



**Universidad**  
Zaragoza

## Trabajo Fin de Grado

# EL CUERPO COMO LUGAR DE SANACIÓN

## La sanación como práctica política feminista

Autor/es

Cindy Johana Olaya Ramírez

Director/es

Arantxa Hernández Piñero

Universidad de Zaragoza / Facultad de Filosofía y Letras  
2023

## Contenido

|   |    |
|---|----|
| Contenido .....   | 2  |
| INTRODUCCIÓN .....  | 4  |
| CONTEXTO PARTICULAR: MI PROPIA VIVENCIA .....                     | 4  |
| CONTEXTO GENERAL: LA PROBLEMÁTICA SOCIAL .....                    | 6  |
| CONTEXTO DE LOS GRUPOS DE SANADORAS FEMINISTAS EN GUATEMALA ..... | 8  |
| CONFLICTO SOCIAL Y ARMADO (1954-1996) .....                       | 8  |
| ESCLARECIMIENTO HISTÓRICO .....                                   | 9  |
| LA MUJER EN EL CONFLICTO .....                                    | 10 |
| GRUPOS DE MUJERES FORMADOS PARA LA SANACIÓN .....                 | 11 |
| FEMINISMO COMUNITARIO .....                                       | 13 |
| CONTEXTO .....  | 13 |
| LORENA CABNAL .....   | 14 |
| PRESENTACIÓN DE LORENA CABNAL .....                               | 14 |
| EL TERRITORIO CUERPO-TIERRA .....                                 | 15 |
| SANAR COMO ACTO POLÍTICO .....                                    | 15 |
| PUNTO DE PARTIDA, EL CUERPO .....                                 | 17 |
| ACUERPARSE PARA SANAR .....                                       | 18 |
| ACTORAS DE CAMBIO .....   | 20 |
| CONTEXTO .....  | 20 |
| PROPUESTA .....   | 21 |
| RESPUESTA ANTE LA MISOGINIA .....                                 | 21 |
| EL CUERPO DE LA MUJER COMO CAMPO DE BATALLA .....                 | 22 |
| LA INJUSTICIA INSTITUCIONALIZADA .....                            | 22 |
| EL COLECTIVO COMO RESPUESTA ANTE EL RACISMO .....                 | 23 |
| METODOLOGÍA .....   | 23 |
| COLECTIVIDAD DE MUJERES .....                                     | 24 |
| ELABORACIÓN DEL PROCESO DE SANACIÓN .....                         | 25 |
| Ejemplo de ejercicio práctico de sanación: .....                  | 29 |
| BIODANZA .....  | 31 |
| EL ARTE DE LA SANACIÓN DEL CUERPO .....                           | 31 |
| ENCONTRAR EL TRAUMA NO TE CURA .....                              | 32 |
| EL LENGUAJE DEL CUERPO .....                                      | 33 |
| EL PODER DE LA MÚSICA .....                                       | 34 |

|   |    |
|---|----|
| EL PODER DE LA DANZA INTEGRADORA.....           | 34 |
| EL PODER DE LA METODOLOGÍA VIVENCIAL .....      | 34 |
| EL PODER DE LA CARICIA .....                    | 35 |
| EL PODER DEL TRANCE .....                       | 35 |
| EL PODER DE LA EXPANSIÓN DE LA CONCIENCIA ..... | 35 |
| EL PODER DEL GRUPO.....                         | 36 |
| EL RETO DE LA BIODANZA .....                    | 37 |
| CONCLUSIÓN .....                                | 37 |
| BIBLIOGRAFÍA .....                              | 40 |

## INTRODUCCIÓN

En este trabajo me quiero centrar en la importancia que tiene el cuerpo como lugar de transformación y cambio para una vida completa, sana y feliz.

A continuación, hablaré de mi experiencia personal y los motivos por los cuales la sanación es un tema que me interesa. Pienso que es vital darle al cuerpo la importancia que se merece y que a lo largo del tiempo le hemos negado. A menudo vivimos intentando resolver problemáticas sociales sin curarnos a nosotras mismas, generándonos más tensión de la que ya nos atraviesa gracias al entramado de creencias que nos habita, dificultándonos lograr un cambio real y duradero.

## CONTEXTO PARTICULAR: MI PROPIA VIVENCIA

Enfoco este estudio desde el trabajo de sanación que he realizado en mi propio cuerpo. Gracias a éste, he llegado a saber que soy merecedora de todo lo bueno que me pasa y que tengo el mismo derecho que los demás de hablar en alto, de tener éxito y, sobre todo, de vivir tranquila y feliz con mis propias diferencias. Esto no siempre fue así.

Durante mis años en la universidad, caí en la ansiedad y me quedaba sin aire en los pulmones mientras mi piel somatizaba todo el miedo que sentía por dentro cada vez que preveía que me iba tocar hablar en clase. Me empecé a llenar de eczemas por toda mi cara y por el resto de mi piel. Se me empezó a caer mucha cantidad de cabello y se me juntaron todos los problemas a la vez, tanto familiares como personales y académicos.

Yo no sabía qué me pasaba, simplemente pensaba que tenía algún tipo de cáncer o algo parecido. La ayuda médica no me sanó en lo absoluto; solo acrecentó mi impotencia ante la falta de soluciones.

La Filosofía ha tenido más impacto en mi vida: me quitó el “velo de la ignorancia”, haciéndome ver y sentir todas las opresiones que atravesaban mi cuerpo, llevándome a replantearme mi propia vida como mujer y como extranjera latinoamericana que vive en España. Recuerdo que, al entrar en la Universidad, donde por fin pude encontrar amigas y gente muy afín a mí y mi estilo de vida (además de un lugar soñado ya que, como extranjera, poder sacarme un título superior oficial era todo un reto para mí) empecé muy bien pero, a medida que pasaba el tiempo, mis propias ideas empezaron a jugarme una mala pasada: mi cuerpo se sentía incómodo porque yo me sentía inferior. Mi forma distinta de expresarme al hablar en alto delante del profesorado y el alumnado, el mero sonido diferente de mis palabras y el hecho sentirme pobre a nivel académico y financiero

por no tener las mismas posibilidades económicas para poder permitirme estudiar sin tener que trabajar y poder dedicarle mi cien por cien a mis estudios, pasaron a formar parte del trauma que me atravesaba el pecho. La comprensión de ese racismo instaurado que había venido arrastrando desde que llegué al nuevo territorio y del que me hablaba mucha de la filosofía que estudiaba, no me ayudó en nada; solo hizo que se potenciará aún más la idea de aislarme, en vez de afianzar bases sólidas para conseguir lo que buscamos todas al entrar en la universidad: aprender, disfrutar y aprobar.

Todo cambio cuando mi grupo de amigas me ayudó a vivir el feminismo y a entender que debía escuchar a mi cuerpo: debía darme un espacio para sentirme y valorarme, un espacio como el que generan en Actoras de Cambio. Desde entonces, todo empezó a cambiar; me permitió darme un tiempo para sanar mi vida, mi interior, mis sentimientos y mis pensamientos. Pasé a ser una versión más sincera y amable con mi cuerpo y entendí que para sanar hace falta hacer un trabajo integral con el mismo, así como escuchar e interiorizar los nuevos significados de amor, libertad y responsabilidad para con mi vida, significados como los que se encuentran en la Biodanza. Después de eso, pude volver a enfrentarme con aquello que tanto quería, la Filosofía, esta vez desde una postura más amable conmigo misma: desde el amor y desde el disfrute. Sanar la relación conmigo misma y con mi cuerpo me ayudó a seguir mi proceso de deconstrucción. Cuento todo esto como ejemplo del por qué no se pueden hacer luchas feministas enfocándonos solamente en la “otredad”, sino que hay que pasar por sanar nuestras vidas y, para esto, hay que colocar al cuerpo en el centro de todo, porque es en el cuerpo donde realmente se instauran las opresiones. Si no se sana el cuerpo, ganan los sistemas opresores. Ya dijo L. Cabral que no se pueden realizar cambios o luchas con cuerpos enfermos.

El problema de mis vivencias no es culpa solamente mía; está claro que hay un sistema que ejerce el control y pone a unos por encima de otros. Pero sí hay que recalcar la responsabilidad que tenemos sobre nuestras propias vidas para no caer en culpabilizar solo lo exterior sin hacernos cargo de lo que debemos sanar por dentro, sobre todo, cuando ya sabemos el porqué de nuestros traumas. No basta con saberlos ya que, mientras tanto, ante un malestar como éste, el cuerpo se enferma.

## CONTEXTO GENERAL: LA PROBLEMÁTICA SOCIAL

Quisiera realizar un cambio en el orden jerárquico y dual que ha primado en nuestra corriente occidental, sobre todo, desde la antigua Grecia con Sócrates y Platón, hasta la modernidad con Descartes. Esas corrientes se han encargado de dividir al ser humano en dos partes, siendo la más importante y superior el intelecto, o *res cogitans* y, en un lugar inferior, el cuerpo, o *res extensa*, con sus emociones y sentidos.

Pues bien, se puede establecer perfectamente una analogía entre la posición del Hombre y el intelecto como lo considerado superior, importante, fuerte, capaz de todo y por encima de la de la mujer o el cuerpo como lo banal, engañoso, enfermo, débil y dependiente de un hombre para ocupar el espacio público.

La sociedad ha enfermado por ello y la peor parte nos la hemos llevado nosotras, las mujeres, viviendo la peor cara de la crisis humana, de la falta de valores. Despojadas de nuestra propia valía y de la independencia, la fuerza y el temperamento para enfrentar los problemas de la vida diaria, hemos sufrido el retraso académico, laboral y económico. Al estar impuesto al hombre por encima de nosotras desde hace ya tantos años, arrastramos psicológicamente las consecuencias en nuestra manera de pensar, de actuar y de relacionarnos.

La división generada entre mujeres, la disociación del cuerpo, la culpa por no ser lo suficientemente buenas o perfectas para ellos, para el sistema y para nosotras mismas, han generado cuerpos enfermos, vidas inhabitables, precarias, solitarias, ignoradas e ignorantes de la propia realidad. Sin recursos, es difícil hacer reflexiones críticas.

Mi trabajo tiene como misión sanar el cuerpo de las mujeres colocándolo en el centro, empezando desde ahí para defender nuestro territorio y dar rienda suelta a la imaginación, el pensamiento, los sentimientos y las emociones, recuperando nuestras memorias y resignificando nuestras vidas para lograr validarnos y respetarnos como seres humanas capaces e importantes en la Tierra. De esta forma podremos reparar el daño instaurado en nuestra *psique* y nuestro cuerpo, podremos confiar en nosotras mismas, amarnos y, así, relacionarnos con los hombres y con el sistema de otra manera: equitativa y horizontalmente.

El propio sistema se deconstruye, como diría Derrida, porque es imposible mantenernos a todas calladas y aisladas. Por eso, uno de los conceptos más importantes en este trabajo

es el de *Acuerparnos* de Lorena Cabnal, empleado también en Actoras de Cambio. Esa transformación en las mujeres se tiene que dar en colectivo, nunca en soledad. Es una manera de crear impacto de una manera segura y de generar realmente un cambio en la sociedad.

El propio sistema neoliberal, con sus políticas y sus gobernantes, defiende argumentos machistas, opresores, clasistas y racistas, y sigue perpetuando y repitiendo el mismo patrón jerárquico que coloca a unos cuerpos por encima de otros: hombres y mujeres blancos, heterosexuales, occidentales, casados, etc., por encima de las bestias latinoamericanas, africanas, orientales, indígenas, sexual y/o físicamente no normativas, etc.

