cuando estoy en ovulación pues uno bota una baba y esa baba ayuda mucho a uno lubricarse cuando uno tiene sus relaciones”</i> Tanto,
--	--	--	--	--

				como las atribuciones que ella hace de índole esencialista al proceso de la ovulación y que están relacionadas con la reproducción <i>“la naturaleza es perfecta porque exactamente cuando estoy ovulando es cuando quiero tener relaciones, me ínsita como a buscarlo” “el cuerpo es muy sagrado porque es como queriendo llamar a la reproducción”</i>
C u e r p o	Concepto de Cuerpo *Se entiende como una construcción que ha pasado por el discurso académico, pero que a su vez se empalma con las experiencias propias y ajenas de las mujeres. Se concibe como objeto y sujeto, <i>“objeto de estudio, objeto de análisis, un objeto sobre el que se diseñan políticas, campañas publicitarias” “sujeto porque es vivo, porque actúa, porque responde, porque se engancha o no”</i> . También se concibe el cuerpo como un territorio y como un campo performativo <i>“es mi propio escenario donde soy yo, donde me visto de una manera, donde uso</i>	Concepto de Cuerpo *Tener un cuerpo de mujer adquiere significado desde el discurso de lo maravilloso y desde la “tarea” que tienen las mujeres en la humanidad. También se piensa desde un cuerpo relacional que se encuentra en interacción constante con otras personas, entonces se piensa en una autoevaluación constante sobre la forma de relacionarnos con las y los otros y consigo misma. Se atribuye al cuerpo de mujer una facilidad para generar conciencia y para dar y entregar, pero esta cuestión	Concepto de Cuerpo *El cuerpo es definido como un instrumento maravilloso con el que es posible establecer relaciones desde donde él se genera, por ejemplo desde el descubrimiento y acercamiento de la propia sangre. Describe dicho proceso como un camino que la ha llevado a descubrir cómo es por dentro, la forma de su vagina, como esta ha cambiado con el paso del tiempo. *Se destaca un aprecio y valoración hacia su propio cuerpo, como hacia el cuerpo de otras mujeres. La valoración	Concepto de Cuerpo *_El cuerpo es definido como un territorio conectado con todo, con sus pensamientos y decisiones, con los ciclos lunares y por ende constituye un campo de energía en el que las acciones pueden implicar cambios en el cuerpo mismo. Al igual que las anteriores participantes, resalta la importancia de tener conciencia del cuerpo, ello como un reconocimiento profundo de todos sus procesos, por ejemplo en los momentos de ovulación diferenciar que ovario se está preparando el izquierdo o

<i>unas estéticas, donde camino de una forma”. Y por último también se concibe el cuerpo como una forma de identificación de la persona a través de sus prácticas “donde la gente me identifica por una mujer, donde hago ejercicio, practico yoga,”</i> Se entiende que el cuerpo abarca unas tensiones entre lo que demanda el mercado, lo que se es y lo que se puede llegar a ser o hacer. También se piensa el cuerpo de mujer con un cuerpo vulnerable a la violencia y eso genera unas formas de actuación y relación en las cuales debe estar permanentemente alerta; con los horarios, en las calles, con las personas. Y encuentra una diferencia con los hombres en tanto considera que ellos no se preocupan por estos detalles y mucho menos se sienten vulnerables. Al pensar el cuerpo propio (de mujer) en relación con los cuerpos de los hombres se considera que tiene algunos privilegios que ellos no, en especial con la capacidad performativa y estética del cuerpo,	también se piensa como un llamado al autocuidado. <i>“el cuerpo de mujer te permite tener conciencia más fácilmente, está listo para dar, para reconocer, tú lo haces por otro ser cuando eres mamá, lo haces por otro ser todo el tiempo, entonces la pregunta ¿tu cuantas veces te has consentido?, ¿tu cuantos regalos te has hecho?, ¿tu cómo te cuidas?, entonces darse cuenta de cómo lo haces contigo mismo”.</i> Cuerpo en interacción con el ciclo menstrual *Respecto a los cambios a nivel físico que implica el conocimiento de los ciclos menstruales y de la Luna. La participante reporta que los evidencia en la medida en que se considera más consciente de sus comportamientos, conocer sus ciclos le permite identificar aspectos de sus emociones y comportamientos. Eso le permite afrontar circunstancias de la vida de una manera más tranquila. <i>“En la medida en que se identifique” “va a</i>	descrita por la participante se destaca por dos momentos de conciencia. Como un primer encuentro consiga misma, describe una conciencia que implica la aceptación de la figura o silueta y como un segundo encuentro del ser, describe el descubrir o contacto que cada mujer establece con su sangre menstrual. Los Círculos de mujeres constituyen un espacio para llegar al reconocimiento del primer encuentro o momento de conciencia y la siembra de Luna se pone como ejemplo para que sea posible el segundo tipo de contacto. Cuerpo en interacción con el ciclo menstrual Métodos de cuidado alternativo: Durante los días de su menstruación la participante se siente atraída por el uso de métodos de cuidado alternativos. Utiliza la copa menstrual cuando es necesario, pero es de su preferencia las toallas de tela, razón por la que comenta no se siente a gusto con el uso de toallas higiénicas.	derecho. *Describe el cuerpo de mujer con ciertas diferencias de carácter cognitivo, tales como un pensamiento lineal en el hombre y un pensamiento en espiral que recoge todo para la mujer. Dicha diferencia a partir de la cantidad de actividades que cada sexo puede ejecutar al mismo tiempo. En sus descripciones se percibe un reconocimiento de los cambios que atraviesa el cuerpo durante las diferentes etapas de la vida, comenta que de tener la oportunidad de hablarle a una niña sobre la menstruación le hablaría describiéndole el pasaje que inicia, las sensaciones y emociones que probablemente comenzará a sentir, como las reacciones y transformaciones que su cuerpo de mujer tendrá. Cuerpo en interacción con el ciclo menstrual Métodos de cuidado alternativo: Durante los días de su menstruación la participante se siente atraída
--	--	---	---

la posibilidad de vestirse con muchos colores y utilizar muchos accesorios. También considera que tener un cuerpo de mujer significa la posibilidad de ser madre, por lo tanto dado que su deseo es no ser madre debe estar alerta hasta la menopausia. Ese cuerpo de mujer representa entonces la precaución de cuidado en la vivencia de la sexualidad. Sin embargo también su experiencia sobre el cuerpo representa un disfrute de la sexualidad <i>“disfrutar mi cuerpo en la vida sexual”</i>. El cuerpo en la dimensión relacional se piensa desde la posibilidad de expresar afecto y de <i>“abrazar, saludar, acariciar, masajear”</i>. Cuerpo en interacción con el ciclo menstrual En la categoría menstruación se especifica ampliamente lo relacionado a la interacción de la participante con el ciclo menstrual, es decir, la forma en que se presentan emociones y sensaciones experimentadas durante la menstruación.	<i>poder enfrentar las circunstancias de la vida de una manera más tranquila y con toda la tranquilidad que da el conocimiento”</i>. A nivel físico reporta que durante su ovulación podía sentir de qué ovario salía su óvulo, esto le generaba un dolor pequeño similar a una punción <i>“a veces me daba como dolorcito y ansiedad”</i>. * La vivencia de la menstruación fue “normal” hasta el momento en que empezó a usar la copa menstrual. Esta es definida como <i>“maravillosa, tú la tienes ahí, la sacas, la pones en la tierra, la lavas y te la vuelves y la pones y es perfecto”</i> Las prácticas alternativas durante la menstruación como el uso de la copa menstrual y la práctica de rituales como la Siembra de Luna generan sentimientos positivos y una vivencia extraordinaria de las prácticas y experiencias comunes. *La participante destaca que cuando tuvo su experiencia de	En la relación con su propio cuerpo, comenta que ha sido una experiencia maravillosa de descubrirse a sí misma puesto que le permite ver su sangre. Por el otro lado, procura no bañarse con agua fría o caminar sin zapatos. Cuerpo y Salud Respecto a la alimentación, comenta como la manera de alimentarse tiene que ver con el amor propio, la salud y el bienestar. Para la participante el cuidado con la alimentación es estar atento a las “señales” que el cuerpo emite de acuerdo a sus necesidades o requerimientos para un óptimo funcionamiento, mensajes que son a su vez mentales. Adicionalmente hace mención a la importancia de mantenerlo tonificado, brindarle amor. Estereotipos de cuerpo Hace una crítica a los estereotipos de cuerpo femenino que el comercio promueve, menciona el frecuente uso del cuerpo femenino como un objeto de deseo, sucio cuando está menstruando y por	por el uso de métodos de cuidado alternativos. Inicialmente utilizaba los pañales de su hijo como toallas de tela y en las noches las toallas comerciales, una vez disminuyó la frecuencia de uso de toallas comerciales notó disminución en su fluido menstrual, en los cólicos menstruales y hace cuatro años inició con el uso de la copa menstrual a fin de hacer siembras. Por otro lado, no recomienda el consumo de lácteos y sus derivados, sin embargo si su cuerpo se lo pide no se abstiene de consumirlos. Comenta que el cuerpo en su sabiduría emite mensajes cuando existen déficits en él y es recomendable escucharlo. Cuerpo y Salud Respecto a la alimentación, hace mención a la importancia de saber nutrirse y hacer conciencia de lo que se consume, es decir, consumir lo que realmente se necesita y siente de acuerdo a lo que el cuerpo dice, complementa “es
--	--	---	--

