

ESAS VOCES qui
M'HABITENT



Catalina Chaparro

Esas voces qui m'habitent

Andrea Catalina Chaparro Cárdenas

Facultad de Bellas Artes, Universidad Pedagógica Nacional

Maestría en Arte, Educación y Cultura

Dialogo Prácticas Artísticas y Diálogos Culturales

Modalidad Investigación creación

Dra. Bibiana Delgado-Ordoñez

Año 2024

Dedicatoria

Dedicado a quienes necesiten reconstruir su voz, con el ánimo de hacer eco en nuestras sonoridades, para enriquecer el vibrar de nuestros cuerpos y la conexión colectiva de nuestros lenguajes.

Catalina Chaparro.

Agradecimiento

Agradezco a todas aquellas que creyeron en lo que conté, que se sentaron a leerme y a escucharme, que me guiaron en el camino y se atrevieron a ser divergentes como yo. Gracias por ser parte de este caminar. Gracias por ser parte de estas voces que me habitan.

Catalina Chaparro.

Sinopsis¹

La voz femenina en el contexto de la violencia de género se ha visto amenazada y restringida desde los silenciamientos, invalidaciones, minimizaciones, interrupciones, control de las narrativas y agresiones. No obstante, algunas voces se resisten a callar y han intentado de diferentes maneras encontrar la valentía de confrontar y comunicar. Hoy me llamo a mí misma sobreviviente de violencia de género y tengo como fin reconstruir mi propia voz, es por ello que el objeto de esta tesis investigación-creación, define esa voz que habita en mí, de qué manera la resignifico y cómo le doy un lugar a través de mi experiencia narrativa.

Palabras claves: cuerpo-mente, sonido-silencio, alter ego-voz, violencia.

¹ Esta tesis investigación-creación tiene tentativa de convertirse en un libro.

Tabla de contenido

I. La conciencia de la herida.	8
Mi yo creadora.	8
¿Qué acontece?	11
¿Qué logro con mi deseo?	12
Específicamente ¿Cómo encaminé mi deseo?	12
II. Mi yo dentro del meta-odos-logos.	13
Proceso de creación.	13
Momentos SER.	15
Sensibilizar.	15
Elhabitar.	16
Resignificar.	16
III. Momento SER: Sensibilizar.	19
Voces que surgieron antes de la mía.	19
Concienciar para no repetir.	23
Sombras del contexto de la violencia de género.	25
¡No me toques! ¡Tus actos me violentan!	31
¡Que no trepe! El violentómetro como brújula.	33
Cuestiones de ¿identidad?	35
La mente y el cuerpo ante el peligro.	37
¿Voz?	42
Tipos de voces en peligro.	43
IV. Momento SER: Elhabitar de nuestras voces.	47
El cuerpo y el movimiento que siente su voz.	47
¿Qué es el cuerpo?	47
¿Y qué es el movimiento?	52
¿Y si el cuerpo no se mueve?	53
Me habito un poco más.	53
V. Momento SER: Resignificar para reparar.	63

La voz consciente y libre de miedo.	63
VI. ¿Qué concluyeron Crónira y Catalina?	68
VII. Lista de Referencias.	72
VIII. Anexos.	75

Lista de imágenes

Imagen 1	18
Imagen 2	24
Imagen 3	34
Imagen 4	47
Imagen 5	49
Imagen 6	50
Imagen 7	51
Imagen 8	52
Imagen 9	55
Imagen 10	56
Imagen 11	58
Imagen 12	59
Imagen 13	60
Imagen 14	61

Lista de anexos

- Anexo 1. Taller sensibilización.
- Anexo 2. Bitácora 1, audio.
- Anexo 3. Bitácora 2, audio.
- Anexo 4. Intento de movimiento lento, video exploración.
- Anexo 5. Performance, Quitándome la piel, video.
- Anexo 6. Movimiento y respiración, video.
- Anexo 7. Meditación guiada, audio.
- Anexo 8. Performance, Resignificar, video.
- Anexo 9. Libro a mano: Esas voces qui m’habitent. QR.

I

La conciencia de la herida

Mi yo creadora²

Mi nombre es Crónira y pienso que los actos más admirables de las artes y las letras son sus maneras de manifestar el sentir, pues este, es comunicado a través de códigos que se desarrollan por medio de imágenes, narrativas, oralidades, gestos y corporalidades que posibilitan el desarrollo y la interacción del individuo con él mismo y con otros. Por lo tanto, mi camino de creación ha empezado a partir del reconocimiento de mi propio linaje, puesto que soy hija de mi padre Quirón³, un centauro, una criatura con torso de hombre y cuerpo de caballo, hijo de Cronos y Fílira.