Es muy importante acuerparnos ante tal opresión, valorando nuestras vidas y nuestros cuerpos, y reconociendo que no necesitamos de la validación del sistema, sino de nosotras mismas. Desde ahí, y no desde la mente pensante y aislada, puede darse el cambio. Solo de esta manera podemos sanar eso que nos hiere y quebranta por dentro, minando nuestras resistencias. El cuerpo no se puede definir como un territorio neutro, sino que es fruto de las problemáticas e intereses sociales que lo atraviesan, es el lugar donde se ejercen las opresiones y cuyas cadenas es importante romper. Por eso sanar hace parte y es sinónimo de lucha ante el sistema patriarcal y machista ya que, al hacerlo, dejamos de repetir las mismas injusticias en nosotras mismas y creamos nuevas formas de relacionarnos con nuestro interior y con lo exterior, escuchando nuestra voz interior para sacar del pecho lo que nos opprime.

Empezaré hablando del feminismo Comunitario en Guatemala y, en concreto, de las enseñanzas de Lorena Cabnal acerca de la cosmogonía maya como herramienta de sanación y reconexión con nuestro cuerpo-tierra. A continuación, me voy a enfocar, sobre todo, en el trabajo de Amandine Fulchiron y Actoras de Cambio, las cuales han realizado un trabajo muy significativo con mujeres que han sido víctimas de violación sexual en contextos de guerra, ayudándolas a sanar colocando al cuerpo en el centro de la vida para poder recobrarla. Hablaré de cómo ha sido este proceso de sanación y de la Biodanza como herramienta fundamental para sanar y como objetivo último del proceso de sanación.

# CONTEXTO DE LOS GRUPOS DE SANADORAS FEMINISTAS EN GUATEMALA

## CONFLICTO SOCIAL Y ARMADO (1954-1996)

Mariana López de la Vega<sup>1</sup> hace un análisis del Conflicto social-armado que hubo en Guatemala desde el año 1954 hasta 1996. En este último año se firmaron los Acuerdos de Paz Firme y Duradera. Al analizar la guerra y sus consecuencias (un país devastado en todos los ámbitos), se da cuenta de que surgen movimientos comunitarios de mujeres que optan por una nueva forma de reconstrucción social, por un feminismo que sale del campo cognitivo o intelectual inmóvil y se desplaza a lo “otro”, a las sabidurías insurgentes que ponen el cuerpo en el centro como lugar de sanación, siguiendo con el hilo que nos ocupa.

Guatemala se encontraba ya dividida socialmente antes de 1954, habiendo muchos conflictos internos gracias a las invasiones coloniales, las imposiciones de la Iglesia y la religión cristianas en contra de toda manifestación de espiritual maya, el rechazo por lo propio o autóctono y el desplazamiento de los campesinos o los indígenas de sus tierras.

El Estado se fue conformando por un grupo cerrado y elitista, sobre la base de una población dividida en razas y clases y siendo mayoritaria la “clase baja e indígena”. Los intereses de la mayor parte de la población no fueron tomados en cuenta por el Estado. Esto fue creando una tensión tan grande dentro de la sociedad que acabó en una crisis tras otra en la formación del gobierno, pasando por golpes de Estado y por la creación de varios grupos armados enfrentados que barrían con lo que se encontraban en su camino.

“Según los datos emanados del informe de la Comisión de Esclarecimiento Histórico (CEH) durante el periodo de 1978-1996 se asesinaron alrededor de 156,000 personas. Hubo más de 40,000 desaparecidos [...] La CEH estableció que el Estado y sus aparatos represivos habían realizado genocidio y eran responsables del 93% de las violaciones registradas”. (Hernández y Ruiz, 2023: 74).

Según Mariana López, en 1996 se firman los Acuerdos de Paz Firme y Duradera, los cuales pretendían acabar con la problemática y hacer justicia, garantizando los derechos humanos, el esclarecimiento histórico, el reasentamiento de poblaciones desarraigada, el

---

<sup>1</sup> López, M. (2023). Sanación y acción política desde el sentipensar: aportes desde las colectividades de mujeres en Guatemala. En Soriano, S y Ruiz, R. En *Indigenismo e indianismo en América Latina: Respuestas a la interculturalidad*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Centro de Investigaciones sobre América Latina y el Caribe. Quadrivium Editores.

respeto de la identidad y los derechos del pueblo indígena, la aclaración de los aspectos socio-económicos y agrarios y, además, el fortalecimiento del poder civil incluyendo a las mujeres en el ámbito público.

## ESCLARECIMIENTO HISTÓRICO

A la hora de alcanzar los acuerdos de paz surgió una gran problemática: al nombrar la violencia por parte del Estado, éste quedaría al descubierto, como lo harían las alianzas de poder que aquel habría utilizado para la reproducción y legitimación de las opresiones dentro del territorio. Así que fue un proceso de constantes conflictos: despertó una esperanza en el pueblo de un restablecimiento en el campo socio-económico que quedó arruinado gracias al genocidio y el terrorismo de parte del Estado.

Mariana López desarrolla una investigación donde se puede apreciar la resiliencia que han tenido las mujeres guatemaltecas para sobrevivir ante la barbarie y crear nuevas maneras de recobrar la Vida, de volver a ser felices, deconstruyendo las creencias que disgran, inferiorizan y maltratan el cuerpo de la mujer y transformando el terror de las violencias, incluida la sexual, en alegría mediante el reconocimiento de sus propias identidades y maneras de presentarse ante el mundo. Diferentes grupos del Sector de Mujeres han cuestionado el poder impuesto y manifestado en forma de violencia.

La imagen que pinta Mariana López podría visualizarse como una especie de iceberg en el cual solo se ven las guerras de unos en contra de otros, solo lo que se asienta en una base “androcéntrica” (en donde se sitúa al Hombre como centro de todas las cosas), “antropocéntrica” (en donde la espiritualidad queda relegada y la ciencia del Hombre se posiciona como primordial y racional sobre la vida humana) y “hegemónica” (un poder que prevalece por encima de todas las cosas) hecha por medio de “pactos patriarcales” (pactos hechos en beneficio de los hombres y dominios de las mujeres o lo considerado femenino), que son los que han tejido las relaciones sociales y se han encargado de la disgregación social, así como del racismo, machismo, clasismo, etc. La violencia sistemática en contra de las mujeres quedaría relegada a la parte oculta y mucho, mucho mayor, del iceberg.

Todo este entramado o “iceberg” ha venido de la mano de la “modernidad capitalista”, la cual se ha encargado de colonizar, además de los territorios, cuerpos y relaciones en favor de razón y de la ciencia. La naturaleza al completo ha quedado bajo el dominio del Hombre, debiéndose las guerras a una falta de empatía entre seres vivos entre sí y con la

Tierra. El valor de las personas se calcula. Unas personas son más favorecidas que otras según poder económico, clase social, raza, familia, sexo-género, sexualidad, etc.

Pues bien, visibilizando todo esto, podríamos decir que el poder que ha colonizado los territorios ha ganado la batalla, no porque esto tenga que ser así sino porque, finalmente, le hemos creído. Hemos creído que unos cuerpos valen más que otros, que nuestra valía depende de donde hayamos nacido, que las mujeres somos por naturaleza más sumisas, etc. Todo esto ha calado en nuestras mentes gracias a las guerras y a la propaganda feroz que se le ha hecho a lo que se considera normal, relegando todos los cuerpos no normativos a los márgenes de la sociedad.

## LA MUJER EN EL CONFLICTO

Una vez que se pone en cuestión el conflicto armado, también se cuestiona el papel que tiene la mujer en todo esto y el por qué sus cuerpos han sufrido estas violencias no solo por parte del Estado sino también dentro de sus propias comunidades, clases, familias y grupos.

El Colectivo de mujeres logró señalar y verbalizar las injusticias, violencias y violaciones sexuales ocurridas en contexto de guerra, logrando romper el silencio que había detrás de las violaciones sexuales cometidas por parte del Estado o de los militares, los cuales justificaban las violaciones sexuales como forma de pago por permitir a las mujeres vivir en sus tierras. El cuerpo de las mujeres se utilizó, como tantas veces, como campo de batalla, medio de intercambio, mensaje de terror y sumisión, haciéndolas sentir culpables, avergonzadas y enfermas por el terror que habían tenido que vivir.

Por ello, el Colectivo de mujeres cuestionaría todos los lugares desde donde se reproducían las violencias, partiendo de la vida y ámbitos privado y familiar, hasta llegar a la sociedad y el colectivo estatal. También reflexionaron sobre la forma de encontrar justicia real y evitar la reproducción de los conflictos y violaciones, y que pasaría por descolonizar las mentes del entramado de creencias impuesto, para sanar y crear nuevos lazos de amistad y reconocimiento.

Ese entramado de creencias se compone de aquellas que, con las invasiones colonizadoras, vinieron a crear nuevas identidades de lo que era ser indígena, maya, mestiza, etc. La población oprimida fue tratada como bestia, inculta, fea, animal, con solo fuerza bruta para explotar las tierras para el interés de lo considerado “occidental”. Se

fueron sembrando así el odio, el racismo y el rechazo por lo propio incluso dentro de la propia población.

Es importante saber que esas identidades fueron creadas desde el afuera y no tienen por qué representar los cuerpos ni las vidas que supuestamente la encarnan.

## GRUPOS DE MUJERES FORMADOS PARA LA SANACIÓN

Quienes se encargaron de desmontar ese fondo del “iceberg” de la violencia para sanar y recuperar el poder sobre los cuerpos y la vida de las mujeres, acabando con los sentimientos de culpa y opresión, así como con los de racismo, clasismo y sexism dentro de ellas mismas y generando nuevos lazos afectivos con nosotras/os mismas/os y con la naturaleza, fueron grupos de mujeres de distintas procedencias que se organizaron y se empaparon de una cosmogonía ancestral maya. Ésta recalca que todas las personas somos importantes como parte del Universo, cada una cumpliendo una función esencial en la vida. La única manera de generar paz es consiguiendo ese respeto por la vida, por los seres y por la naturaleza en sí, pues es su falta lo que ha dañado las relaciones entre hombres y mujeres dentro de la sociedad, generado desequilibrios y enfermedades y, como hemos visto, odios, separaciones y violencias de todo tipo.

En 1996 nace *Kaqla* (arcoíris en lengua maya), en 2003 Actoras de Cambio, en 2009 *Q'nail* (semilla) y en 2015 Sanadoras ancestrales/ Feminismo Comunitario

*Kaqla* y *Q'nail* toman la propuesta de Guerrero Arias (Soriano y Ruiz, 2023: 182) de tomar las sabidurías insurgentes (las que integran afectividad, espiritualidad, corazón, razón, acción, lucha, transformación y movimiento) frente a la epistemología (en el sentido fragmentado de la razón totalitaria, la cual ofrece solo la teoría y se queda en la teorización de la realidad, no la transforma porque no la encarna, no la siente, solo se queda en el plano teórico).

Proponen un “sentipensar” que hace parte de las sabidurías insurgentes, pudiendo disolver el dualismo cartesiano entre razón y cuerpo, intelecto y sensibilidad, que tantas catástrofes ha generado (empezando por el trato que hemos dado a los animales y a la naturaleza y continuando con las mujeres y seres diversos de la sociedad) para ampliar el alcance del conocimiento. Tanto *Kaqla* como *Q'nail* mezclan además ciencias como la psicología, la medicina o la antropología y que, junto con el sentipensar, logran una unidad en el universo capaz de liberar, sanar, transformar y reconstruir la vida.

### *KAQLA*

Recalca la importancia de no quedarse en la victimización. Añade que es importante no preguntarse continuamente el “por qué me ha sucedido esto” sino el “para qué”. En este proceso empiezan a tejerse nuevas redes de apoyo y un nuevo proceso de aprendizaje, pues se conocen nuevas herramientas y personas que están dispuestas a ayudar a encontrar nuevas formas de vida.