En la fase preovulatoria la participante afirma que a nivel corporal se siente enérgica, su cuerpo recupera su forma habitual (disminuye la hinchazón en el vientre y aumenta su vitalidad física). En la fase de la ovulación reporta algunas sensaciones físicas descritas en la siguiente categoría (Menstruación), la misma descripción se realiza para la fase premenstrual. Sintomatología de la menstruación: La participante reporta que antes con la llegada de su menstruación le dolían mucho los senos, pero ese dolor ha desaparecido simultáneamente al inicio del uso de la copa menstrual. Cuando siente mucho dolor y observa su flujo menstrual se da cuenta que se debe a la presencia de tejidos de endometrio y a la viscosidad de la sangre. Entonces toma <i>“Agua de perejil, hago una infusión, el perejil es una planta emenagoga, en medicina macrobiótica son aquellas plantas que estimulan la menstruación, el</i>	la menstruación no tenía la idea de cuidado que tiene ahora, pero que una vez descubrió esa posibilidad aunque ya no lo podía vivir en su ciclo menstrual podía utilizarlo en su cotidianidad para restablecer y mejorar su interacción con su cuerpo. <i>“la menstruación llegaba y era parte de la vida cotidiana y ya, la vida seguía, no había cambios en la dieta, yo comía lo que había, me daba mucha pereza calentar el agua en una olla, entonces no” “ya después trate de ser un poquito más cuidadosa, porque es una falla, pero ya me correspondió vivir así,” “mí no me tocó esa posibilidad de cuidarme”</i>. Sin embargo, se destaca en su discurso que al descubrir el efecto de las plantas medicinales sobre el cuerpo empezó a realizarlo para sí misma y también consideraba lo importante de estas prácticas de cuidado en las mujeres durante los días de la menstruación. Respecto a las prácticas durante la menstruación, se	consiguiente con una sangre menstrual sucia. Manifiesta que los anteriores estereotipos son sólo una estrategia de consumo de productos que la mujer realmente no necesita, por ejemplo: ciertos métodos anticonceptivos, medicamentos para evitar menstruar o para el “malestar” menstrual.	<i>sentirse uno, sentirlo”</i>. Estereotipos de cuerpo Respecto a los estereotipos de cuerpo femenino comenta que a las mujeres nos han inyectado muchos temores, miedos que la sociedad transmite y como no nos puede manejar nos inyecta miedos. Una alternativa respecto a ello es el ser consciente, verse a sí misma y sanarse y no hacer otras cosas.
---	---	---	---

<i>perejil produce que la menstruación sea más líquida porque es un vasodilatador, entonces tomó agua de perejil o agua de caléndula o de manzanilla que son desinflamatorios y analgésicos.”</i> Esto le permite sentirse mejor y más cómoda con su menstruación, además de poder establecer una interacción con su propio cuerpo para generar sensaciones de bienestar. Métodos de cuidado alternativo: Respecto a los Cambios alrededor del uso de la copa menstrual la participante manifiesta que los días de la menstruación se redujeron. La copa recibe directamente el fluido mientras que las toallas o tampones absorben por lo que el sangrado se torna más abundante. El principal problema de los productos desechables para la higiene femenina eran sus efectos secundarios. <i>“los tampones me generaban flujo, las toallas me generaban como una pañalitis, me daba como una irritación, con la copa estoy tranquila, no me genera nada”</i>. Se entiende el uso de la copa como un proceso	encontraba el uso de la copa menstrual, los baños y emplastos de plantas cuando inflamación, así como fajar un poco la zona del vientre. Ella cuenta que estas prácticas las aprendió con una abuela, y que no tuvo la oportunidad de practicarlas pero las comparte porque pueden ser útiles a otras mujeres. <i>“esas técnicas por ejemplo son chéveres, yo ahorita las conozco, las comparto, pero yo no tuve la oportunidad de practicarlas”</i>. Cuerpo y Salud Superado el tema estético, el cual la participante considera correspondía a otro momento de su vida, pasamos al eje salud, el cual la participante considera fundamental en este momento de su vida y también en su proyección futura. <i>“me preocupo por el sobrepeso”</i> más que por una cuestión estética es por salud, <i>“porque yo no quiero ser viejita que ni se puede ni mover”</i>. La participante considera sus objetivos a futuro y las actividades que le gustaría		
---	--	--	--

sencillo, que se aprende fácilmente por medio de la práctica cotidiana. La participante manifiesta que es una práctica muy higiénica y que cuando no cuenta con un baño confiable para cambiarse la copa adopta sus propias medidas de higiene. “Si sé que voy a estar por fuera en un lugar donde no pueda cambiarme tranquilamente busco alternativas, ando con agua, geles, cosas para poderme cambiar higiénicamente”. El uso de la copa le genera tranquilidad, seguridad y comodidad. Sin embargo también requiere de estrategias para su correcto uso, no es tan simple como usar-tirar-usar. *Las prácticas que lleva a cabo durante la menstruación no constituyen ningún tabú, habla abiertamente sobre el tema cuando es necesario. “siempre llegaba [al trabajo] con mi tarrito de flores ya sea de manzanilla o de caléndula, yo misma las compraba y las cargaba para hacer mis infusiones en la oficina, si me preguntaban – ¡ve! ¿Estos tarritos son para qué?-son para que cuando me llegue la menstruación no haya inflamación-. No tengo ningún lío...ningún pudor frente a decir	realizar y para ello considera que su cuerpo debe estar apto para este tipo de retos “<i>a mí me gusta la montaña, me gusta el rio, me gusta el mar, si yo quiero esa experiencia entonces mi cuerpo tiene que tener esas condiciones y pues yo soy la responsable por ese cuerpo</i>”. En este momento de su vida concibe la idea de un cuerpo funcional, flexible, apto, capaz, que espera lograr a través de buenas prácticas cotidianas y de alimentación. Estereotipos de cuerpo No aceptar el cuerpo en la diversidad, sino tratar de incluirlo en estereotipos que coartan el cuerpo de la mujer puede generar sentimientos negativos y afectar la relación consigo misma y con los otros. “yo me pase muchos años sufriendo porque no tenía cintura”. La participante comparaba su cuerpo con el de otras personas y quería alcanzar esos estereotipos de cuerpo sin considerar que su fisonomía era diferente. La aceptación del propio cuerpo		
--	---	--	--

<i>que estoy menstruando, estoy como tranquila.”</i> Cuerpo y Salud La participante considera relevante la salud en su construcción sobre el cuerpo, se contempla la salud en dos dimensiones. Prevención por medio de buenas prácticas alimenticias y hábitos saludables. Y para curación la medicina alternativa y naturista. <i>“de un tiempo para acá soy más consciente de tener prácticas muy saludables, me cuido muchísimo de no tomar gaseosas, no como un montón de cosas trato de tener una vida muy balanceada, muy equilibrada. Cuando me siento enferma siempre recurro a todo lo que es medicina alternativa, que las agujas, que la moxa, que el masaje, que la respiración, que las esencias, no tomo medicina farmacéutica”,</i> la participante recurre ocasionalmente a tratamientos o controles preventivos de salud, tales como sesiones de masajes relajantes, citologías anuales y planificación familiar; <i>“cuando estoy trabajando y tengo la posibilidad, siempre voy a que me hagan</i>	no es fácil en un medio social exigente y con cánones de belleza establecidos, pero en el caso de ella darse cuenta que no necesitaba cumplir estos cánones para establecer una relación amorosa le ayudó a aceptar su cuerpo. <i>“Mi amiga de la universidad era muy linda, entonces para mí era muy difícil y ella tenía una cinturita preciosa y yo decía - yo tengo que tener cintura también- hasta que llegó un buen entrenador y me dijo – no, tú no tienes cintura y para poder tener cintura te tienes que sacar dos costillas porque tu caja torácica es muy amplia- entonces desistí, después lo acepte, con trabajo pero lo acepte y esa fue como una primera relación del cuerpo de no aceptación, era difícil que yo tenía una cosa y quería otra y después no me importó mucho, pues después vi que se enamoraban de mí así: sin cintura”</i> <i>*Respecto a los cambios de percepción a través de las prácticas la participante expresa que antes era muy</i>		
---	---	--	--

