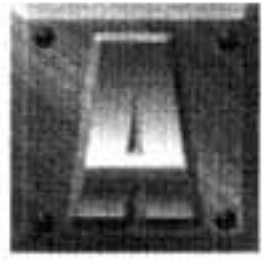


Las Chamanas del siglo XXI

Irma Alma Ochoa Treviño



Asistí al curso-taller de capacitación de grupos de reflexión para facilitadoras en apoyo emocional a mujeres que sufren violencia, impartido en la Facultad de Psicología de la U. A. N. L. con el apoyo de la Secretaría de Salud. Mediante la atinada gestión de la Dra. Martha Flores fuimos incluidas integrantes de las organizaciones de la sociedad civil que participamos en el equipo interinstitucional contra la violencia hacia las mujeres.

La experiencia es indescriptible por el cúmulo de emociones sentidas durante el tiempo en que estuvimos disfrutando de este aprendizaje. Este curso-taller fue diseñado por Irma Saucedo y transmitido a treinta mujeres a través de la voz de las maestras Marina Duque y Maribel Sáenz.

Treinta mujeres nos dimos el lujo de aprender de nuestras propias experiencias e historias de vida, el modo en que las mujeres vivimos la vida, cómo nos visualizamos, cómo nos percibimos a nosotras mismas, cómo nos sentimos, qué emociones nos hacen vibrar, qué recuerdos nos

acongojan y hacen fluir el torrente acuoso, cuáles dibujan una sonrisa en el rostro, o provocan vuelo de mariposas en el pecho y vientre, o hacen que nuestra respiración se agite.

Ese grupo se apropió de cada rincón de la sala del edificio de la Facultad de Psicología utilizada para estas sesiones, en este espacio dejamos no sólo 48 horas de nuestra vida, también nos despojamos de una piel seca, deseosa de caricias nuevas y cual si fuera terapia de dermo-abrasión se generó una nueva piel más humectada, más flexible, más sonrosada. Nuestro cuerpo se liberó del stress y nos dimos permiso de ser más sensuales, más movidas, nos dimos permiso de querer a ese cuerpo que habitamos.

Hubo mujeres de diversas edades. Las jóvenes aportaron su energía, sus conocimientos y su sangre nueva al movimiento en pro de los derechos de las mujeres reales y concretas, como reales y concretos son los problemas de todas las mujeres, quienes sufren violencia de género en sus diversas manifestaciones. Las mujeres mayores aportaron su sangre

sabia y las experiencias acumuladas en las redondeces de sus cuerpos, en las líneas que surcan su cara y en sus mentes claras en donde guardan los conocimientos ancestrales de los que son depositarias.

Las maestras "chamanas" Maribel y Marina guiaron el proceso aprendizaje a través de diversas dinámicas en las que generaron que pensáramos en nosotras mismas, ya que, como es sabido, las mujeres somos seres construidos socialmente para los Otros (Franca Basaglia); e indujeron el pensamiento reflexivo en torno a lo que sentimos y deseamos las mujeres, y no vivir en dependencia del deseo del otro (Celia Ruiz J).

Al inicio de cada sesión nuestras chamanas pedían que hiciéramos ejercicios de respiración. Es sabido que el oxígeno es vital, las respiraciones son constantes, rítmicas, permanentes; no obstante, no nos percatamos de ello. Respirar conscientemente fue de gran apoyo para cada una de nosotras. ¡Lo necesitamos tanto! Inspiramos, colocamos el oxígeno en cada una de las áreas de nuestro cuerpo, cabeza, brazos, espalda, piernas, vientre. Depositamos el aire precisamente ahí donde sentimos tensión: el cuello, los hombros, la espalda, la mandíbula, la cintura, las piernas. Exhalamos ese aire en un movimiento fuerte, desprendiéndonos de aquello que nos daña, de lo que nos genera tensión. Después de las respiraciones nos sentimos otras, con ánimos más renovados, más ágiles, más dispuestas a continuar con el siguiente ejercicio.

Mediante la escucha consciente de la música, con el movimiento rítmico de nuestro cuerpo danzamos; nos pidieron una bufanda o una pañoleta, con la cual movíamos los



Rotmi Enciso

Rotmi Enciso



brazos, frotábamos levemente nuestro cuerpo, aleteábamos cual mariposas, por breves minutos estuvimos rodeadas de un ambiente mágico impregnado de olor a incienso, las notas del bolero de Ravel fueron en *crescendo* transportándonos a sitios insospechados, danzamos sobre las nubes, sobre las olas del mar, en el bosque, en los campos de trigo, en el huerto donde crece el árbol del deseo y de la prohibición. Aunque la mañana era fría al instante estábamos despojándonos del exceso de ropa. Nuestro cuerpo entró en calor.

Tomamos una fruta, cual Eva curiosa y transgresora la acariciamos, azuzamos el olfato, le dimos una mordida en movimientos lentos; la masticamos despacio, despacio, cerramos los ojos, dejamos fluir la imaginación, saboreamos su pulpa, su jugo, su dulzura, divagamos en las sensaciones que esa fruta nos provocaba. Plasmamos nuestras emociones en una hoja de papel, arrastramos el lápiz con premura, había tanto que escribir, tanto que narrar, tantas sensaciones juntas, tantos recuerdos..... las excursiones de niña junto a la abuela, las manzanas de la legendaria Frutería la Victoria prohibidas para las niñas pobres como yo, la casita del árbol donde jugábamos a las comiditas, saborear un plátano, acariciar un kiwi, el pastel de manzana cocinado por mamá, las

mordidas que esculpen en la fruta un cuerpo de mujer, llenar el costal con manzanas y caminar kilómetros con la carga, simbolizando la casa que todas las mujeres cargamos sobre nuestra espalda.

Dejamos libre nuestra creatividad y nos dispusimos cual Frida a dibujar. Dibujamos una familia, nuestra familia de origen. ¿Cómo la dibujamos, a quiénes, en qué lugar a cada quien de sus miembros, con qué elementos los identificamos, por qué nos dibujamos tan chiquititas, si ya tenemos la estatura del padre o de la madre?..... Luego, platicar una historia de ese dibujo. Hubo historias tales como "yo me dibujé cerca de mamá porque siempre he estado cerca de ella", "yo dibuje a todos por igual

porque en mi familia no hay desigualdad", "yo dibuje a mi hermano llorando porque esa es la imagen más dolorosa que tengo de niña", "yo incluí a mi tía porque ella siempre estuvo ayudándonos", "oye, qué curioso, a mí me faltó un hermano".

Marina y Maribel cual chamanas del siglo XXI exorcizaron nuestros demonios y facilitaron que nosotras nos despojáramos de todo aquello que nos daña y demos permiso a nuestro cuerpo de ser libre, de desear y experimentar placer; de gozar de la música, del baile, del baño, de los alimentos, de las lecturas, de la escritura, de la soledad, estar a gusto con nuestra gordura, arrugas u ojeras. Nos guiaron para dejar fluir nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, de permitir a la risa que mane, de procurar la amistad entre mujeres, privilegiar la sororidad, el afidamento tan necesario siempre y, sobre todo, crearon en nosotras el compromiso de ir por esos caminos e invitar a otras mujeres para que se regalen un tiempo para ellas; mientras que, nosotras nos comprometimos a transmitir la llama del auto conocimiento en otras mujeres para que esta liberación se multiplique y genere un cambio en la sociedad, un cambio en donde la igualdad y la equidad imperen y donde la violencia hacia las mujeres sea sólo un mito.



Daniel Correa