Podríamos decir entonces que quedarse en el papel de víctima trae consigo la repetición de las opresiones, porque una víctima siempre es víctima de algo y permanece atada a los distintos problemas que la definen. En cambio, cuando la persona se mueve, crea una ruptura con dicho papel y lo destruye, puede reconstruir su propia identidad.

### *Q'NAIL*

“*Q'nail* surge para acompañar a las personas que acompañan [...] el trabajo personal es un referente para poder hacer un ámbito colectivo” (Soriano y Ruiz, 2023: 189).

Nos dicen que “lo personal es político”, que no puede haber transformaciones o cambios sociales sin cambiar nuestras creencias. Lo que creemos que es personal no nos pasa solo a unas cuantas personas, sino que la sociedad está regida bajo el mismo parámetro y nuestro discurso depende de quienes somos, de nuestra vida personal, de nuestras vivencias y de cómo encarnamos los distintos problemas que tenemos en la sociedad. Nos invitan a ser conscientes de nuestros problemas a resolver porque, muchas veces, las luchas no se hacen a favor de algo exterior, sino para cambiar la propia vida y nuestros problemas personales, no los de los demás.

Enfocarnos en que todo tiene que cambiar para “yo estar bien” puede ser trágico porque, en ese mismo escenario, si una misma no cambia, no se mueve y no se destruye, es imposible que la situación cambie, porque perpetuamos las mismas creencias dominantes que queremos cambiar y las arrastramos allí donde vamos, repitiendo una y otra vez la misma lógica contra la que queremos luchar. Por lo tanto, es importante transformarnos a nosotras mismas y las luchas y políticas deben empezar desde dentro hacia afuera para que haya un cambio real. Hay que hacer un trabajo de sanación personal para poder ayudar a los demás.

A continuación, hablaremos en detalle de los feminismos comunitarios y del grupo Actoras de Cambio, centrales para el presente trabajo.

# FEMINISMO COMUNITARIO

## CONTEXTO

Mariana López data el 12 de octubre del 2015 como el nacimiento del feminismo Comunitario en *Iximulew- Guatemala Tzk'at*<sup>2</sup>. Por otro lado, Begoña Dorronsoro<sup>3</sup> añade al grupo comunitario Mujeres Creando Comunidad, de Bolivia.

Según Lorena Cabnal<sup>4</sup> (una de las principales representantes de este feminismo junto con Julieta paredes), el feminismo Comunitario Territorial no entiende la sanación a nivel individual, sino en el colectivo y comunal, donde hay un acompañamiento del dolor, de la rabia y del proceso de sanación. Para que haya curación tiene que haber un principio de sanación individual en tanto que cuerpo. Lo interesante de este tipo de sanación es que bebe de la cosmogonía maya, del “tú eres yo y yo soy tú”, donde una persona que se encuentra en proceso de sanación, sana también la relación con los demás. De esta manera, los demás también reciben y sienten esa sanación, pudiendo salir del individualismo mercantilista que vende la sanación como un autocuidado y la desliga del proceso colectivo y político que tiene.

La cosmogonía maya o la ancestralidad indígena tienen diferentes formas de contemplar el tiempo, el espacio y la existencia, siendo muy importante la conexión de los cuerpos a la tierra, al territorio, ya que es donde tienen vida y existencia las relaciones entre seres vivos y no vivos, donde se pueden cumplir todas las funciones del universo y donde se entrelazan las culturas y los idiomas. Así pues, el feminismo Comunitario Territorial no solo lucha contra la opresión de la mujer, sino que opta por la sanación y recuperación de una vida digna y buena para toda su comunidad, de manera que hacer frente a las opresiones del patriarcado es hacer frente también al avance de la industrialización desmedida, a la destrucción, ocupación y desplazamiento de los espacios de donde vivimos.

---

<sup>2</sup> López, M. (2023). Sanación y acción política desde el sentipensar: aportes desde las colectividades de mujeres en Guatemala. En Soriano, S y Ruiz, R. En *Indigenismo e indianismo en América Latina: Respuestas a la interculturalidad*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Centro de Investigaciones sobre América Latina y el Caribe. Quadrivium Editores.

<sup>3</sup> Dorronsoro, B. (2013). *El territorio cuerpo-tierra como espacio-tiempo de resistencias y luchas en las mujeres indígenas y originarias*. Ponencia presentada en IV Coloquio internacional de Doctorandos/as del CES, pp. 6-7.

<sup>4</sup> Véase en la entrevista publicada por Presentes (en línea) por María Ángeles Fernández el 25 de enero de 2023.

Las transformaciones políticas deben ir de la mano de sanar la colectividad dentro de la comunidad para fortalecer los lazos, sanarlos y equilibrar los poderes de las personas. También de hacer esa defensa con cuerpos fuertes, acuerpados entre todos, tejiendo hilos con otros feminismos para realizar alianzas, visibilizando el machismo y las distintas opresiones que viven las comunidades indígenas, y que a menudo los feminismos del sur y del norte han invisibilizado, como si las mujeres indígenas no existieran en el mapa.

La misión general del feminismo Comunitario sería ayudar a concienciar, sobre todo, a los grupos indígenas de mujeres y hombres dentro de la comunidad para romper con el orden instaurado y crear un sistema horizontal de poderes en el cual no se inviertan los roles que habían existido antes y las diferencias puedan aceptarse con amor y respeto, porque como diría Lorena Cabnal, “la naturaleza no es racista, somos los seres humanos los que ejercemos el poder”. De manera que la sanación sería la propuesta feminista por excelencia del feminismo comunitario en Guatemala, ayudando así a procurar la alegría y el disfrute de los territorios cuerpo-tierra.

## LORENA CABNAL

*“No perdemos la indignación, pero sí recuperamos la alegría”.*

### PRESENTACIÓN DE LORENA CABNAL

A la hora de tomar como referencia el feminismo Comunitario, Lorena Cabnal es un maravilloso punto de partida. Hermana maya y feminista Comunitaria y Territorial de Guatemala, pretende la liberación tanto colonial como patriarcal para recuperar el “territorio cuerpo-tierra” como ámbito natural propio de la vida.

Ha trabajado a nivel internacional tejiendo relaciones con otros feminismos para trabajar en conjunto a favor de la liberación de la mujer y derrocar las opresiones que enferman el territorio-cuerpo-tierra.

En una entrevista hecha en España en enero de 2023 por Presentes, dijo que le gusta definirse como sanadora ancestral maya, integrante activa de la red de sanadoras ancestrales del feminismo Comunitario Territorial de *Iximulew* (Guatemala) en Abya Yala (lugar de nacimiento y enunciación) y recalcó el hecho de pertenecer al feminismo Comunitario Territorial, el cual viene de las mujeres mayas y bebe sus códigos ancestrales.

Uno de los hechos más característicos de este feminismo es que no se queda en la teorización de conceptos, sino que su expresar es más oral y parte de sentir mucho la vida,

del sentipensar como sabiduría de vida. Hay por lo tanto una importancia grande del cuerpo vivido y de los sentimientos que se generan dentro de este.

## EL TERRITORIO CUERPO-TIERRA

El “cuerpo” y la “tierra” están ligados, ya que el cuerpo no puede sobrevivir por sí solo: necesita del espacio y de la naturaleza para su supervivencia; no hay ningún “yo supremo” que domine la naturaleza, la descomponga en secuencias matemáticas y la estudie para explotarla y sacar provecho de ella, fuera de los delirios opresores. Más allá de la violencia puede encontrarse un cuidar, un sentir y una conexión con esa naturaleza que está viva y permite una sostenibilidad de la vida.

Para Cabnal, el “territorio” vincula la sanación individual con la política. No se trata solamente de un espacio geográfico, sino de uno donde confluyen la cultura, los idiomas, la medicina, las relaciones sociales, etc. Dicho territorio es la condición necesaria para que se entretejan las relaciones sociales que dan lugar a la comunidad y, por lo tanto, a lo político.

## SANAR COMO ACTO POLÍTICO

Nace por la defensa de mujeres que están en situaciones precarias, desplazadas, marginadas y violentadas sexual y físicamente. Sanar como acto político para crear relaciones de apoyo y denunciar públicamente las violencias que se han ido presentando, reconociendo sus territorios, sus memorias y sus raíces, así como las distintas labores importantes que las mujeres realizan en la comunidad.

Se trata también de una defensa por su supervivencia ante un Estado que, a punta de pistolas, las invade y desaloja de sus propias comunidades, dejándolas en la intemperie con la impotencia en sus cuerpos y el odio impregnado por quienes les siguen atacando para crear espacios industrializados que acaban también con la naturaleza misma. Es con esa naturaleza con la que Cabnal propone conectar para sanar, con elementos como el agua, fuego, tierra y aire, haciendo una especie de fusión con las corporalidades no humanas y con el propio territorio, con su lugar de enunciación, sintiendo la violencia sufrida y el dolor de la tierra tanto como el de sus hermanas y hermanos. Sin un territorio geográfico sano, siendo el lugar donde vivimos y compartimos una cultura y una política (se manifiesta en contra del sistema neoliberal que contamina el medio ambiente y destruye el planeta), es muy difícil tener una vida sostenible, feliz, sin enfermedades. En la cosmogonía maya, nuestros cuerpos, los de los animales y los del resto de la naturaleza

hacen parte de un todo. Todos los seres, vivientes y no vivientes, estamos unidos bajo una misma energía, que compartimos con la Tierra y sus elementos, y somos parte de lo mismo. Sin embargo, cada ser humano es único en el mundo, cada persona aporta su energía al conjunto. Por ello, la sanación tiene su punto de partida en el propio cuerpo, entendido como “primer territorio”, desde el que se funda el más amplio “territorio cuerpo-tierra”. Y no hay un cuerpo único: cada quien es distinto a todas las demás cosas del universo. Por lo tanto, no hay una sola forma de ser mujer, ni hombre, sino que hay muchas pluralidades que hacen parte de esa gran cosmogonía y que deben ser respetadas por igual.

Por ello, también propone la sanación por medio de la pluralidad, de acuerparse no solo con las hermanas mayas, sino con otras hermanas que puedan aportar sus conocimientos para ampliar de esta forma las diferentes formas de vivir, de sanar, y de hacer luchas. Esto sería un remedio para acompañar el dolor, para sentir esa indignación y poder convertirla en el motor de la lucha política.

La sanación, por lo tanto, se concibe como forma política debido a que solo se puede hacer en comunidad, en ese “tú eres yo y yo soy tú”, donde si sanas tú, sanas la relación con los demás y de esta forma se generan redes de sanación, exteriorizando lo individual a lo colectivo, cambiando la forma de vida, acuerpando la indignación que ha sido dolorosa, pero que también ha potenciado la lucha, y acuerpando la alegría de las demás que han podido sanar. Acuerparnos nos abre los ojos ante nuevas posibilidades y formas de vida.

El regalo de la sanación es el aprendizaje de: “Se puede salir de ahí”. Sanando las relaciones entre mujeres se derrumba el sistema que limita la acción y el movimiento para un cambio.

Sanar es clave políticamente porque es oponerse al sistema que enferma los cuerpos de las mujeres que luchan por sus territorios, que han sido expropiadas de sus tierras, que se les ha violentado tantas veces. Por eso conseguir levantarse, sentir en sus propios territorios o cuerpos la felicidad y el gozo de estar vivas, de estar sanas, es ser rebeldes, es oponerse y hacerle frente al sistema opresor, el cual pretende la división y desaparición tanto de las culturas indígenas, como de las mujeres. De manera que sanar las relaciones entre mujeres es una manera de hacer política, de cambiar la situación, de sentir la energía de las demás por medio de los cuidados, de la escucha, de los abrazos, de las historias,

de los rituales, del apoyo mutuo. Reconocer en sus propios cuerpos la energía potenciadora de la otra, conocer nuevas formas de erotismo, de conexión con el territorio.