<i>masajes regularmente, sobre todo en la espalda porque de estar en el computador...”.</i> <i>*Durante la menstruación tiene los siguientes cuidados en la alimentación “yo no consumo gaseosas, no consumo harinas refinadas, no consumo azúcar, no consumo alimentos que estén muy procesados, durante la menstruación trato de no consumir lácteos”. Se intensifica el consumo de aromáticas.</i> <i>Cuidados físicos, se reduce la actividad física al mínimo posible “no forzar mi cuerpo que tiene que rendir cuando no tiene la energía para hacerlo” se tiene la idea de que el cuerpo está experimentando un proceso que demanda energía y pone al cuerpo en un estado delicado. Por otro lado también la forma de vestir la ayuda a sentirse cómoda durante esos días, la participante prefiere la ropa amplia y cómoda. Señala experiencias de mujeres cercanas que para disimular que están menstruando usan perfumes en grandes cantidades y ropa muy ajustada en la zona del vientre.</i> <i>*Se entiende la menstruación</i>	cuidadosa con el tema de la desnudez, no concebía que nadie viera su cuerpo desnudo. Sin embargo a raíz de una práctica ritual llamada Temazcal, el cual es una casa de vapor medicinal en el que las personas ingresan en traje de baño y cuando salen deben pasar por una ducha fría, le permitió ser más abierta y sentirse más tranquila frente al tema del cuerpo y la desnudez. Relaciones de género A nivel personal se considera que tanto hombres como mujeres biológicamente están perfectamente dotados para el desarrollo de las actividades propuestas. A nivel emocional y relacional se concibe que hombres y mujeres plantean formas de expresión diferentes pero complementarias. Sin embargo cuando se piensa esta dimensión a nivel cultural, la participante expresa que <i>“en nuestra cultura es más ventajoso ser hombre, a los hombres todavía les pagan más.”</i> En su experiencia primaria, en su hogar sus		
--	--	--	--

	como un proceso biológico que ha sido medicalizado, lo cual ha dado una pauta de entrada a la medicalización del cuerpo femenino como forma de control. La forma de hacer resistencia a esa medicalización del cuerpo impuesta por la cultura es retornando en la creencia sobre el poder de la menstruación y el control sobre el propio cuerpo.	hermanos eran todos hombres y ella era la única mujer y podía percibir un entorno machista que le exigía “ponerse a tono” con un entorno muy masculinizado. <i>“ahora menos, pero antes no había tanta alegría cuando nacía una niña y se ven con cierta desventaja, hay personas que dicen -¡no!, es que es mejor tener un hombre porque los hombres son los fuertes y es que son las mujeres las que se embarazan”</i>.		
T r a y e c t o r i a I n d i v i	Eventos significativos y puntos de giro *La participante evidencia dos sucesos trascendentales de su trayectoria de vida para la significación del ciclo menstrual como algo positivo y empoderador. En primer lugar la experiencia de leer el libro Luna Roja de miranda Gray, lo cual permitió un estudio minucioso de la interacción con su ciclo menstrual. En segundo lugar asistir a un encuentro de mujeres en la Ecoaldea Atlántida, en el cual presencié una “siembra de Luna” y se relacionó con mujeres de	Eventos significativos y puntos de giro *Experiencias de eventos que construyen el conocimiento y las prácticas que se tienen actualmente sobre un tema. En este caso la participante menciona que sus amigas asistieron al Llamado del Cóndor en Perú y que después compartieron la información con ella y tomaron la decisión de realizar un encuentro de mujeres en la Ecoaldea con dicha temática, trayendo una invitada internacional experta en el tema. De este modo se	Eventos significativos y puntos de giro * La participante evidencia que desde su menarquia contó con una amiga y cómplice con quien compartía todo. Junto a ella en su adultez cultivaron su curiosidad por temas nuevos relacionados con la menstruación. Se destaca el primer suceso relevante en su trayectoria la lectura del Libro Luna Roja de Miranda Gray. En segundo lugar el Llamado del Cóndor en Ecuador en el cual presencié la siembra de	Eventos significativos y puntos de giro *Para esta participante la resignificación sobre el ciclo menstrual y la menstruación se dio participando en los Círculos de Mujeres aprendió otras formas de relacionarse con la menstruación: <i>“ahí empecé a escuchar el que la menstruación le llaman Luna y que se podía sembrar”</i>. Esta visión se reafirmó a partir de la participación en la “Danza de la Luna”, un encuentro que se realiza en el mes de agosto durante la luna llena y en el

d u a l	intereses y búsquedas similares a las suyas en ese momento. Capital Académico *Activismo feminista. La participante expresa que el activismo feminista le permitió tomar conciencia de algunas formas de medicalización del cuerpo femenino y emprender acciones para descolonizar su cuerpo de prácticas opresivas, asumiendo de nuevo su poder y la resignificación de su experiencia con la menstruación. Este acercamiento al feminismo se dio en el año 91 cuando ella adelantaba sus estudios en la Universidad. Los feminismos le proporcionaron marcos de interpretación de las distintas violencias que experimentaban las mujeres en la vida cotidiana y no-cotidiana, esto le permitió comprender tanto su realidad como la de otras mujeres en su entorno. Uno de las apreciaciones principales radica en darse cuenta que todas estas violencias ocurren en el cuerpo de las mujeres, así como también comprender que también las mujeres realizan resistencias. Todo esto empezó a	crean redes para la transmisión del conocimiento. Otro evento importante en la resignificación del ciclo menstrual fue el Encuentro de la Vagina en Ecuador. Posteriormente junto a sus amigas empezaron a estudiar el Libro Luna Roja de Miranda Gray.	Luna y aprendió sobre el conocimiento de los productos de higiene alternativos para la menstruación tales como: Copa menstrual y toallas de tela. También en este encuentro participó de 2 Círculos de Mujeres en los cuales comprendió a través de su propia experiencia lo que significaba estar con otras mujeres en círculo. Capital Social Al tomar la decisión de ir a vivir a la Ecoaldea “A” decidió compartir estos nuevos conocimientos y vivenciarlos en sus relaciones con otras mujeres. En su segunda visita el Perú adquirió herramientas para fortalecer sus conocimientos y encontró un nombre para el Círculo de Mujeres, este nombre guarda un profundo significado con sus ideas acerca de la Luna, la menstruación, la idea de hogar y de relaciones comunitarias entre las mujeres. Sistema de significados De esta forma observamos como una serie de acontecimientos en la vida de	cual se reúnen mujeres de diferentes regiones para compartir conocimientos acerca de lo femenino. En este encuentro adquirió su primera copa menstrual y empezó a realizar la “siembra de luna” y a utilizar también las toallas de tela. *Adquisición de una conciencia ambiental y ecológica que le permitió reafirmar su decisión de no utilizar productos higiénicos desechables para la menstruación y de adoptar las alternativas ecológicas.
---	--	---	---	---

forjar una idea de sujeto político mujer. Capital Social * La participante afirma que un hecho significativo de vida su vida fue empezar a compartir con mujeres, esto tuvo un impacto en la forma de experimentar su cuerpo. (Diríjase al apartado Cuerpo) Estrategias * La práctica del Yoga desde hace 7 años ha forjado en la participante una idea sobre el cuerpo determinada por la propia práctica que le sugiere contemplar el cuerpo en diversas dimensiones: <i>“te pone a pensar el cuerpo en relación: el cuerpo físico, cuerpo energético, cuerpo mental, cuerpo emocional, te da elasticidad y te da disciplina”</i> además de beneficios en la salud. En relación con la menstruación la práctica del yoga le ha proporcionado herramientas para “armonizarse” por medio de la respiración y relajación. Le ayuda a ser más flexible y también se trabaja la circulación <i>“siento que esa práctica me ha ayudado a ser más consciente de mi cuerpo, de tenerlo un poquito mejor, más</i>		esta mujer se direccionan hacia la conformación del círculo. Esta serie de acontecimientos biográficos ligados a ella, definieron dislocamientos en el espacio físico con su mudanza hacia la Ecoaldea, como también en el espacio social, en relación a lo que para ella eran sus referentes: las mujeres.	
---	--	--	--