Quirón se distinguía por su sabiduría, inteligencia y era famoso por su conocimiento en el campo de la medicina, asimismo, era habilidoso para la música. Fue también un excelente tutor de varios héroes por su enorme paciencia, entre ellos Heracles y Aquiles. Por desdicha, mi padre tuvo un final cruel y doloroso, fue herido accidentalmente por su amigo Heracles con una de sus flechas envenenadas por la sangre de la hidra de Lerna, en una pelea que se desencadenó por una vasija de vino.

A pesar del profundo dolor que le provocó la herida, mi padre no podía morir porque era inmortal, así que se retiró a su cueva sufriendo infinitamente y deseando dejar este plano material. Sin embargo, ve la oportunidad de librarse del dolor y dar su inmortalidad a Prometeo que fue liberado del inframundo por Zeus después de una larga condena dada por burlarse de los dioses del Olimpo, y de este modo, mi padre Quirón pudiera descansar eternamente en el Hades.

² Soy Licenciada en Español y Lenguas Extranjeras de la Universidad Pedagógica Nacional. El presente documento de investigación es escrito desde mi alter ego creado.

³ Historia adaptada del video *El Mito de Quirón, el sanador herido*, narrada por Douglas Morales.
<https://www.youtube.com/watch?v=Gz0cBhinYSk&t=17s>

A partir del sufrimiento de mi padre he nacido yo, y llevo su duelo en mi sangre por naturaleza. Mi misión en la vida es resignificar ese dolor a través del reconocimiento de mi cuerpo, mi sentir y mis sonidos. ¡Aclamo a las musas para que me ayuden a encontrar mi voz!, pues al nacer, mi padre me ha quitado las palabras que pueden expresar mi sufrimiento. No conozco a mi madre Cariclo, y al intentar buscarla, he aprendido a reprimir mis angustias sin saberlas expresar a través de largas oraciones. Durante esa búsqueda, el amor llegó a mi camino, y perdí la esencia de mi voz por estar con hombres que nunca me amaron y me maltrataron, y ahora quiero tenerla de nuevo.

Siempre había presentado problemas de dicción desde que era pequeña, poseía dificultades articulando palabras como *lengua: lenga* y *casa: casha*. El fonema *s* y el no articular bien, me llevaron a estudiar las letras y las artes. Cuando era niña soñaba con hablar muchas lenguas y aun hablando una lengua que incluso mi padre no entendía, aprendí a comunicarme en la que él se expresaba. Esa mezcla de fonemas y estructuras raras, forjaron la modulación de mis ideas en diferentes sonidos, y también a ser parte de y reconocirme en un lugar y una cultura.

La lengua de mi padre, a la que también he llamado arte o creadora de sí, me permitió transmitir mis necesidades básicas y mis deseos, aquellos que muchas veces se manifestaron o se manifiestan en imágenes, gestos o incluso mi propio cuerpo en el espacio. Este último está ligado a mi proceso de transformación desde la escenificación, y lo aprendido por el camino que he transitado en las artes desde que era una adolescente. No obstante, la influencia de mis padres y sus desacuerdos en crear mi propia voz, provocaron que me alejara de mi cuerpo y del reconocimiento e incorporación de mi sonido, suceso que se desencadenó en frustración por no saber cómo hablar de mi dolor.

Así que continué con mi búsqueda, pero quise estar inmersa en la lengua de mi padre y en adición, el estudio de otras lenguas. Esto era una actividad en la cual mi padre estaba de acuerdo. Aquí descubrí la manera de expresar mis ideas en otros sonidos y estructuras culturales. Mis progenitores nunca supieron que desde esta área podía también estar en contacto con el arte, y fui partícipe una vez más del teatro y las letras que potenciaron mi confianza al sentir. Allí reconocí mi sensibilidad e indagué en los resultados que se daban a través de otros cuerpos que trabajaban en la expresión oral y su mejora en la articulación de las palabras.