## **PUNTO DE PARTIDA, EL CUERPO**

El cuerpo es ese primer territorio desde el que nos relacionamos con el mundo y con el que nos mostramos tal cual somos. Es por eso por lo que lo debemos cuidar, permitiendo así que todo funcione en armonía. Desde esa visión de la cosmogonía maya que hemos mencionado anteriormente y en la que todo está conectado, en la que ninguna de las partes es más importante que las demás, es violento todo lo que atente contra esa armonía, ese equilibrio, buscando posicionarse por encima, relegando a los demás a una posición inferior para su beneficio particular. Por ello, una violencia contra los cuerpos de las mujeres es entendida también como el principio de la violencia contra la red de la vida. Es violencia contra el mismo equilibrio del Cosmos y deriva en guerras y conflictos siempre mayores. Lorena Cabnal defiende y reivindica, como forma de respeto a toda la vida, la importancia del respeto al cuerpo de las mujeres, ese cuerpo que no se puede tocar sin el consentimiento de cada una pero que a lo largo de nuestra historia ha sido utilizado como primer campo de batalla y como propiedad de los hombres, que ha sido expropiado de las propias mujeres y se ha utilizado para fines de otros, violándolo, maltratándolo, utilizándolo y reduciéndolo a un mero cuerpo-objeto de intercambio y uso para satisfacer necesidades ajenas, olvidando su propia valía como cuerpo humano digno de estar en la Tierra y merecedor de todas las cosas buenas de la vida.

Esta violencia sistemática contra las mujeres ha supuesto un dolor profundo en las mujeres, un trauma y una represión en su interior que se perpetúa por medio de las memorias o del recuerdo, y se manifiesta en forma de miedo o desconfianza, provocando enfermedades físicas y mentales y creando una desconexión con su territorio cuerpo-tierra.

Ese cuerpo es el lugar que tenemos que cuidar, legitimar, resignificar y sanar, porque es en ese mismo cuerpo desde donde también podemos dar lugar a nuestras luchas, resistencias, emociones, sentimientos, rebeldías, movimientos y libertades para un cambio, para movernos y romper las cadenas que nos han anclado a una repetición de violaciones y violencias en contra de nuestras vidas de mujeres. Sanar es saber que somos dignas y merecedoras de vivir en alegría, libertad y amor y que podemos disponer de todos los placeres de la vida y de nuestros cuerpos.

## ACUERPARSE PARA SANAR

Para Lorena Cabnal, las enfermedades son generadas debido a las opresiones que se han venido ejerciendo en nuestros cuerpos. Las mujeres a menudo han sido maltratadas psicológicamente, físicamente y espiritualmente, lo que trae consigo la aparición de muchas enfermedades, por eso es necesario sanar el cuerpo, porque ahí es donde se ejercen las opresiones y desde ahí se deben curar.

Una de las labores más importantes, por lo tanto, son los procesos de recuperación y sostenibilidad tanto emocional, como física y espiritual de las mujeres indígenas que han sido desplazadas de sus territorios gracias a distintas opresiones como, por ejemplo, las del sistema neoliberal, que cada vez hace más grandes empresas como hidroeléctricas y desplaza la comunidad indígena, así como las propias opresiones dentro de la comunidad, donde también se ha ejercido violencia patriarcal (los intercambios de mujeres, las bodas por conveniencia de las familias, las violaciones, etc.).

Se trata de generar nuevas formas de conocimiento, de sanación y de resistencias, espacios en donde las mujeres puedan realizar sus trabajos de sanación por medio de rituales y ceremonias, aprendiendo también de las demás y aceptando las diferencias de cada una.

Acuerparnos quiere decir escuchar y sentir en el propio cuerpo el dolor y el sufrimiento de las demás, reconocer en sus historias las nuestras, es decir, ser capaz de ponernos en su lugar. También quiere decir que las demás puedan sentir la sanación, el empoderamiento y la alegría de nuestra sanación en sus propios cuerpos. Entender que somos merecedoras de disfrutar de la alegría, afectos y placeres de nuestro cuerpo es la misión en común.

“Es un acto de amor por la vida, por eso, defendemos la tierra y el río, porque todo tiene relación de vida, todo está interconectado. Traemos una consigna ancestral maravillosa maya, el “lain ut laat, laat ut lain” que quiere decir: ‘Tú soy yo y yo soy tú’. Que ese hermoso enunciado maya Q`eqchi` se haga realidad en este tiempo, cuando le decimos a la planta: ‘Tú soy yo y yo soy tú’, en una relación de vida, nosotras también se la decimos al río, al fuego y así nuestro cuerpo entra en otra relación de vida con esos elementos’. Mucho antes de que existieran los sistemas de salud occidentales, existieron “relaciones de armonización de los cuerpos y la naturaleza”, nos explica”. (La Tinta, 2020)

De igual forma, Cabnal nos habla de sanar también nuestra conciencia, de no volver a generar otras formas de violencia en contra de otras mujeres y niñas. Sanar se debe hacer en comunidad, no solo es un acto personal, también es un acto político en el sentido que nos compete a todas. Podemos generar una energía tremenda que puede romper con todos los miedos y pánicos arraigados en nuestro cuerpo por la violencia vivida de forma interna y externa, y que el sistema sigue generando.

“Hago constatación de que valen la pena los baños de yerbas amargas, las tomas de hierbas depurativas, el descanso, las fases lunares, porque mi cuerpo vuelve a recuperar la memoria de conexión cósmica”. (La Tinta, 2020)

El feminismo Comunitario Territorial como herramientas de sanaciones hace rituales en donde las mujeres se reúnen practicando ritos ancestrales, donde entre todas se hacen baños con las hierbas amargas, se restriegan el cuerpo, sacando las malas energías, así como también hacen tomas de frutas cítricas y diuréticas para beber mucha agua de esta y así eliminar las enfermedades por la orina en fases de luna llena.

Cabnal también aconseja respirar profundo y consciente, abrazar los árboles, sentir su energía, su aire, así como también abrazar a las otras mujeres, sentir su energía y fuerza reparadora mediante el amor. Es interesante ver cómo el proceso y la lucha política no se encarga simplemente de sobrecargar el cuerpo y saturarlo de energías combativas y que a menudo estresan al cuerpo, lo llenan de odio y dolor, sino que como arma de acción utilizan el cuidado y la sanación como principal estrategia política.

“sanar nos revitaliza y nos da fuerza... nos vuelve a levantar con otras energías para dejar memoria de rebeldía sanadora con otras generaciones de mujeres” (PBI Guatemala, 2022)

También nos marca la importancia de recuperarnos con alegría, “no perdemos la indignación, pero sí recuperamos la alegría”. Vinimos aquí a ser felices.

Además, como hemos visto, su propuesta de sanación del cuerpo es también una propuesta revolucionaria para que no se repitan más injusticias en nuestros cuerpos y en nuestras vidas, una apuesta por la no repetición de las violaciones sexuales y de nuestros derechos como personas y partes del mundo, de generar conciencia en las mujeres para que no normalicemos faltas de respeto y violencias en contra de nuestros cuerpos.

## ACTORAS DE CAMBIO CONTEXTO

“La historia de trabajo de Actoras de Cambio inició cuando dos feministas, Yolanda Aguilar y Amandine Fulchiron, se plantearon el desafío de abordar la violación sexual enfrentada por mujeres durante el conflicto armado interno de Guatemala. [...] Esta meta también nació del compromiso de generar procesos sistemáticos de empoderamiento y sanación de las mujeres sobrevivientes, y de la resolución política de contribuir con ello a romper el silencio sobre los crímenes sexuales mantenidos en secreto por más de 25 años de guerra.” (Méndez, 2015: 17)

Resulta especialmente interesante el trabajo de Amandine Fulchiron, quien se describe como feminista, sanadora, escritora, bruja, biodanzante y politóloga latinoamericanista. Nacida en Francia, fue cofundadora en 2004 de la colectiva Actoras de Cambio, en su obra Ley de mujeres: amor, poder propio, autoridad y comunidad.

En el 2023, Amandine Fulchiron realizaba su trabajo de tesis en el marco de la Fundación Guatemala y la Universidad Nacional Autónoma de México, donde investigaba el silencio que había alrededor de las violaciones sexuales que había habido durante la guerra. Pese a que ya anteriormente había grupos de mujeres que intentaban ayudar (como *Kaqla*, Grupo Guatemalteco de Mujeres), su investigación pudo evidenciar que las relaciones sexuales eran un tabú. La vergüenza invadía a muchas mujeres de Guatemala que habían tenido un primer contacto con la sexualidad en forma de violación. Señalar lo ocurrido durante el conflicto armado era revivir lo que en carne propia habían sentido, era como desnudarse ante el mundo, por lo que parecía preferible el silencio. Además, aun en caso de expresarlas, sus historias no eran bien recibidas o tenidas en cuenta delante de las autoridades que iban recopilando datos de la guerra. Cuando el primer Tribunal de Conciencia de las Mujeres de Guatemala evidenció que había un vínculo entre el genocidio, el terrorismo y la violación sexual, llevó a distintos movimientos de mujeres feministas mayas a buscar soluciones pertinentes ante estos sucesos, abordándolos desde la raíz para evitar su repetición.

Amandine Fulchiron trabajó con mujeres que han sido víctimas de violación sexual en contexto de guerra y, en su obra, aclaró que la justicia ante tales abusos no ha sido realmente justicia para las mujeres. Actoras de Cambio se creó en ese contexto para

acabar con el estigma de la violación sexual, para sanar como forma de empezar a generar justicia. Debido a esto, en Actoras de Cambio plantea una ley de mujeres, donde sí haya justicia en esos cuerpos, donde gracias al trabajo de muchas mujeres, las víctimas de violación sexual y las sobrevivientes a violaciones sexuales en contexto de guerra, puedan reconocer en sus vidas el valor que tienen, recuperen su dignidad y por medio del amor se recupere la fuerza y las ganas para salir adelante, y se entretejan condiciones de no repetición. Proponen convertir a esas mujeres de víctimas en “actoras de cambio”, resignificando sus vidas y sus cuerpos, sanando sus territorios cuerpo-tierra (como diría L. Cabnal).

“El amor por la vida de las mujeres, por la libertad y por la justicia, fue lo que nos reunió alrededor del proceso de Actoras de Cambio” Amandine Fulchiron.

Desde entonces, ha transformado las vidas de muchas mujeres mayas, mestizas y extranjeras, tejiendo nuevas redes de apoyo, confianza, amistad, escucha, empoderamiento y justicia ante el olvido y la injusticia de parte del sistema (colonial, institucional, racista, misógino, clasista, opresor, patriarcal, capitalista, etc.) que ha perpetrado la repetición de la violencia hacia la mujer en todos los sentidos y ámbitos.