<i>balanceado, en hacerle mantenimiento” Además que también ha aprendido algunas posturas específicas para aliviar los cólicos menstruales “cuando sé que me va a llegar o estoy en los días del sangrado, pues hago esas posturas”.</i> Sistema de significados * En el campo de la sexualidad, la participante afirma que el encuentro con su sexualidad aportó a la concepción de cuerpo que tiene en el momento. Los diferentes compañeros sexuales que ha tenido han contribuido a pensar el tema de las relaciones con los otros, como se pone su cuerpo en relación con otro, la atracción, la belleza y la seducción presentes en los cortejos amorosos. *Espacio social y relaciones de género. *La participante considera que existen <i>“diferencias biológicas que se han convertido en desventajas sociales y culturales”</i>, por ejemplo es la mujer quien debe asumir el embarazo y la cultura le da un lugar a la maternidad (positivo o negativo), el cuerpo de la mujer (vulnerabilidad) y el tema			
--	--	--	--

	de la seguridad y las violencias. * Un hecho actual que causa un impacto en la percepción del cuerpo tiene que ver con la capacidad performativa de los y las jóvenes que optan por la experiencia del género desde lo diverso. Le invitan a pensar formas <i>“muy interesante de vivir el cuerpo”</i>.			
D i m e n s i ó n d e l o M í t i c o	Significado y vivencia * La menstruación se concibe como un momento iniciático en la vida de las mujeres. <i>“todas las mujeres tienen una historia o una no historia para contar algo alrededor de su primera menstruación”</i> * La práctica de siembra de Luna es realizada desde hace 5 años. Símbolos y prácticas rituales *Cuando se piensa la posibilidad de transmitir información a una niña próxima a su menarquia se piensa en la celebración por medio de un ritual. La celebración se establece como una forma de transformar una visión que victimiza el lugar de la niña por una pérdida y la reivindica en el lugar de la celebración por un logro.	Creencias religiosas y esotéricas explicadas desde la vivencia. *El significado de la menstruación se encuentra ligado a creencias y poderes atribuidos a la misma. <i>“hay muchos misterios en torno a la Luna”</i>, estas creencias han sido tanto positivas como negativas, y la explicación que se da se constituye en un intento por reivindicar las propias. Por ejemplo la participante se refiere a una cultura indígena que aleja a las mujeres durante los días de su menstruación y que incluso les prohíbe el uso de la letrina porque consideran la sangre contamina el compost. La explicación que se da a esta situación plantea que la creencia es falsa y representa	Símbolos mágicos e imaginarios Tenemos aquí dos elementos importantes. Por un lado, el identificarse con deidades femeninas del pasado que han sido reencontradas y que adquieren un valor diferente del que tenían antes o del que se ha creído que tienen y el identificarse con deidades míticas que marcaron rupturas entre el elogio universal de lo masculino y la constitución de nuevas feminidades. Ejemplo de ello el referirse a una <i>“gran Diosa Madre”</i> para hablar de toda la creación del planeta tierra en vez de referirse a un único Dios masculino <i>“ese tema es digamos, para mi marco así también un hito importante en mi vida cuando conocí ese</i>	Creencias religiosas y esotéricas explicadas desde la vivencia. Sentidos de las prácticas en relación al cuerpo, <i>“cuando empecé a hacer la siembra lo hacía siempre con un propósito si estaba pasando por una situación difícil en mi casa, entonces si tenía como el propósito de sanar esa situación hacia mi rezo en esos meses como yo veía que realmente habían resultados como que había respuesta”</i> se evidencia un nexo entre el sentido de las prácticas y lo que para la participante define como cuerpo y menstruación, es decir, dichas creencias están basadas en los valores y constructos a partir de sus vivencias sobre el cuerpo y la

	Creencias religiosas y esotéricas *Dentro de los cuidados que se tienen durante los días de la menstruación la participante reporta no consumir lácteos, esto se debe a una creencia originada en la medicina tradicional china u oriental, la cual plantea que <i>“los lácteos generan grasas {que} se acumulan y no las eliminamos y sobre todo en los ovarios tiende hacer capitas, capitas, capitas que pueden generar quistes”</i> es decir, que a futuro pueden originar enfermedades en el aparato reproductor femenino y que en el día a día generan <i>“cólico y olor más fuerte en el sangrado”</i>.	el temor hacia lo femenino, así como una forma de control del cuerpo y del autoconocimiento de cada mujer. Otro ejemplo se da en las ceremonias de yagé, en las cuales la mujer con la menstruación o en embarazo no puede participar. <i>“están buscando que cada vez todas las personas estén más enajenadas de su ser, de todo lo que pasa con su cuerpo”</i> Refiere que estas influencias culturales sobre el cuerpo y los procesos femeninos no sólo se dan en estas culturas específicas, sino también en la cotidianidad cercana de la cultura occidental. <i>“Para que la llegada no te dañe la salida” “tienen una toallas higiénicas que ni siquiera te das cuenta porque no ves, se desaparece, es lo que todo el mundo quiere”</i> que intenta minimizar la importancia de la menstruación y otros procesos femeninos. Símbolos mágicos e imaginarios * Dificultades de salud generadas por un tumor en el	<i>término que reevalúa un montón de cosas, lo del Dios, esta idea que hemos tenido de Dios y María como en segundo lugar, todo eso y al descubrir que prehistóricamente existía la Diosa”</i>. El mito ha constituido una representación simbólica de las identidades de género.	menstruación <i>“uno dice, uy esto realmente mueve bastante, entonces es como uno contar que es todo este proceso realmente no es como escucharlo, sino más bien vivirlo, no solamente ha sido esa una forma de hacer mi rezo de hacer mis peticiones”</i>. Símbolos y prácticas rituales El rito de despedida llevado a cabo por la tía de la participante como sugerencia de esta, cumplió la función de recrear esperanzas, enfrentar temores en creaciones y representaciones por medio de las cuáles es posible dar lugar a aquellas expectativas sobre el mundo y a los miedos más profundos de su ser, <i>“hágale un rezo pídale que la sane y que ...mejor dicho haga lo que usted sienta que debe de hacer prenda unas velitas, fúmesse un tabaquito, haga un rezo, prenda un incienso y escriba una carta despidiendo su matriz”</i> Significado y vivencia Se comprende como el diálogo establecido entre el vínculo de
--	---	---	--	---

		útero conllevaron a su médico la opción de realizar intervención quirúrgica pero ello constituía un riesgo grande. Ella acudió a medicinas naturales y rituales (Yagé y otras plantas) y tuvo la experiencia de sanación <i>“un día yo sentí un dolor fortísimo y me salió una bolita, yo toda asustada la guarde para preguntar qué era. Me hicieron la ecografía y vieron que el tumor había desaparecido”</i> <i>“cuando estas conectada como con la tierra, como que se activan unas ayudas que yo no sé cómo serán o qué, pero yo tengo la certeza que hay una vibración que es un poco más elevada”</i>.		afecto establecido entre la participante y su compañero, con los anhelos más profundos del ser alimentados por las creencias de lo sagrado, lo valioso, lo anhelado y el proyecto de vida. De este modo, el anhelo de llegar a tener algo que en el presente no se tiene y que posteriormente permite valorarlo cuando se lo posee <i>“con el compañero también que yo siento que fue La Madre, que fue Dios, que fueron todos mis ángeles que también me lo colocaron allí en mi camino y también fue un pedido, un pedido a la madre, yo en mis oraciones mejor dicho yo sentía que había un angelito por ahí rondándome”</i>. Concepción de los fluidos corporales En relación a la relevancia dada a los fluidos corporales y la función que cumplen <i>“lo último que llega al niño es el bombeo de sangre a todo su cuerpo. Y esa es la chispa divina que le transmite la vida. Si la sangre es algo tan</i>
--	--	---	--	--

				sagrado, es el líquido que contiene la vida como lo vamos a botar como si fuera basura”. Mitos en torno a los fluidos femeninos Reflexiones en torno a los imaginarios que existen respecto a los fluidos femeninos, poderes y dones “las ceremonias de yagé con taitas del putumayo, y como en ocasiones se presenta una discriminación en estas comunidades a la mujer en su periodo menstrual. El por qué no tomar la mujer con su luna con su menstruación, normalmente los hombres no cuentan...los que saben y son machistas usualmente no cuentan que cuando la mujer está en su luna puede mover hasta el mismo taita, la energía, su energía como mujer en su luna tiene tanta fuerza que puede mover hasta la energía del que está dirigiendo ese círculo. Entonces para ellos no es muy conveniente tampoco, entonces las hacen a un lado La mujer
--	--	--	--	---