Como resultado de esa indagación de cuerpos entre las edades de los 8 a los 10 años, vi que se afianzó la comprensión y la expresión oral a través del arte de contar historias mediante las formas orales. Para esto, investigué, actué y participé en una secuencia didáctica⁴ como propuesta pedagógica que realicé en cuatro momentos y que cada una se centró en el desarrollo de una habilidad en los niños y las niñas, con la posibilidad de incluir herramientas teatrales en cada etapa.

Así, como primera fase, sensibilicé a los cuerpos al activar los conocimientos previos que tenían acerca del lugar en el que vivían y potencié la atención y el escucha. En su continuidad, contextualicé el entorno al contar leyendas o historias de este, y destacué la lectura en voz alta por parte de ellos. En la tercera enfatice en la recuperación de relatos, y trabajé el uso de la voz como fuente de transmisión y la memoria como fuente de información. En la cuarta y última etapa, recreé la información a través de la socialización de experiencias interpretadas en una pieza teatral, y la recolecté y condensé en una antología.

⁴ Desde mi pregrado trabajé la expresión oral en estudiantes de 3ro y 4to grado de primaria. Esto me permitió aplicar una secuencia didáctica de cuatro fases que potenció y desarrolló esta habilidad con las formas orales (mito, leyenda). Para más información, puede dirigirse a: Chaparro A. (2019). Recreo mundos a través de mi imaginación. [Tesis de pregrado Universidad Pedagógica Nacional] Archivo Virtual. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/10411>

Aunque pude entender que se necesitaba comprender lo que nos relataban para poder transmitirlo, aún sentía la ausencia de mi voz para poder expresar mi sufrimiento y mi dolor. Recordaba siempre que conocí el amor tortuoso en otros: los hombres que volvieron mi cuerpo en partes y se llevaron lo que construía de mi voz. Si hablo de mi voz, muchas veces tengo ausentes las palabras, y que en algunas ocasiones al abrir la boca siento que no tengo sonidos humanos, solo chillidos de dolor y de angustia. Mi cuerpo se ha convertido en un animal interno, un animal que se defiende ante la primera amenaza. Tengo alma de lobo y posiblemente las reacciones y miedos de un felino. Desde mi propio dolor he renacido en un animal, una figura que sabe que en algún lugar encontrará de nuevo su voz.

En mi sangre corre la oscuridad y el dolor lúgubre que mi padre experimentó después de ser herido por Heracles, pero gracias a su educación, basada en comprender y generar conciencia de mi dolor, no quiero corromper a las mortales, quiero conectarme con ellas y sanar con ellas a través de su lectura en mi escritura. Esta es la representación de mi cuerpo en movimiento, y así, hacer resonancia para asumir nuestros malestares y resignificar juntas nuestras experiencias vividas.

¿Qué acontece?

Dado que he vivido y evidenciado en mi propia piel la violencia de género, me surgió el deseo de saber ¿de qué manera la voz femenina silenciada por esta violencia se reconstruye desde el cuerpo en movimiento, los sentidos y el alter ego?

Y este deseo me conecta con la sensación de saber:

¿Cuáles son las manifestaciones de la voz o del sonido en el cuerpo de las mujeres?

Estos cuestionamientos forjan de mi propia experiencia con la violencia, un paso para afrontar y dar significado a mi nueva manera de sentir, pues acá, no solo expongo mi propia

historia, sino también lo que he encontrado en mi propio caminar para subsistir en un mundo lleno de injusticias y sentires.

¿Qué logro con mi deseo?

Soy Crónira, sobreviviente de la violencia de género, y desde mi modalidad de investigación-creación, logro con mi deseo, reconstruir la voz femenina silenciada por esta violencia, a través del cuerpo en movimiento, los sentidos y el alter ego.

Específicamente ¿Cómo encaminé mi deseo?