## PROPIUESTA

### RESPUESTA ANTE LA MISOGINIA

El colectivo de Actoras de Cambio no solo pretende una apuesta de “puertas hacia adentro” sino que su trabajo quiere ser sostenido a largo plazo y ser parte de un proceso político, un cambio social, donde los cuerpos de las mujeres no vuelvan a ser vulnerados. Se apuesta por una justicia de mujeres, junto con nuevas formas de relacionarnos con nosotras mismas y de quitar de nuestros cuerpos la misoginia instaurada por los sistemas dominantes. Ese trabajo es fundamental, ya que la misoginia resume el odio hacia los cuerpos de las mujeres y legitima la violencia en contra de éstas, pensándolas como un medio y no como un fin último, instrumentalizando así tanto dichos cuerpos como las relaciones para con ellos, perpetuando las violaciones. Nosotras mismas tenemos instaurada esa misoginia en el rechazo a nuestros cuerpos y a los de las demás como medio para ocupar un lugar en sociedad, ya que el propio sistema nos ha hecho creer, a lo largo de la Historia, que todo lo malo viene de la propia existencia como mujer. Todo esto nos niega cualquier posibilidad de tener una vida digna, así como de estar en paz entre nosotras mismas y con las demás, generando competencias y envidias e impidiéndonos encontrar apoyos con los que resistir la violencia.

La vida de la mujer puede quedar así reducida a un “hueco penetrable” de intercambio: tiene que ser penetrado por quienes la sociedad elija.

## EL CUERPO DE LA MUJER COMO CAMPO DE BATALLA

El conflicto en Guatemala nos ofreció un ejemplo extremo: como si no valieran nada, los cuerpos de las mujeres en la guerra se utilizaron como medios para lograr un fin, es decir, como mero objeto. Pero lo peor es que el daño ejercido ni siquiera apuntaba hacia ellas, sino hacia “ellos”, los otros machos, los que sí contaban. Los cuerpos devastados sirvieron para vulnerar el ego de los hombres de la comunidad, para desestabilizar el territorio y, por lo tanto, la violación de las mujeres en contextos de guerra se utilizó como una estrategia para ganar la batalla. El cuerpo de las mujeres se convirtió en otro campo de batalla, en una guerra que continuó en los cuerpos de las mujeres aun cuando se calmó el conflicto político.

## LA INJUSTICIA INSTITUCIONALIZADA

Al no tomar partido en nuestra vida, al no tener los apoyos suficientes, al no poder desarrollar ese amor propio desde nuestras madres o familias, ya que el sistema patriarcal machista lo llevamos integrado en nuestros estilos de vida, la sociedad sigue castigando a las mujeres por lo ocurrido (se le culpa a ella, por “dejarse”, por llevar un vestido, por salir de casa a una hora determinada o por estar en el lugar de los hechos...), en vez de juzgar a los violadores. Por lo tanto, no hay nunca de primeras una escucha, un lugar de confianza, una mirada de empatía, sino que nos chocamos con un bloque de hielo y la herida se nos hace más grande y grave a medida que nos metemos más de lleno en el sistema judicial. Y enfermamos, al no sentirnos escuchadas, entendidas, valoradas, respetadas, acompañadas de forma real. El cuerpo se expresa cuando no liberamos la tensión acumulada por el estrés y por el odio que pueden generar tanto la violación como el proceso de denuncia y exposición. Por eso, antes de exponer denuncias, debemos acuerparnos para estar fuertes y unidas y que la mirada y el rechazo de los demás no nos haga sentir inferiores. De esta manera se genera una verdadera justicia en nosotras, comenzando por nosotras mismas, desde dentro hacia afuera.

Solo así es posible acabar con el estigma y con la represión del cuerpo; no estamos reducidas a lo ocurrido o a una situación. Es importante saber que no somos las culpables de lo ocurrido, sino las víctimas y que la violación es un delito que se debe pagar y juzgar con más severidad por parte del Estado, además que se nos debe justicia, no solo para sanar el cuerpo herido, sino para que no sigan hiriéndolo.

## EL COLECTIVO COMO RESPUESTA ANTE EL RACISMO

Precisamente por eso, se propone trabajar en colectividad para sanar, ya que las mujeres hemos tenido que pasar por lo mismo, seamos de la raza que seamos o pertenezcamos a la clase a la que pertenezcamos, todas en algún sentido y momento hemos compartido muchas vivencias (de opresión, acoso, rechazo, cosificación, violación, etc.) en diferentes escalas y grados. Esto supone y exige una superación del racismo instaurado en nuestras mentes. Las mujeres de Guatemala, gracias a las invasiones coloniales, han sufrido determinados estándares de cuerpos, culturas y usos sociales que no corresponden con su propia identidad y que las relegan a una posición de inferioridad que justifica los maltratos del poder. Además, esa inferioridad aprendida y esa injusticia sufrida minan cualquier defensa que las mujeres puedan intentar plantear, dañándolas emocional y psicológicamente, causando depresiones y ansiedades que enferman el cuerpo.

Se apuesta por una sanación del cuerpo de las mujeres como justicia para las que han sido víctimas de violación sexual en contextos de guerra, pero aplica para todas, ya que en este proceso se realizan diversas formas de afrontar esas historias o memorias que guardan nuestros cuerpos: el racismo, la misoginia, la inferioridad, la culpa, la rabia, los celos, la envidia, la frustración, el miedo, el pánico, la cobardía, etc., que en algún punto de nuestra vida todas hemos sentido, muy en especial las mujeres víctimas de violación sexual.

## METODOLOGÍA

Virginia Gálvez, de Actoras de Cambio, nos habla de la importancia que han tenido en todo el proceso los feminismos centroamericanos y del mundo en los procesos de autoconciencia. Además, nombra “a la Asociación Maya *Saq'be* y a la Asociación de Mujeres Mayas *Kaqla*, quienes desde los años noventa hicieron aportes desde la cosmovisión maya para la deconstrucción de los efectos y las consecuencias del racismo, sobre todo en las vidas de las mujeres mayas y mestizas.

“Lo que estos saberes tienen en común es el cuestionamiento de la jerarquización de unos conocimientos sobre otros, la fragmentación de la existencia que niega toda experiencia que no provenga de la razón, la versión oficial de la historia, y la provisión de un espacio seguro en el que es posible nombrar el racismo, misoginia, antropocentrismo, adultocentrismo, y los mecanismos colonizadores que despojan saberes y alienan los cuerpos. Pero para que este espacio pudiera surgir, también era necesaria la ubicación de las relaciones de poder, otro aporte de los feminismos.” (Gálvez, 2023: 1)

Por lo tanto, no basta solo con buscar en nuestro pasado lo acontecido o el trauma (y, por lo tanto, las enfermedades) que nos pueda causar un sufrimiento, sino que, además de poder señalarlo, es importante reconocer las causas de lo que nos enferma y aliena. El feminismo ha sido la pieza clave para señalar y poner nombre a lo que ha pasado a la historia como invisible e ilocalizable, ese poder hegemónico que nos ha afectado a todas las mujeres y en especial a las que no son de clase alta, ni blancas, ni occidentales (aunque éstas también han sufrido la marginación y la opresión del patriarcado).

De manera que los temas principales abordados en Actoras de Cambio fueron:

1. Identificar las opresiones internalizadas en las mujeres mayas, sobre todo, haciendo un análisis de la guerra que había ocurrido y de la que fueron víctimas, para entender la misión que tuvo la violación sexual, que convirtió el cuerpo de las mujeres en un campo de batalla.
2. Identificar así el sistema opresor de clases, raza y género, yendo a la raíz de las desigualdades sociales instauradas en nuestras mentes en su presente y en su construcción.
3. Pudieron identificar las expresiones de discriminación entre el mismo grupo de mujeres para con ellas mismas y la relación con el resto.

Al explicar todo esto, se puede hacer una resignificación del trabajo o del método empleado con las mujeres, ya que se pueden generar nuevos símbolos que sí sean propios y con los que sí se pudieran sentir identificadas. Se hizo una deconstrucción de los imaginarios sociales en torno a las mujeres que habían sido víctimas de violación sexual y, sobre todo, se pudo hacer entender a las mujeres que la culpa no había sido suya, que la violación sexual es un delito y que el agresor es el culpable. De esta forma, los estigmas sociales entorno a la violación son desechados y se empieza a ver lo que ocurre realmente detrás de las violaciones sexuales, ya que estas no solo se dan en tiempos de guerra.

## **COLECTIVIDAD DE MUJERES**

Su método pasó por elegir un lugar seguro donde poder establecer relaciones de apoyo en horizontal y una comunicación segura y eficaz en la que la voz de las mujeres pudiera ser escuchada y valorada. De manera que las reuniones se hacían de modo que todas contaran sus vivencias en igualdad de condiciones, se desahogaran y, al mismo tiempo, se quedaran tranquilas, al reconocerse en las historias de las demás, al darse cuenta que no estaban solas y que ese mismo grupo de mujeres las aceptaba y las cuidaba, eliminando el racismo,

el clasismo, el etnocentrismo, y la cultura patriarcal que atraviesan los cuerpos de las mujeres a la hora de comunicarse. Bajo la posibilidad de expresar afectos y poder abrazar las heridas, las mujeres tejieron nuevos lazos de conocimiento, se abrieron a indagar sobre lo ocurrido, entendieron el terror que habían vivido y analizaron ese cuerpo lleno de malos tratos. Las diferencias entre el grupo de las mujeres se apreciaban como valiosas en sí mismas, convirtiéndose en fuente de inspiración para un cambio. Pudieron así darse cuenta de que son válidas, de que su cuerpo, su cabello, sus ojos, su piel, sus vestidos, sus velas y toda su cultura era valiosa y legítima. Toda la violencia ejercida por el poder venía de la mano de un racismo y de una misoginia o rechazo hacia la mujer y, en concreto hacia ellas. Esto había que saberlo para sacar las ideas de odio hacia ellas mismas, para empezar el proceso de sanación.

Cuando el grupo de mujeres se reúne, se expresa, se escucha, se entiende, se valora, cuando se exponen esas vivencias, esos hechos traumáticos, cuando se sinceren de forma amorosa y comprensiva, se generan también nuevos sentires y anhelos de una mejor vida, de salir de “ese pozo sin salida” del cual no se puede salir en soledad. No solo se trata de quedarse en la crítica, sino de generar acción, movimiento, impulsos de poder que nacen de la red de apoyo. Nacen también las ganas de reapropiarse del cuerpo como lugar de vida, de felicidad, de placer y esperanza, de sueños y anhelos, la justicia, la emancipación, el desear poder hacer con sus vidas lo que quieran, de recuperar el baile, las risas, los abrazos, los afectos, el amor propio y hacia las demás etc.

Es en el cuerpo en donde se comete la injusticia y es en el propio cuerpo donde hay que instaurar la justicia, de esta manera se sana la herida del acontecimiento o agresión sexual.

## ELABORACIÓN DEL PROCESO DE SANACIÓN

### 1. Primer momento: Integración energética.

Aquí es donde se elige un lugar seguro, se dispone un círculo grande para estar todas al mismo nivel e importancia, para ser escuchadas desde las posiciones de igualdad, y en donde todas puedan compartir lo que quieran. Además, en el centro se colocan velas, flores y yerbas que representan el poder de los cinco elementos, aire, tierra, fuego, agua y energía. Cada vela tiene un color y representa cada uno de estos elementos que permiten un ambiente propicio para un equilibrio.

Lo que se pretende en estos círculos es, además de la escucha activa y reciproca, localizar los traumas por medio de tocar donde duele, de hablar, de moverse, de llorar, etc.