				<i>no tiene esa intención ellos por miedo a que los puedan mover energéticamente”.</i>
M a t e r n i d a d	Deseo o no de ser madre Para esta participante su cuerpo le representa la posibilidad de ser madre hasta que le llegue la menopausia, por ello debe estar atenta y cuidarse hasta ese momento pues afirma que su deseo es no ser madre <i>“es mi decisión personal, yo no voy a ser mamá, yo no quiero ser mamá”.</i> Significados y sentidos de las experiencias de Aborto La sensación de espera por la menstruación que no llegaba, generó sensaciones de vulnerabilidad y desconcierto. Al enterarse que estaba embarazada tomó la decisión de abortar, tenía clara su decisión pero no sabía cómo la llevaría a cabo, contó con el apoyo de su mejor amiga. Esta situación generó reflexiones en torno a las experiencias de aborto de otras mujeres y respecto a su propio cuerpo en relación con la maternidad, así como también de los mecanismos de acción de las mujeres para ayudarse mutuamente en situaciones de	Noción de la maternidad La maternidad se vive como una forma de establecer relaciones de cuidado y afecto con las personas que la rodean. Deseo de ser o no madre * Durante mucho tiempo intentó sostener un embarazo y concebir un hijo/a. Para ello se realizó varios tratamientos de fertilidad que apresuraron varias de sus menstruaciones, lo cual anticipó su menopausia. Debido a que ninguno de sus embarazos culminó satisfactoriamente pudo atribuir un significado a sus experiencias de embarazo como experiencias únicas e inigualables en las cuales experimentó el cuerpo como en ningún otro momento. Métodos de anticoncepción * La planificación familiar y la anticoncepción ocupó un lugar relevante cuando estaba en la universidad, antes de casarse y durante los primeros años de su	Noción de la maternidad Respecto a la concepción social de la maternidad, la relación entre lo femenino y lo maternal va a depender de los fundamentos ideológicos de nuestra cultura. Si bien la maternidad se constituye como una función natural y necesaria, estos discursos sobre la realidad biológica del cuerpo materno tienen lugar en las significaciones dadas a la maternidad en el seno de nuestra cultura. Dichos fundamentos ideológicos sobre la maternidad se perciben cuando la participante comenta <i>“lo más importante era que cuando a uno le llegaba la luna ya estaba lista para tener hijos, eso era así como de mucho cuidado, esa era la Alerta”</i> Saberes impartidos entre generaciones En cuanto a los saberes impartidos entre generaciones, es de destacar como aquellos saberes basados en las propias	Noción de la maternidad Respecto a la concepción social de la maternidad, en la narrativa de la participante se destaca una sobresaliente alusión de la experiencia del cuerpo alrededor de la experiencia de la maternidad, en la cual la menstruación es el signo que abre paso a esa posibilidad <i>“la menstruación para poder darse cuenta que nosotras las mujeres generamos vida, generamos nuevas creatividades, es un proceso de qué sino tengo mi Luna pues puedo traer un hijo al mundo entonces pienso. Ya cuando fui mamá, la experiencia, todo, ver la vida totalmente diferente, ya no con tanta recocha”.</i> Deseo de ser o no madre La vivencia del cuerpo alrededor de la maternidad <i>“a mí me pasó algo cuando yo quede en embarazo de Thomas...de mi hijo, yo me di cuenta el mismo día que</i>

crisis. <i>“eso también me dio una idea del cuerpo desde lo que yo quería o no de la maternidad”.</i> Métodos de anticoncepción *La participante cuenta que ha planificado con sus anteriores parejas, utilizando la inyección anticonceptiva y el preservativo. Actualmente no utiliza ningún método hormonal puesto que su pareja tiene la vasectomía. <i>“con la inyección la menstruación tiende casi a desaparecer”</i> el flujo se reduce considerablemente, cuando consulto al médico, este le dijo que sí, que eso estaba ocurriendo y que era mejor que incluso se le podía quitar su menstruación para siempre. Palabras que para ella representaron una ofensa, pues no era el efecto que ella deseaba, ella solo deseaba no quedar embarazada. La relación de esta participante a diferencia de las otras es de tranquilidad por el hecho de poder disfrutar su sexualidad sin riesgo de quedar embarazada. No reporta cambios hormonales, físicos o emocionales negativos <i>“era poderla usar y estar como tranquila, saber que no estaba</i>	matrimonio. El método elegido fue las pastillas anticonceptivas. Posterior a eso las dejo de tomar buscando quedar embarazada y así continuó los años siguientes.	experiencias de la vida constituyen fundamentos a ser transmitidos a las generaciones venideras, como también parte de los conocimientos heredados por la generación anterior con frecuencia son retransmitidos a las generaciones posteriores. La participante narra cómo fue su madre quien le explicó respecto al proceso de la menstruación y en la actualidad que es madre disfruta el transmitirle a su hija la información que posee a partir de sus vivencias y a partir del delegado que heredó de su madre <i>“Nana si sabe, ha visto mi sangre, desde chiquita me preguntaba que qué era eso, que a mí porque me salía sangre, y yo le contaba y ella me acompañaba mucho a siembras de Luna, sabe lo que hacemos en el encuentro de mujeres, ella ha estado muy cerca a este tema”.</i>	<i>quedamos en embarazo. Emm nosotros estuvimos y a mí me dio una alegría, nosotros estábamos buscando el embarazo era con esa sensación de mariposas en el estómago, Claro a los 15 días fui a hacerme la prueba y lógico estaba en embarazo. Ese niño allí como en el aire, allí como guiándome, y yo le decía vaya busque a su papá y me lo trae, entonces por ejemplo cuando uno va a parir un hijo también no abstenerse de canta, todo este proceso de depurarse está conectado uno con otro”.</i> Saberes impartidos entre generaciones En cuanto a los saberes impartidos entre generaciones, aquello que es inculcado tiene que ver con los valores de equidad propios de las prácticas de crianza de las nuevas masculinidades y que están en medio de la discusión de la relación hombre-mujer en nuestra sociedad. Valores inculcados en las prácticas de crianza de madre a hijo <i>“mi</i>
--	--	--	--

	<i>embaraza”</i>. La única situación que le pareció indignante era que el médico le planteará la posibilidad de que su menstruación desapareciera.			<i>hijo que tiene 5 años, y el ya conoce la copa, y él ya sabe que esa copa es para introducísela por la vagina y que a las mujeres cada mes tienen su Luna, entonces para él es normal y mi hijo ha estado en los círculos de mujeres ahí sentadas escuchando me acuerdo mucho en uno de los círculos que una de las abuelas nos decía: los hombres porque son machistas...los hombres porque tratan mal a las mujeres...por la misma mujer...si uno de mujer no le inculca a sus hijos...porque es la primera...lo primero que ven ellos es a la mamá. Claro la figura materna y si no hay una buena relación con tu madre...pues más adelante entonces puede haber muchos movimientos estos nuevos hombres y siendo uno consciente...Mamá....conscient e, que es lo que le va a inculcar uno a los hijos y hablar con la verdad. Entonces más bien decirle todo ese proceso, no esconderlo, porque si lo escondes él va a</i>
--	---	--	--	---