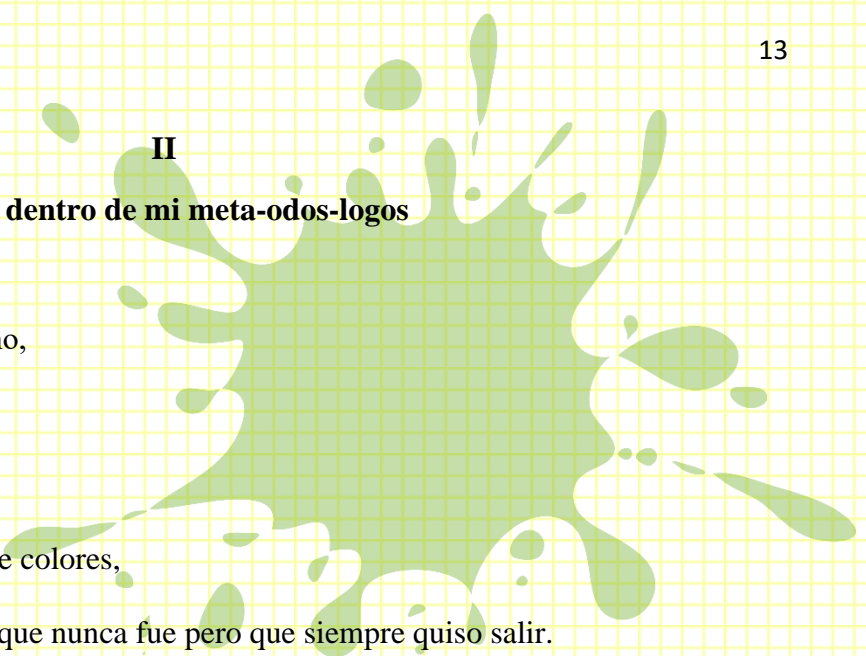
Lo he proyectado de la siguiente manera:

1. Concienciar en la violencia de género, sus formas, efectos y su impacto en la experiencia personal como inicio del proceso de reconstrucción de la voz.
2. Habitar las manifestaciones, sensaciones de la voz o del sonido en la mente y en el cuerpo a través de la quietud y el movimiento.
3. Resignificar la voz o el foné en la mente y el cuerpo a través del alter-ego.


II

Mi yo dentro de mi meta-odos-logos

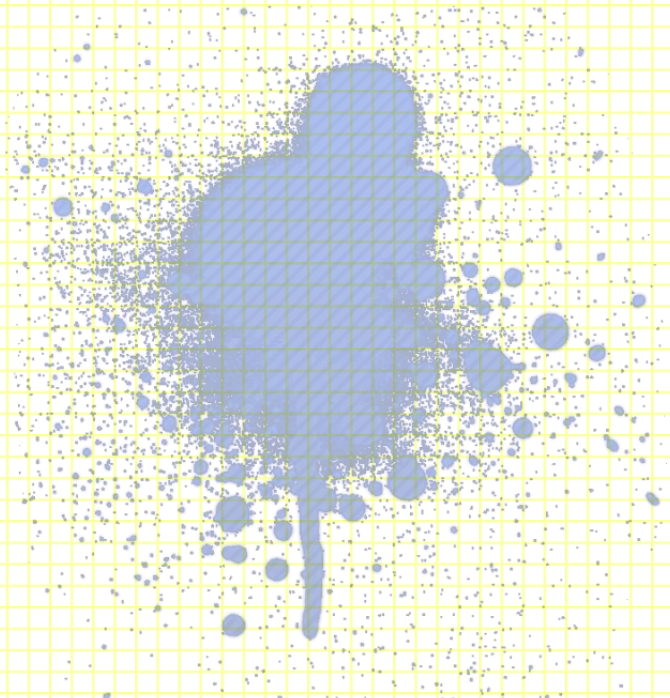
Proceso de creación.



“Mi dolor tatuado en el pecho,
resignificado en colores de cielo,
pero uno gris avivo de ser azul,
lo tomo en mis manos y se vuelve de colores,
parece un arcoíris que refleja la luz que nunca fue pero que siempre quiso salir.



Allí donde se posan las telarañas del deseo,
allí donde se posan los desolados del amor,
enmarañan las uñas mágicas del poder en la creación.
Quizás estén disonantes las sensaciones de mi cuerpo,
quizás no sepan a dónde ir,
pero ellas sí quieren algo vívido, algo radiante,
un nuevo amanecer.



Van y vienen los colores,
se prende y se apaga la magia.
le pongo palabras rojas,
palabras negras,
pero no se posan en el color que quiero aún.
Siempre veo mezclas parecidas,
e incluso con la misma luz,
pero yo solo quiero ponerle,
color a mi dolor.