## 2. Segundo momento: desarrollo del tema preparado del día.

Los temas que se elaboran van desde la explicación de lo ocurrido en la guerra, pero no solo la explicación histórica, sino señalando y localizando las opresiones, discriminación, el racismo y la misoginia, así como la violación por parte del Estado y los violadores. Poder culpabilizar al agresor y quitarse la culpa de sus cuerpos, explicando que la violencia y, sobre todo, la violencia sexual aniquila todo tipo de lenguaje; por eso la expresión corporal, el sentir el propio cuerpo y soltar las emociones o los sentimientos que se puedan sentir, es una manera de señalar la violencia y un primer paso para evidenciar lo ocurrido. Resignificar el valor de las mujeres tanto en sus comunidades como en sus vidas. Saber que las tres opresiones: de raza, de género y de clase nos han constituido y poder romper con estas mismas. Entender que no son las mujeres las culpables de las violaciones por el mismo ejercito ni por sus familias, de esta manera se asegura la no repetición de lo mismo, al adoptar una postura diferente, cuidarse y, sobre todo, acuerparse entre el grupo de mujeres, conocer que no están solas y que antes que buscar un culpable por fuera, hay que sanar, sino no se puede hacer una lucha verdadera, porque nuestro cuerpo realmente está enfermo, la justicia empieza por responsabilizarnos de nuestro cuerpo.

“La propuesta de Actoras de Cambio implica la construcción de autonomía, en el sentido de que las mujeres que participan en los grupos, apuestan por la recuperación de sus cuerpos y de sus vidas, desde sus propios criterios de bienestar, y no desde mandatos impuestos derivados de las opresiones... de este modo, poco a poco las mujeres van construyendo condiciones para su libertad y su autodeterminación, sin necesitar de una autoridad externa que les diga lo que tienen que hacer, pues reconocen la autoridad que hay en cada una, por el hecho de ser quienes son, de hacer lo que hacen y de los saberes que poseen. Y a partir de esa autoridad propia, saben que pueden transformar su realidad, de manera autónoma y libre, asumiendo la responsabilidad personal, que implica la conciencia de sus actos, sus decisiones y sus elecciones” (Muñoz, 2020: 67).

Hay que destacar que el temario elegido no siempre se sigue al pie de la letra, puesto que en las sesiones se pueden ver diferentes respuestas de las mujeres y dada la importancia que Actoras de Cambio da precisamente a las propias mujeres, la guía puede ser muy

abierta y cada proceso puede ser muy diferente de acuerdo de cómo va la marcha de las sesiones. Quizás algunas mujeres necesiten hablar más, expresar sus vivencias, llorar, abrazarse, sacar la ira que llevan dentro etc.

### 3. Momentos alternados: sanando dolores y traumas que afloraban.

Se combinan las sesiones con prácticas liberadoras, como por ejemplo la danza, el teatro, los masajes, ejercicio físico y espiritual como el yoga para reconectar con la alegría, el gozo, las risas, y poco a poco las bromas, las caricias, y la propia sexualidad. Se realiza la búsqueda de un equilibrio entre la energía del cuerpo y la mente, ligar lo que por mucho tiempo se ha separado y poder de esa manera sanar.

Las claves para la sanación con las que ha trabajado Actoras de Cambio es el ser parte del todo, de no ser ni “más” ni “menos” importante y estar en conexión con el cosmos y la vida. “Somos uno”; toca, por lo tanto, honrar la vida y entender que no vinimos a este mundo a sufrir ni a ser maltratadas ni a estar en una posición de subordinación, sino que debemos de festejar la vida, construyendo una vida digna, esgrimiendo el vivir ante el mero sobrevivir. Tenemos derecho a ser felices. Se trata de crear posibilidades de relaciones desde las diferencias no dominantes, como dirían en Actoras de Cambio, siguiendo la propuesta feminista de Audre Lorde.

Por medio del amor universal se puede dar el cambio, empezando por el amor incondicional también a nuestras vidas, a aceptarnos y a valorizar nuestro cuerpo. “La clave del amor universal nos permite conectarnos con el amor para sí, fruto de experimentarnos a nosotras mismas de manera integral y conectadas con el todo, contrario al amor para otros, que nos ha impuesto a las mujeres la sociedad patriarcal”. (Muñoz, 2022: 123).

Saber y entender que somos merecedoras de sentir felicidad en la vida y de apropiarnos de nuestro propio cuerpo, de encontrar el equilibrio para una vida sana, de sabernos igual de importantes que los y las demás personas de nuestra comunidad y poder entender la salud en términos de equilibrio y desequilibrios (el equilibrio se da cuando nuestro cuerpo está íntegramente en la misma sintonía o energía; por el contrario, el desequilibrio apunta a cuando nuestros pensamientos están en una línea y nuestro cuerpo en otra línea o siente

cosas distintas; o cuando lo que decimos no es lo que verdaderamente sentimos), para así poder centrarnos, conectarlos y sanar.

En definitiva, se busca movilizar nuestra energía y utilizar nuestros recursos para que tengamos un cuerpo en balance y equilibrio, para que podamos afrontar la vida con una actitud abierta y preparada para lo que viene, aceptando y afrontando los cambios, así como practicando el amor propio y universal.

Una parte esencial con la que trabajan en Actoras de Cambio es el contacto. Para las mujeres que han sido víctimas de violación sexual, es muy difícil abrirse al contacto y a la vida, pero con técnicas como las anteriores y por medio de un proceso, poco a poco se van abriendo a lo nuevo. La idea es que puedan renacer y ser responsables de sus vidas, de sus cuerpos y no quedarse en el profundo olvido y frustración.

Expandir la conciencia o potenciar la espiritualidad es importante en su trabajo, ya que esto tiene que ver con la conexión que tenemos nosotras con la Tierra, con el Universo, con la biosfera y con el todo, con nuestro movimiento, pensamientos, con las emociones y el cuerpo, con el poder de los rituales de yerbas, velas, y la energía que nos transmiten los elementos de la naturaleza.

Tiene que ver con buscar un equilibrio, con aceptar lo que nos constituye, con no discriminar nada de lo que nos da la tierra y con agradecer porque cada elemento tiene una función dentro del planeta.

Amandine Fulchiron afirma que “La espiritualidad es la experiencia de conexión con el todo; es la vida misma. Sentir que estamos conectadas con la red de la vida.” (Muñoz, 2022: 83).

Aceptar esto es rechazar cualquier sentimiento de racismo o discriminación por pertenecer a una clase social o étnica indígena, ya que, al igual que pasa en la naturaleza y su diversidad, en la humanidad puede haber seres diversos y eso hace parte de la red de la vida, no es malo. La red de la vida o la naturaleza no discrimina a ningún ser, por lo tanto, todas esas creencias que nos dividen y violentan, son creadas por la sociedad, no son reales y nuestra misión es saberlo para no seguir esparciendo esas ideas porque generan mucho daño.

Actoras de Cambio no solo ha trabajado con herramientas de sanación, digamos, científicas sino también con otras más ancestrales, respetando la tradición y aprendiendo también de lo transmitido por las mujeres mayas.

De ahí nace el poder del equipo, de poder abrirse a nuevas técnicas, de respetar y aceptar lo nuevo recibido, de valorar las diferencias y aprender nuevas formas de ser, de relacionarse y, desde ahí, poder ayudarse mutuamente.

La sanación no solo fue para las mujeres mayas, también lo ha sido para las mujeres del equipo, pues al escuchar las historias y al haber dispuesto un espacio seguro donde poder escuchar y ser escuchadas por las demás, los cuerpos van sanando y resignificando las vivencias de cada una.

Según L. Méndez (2014), han trabajado con diversas herramientas como lo son:

- Psicología alternativa.
- Energía, trabajo psicocorporal.
- Técnicas de respiración.
- Técnicas energéticas.
- Introspección, visualización y procesamiento de dolores.
- Técnicas para la recuperación del cuerpo y la sexualidad.

El proceso en Actoras de Cambio ha sido largo, pero efectivo, las mujeres mayas han recobrado sus vidas, ahora ríen y no desprecian sus cuerpos, y una técnica que me ha llamado mucho la atención es la Biodanza, sin la cual creo que podría haber sido muy difícil recobrar o reencarnar la alegría.

#### **Ejemplo de ejercicio práctico de sanación:**

El ejercicio hecho por Miriam Cardona en el Segundo Festival por la Memoria organizado por Actoras de Cambio en Chimaltenango en 2011, que consistía en descubrir en qué partes del cuerpo había quedado olvidada la violación o dónde se manifestaban las consecuencias de esta.

Se trataba de estar con los ojos cerrados y tocar con las manos en qué partes del cuerpo sentían dolor las mujeres, luego expresaban lo que sentían en esas partes, contaban qué molestias o qué sentimientos tenían ante esto y al final, les ponían nombres como rabia, dolor, tristeza, etc.

“Al conectararse con el cuerpo, las emociones que los eventos traumáticos han grabado en la piel comienzan a expresarse y liberarse” (Fulchiron 2021: 123).

Se trata pues de sentir, de poder señalar las partes del cuerpo afectadas para sanarlas. La conexión con el cuerpo nos hace distinguir lo que nos hace bien de lo que nos hace mal, nos ayuda a identificar el daño causado para no volver a repetirlo, a generar nuevas formas de conocimiento en nuestros cuerpos, a darle importancia a lo que nos dice porque es parte de nuestra vida.

Además, esa conexión con el cuerpo también permite evaluar los procesos de justicia a través de lo que sentimos; podemos saber de esta forma si seguimos sintiendo culpa, vergüenza, dolor, o si el cuerpo ya nos muestra que hemos sanado y liberado heridas internas.

Es importante esta conexión del cuerpo para poder sanar tanto física como mental y emocionalmente. Ya que, aunque nos empeñemos en olvidar el trauma, en no hablarlo por miedo o culpa y nos queramos aislar, el cuerpo tiene memoria corporal y se manifiesta por medio de dolores de cabeza, infecciones vaginales, cáncer de útero, pesadillas por las noches, ansiedad, depresión, ataques de pánico, etc.

En el texto se describe el trabajo en Actoras de Cambio como un trabajo multidisciplinar que engloba la cosmología maya y nos dicen:

“las técnicas terapéuticas -bioenergéticas, psicocorporales y psicoespirituales- de la psicología alternativa, transpersonal y holística, nos permitieron abordar el dolor y liberar emociones traumáticas atrapadas en el cuerpo por haberlas callado” (Fulchiron 2021: 130).

Gracias a poner el cuerpo en el centro de la sanación de la vida de las mujeres y a pasar por diversos procesos de ayuda con terapias alternativas, han podido ir encontrando ese “despertar” nuevo de conciencia, esa fuerza, energía y vitalidad para nombrar lo sucedido e ir curando heridas internas que no se habían cerrado; de la misma forma que el amor propio va creciendo cada vez más, de manera que sus vidas comienzan a cobrar sentido y abren las puertas a sentir sensaciones positivas, alegrando sus vidas por medio de su salud emocional.

Por medio de obras de teatro, trabajos en grupo, danzas, batucadas, se van generando también esos nuevos sentires en el cuerpo, esos temblores que de repente marcan nuevos

caminos que trazar y que pueden ser muy significativos y positivos en la vida de las mujeres.

“Al recuperar el cuerpo, reconstruimos paso a paso nuestra legitimidad e integridad, el sentimiento de ser humanas y la alegría de estar vivas. Volvemos a habitar la vida sin culpa, desde la autoridad de ser con libertad y alegría” (Fulchiron 2021: 133)

El baile también ha sido una herramienta de resistencia por parte de las mujeres afrocaribeñas (en Colombia), ya que representa libertad, expresión, un mapa para resignificar la huella de la violencia y violación sexual, en donde el sonido y la vibración de los tambores se acompasa con los movimientos de los cuerpos de las mujeres, sacudiéndolas, generando sentimiento de fuerza, explosividad, vitalidad, libertad, expresividad, felicidad, amor propio, energía, placer, etc.

El movimiento del cuerpo sana y libera, y más si somos conscientes de nuestro cuerpo, de nuestro poder de sanarnos para estar bien en el mundo.