				<i>decir ah aquí está pasando algo raro”.</i>
E s t i l o N a r r a t i v o	La participante No. 1 posee un estilo narrativo indirecto libre en tanto que mantiene a lo largo del relato un tipo de entonación enunciativa, en la cual comunica algo afirmando o negando, manifestando una opinión o idea sobre algo y en ocasiones cuando se emociona respecto a un tema suele ser muy exclamativa, expresando de forma muy apasionada su percepción. <i>¿Qué se cuenta?</i> La participante opta por realizar su narración revelando determinadas circunstancias de su vida que dan veracidad a su sistema de significados y explicaciones sobre el mundo, en ese sentido narra sus propias prácticas y sus conceptualizaciones respecto a estas, recurre constantemente al discurso académico y a un lenguaje muy propio de las ciencias sociales. <i>¿Cómo se cuenta?</i> Usualmente la protagonista de sus relatos es ella misma, alude a sus experiencias y se narra en primera persona. <i>¿Para qué se cuenta?</i> Su intención en primer lugar es informativa y	La participante No. 2 se caracteriza por poseer un estilo narrativo directo puesto que en su narración incorpora constantemente las palabras de sus personajes (otros o personas significativas) a través de su diálogo y en su propia voz. A menudo dejando de relatar acerca de su propia experiencia. Al igual que la participante No. 1 esta participante recurre a un tipo de entonación enunciativa, afirmando, negando y expresando una opinión o idea respecto a algo. Utiliza un tono de exclamación cuando el tema le apasiona pero no es la constante durante el relato. <i>¿Qué se cuenta?</i> La participante varía constantemente su narración, en ocasiones narra sin poner en duda o sin justificar aquello que dice, incluso cuando se habla de algo relacionado a un sistema de significados simbólico e imaginario, relacionado con las creencias sobre lo mágico y lo sagrado.	La participante No. 3 se caracteriza por tener un estilo narrativo indirecto, en cuanto que se coloca como sujeto de su discurso y narrador, esto quiere decir que se evidencia la presencia de un narrador en el transcurso de su discurso. Ella como narradora significa la historia que relata y tiene completa exclusividad del lenguaje, cediendo la palabra a sus personajes (personas significativas) sólo para expresar ideas de ellos desde su propia voz. <i>¿Qué se cuenta?</i> El eje central de la narración de la participante es la descripción de la propia experiencia con la conformación del Círculo de mujeres, lo que ellos han permitido y ha aportado a su vida, como la trayectoria de vida construida desde el momento que decidió vivir en la Ecoaldea. <i>¿Cómo se cuenta?</i> Se cuenta en primera persona aludiendo a ella misma que actora de las narraciones	La participante No. 4 como la participante No.1, posee un estilo narrativo indirecto libre ya que se aprecia en la argumentación de los hechos una combinación entre la narración de expresiones que aluden a su propia experiencia, como también citas a la voz de las personas significativas de su vida desde el interior del discurso de estas. Se considera que esta participante tiene una habilidad en el manejo del lenguaje hablado en cuanto al carácter enunciativo y descriptivo de la escena discursiva (diferentes escenarios, personajes y hechos que enuncian creencias y prácticas). <i>¿Qué se cuenta?</i> Se evidencian dos aspectos de suma relevancia para esta participante. Por un lado sus experiencias con las prácticas chamánicas y las diferentes técnicas y saberes alternativos que adquirido y por otro lado, sus relaciones interpersonales en el seno de su familia.

	también política, busca generar con esa información un impacto y una reflexión en ese otro/otra que escucha.	En otros momentos narra determinadas circunstancias argumentando y reforzando la veracidad de aquello que se cuenta. Recurre con frecuencia a experiencias de otras personas para explicar sus propias conceptualizaciones respecto a algo. <i>¿Cómo se cuenta?</i> Con frecuencia los protagonistas de sus relatos son otras personas; amigos, familiares, conocidos. Sólo ocasionalmente narra sus propias experiencias de manera superficial, sin profundizar mucho en la emocionalidad implicada y en sus elaboraciones posteriores respecto a la situación. <i>¿Para qué se cuenta?</i> Su intención durante el relato es reafirmar y transmitir sus creencias respecto a lo sagrado, simbólico e imaginario, argumentando desde experiencias propias o ajenas lo conceptualizado. Predomina en su narración la segunda persona del singular, y en pocas ocasiones utiliza la primera persona tanto del	descritas durante el proceso de entrevista. Sus personajes son nombrados a modo de crear una idea acerca de quienes han dejado una huella significativa y la han llevado a pensarse de forma diferente aspectos de su vida, pero siempre conservando un papel pasivo dentro de su discurso. <i>¿Para qué se cuenta?</i> La intención es recrear al interlocutor sus experiencias, pensamientos y el origen de sus creencias.	<i>¿Cómo se cuenta?</i> Para esta participante la familia, la maternidad y su compañero son elementos marcantes y determinantes dentro de su discurso, a tal punto que parte de las experiencias sobre el cuerpo y la menstruación están íntimamente relacionadas con el vínculo establecido con estos personajes. <i>¿Para qué se cuenta?</i> La intención es crear un marco descriptivo que le posibilite al interlocutor comprender los diferentes detalles de su vida y como ciertas experiencias la hacen de una determinada manera.
--	---	---	---	---

		singular como del plural.		
I d e n t i d a d	Respecto a la pregunta por la forma ¿Cómo se define a sí misma? Surge una descripción a partir de la cual se podría inferir que la participante ha venido construyendo una identidad desde la auto enunciación del yo discursivo; como soy yo, yo hago parte de o yo pertenezco a. Identidad definida en términos del género al que pertenece partiendo de la apropiación de imaginarios sociales de género y a su construcción subjetiva sobre el mismo. A sus posturas ideológicas y políticas que se ejercen como autoafirmación de ideales y expectativas en el marco de las relaciones de género y el activismo. A su profesión e intereses académicos, a las cualidades que dice poseer y a los hábitos que definen su estilo de vida. Como también en términos de su ciudad y país de pertenencia, la ubicación geográfica en la que ha vivido, a sus actitudes y emociones frente a la cotidianidad y vínculos afectivos establecidos con las personas significativas del escenario en el que se moviliza.	La participante no refiere explícitamente algo constitutivo y fundamental de sí misma, sin embargo en sus narraciones logra dar cuenta de la importancia que tiene la dimensión simbólica, mítica y el sistema de creencias que utiliza para explicarse a sí misma, sus experiencias, sus procesos de vida y lo que cotidianamente observa en la sociedad. Es decir, que se pone en juego de manera fundamental la categoría dimensión de lo mítico. Por ejemplo, anteriormente en la categoría cuerpo ella cita una experiencia en la cual interactúan las categorías cuerpo y dimensión de lo mítico. Se ponen en juego cuestiones como las formas de reconocimiento del cuerpo, los cuidados de salud y las prácticas y ritos en las cuales se creen o se tiene fé. Esta mujer presenta una comprensión de las vivencias con el cuerpo, en este caso un tumor que debe ser intervenido	Relaciones con pares en la constitución de identidades. Es de destacar la importancia de la experiencia del cuerpo en la construcción de identidad femenina de la participante. Las experiencias vividas a partir de las transformaciones corporales tales como la menarquía o algunas otras por las que ha atravesado en el transcurso de su vida desde de la adolescencia hasta la edad actual, son el punto de apoyo de otras transformaciones en cuanto que resignifican el sistema de creencias y las relaciones sociales de la participante desde el mismo instante que son experimentadas. De esta manera, estas transformaciones corporales iniciadas en la adolescencia y las transformaciones psicológicas y relacionales que acompañan estas primeras, son un elemento fundamental en la constitución identitaria al dotar de sentido la relación consigo misma y con los otros. En términos de Serón	Relaciones con pares en la constitución de identidades. Para la participante su proceso de identidad está atravesado por el vínculo con las mujeres de su familia. Dichas figuras de identificación son la madre y sus tías, quienes han acompañado de cerca todo su proceso con la menstruación. Es valioso resaltar como existe un claro intercambio entre los saberes que las mujeres de la primera generación le heredaron a la participante y los saberes descubiertos por ella que ahora son transmitidos a estas figuras parentales. La identificación con estas mujeres se valoriza por la compañía, ayuda y confianza en la relación “ <i>mis tías, mi mamá, se quedan así como aterradas y mirándome. Fue muy bonito porque ya no tenían su luna cuando yo empecé con toda esta historia, porque en los círculos yo les cuento mucho lo de la siembra de la luna, como que ellas al</i>