(Chaparro C. 2023)

Y al ponerle color a mi dolor, juego con mi metá ('μετά' más allá), mi odòs ('ὁδὸς' camino) y mi logos ('λόγος' voz, palabra). Sí, entender que llevo buscando un camino a seguir para enfocar mi pensamiento en el margen de mis propios e íntimos recuerdos, pues hacer vívida mi experiencia de vida, me permite darle un significado a través de la palabra. Mi propia investigación-creación y el diálogo con las prácticas artísticas y culturales, viene de un trabajo introspectivo que me ha ayudado a enunciar desde mi propia carne lo que millones de mujeres han presenciado. A través de esto, "indago y construyo el conocimiento como una política del deseo que implica el esfuerzo de formular -a través de lógicas que trascienden las disciplinas... las relaciones posibles entre cosa, lenguaje, materia, forma y sentido" (Ospina P. et al, 2022, p.10).

Esta experiencia de vida desde un tono más narrativo me ha llevado a conectarme con mi propio self, con mi yo interior, ya que puedo hablar de mi realidad como algo que puede llegar a ser individual, consciente, puro y simple. Eso que va más allá de lo que se puede expresar pero que puede trascender a otros cuerpos, a otras vidas. Reconozco el concepto de mi autorrelato "por la expresión de la intimidad y de los sentimientos" (Segarra M., 2018, p.2) que emanan las palabras. Tengo la posibilidad de ser la "narradora de mi historia, de interpretarla y de conectarla entre sí...La narrativa de mi vida describe tanto la vida interior de mi narradora, como los contextos sociales que he atravesado" (Juliao C., 2021, p. 6).

Así como la música manifiesta su sensibilidad a través del sonido, la danza a través del movimiento, la escultura a través de las formas y las figuras, mi autorrelato plasma sus propias realidades y ficciones a través de la palabra. El dolor se vuelve poético cuando se reinventa desde las metáforas, aquellas cualidades que se asocian a su propio sentir, o incluso la comparación o semejanza que se da entre las cosas. Ese mismo dolor se desdibuja y se dibuja en

las imágenes y le aportan a mi narrativa su propio viaje creativo. Las imágenes que se construyen en la escritura permiten a las lectoras entender de una manera más clara las situaciones vividas, y me ayudan a mí a construir lo simbólico de lo que no puedo tocar pero que mi cuerpo puede llegar a percibir.

Momentos SER.

Lo íntimo de esta experiencia narrativa, llega a dividirse en tres momentos importantes: *el sensibilizar, el habitar y el resignificar*. Ninguno de ellos fue construido de manera lineal, fueron vivenciados casi que, de manera circular o triangular, pero siempre se conectaron a través de preguntas orientadoras y así guiaron mis pasos. Algunas de ellas fueron: ¿por qué hablo de violencia contra la mujer? ¿qué comportamientos están y no están permitidos? ¿cómo se define la identidad en estos contextos? ¿por qué mi voz está ausente? ¿qué sucede si hablo en tercera persona o creo un alter-ego? ¿cómo el movimiento de mi cuerpo me ayuda a reconstruir mi voz? ¿mi cuerpo tiene una voz? Y al agrupar poco a poco la información deduje que:

Desde el *sensibilizar* me permito el no repetir y el no violentar, pues como mujeres heridas por las violencias de género solemos también herir a las demás, o enseñarles tradiciones que eliminan nuestras voces y nos predisponen a generar lealtades a los silenciamientos. Considero significativo concienciar en las violencias, sus formas, sus efectos y su impacto en la experiencia personal como inicio de reconstrucción de la voz, ¿qué hay? ¿qué me pasó? ¿qué me sucedió? y lo conecto con el intercambio voluntario ⁵de las experiencias de vida de mujeres que han sido parte de mi vida, con el fin de comprobar o reafirmar la manera en que hemos sido trastocadas la mayoría de las mujeres.

⁵ Las participantes firman el formato de consentimiento informado para proyectos de investigación. Juntas decidimos qué información queremos anexar y qué no.

Elhabitar, sí, así seguido, no me hizo falta ningún espacio, así lo he denominado yo.

Elhabitar corresponde a las sensaciones de la voz o del sonido en la mente y en el cuerpo que se dan por la quietud y el movimiento. El movimiento no solamente lo puedo mostrar como lo estético de la danza, sino también lo defino como aquellos movimientos que nos permiten liberar la tensión que encontramos en el cuerpo, secos o firmes, que cuiden nuestro ser: saltar, sacudirse. El movimiento es una manera en que el cuerpo puede mostrar que tiene una voz, un pasado-una historia. ¿Por qué una voz? Porque él puede encontrar de manera natural su propio vibrar, y es una forma en la que él nos dice: “necesito que me ayudes a descomprimir lo que siento”.