Las mujeres mayas recurren a las herramientas espirituales mayas y su conexión con los elementos de la tierra como proceso de sanación, y por su lado, las mujeres afrocaribeñas con las que han trabajado también Amandine Fulchiron, gozan de su relación con los sonidos de los tambores y el baile como manera de reapropiación del cuerpo.

## **BIODANZA** **EL ARTE DE LA SANACIÓN DEL CUERPO**

La Biodanza es una de las herramientas clave para la recuperación de la vida por medio del cuerpo. Es creada por el chileno Rolando Toro (1924-2010), psicólogo que trabajó primero como profesor de primaria, desarrollando técnicas innovadoras de arte, dando lugar posteriormente a la educación Biocéntrica. También trabajó en el Hospital Psiquiátrico de Santiago en donde desarrolló el modelo y las bases de su Biodanza. Allí pudo presenciar que la ayuda que se les prestaba a las personas internas en el psiquiátrico no era en realidad de gran ayuda, ya que se les trataba desde la relación de jerarquía y dominación que tenemos en nuestra cultura patriarcal, en donde el trato desde el amor y la compasión no ocupan precisamente la parte central de nuestras relaciones.

“Cuando uno ama la hoja, ama el árbol y si ama el árbol, ama el bosque completo”, esto lo afirma en su obra titulada Biodanza, de la cual me sirvo para hablar de su técnica sanadora, haciéndonos entender que hay que empezar poco a poco, por la gente que

tenemos al lado, y si realmente sentimos amor, podemos sentir amor hacia las y los demás, hasta el Cosmos por completo. Erradica toda idea de racismo, clasismo, especismo, sistemas de dominación como el patriarcal, etc. Propone, por lo tanto, una metodología que pone la propia vida en el centro, una conexión con el todo... De ahí a que su técnica encajara tan bien con las de Actoras de Cambio y la cosmogonía maya, ya que en realidad estas beben de las mismas fuentes de sabidurías orientales, de la filosofía budista, hinduistas, chinas, etc.

Confirma que su metodología es un proceso de sanación que hace énfasis en el cuerpo y desde las partes sanas, para con ellas ayudar a las partes que se encuentran en desequilibrio o enfermas, pero por medio del amor, desde relaciones horizontales, en donde todas las personas hacen parte del todo, se aceptan las diferentes formas de cuerpos, no importa si eres hombre, mujer, mayor o menor, la condición sexual, etc. Y para su trabajo, se hace una inversión entre lo que nos ha llegado con la modernidad con Descartes: pienso, luego existo. Rolando Toro prefiere un: siento, luego existo.

Como psicólogo ha hecho una investigación a fondo acerca de las distintas conexiones que trabajan dentro de nuestro organismo cuando estamos danzando, expresándonos con nuestro cuerpo, sintiendo y apropiándonos con el momento y el tiempo presente, en donde las técnicas incitan al contacto con las y los demás.

## ENCONTRAR EL TRAUMA NO TE CURA

La ciencia ha avanzado mucho, pero es cierto que los psicólogos afirman que hay que encontrar primero el problema para poder solucionarlo, y en parte tienen razón. Se puede también sanar por medio de muchas técnicas, pero no basta solo con saber qué nos ha ocurrido y se ha apropiado de nuestro cuerpo.

La misión de la Biodanza es que el mismo cuerpo pueda sentir, interiorizar e integrar la sanación, no frenar por medio de la razón lo que nos ocurre, no encerrarnos en puros pensamientos y razonamientos, que a pesar de ser los adecuados, no permiten que el cuerpo sienta el cambio, o pueda expresar realmente la reparación en su propia carne.

“Biodanza es un sistema de aceleración de los procesos de integración a nivel celular, inmune, metabólico, neuro-endocrino, cortical y existencial a través de la vida inducida en un entorno enriquecido por la música, la danza, el contacto, la caricia y la presencia del grupo... es un conjunto de arte, ciencia y amor” (Toro, 2023)

## EL LENGUAJE DEL CUERPO

Los seres humanos no solo poseemos la habilidad de comunicarnos por medio de las palabras, nuestro cuerpo entero al estar en contacto con otras personas se comunica con la mirada, en esa mirada podemos notar amor, deseo, inquietud, miedo, rabia, etc. Lo mismo pasa con nuestras manos, las cuales se cierran como puños cuando tenemos rabia y resentimiento, mientras que se relajan cuando encuentran tranquilidad y armonía...

A lo que me refiero con todo esto es que se nos ha obviado nuestro lenguaje primitivo y más importante, nuestro cuerpo entero, nos encontramos ante traumas que no sabemos resolver y que volvemos a repetir, debido a que los intentamos resolver por medio del pensamiento, puede ser en un escritorio, hablando con el psicólogo, poniendo el problema sobre la mesa, sin herramientas que nos hagan salir de ese “hueco” más que por medio de las palabras.

La danza, es un mecanismo del que gozamos todos los seres humanos, no se trata de un baile, ni se trata de ser profesionales en cuanto a los movimientos; se trata de dejar hablar a nuestro cuerpo: quizás caminar, quizás mover los brazos, agitar las caderas, dejarse llevar y, poco a poco, quitar los miedos, la vergüenza, la ansiedad y el estrés en el que estamos sometidos día a día por el trabajo, o por un bloqueo que no nos impida el movimiento.

Es muy difícil resolver algo desde la parte afectada. Intentar desbloquear un bloqueo desde ese mismo lugar, cuesta mucho esfuerzo y en la mayoría de las veces el resultado es nulo. Pero si intentamos resolver nuestro sufrimiento por medio de nuestras partes no enfermas, aunque sean pocas, estas nos sacan ya de un estado y por lo menos nos acercan a otros.

Puede que en una sesión saquemos a nuestro inconsciente a pasear por medio del trance, o simplemente nos permitamos no pensar, solo sentir, y podamos poner en pausa todos los pensamientos rumiantes y solo dedicarnos a mover nuestro cuerpo, sentirnos dentro del espacio y, sobre todo, con el grupo, unirnos a un colectivo que ha ido a lo mismo que nosotras/os.

R. Toro (2007) afirma que “Los siete “poderes” de transformación de biodanza: el éxito pedagógico y terapéutico de Biodanza se debe a sus efectos sobre el *organismo como totalidad* y a su *poder de rehabilitación existencial* y son los siguientes: poder de la

música, poder de la danza integradora, poder de la metodología vivencial, poder de la caricia, poder del trance, poder de la expansión de conciencia y poder del grupo.” (p. 259)

### **EL PODER DE LA MÚSICA**

En cuanto a la música, se han hecho varios estudios que confirman su poder transformador y sanador que tiene sobre nuestros cuerpos. Pensadores como Alfred Tomatis, Don Campbell, Yehudi Menunhum y Michel Invertí han hecho varias investigaciones psicológicas y científicas que demuestran varios cambios a nivel cognitivo, de percepción y de comportamiento en los seres vivos, tanto en plantas, como en animales y seres humanos.

La música, en Biodanza, es escogida para despertar diversos sentimientos y emociones que al ser danzadas se transforman en vivencias. La vivencia se vive a nivel individual, es lo que cada persona puede sentir y vivir desde su percepción, antes que el pensamiento pueda actuar, Rolando Toro trabaja con la noción de vivencia de Heidegger y su definición de sujeto.

### **EL PODER DE LA DANZA INTEGRADORA**

Aquí la música se transforma en movimiento y el danzante crea una vivencia propia, la encarna y la siente. Por lo tanto, se trabaja una conexión con la melodía, el movimiento y los sentires del cuerpo.

### **EL PODER DE LA METODOLOGÍA VIVENCIAL**

Se rompe con los patrones de pensar una cosa y sentir otra, esa disociación se va diluyendo junto con la danza integradora y se crea una vivencia que integra nuestra mente con nuestro cuerpo, nuestros pensamientos con lo que sentimos, es una vivencia real, propia.

En su obra, R. Toro (2007) nos dice que “La vivencia es la sensación intensa de estar vivo “aquí-ahora” y posee fuertes componentes cenestésicos y emocionales. Las vivencias tienen grandes matices emocionales, tales como euforia, erotismo, ternura, paz interior, etc., esto contribuye a la expresión auténtica de la identidad” (p. 262).

Además, no se trata de una emoción que desaparece en cuanto el estímulo se desvanece, sino que tiene efectos duraderos, se trata de percibir el mundo de una manera en concreto. El efecto que puede tener la danza sobre nuestras vidas se trata de esa vivencia, de encarnar esas sensaciones de alivio, bienestar y felicidad propias de nuestra vida. No basta con pensarlas, sino con encarnarla, con despertarla y sentir las en nuestra propia piel.

## EL PODER DE LA CARICIA

En Biodanza se cree que las técnicas terapéuticas *solipsistas* son una falacia, y se afirma que el contacto con las otras personas nos permite crecer, alimentar nuestra vida y nuestras vivencias.

Se afirma también que la conexión verbal no es lo suficientemente poderosa para un cambio, y a diferencia, el contacto, la caricia, el abrazo crea un impacto en nuestro ser a niveles mucho más grandes. Hoy en día también existen muchas investigaciones científicas que lo confirman.

No basta solo con el contacto, sino con una conexión, con permitirnos sentir al otro, de forma que nos podamos sentir de manera íntegra, no curar a partir de disociaciones como, por ejemplo, las terapias que no hacen énfasis en la conexión. En el momento en que nos abrimos, podemos ser empáticos con los sentimientos generados por las personas del grupo, crear lazos poderosos de afectividad y conexión con el todo. Desde ahí comienza la verdadera terapia, con la conexión, con la mirada, etc.

## EL PODER DEL TRANCE

R. Toro (2007) afirma que “el trance es un estado alterado de conciencia que implica la disminución del ego y regresión a lo primordial, a lo originario, en cierto modo a etapas perinatales”. (p. 264)

Se trata de renacer, de despertar un estado de conciencia que no pasa solo por las mediaciones del pensamiento conceptual, sino de una sensación de abandono de todo lo aprendido y otra de un reaprendizaje en el que el cuerpo se mueve sin tener que pensar en lo que se hace, simplemente se disfruta de una conexión, de un no pensar, y de solo actuar, conectar y vivir.

## EL PODER DE LA EXPANSIÓN DE LA CONCIENCIA

Expandir nuestra conciencia es saber que no estamos solos en el universo, es percibirnos dentro de él y siendo parte de este. La Biodanza, por medio de la música y la danza plantea un despertar de los cinco sentidos, una conexión con los diferentes rostros de las personas dentro del círculo después del trance. Propone, asimismo, ejercicios de placer cenestésico (por medio de las sensaciones que recibimos por medio de los sentidos) para disminuir ese pensamiento predominante al que llamamos ego. Por otro lado, propone ejercicios que llama de fluidez lenta con abandono y de éxtasis (se produce cuando las personas se funden con la música; como diría el filósofo francés Derrida, hay un devenir música, un

devenir universo, es decir, hay una fusión entre el sujeto y lo que hace) e íntasis o vínculo con uno mismo (las sensaciones de sentirse viva, acompañado de un sentimiento atemporal, con sensaciones diversas como escalofrío).

## EL PODER DEL GRUPO

La dinámica de grupo de la Biodanza se diferencia de las de un grupo tradicional, se trata de realizar un círculo, de incentivar las caricias, de aflorar el amor, la alegría y la expansión de la conciencia a nivel grupal. De esta manera, se ayuda a cambiar las maneras que tenemos tradicionalmente de relacionarnos, de compartir y esto crea un impacto en nuestra actitud con nosotras y nosotros mismos.

Los procesos de transformación no suceden de un día para otro, pero sí se van notando poco a poco en la forma en que nos presentamos ante el mundo, en nuestra manera de despertarnos cada día y afrontar las diversas situaciones que nos trae el mundo.