Lo anterior permite comprender la forma en que las diversas identidades convergen en una individuo. Se da un lugar relevante a la identidad de género, la cual es pertinente para los fines investigativos. Sin embargo es imposible dejar de lado la riqueza de la narración en tanto presenta las múltiples formas de definirse a sí misma. La participante recurre a un diálogo con una otra oyente que a la vez es ella misma, enunciando textos y prácticas construidas en sus procesos de identificación. Ella enuncia en sus discursos sobre el cuerpo y la menstruación un modo de exponer la ruptura en curso que establece con los imaginarios establecidos y supuestos sobre lo femenino. Se evidencian distanciamientos de aquello que la pueda definir bajo los parámetros de lo que es ser mujer en nuestra sociedad. Ejemplos de ello es la alusión a lo que implica para ella la maternidad, el tener cuerpo de mujer y el sentido que cobra en los escenarios públicos en los que se moviliza como un instrumento discursivo de relacionamiento.	quirúrgicamente (dimensión salud), a través de unas prácticas culturales y religiosas que determinan acciones para buscar la cura, y una explicación mágica sobre la forma en que "se activan las ayudas" que le permiten sanar y superar esta dificultad. Por otro lado, en su discurso es común una pugna continua entre sus creencias, sus experiencias, sus prácticas y las experiencias y prácticas de otras personas. Por ejemplo afirma que ella tuvo una Luna amable. Acaso el hecho de afirmar que se tuvo una Luna amable supone pensarse como una privilegiada respecto al hecho de no tener una Luna mala y agresiva, como otras lunas que si son así. También se observa una contradicción entre la forma en que se define y la forma como se experimenta la menstruación. Si bien se considera una experiencia que proporciona herramientas de autoconocimiento, así como una manifestación de la vida y	& Grossi (2011), las transformaciones corporales, psicológicas y las relaciones sociales del individuo, son vivencia fundamental en la constitución identitaria, permeada por resignificaciones. Otro elemento a resaltar son las identificaciones con pares dadas en el seno de dichas transformaciones y que pasan a ser un recurso del que se vale el proceso de construcción de identidad debido al intercambio mutuo de saberes, expectativas y curiosidades, en términos de Campagna (2005, citado en Serón & Grossi, 2011), explica que la entrada en la adolescencia es un momento en que las identificaciones comienzan a transformarse en identidad. Un ejemplo de lo anterior se puede apreciar en el fragmento en el que la participante describe como a partir de la experiencia de la menarquia tejió un vínculo afectivo de amistad que es conservado hasta la actualidad y que dota de un sentido especial su relación con	<i>darse cuenta de todos estos beneficios decían: ay yo no tuve la oportunidad de hacer eso. Una tía le causó mucha curiosidad lo del tema y lo de sembrar. Y ella un día cogió su toallita normal la colocó en un balde, y ese agua con sangre la colocó en la tierra, en un árbol y ella hizo un rezo, ella pidió algo que tenía con su pareja: pidió darse cuenta de algo y me llama muy asustada a contarme lo que había hecho y exactamente en esa semana ella se dio cuenta de lo que estaba pasando con su esposo para ella fue como que mire lo que hice y mire el resultado esas cosas para mi han sido, muy, muy bonitas así en mi familia".</i> Estos intercambios de saberes transmitidos entre los integrantes de la familia reafirman vínculos de afecto y son constituyentes de los futuros procesos de identidad. Así, en términos de Castro (2009, citado en Serón & Grossi, 2011) la construcción de identidad pasa por movimientos progresivos y regresivos, apropiada
---	--	---	--

	Identidad, Cuerpo y Menstruación Respecto a la forma en que la experiencia de la menstruación determina la identidad femenina, la participante afirma que la menstruación es una experiencia trascendental e importante en su construcción de cuerpo y en su experiencia como mujer, a su vez que le ha permitido comprender las formas de control del cuerpo de la mujer (aquello de la medicalización), que desde su punto de vista difícilmente un hombre podría llegar a comprender. Sin embargo surgen algunos cuestionamientos en su anterior premisa cuando se piensa en las personas transgénero y transexuales; <i>“¿es decisiva que una persona que se sienta mujer tenga una menstruación?, entonces ¿toda persona aquella que viva la menstruación y que su cuerpo viva menstruando es una mujer?”</i>. Admite que tiene dudas al respecto pero tiene claro que lo más importante es <i>“darle un lugar de sujeto a cada quien”</i>.	el poder femenino, en su experiencia es vivida por un lado como algo normal y tranquilo sin mayor trascendencia y por otro lado como un momento en el que desea aislarse y buscar la tranquilidad. Algunos de los aspectos que inciden y generan un punto de giro son las prácticas alternativas durante la menstruación como el uso de la copa menstrual y la práctica de rituales como la Siembra de Luna, puesto que generan sentimientos positivos y una vivencia extraordinaria de las prácticas y experiencias comunes. En este caso de la menstruación. Esta participante genera en su narración la sensación de despersonalización, puesto que constantemente responde las preguntas de la entrevista desde el discurso de lo políticamente correcto y no desde sus propias prácticas. De lo que otros deberían hacer o pensar sobre cierto tema, más no como ella lo experimenta e	su ciclo menstrual <i>“yo tengo una amiga desde hace muchos años que, que le llegó primero, sino que yo tenía un año más que ella. Entonces ahí como que empezamos a compartir eso las dos, y desde ahí no hemos parado, siempre ha sido ella mi cómplice de todo. Y de ahí empezamos las dos a investigar”</i>	inicialmente en las primeras relaciones objétales, en los vínculos parentales y en el soporte con la realidad externa, sustentada por el ambiente familiar y social <i>“lo que yo estoy haciendo con respecto a sembrar la luna, a bueno a ser madre, a ser compañera y todo esto, también es como un rezo a que también todas las mujeres nos sanemos, nos sanemos de esa carga. Gracias a Dios que he tenido como todas las personas que han estado en mi vida, han aportado algo, algo vacano”</i>, quienes a su vez constituyen la razón de seguirse movilizand o indagando sobre las propias reflexiones del ser.
--	---	---	--	---

		incluso utiliza experiencias de otras personas de su entorno para argumentar sus propias creencias frente a un tema determinado.		
I d e n t i d a d	Identidad Social. La menstruación se concibe como un proceso que conecta a las mujeres (tanto consigo mismas con como otras), dado que se entiende como algo inherente a las mujeres (Se presupone que a todas les ocurre) pero con valoraciones sociales y tabúes diferentes.	Círculos de Mujeres. *Se piensa como un espacio en el cual es muy importante hablar sobre el cuerpo, ciclo menstrual, la menstruación y otras experiencias de la mujeres, en este diálogo que se genera se empiezan a gestar procesos de toma de conciencia y se emprenden acciones orientadas al bienestar; <i>“cuando hablas de tu menstruación, de tu ciclo(...)empiezas esa posibilidad de confianza que necesitamos para {decirle} a ese otro, esa cosa que tienes como un secreto, cuando tu logras contar todo entonces estas muy bien y este(...)es un tiempo, para deshacerse de los conflictos, sea lo que sea”</i> . La participante considera que en la medida en que las mujeres empiezan a explorar detalladamente sus procesos empiezan a descubrir	Círculos de Mujeres. La identidad colectiva se manifiesta como un proceso simbólico que está en constante movimiento y que se relaciona con el proceso subjetivo de la mujer, tales como las experiencias propias y la trayectoria de vida de cada individuo, y con el desarrollo de su contexto social y cultural, como por ejemplo los escenarios por los que transita, la familia, la posición geográfica entre otros. Las experiencias adquiridas al interior del grupo específico crean un sentido de pertenencia entre los miembros por el lenguaje común, por los propósitos comunes, por los horizontes e imaginarios compartidos, que es catalizador de experiencias y proyectos conjuntos. Por ejemplo, lo que para la participante comenzó como una experiencia personal,	Identidad Social. Por otro lado, existe un proceso de construcción de identidad femenina a partir de los imaginarios sociales, es decir, las prácticas de autocuidado, las creencias, los estereotipos y los roles que en nuestra sociedad son asignados a las mujeres <i>“yo me siento como la otra se está sintiendo, para mí no fue tan fácil identificar este tipo de mujer, anteriormente las abuelas, las mamás hacían varias cosas, estaban en su trabajo, estaban en la casa, eran mamás, eran esposas. Ahora la mujer dice: dice uy no, pero no puedo hacer todo eso, en realidad si lo podemos hacer. El hombre, si tú le dices al hombre ponga a lavar la ropa, haga el almuerzo y atienda al bebé, pone al bebé en la lavadora, y, o hace el almuerzo o atiende al niño. Pero entonces nosotras si</i>
C o l e c t i v a	Identidad relacional El encuentro y el compartir con otras mujeres, genera en la participante una percepción del cuerpo orientada al disfrute y a una experiencia positiva. <i>“compartir con otras mujeres me hace ser mucho más gozosa del cuerpo, mucho menos inhibida, mucho menos coaccionada en mi cuerpo, mucho más desinhibida, de andar más tranquila por la calle, que me importe menos como me ve la gente y más como me siento yo...esos saberes que vamos tejiendo, las conversaciones con las amigas, el leer a otras mujeres, conocer otras experiencias”</i>			