El apropiarnos de nuestra vida, ser conscientes de que no hay una forma única de vivir, de relacionarnos ni de actuar, rompe con las dicotomías sociales, con las relaciones de autoridad y, sobre todo, rompe con el esquema que nos han instaurado en la mente.

Yo creo que el regalo más grande que nos dejan técnicas como estas es que podemos apropiarnos de nuestro cuerpo, y podemos sentir en nuestro cuerpo la transformación, nos permite sanar por medio de nuestro propio ser, conectarnos a la vida y de una manera integral sanar.

Para sanar un trauma de violación sexual, no basta con que nos digan lo que tenemos que hacer, basta con sentir en nuestra propia piel el amor, la importancia, la valía de nuestra vida, la paz y tranquilidad de estar vivas y la felicidad.

Con métodos como la Biodanza, nuestra actitud va cambiando día a día, al sentirnos importantes, se nos van quitando por medio de valores positivos como el amor, los negativos como la inferioridad que nos ha atravesado por sentir en la piel el racismo, el clasismo y el género.

Por medio de los estímulos positivos cambiamos los negativos y creamos una conexión tremenda en nuestra persona y al mismo tiempo las demás nos perciben de otra manera, ya que adoptamos otra actitud con el mundo y encontramos lo poderoso que hay en nuestro interior.

## EL RETO DE LA BIODANZA

Habrá personas que se resistan a los procesos de Biodanza. La realización de un trabajo de expresión corporal puede ser violenta por la mirada del ojo ajeno y/o por la vergüenza hacia el propio cuerpo, así como por la falta de amor hacia una misma. Pero es precisamente yendo más allá de esas limitaciones, a través de la danza, cuando una persona puede llegar a ser capaz de dejar fluir su sentimiento, al compás de la música, de dejar atrás aquello que le impedía ser libre y feliz. Por ello, si un cuerpo aún no se siente capaz de biodanzar, merece aún más la pena seguir el proceso de sanación, pues lograr biodanzar es un auténtico triunfo contra la opresión de los cuerpos.

## CONCLUSIÓN

Los agresores de las mujeres, de los cuales el mayor es el propio sistema patriarcal, han tenido toda la historia para llevar a cabo mil y una formas de violentarlas tanto en sus cuerpos como en sus mentes. El trato que hemos recibido las mujeres a lo largo de la historia ha estado marcado por una violencia que va más allá de una persona en contra de otra: ha sido una violencia ejercida desde los estatutos patriarcales, donde se nos han impuesto las formas de vestir, de actuar, de relacionarnos, de hablar y hasta la obligatoriedad de ser madres. Todo esto cae sobre nuestra psicología. Cargamos con una tradición marcada por la marginación y la dependencia de los hombres que nos ha relegado al ámbito personal y privado, al hogar. En mi opinión personal, al estar disgregadas, hemos normalizado estos tratos y ha calado en nuestro inconsciente la idea de que, a día de hoy, ya no tenemos ningún problema. Pero en realidad arrastramos con una carga pesada de nuestras memorias, de nuestras ancestrales. Y es tan urgente cambiar ese pensamiento que necesitamos tener contacto con las demás para darnos cuenta de que no es algo que nos pase a nosotras solas, si no a todas o a muchas en diferentes escalas.

Lo personal es político en el sentido de que en el caso de las mujeres hay un problema social y real. Creo que estamos sumergidas en una esquizofrenia constante, intentando encajar, intentando ser tenidas en cuenta, a pesar de la diferencia psicológica en cuanto a cargas y referentes... eso nos hace estar en constante peligro, en la boca del lobo...

Gracias a los aportes del feminismo y a poder colocar nuestro cuerpo en medio para estudiar las restricciones que hemos vivido, a reconocer las opresiones, a poder ponerles nombres a los distintos mecanismos de poder que se nos impone, podemos despertar la conciencia, saber que nuestro valor como mujeres no radica en ser un objeto de deseo o

un medio reproductor de hijos para un sistema económico, sino que nuestro valor de mujeres es el intrínseco del ser humano.

Las violaciones son quizás uno de los ejemplos más atroces de dicha violencia, tanto en el aspecto físico como en el psicológico, uno de los que tienen efectos más amplios y duraderos, y uno de los que mejor señalan la injusticia que la propia sociedad ejerce contra la mujer.

Frente a dichos daños y frente a la lógica patriarcal que se opone a toda sensibilidad, surgen propuestas como las de Lorena Cabnal y Amandine Fulchiron, mujeres que han resituado al cuerpo en el centro y promueven un feminismo práctico, no solo intelectual teórico. Han sentido en sus propias pieles el miedo, pero al mismo tiempo, han sentido los placeres y la sanación de sus cuerpos. Han ganado una batalla, la de apropiarse de sus propios cuerpos y han trabajado con amor para que las demás también lo puedan hacer. Son mujeres que promueven la justicia empezando por el propio cuerpo, porque mientras que no sanemos, mientras que no nos apropiemos de nuestro propio territorio, no podemos generar un cambio real. Tanto ellas como Actoras de Cambio y Rolando Toro buscan rescatar sabidurías ancestrales y raciales, pero más actuales y universales que nunca, que también han sufrido los ataques del Patriarcado pero que aún son capaces de sanar.

La elección de estos conocimientos y herramientas empáticas y holísticas supone en sí misma un golpe contra la opresión. Refleja la necesidad de las mujeres de separarse de esa violencia que busca hacerlas sentir culpables de la maldad que se ejerce contra ellas. Es un primer paso para recuperar nuestros cuerpos y sanar las heridas que hemos interiorizado y que se van anudando, creando enfermedades en nuestros cuerpos. Se propone como primer paso del método de sanación el sentir y el permitirse crear símbolos propios para reconocer lo que no se ha podido nombrar. El cuerpo habla lo que la sociedad y la injusticia silencia, por lo que sirve como mapa para identificar los daños.

¿Por dónde seguir? Grabando y sintiendo en nuestros propios cuerpos el amor y el empoderamiento que nos permitirán hacernos responsables de nuestras vidas, integrándonos con nuestros cuerpos, rompiendo con la disociación del pensamiento y el sentir, como hemos visto con tantos ejemplos distintos. Por encima de todo, se trata de desafiar el lugar en el que los opresores han intentado encerrar los cuerpos de las mujeres, ese lugar de culpa, violencia, odio, resentimiento, rechazo, tristeza, inferioridad... Supone romper con la reproducción de los imaginarios sociales que solo se pretenden una y otra

vez reproducir para que no se nos olvide nuestra supuesta función en la sociedad. Podemos reinventarnos desde el amor y desde la libertad y ser conscientes de nuestro valor intrínseco y de nuestra autoconciencia, de nuestra potencialidad, pero es muy difícil hacerlo a nivel individual y más cuando se está atravesada por tantos muros que disgregan nuestra voluntad de vivir, bien sea el machismo, el clasismo, el racismo, la discriminación o la exclusión por ser diferentes en cuanto a la norma, etc., todos estos son condicionantes que consiguen que interioricemos una inferioridad que nos constriñe a ser sumisas y a pensar que estamos más solas. Por eso, las redes de apoyo son fundamentales para la sanación. Es vital sanar los lazos entre mujeres, porque es por medio de estos como se puede desmontar definitivamente todo ese entramado de opresiones, haciendo del placer personal, del propio cuerpo, un triunfo político. El feminismo ha hecho aportes innumerables haciendo a que otras mujeres que se encontraban en la total precariedad escucharan a otras, se sintieran identificadas y también apoyadas, pudieran resignificar sus vidas y reconocer el odio que podían haber interiorizado hacia sus propias vidas y al propio hecho de ser mujer, de señalar a otras y buscar en ellas la culpa de sus propias miserias.

Solo queda agradecer a todas las autoras mencionadas en este trabajo por su labor, en mi nombre y en el de todas las mujeres. Gracias, gracias, gracias.

## BIBLIOGRAFÍA

Dorronsoro, B. (2013). *El territorio cuerpo-tierra como espacio-tiempo de resistencias y luchas en las mujeres indígenas y originarias*. Ponencia presentada en IV Coloquio internacional de Doctorandos/as del CES, pp. 6-7  
[https://cabodostrabalhos.ces.uc.pt/n10/documentos/11.3.1\\_Begona\\_Dorronsoro.pdf](https://cabodostrabalhos.ces.uc.pt/n10/documentos/11.3.1_Begona_Dorronsoro.pdf)

DW Pía Castro. (9 de octubre de 2019). *Lorena Cabnal: sanar de la violencia*. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=U3zVvCafBrs>

Fernández, M. (25 de enero de 2023). Lorena Cabnal, sanadora maya: “la sanación es un proceso personal que se hace comunal”. *Presentes*.  
<https://agenciapresentes.org/2023/01/25/entrevista-a-la-sanadora-maya-lorena-cabnal-la-sanacion-es-un-proceso-personal-que-se-hace-comunal/>

Fulchiron, A. (2021) *Ley de mujeres. Amor, poder propio, autoridad y comunidad*. Colectiva Actoras de Cambio: Ediciones de Pensativo, Guatemala.

Gálvez, V. (2023). *Descolonizar las metodologías*. Actoras de Cambio.  
<https://www.actorasdecambio.org.gt/wp-content/uploads/2023/06/Descolonizar-las-metodologias-Virginia-Galvez.pdf>

Latidos 2.0. (19 de septiembre de 2021). *ROLANDO TORO creador de BIODanza. ENTREVISTA en su CASA con su esposa Claudette Sant'Anna*. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=3DuMJHwh5rU>

La Tinta. (21 de septiembre de 2020). Lorena Cabnal: “tejernos en conciencia para sanar la vida”. *La Tinta*.  
<https://latinta.com.ar/2020/09/21/lorena-cabnal-conciencia-sanar-vida/>

La Tinta. (3 de diciembre de 2019). *Humus-Capítulo 2. Lorena Cabnal: El cuerpo como territorio de defensa*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=gOkbzksSakQ>

Medios Universitarios IBERO Puebla. (25 de noviembre de 2020). *Diálogo con Amandine Fulchiron*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=GNMKc3fiXKk>

Méndez, L. (2015). *Sistematización de la metodología de formación sanación con mujeres sobrevivientes de violencia sexual y de la guerra en Guatemala*. Colectiva Actoras de Cambio.

<https://www.actorasdecambio.org.gt/wp-content/uploads/2020/11/Sistematizacion.pdf>

Muñoz, L. (2022). *Feminismos, sanación y cosmovisión maya. El camino de cocreación de Actoras de Cambio*. Colectiva Actoras de Cambio.

<https://www.actorasdecambio.org.gt/wp-content/uploads/2022/04/e-Feminismos-sanacio%CC%81n-y-cosmovisio%CC%81n-maya-1.pdf>

PBI Guatemala. (15 de diciembre de 2022). *TZK'AT - la sanación como camino cósmico político*. Vimeo. <https://vimeo.com/781528169>

PEZ en el SURCO. (7 de enero de 2022). Amandine Fulchiron – Ley de mujeres. (Episodio 53). Spotify. <https://open.spotify.com/episode/61p7QpPSaRTI9Brme9LF7y?si=oHJzaI4fSaSzBEEVqZuO4w>

Soriano, S y Ruiz, R. (2023). *Indigenismo e indianismo en América Latina: Respuestas a la interculturalidad*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Centro de Investigaciones sobre América Latina y el Caribe. Quadrivium Editores.

Toro, R. (2007). *Biodanza*. Cuarto propio, Chile.

Toro, R. (2023). *La biodanza*. Vivibiodanza. [https://www.vivibiodanza.com/es/biodanza/rolando\\_toro/](https://www.vivibiodanza.com/es/biodanza/rolando_toro/)