	también se destaca una admiración y un reconocimiento de lo diverso.	situaciones de las que antes no eran conscientes, por ejemplo se considera que ahondar en el ciclo menstrual proporciona herramientas de autoconocimiento, la forma como se sueña en las diferentes fases de la luna, y las decisiones sobre el cuerpo, tales como la posibilidad de ser madre. <i>“pienso que (las chicas) cuando se enamoran de su ciclo menstrual, cuando se reconocen ahí se apropian de la vida, es un tema que te ayuda a descubrirte, que te da herramientas para moverte en la vida, que te enseña cosas para tranquilizarte o para ser o para dejar de hacer”</i>. Estar en un círculo es una práctica de aprendizaje y crecimiento que se nutre de la experiencia y la sabiduría, del compromiso y el valor de cada una de las mujeres que hay en él” (Bolen, 2008, p. 08). <i>“yo he vivido círculos maravillosos con mujeres que han hecho cambios de vida grandes”</i>. Los Círculos tienen un centro espiritual, una capacidad de transformar el mundo interior	pasó a ser un proyecto de vida que posteriormente se convirtió en un proyecto de grupo <i>“empezó todo por la Luna porque llegó esa comprensión, desde el llamado del cóndor fue como un click para una mí. Se hicieron como dos círculos de mujeres y empecé más como a comprender y a vivenciar más de que se trataba eso de estar juntas, de estar en un círculo juntas, Dije, no pues aquí deberíamos hacer algo las mujeres, era la primera vez que se hacía un temazcal corrido por una mujer, era la primera vez que una mujer manejaba el fuego, era la primera vez de muchas cosas.”</i> Debido que ninguna identidad es adquirida permanentemente puesto que esta acoge la complejidad de la persona en contexto, las identidades recurrentes construidas en el espacio grupal propician una identidad con la que cada mujer se ve a sí misma y con la que se comunica con ese otro u otra o con la que esos otros (as) la pueden ver. El <i>“descubrir la</i>	<i>lo hacemos. Y que como hemos dejado un poco ese femenino y una de las cosas es empezar a descubrir cómo es ese carácter, y poderlo hacer y sin quejarse. Hoy en día las mujeres solamente estamos como pensando en que debemos estar bien físicamente y por fuera, pero por dentro es importante”</i> son elementos importantes para tener en cuenta a la hora de comprender la construcción de la identidad de género, puesto que influyen la manera de concebirse y las maneras de pensarse a sí misma y a los otros, así como los comportamientos ejercidos. Círculos de Mujeres. Al igual que con la participante anterior, para esta participante las actividades desarrolladas al interior del Círculo de mujeres tienen una capacidad transformadora de sentido, como también un propósito de unificación y activismo social por y hacia las mujeres <i>“invitar a estas otras mujeres a las mujeres que no lo han hecho</i>
--	---	--	--	--

	de quienes le pertenecen y son grupos de apoyo que ofrecen una base de seguridad ante la cotidianidad de la vida. <i>“las mujeres hemos tenido que vivir muchas cosas a través de la historia, y en esas conversaciones de las mujeres han pasado cosas muy importantes, hoy estamos logrando que las mujeres estén distintas y que los hombres tengan una visión diferente hacia nosotras y que nos valoren”</i>. * Se asume que al conectarse con el ciclo menstrual y lunar, se genera un empoderamiento y un respeto por el cuerpo (propio y ajeno) que permite prevenir las violencias contra las mujeres y apoyar solidariamente a las mujeres que las han experimentado. Se genera sororidad, esa hermandad entre mujeres que se perciben como iguales para aliarse, compartir y cambiar su realidad.	<i>riqueza”</i> de los saberes que como mujeres poseen, plantea que el concepto de identidad recoge el concepto de procesos de identificación grupales en tanto que ese descubrir es espacio perfecto para la construcción de saberes colectivos <i>“descubrir la riqueza de todo lo que nosotras sabemos hacer y todo lo que hemos experimentado y todo el conocimiento que hay en cada una y que puede ofrecérselo a la otra o a las otras”</i>. Otro aspecto es la valoración al cuerpo dada al interior de la colectividad. Los aspectos discursivos abordados dentro de las dinámicas grupales o reuniones realizadas por los Círculos de mujeres podrían ser equiparadas a las sesiones de terapia grupal desarrolladas por profesionales de la salud mental, tienen un efecto en la valoración de la percepción propia y del modo como las integrantes conciben su propio cuerpo. Esta valoración transformadora pone en cuestión ideales culturales y sociales acerca del cuerpo que	<i>que lo hagan que hagan el experimento y miren los resultados a ustedes las trajeron acá a este espacio es por algo, entonces claro a parte de...de hacer todo el proceso de lo de la Luna y de la mujer, pues también para nosotras como mujeres que hemos apoyado en esta labor, también es como reconocernos nosotras, y la historia y todo lo que nos decimos realmente”</i>. Por tanto, la identidad es dinámica, se enriquece de diversas identificaciones, transformada constantemente en la interacción con el contexto social y cultural, que da sentido a los discursos compartidos.
--	---	--	---

			lo perciben como un objeto, de tal modo resignifica los antiguos patrones estéticos de cuidado y la relación que la mujer misma pueda tener con otras personas. En el marco de las experiencias que como Círculo de mujeres han tenido está el ejemplo de una joven que valoraba su cuerpo desde el ideal social de belleza y comparte su experiencia desde lo que para ella ha significado percibir así y el impacto en la dimensión emocional <i>“hay una mujer que las primeras veces que fue al encuentro ella sentía que su cuerpo no era bonito, o sea no apreciaba su cuerpo porque además tenía una pareja que no le ayudaba a valorar su cuerpo, ella después del primer encuentro y de descubrir esto de la luna y empezar a sembrarla y de las cosas que hablábamos, porque siempre hemos hablado del cuerpo, el valor que tiene y después en este círculo compartió que todo el proceso que ella había vivido allí le permitió entender que ese cuerpo era muy bello así como era y a partir de comprender</i>	
--	--	--	---	--

			<i>eso se separó del personaje y contaba que ella se sentía muy bella así como era, incluso había cambiado de postura. Cosas así pasan o mujeres que llegan así como con la mente así como sin entender, como medio incómodas con la situación y luego llegar al siguiente encuentro diferentes, abiertas, participando, con muchos cambios...uno dice Uy...hay algo que hace click definitivamente o mujeres que se atreven a hacer cosas. Otras mujeres se van como con la inquietud adentro y también con la incomodidad, es difícil dejar de ver a la luna con su carga de asco que siempre nos han tratado de inculcar, entonces hay de todo. Entonces para todas nosotras, yo creo que si nos preguntan a cualquiera de nosotras, todas vamos a tener una historia o una algo que contarte sobre eso de las transformaciones en nosotras".</i> Lo interesante es destacar como dicho lenguaje transformador acerca del cuerpo no solo modifica la visión sobre la materialidad del cuerpo, sino	
--	--	--	---	--

			que por el contrario transforma la relación con el cuerpo como un todo, con cada una de sus partes, sus procesos, en esta vía la menstruación. El efecto transformador de los diálogos del Círculo de mujeres aporta elementos que llevan a la reflexión y al levantamiento de dudas respecto a lo que se aprendido y heredado respecto a la menstruación. Por tanto, la identidad colectiva sería una construcción de imagen tejida discursivamente que refleja los valores sociales imperantes y los sistemas de creencias; las actitudes lingüísticas son la actualización conductual de estos sistemas, la expresión valorativa sobre el lenguaje propio y de los demás y, finalmente, la acción discursiva, podría decirse, es la actividad que los individuos realizan a través del lenguaje. De esta manera, podría considerarse el Círculo de mujeres como un movimiento emergente en tanto que hace pensar en las elaboraciones cotidianas de sentido de cada	
--	--	--	--	--

			una de sus integrantes. Es una propuesta en la vía de de-construir imaginarios sociales y desnaturalizar las actividades cotidianas patriarcales de las mujeres de nuestra sociedad <i>“seguir siendo activistas de esto que cada vez haya más mujeres cada vez hay mujeres más conscientes que también siembran su luna o sea eso ya no es raro en las ciudades hay núcleos en los que ya se hace, entonces eso empieza a generar una expansión que se ha ido dando de a poquitos pero se ha ido dando”</i>. De acuerdo a la propuesta de Fernández (1999) permite a las mujeres construir su autonomía subjetiva, establecerse como sujetos en la capacidad de discernir sus deseos, intereses y actividades que ayuden a concretar sus propósitos. Sin embargo, el grado de autonomía de una persona está ligado a la autonomía social de grupo, es decir, que una mujer podrá asumir su autonomía si el grupo al que pertenece también se denomina autónomo, y si existe la presencia de otras mujeres	
--	--	--	---	--

			autónomas.	
--	--	--	------------	--