Frente a lo anterior, Peter Levine enfatiza en el movimiento que realizan los animales frente a una sensación de peligro, pues ellos se sacuden de manera instintiva y se liberan de las tensiones. Una vez se recupera esa sensación de bienestar, puedo acudir al movimiento fluido y liberador que refiere Kristin Linklater a través de Antonio Ocampo. Este tipo de movimiento nos conecta con la calma y nos puede llevar a la quietud. La quietud le permite a nuestra mente conectar con nuestro ser interior, con las sensaciones, con las emociones, con los pensamientos, con la resiliencia, y nos permite preguntarnos ¿qué siento? ¿dónde lo siento? ¿de qué manera lo siento? ¿por qué lo siento?, esto nos ayuda a reconocer qué nos pasó a través del cuerpo y su propia escritura.

Por otra parte, en el último momento, el *resignificar* lo que vivimos nos ayuda a darle un sentido a la voz en la mente y el cuerpo, a través de otras maneras de narrar las historias. Crónira, mi alter-ego, me ayudó a contarla. El alter ego permite que como seres humanos podamos expresar nuestras experiencias y vivencias a partir de otro tipo de voces provenientes de nosotras mismas, debido a que somos nosotras quienes hablamos de nuestro dolor y lo transformamos en algo que sea lo más cercano a la representación de él mismo. El alter ego evoca nuestro sonido,

nuestros fonemas al hablar de las injusticias cometidas sobre nuestros cuerpos y es acá donde empezamos a reconocer nuestros vacíos, nuestro silencio e incluso nuestros chillidos.

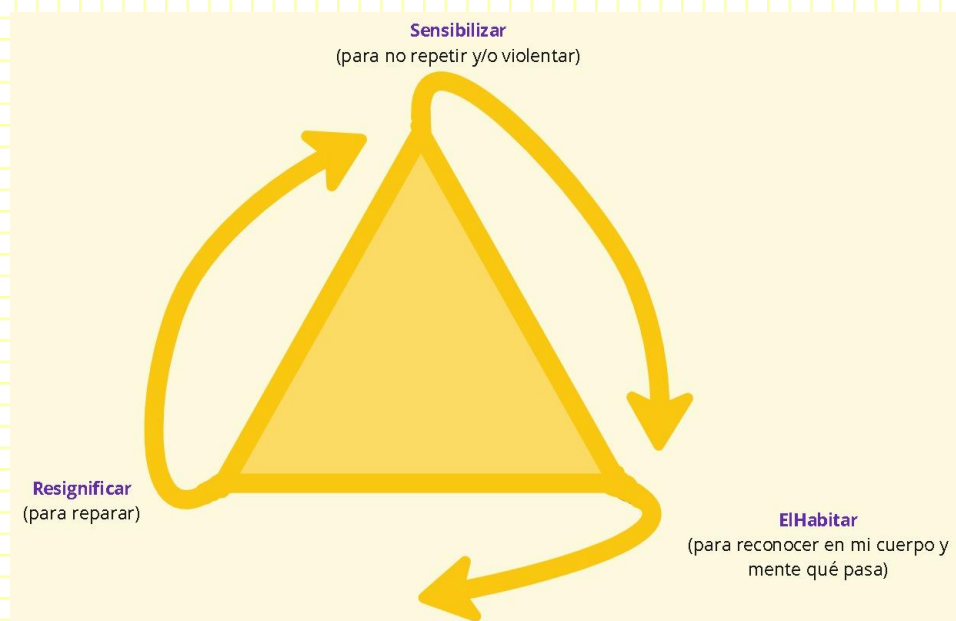
Un ejemplo de alter ego es mi personaje Crónira, hija de Quirón y Cariclo, nieta de Cronos y Fílira. Lo creé hacia el año 2021 y me permitió ver la representación de mi yo femenino y mi ideal de desafiar los estándares de normatividad impuestos en las mujeres. Nunca estuve de acuerdo en callar, silenciarme o aislarme y permitir que los hombres y las mujeres que siguen este rol me amedrentaran. No obstante, al tener miedo de hablar o de elevar mi voz ante las injusticias, ponía a Crónira a hablar por mí, ya que ella siempre buscó darle un lugar a mi voz y reclamó la justicia social que yo no había podido reclamar. Ryan S (2017) Menciona que la expresión *alter ego* deriva del latín, pues está hecha de un “Second I” o “another I”, es decir, un “segundo yo” o un “otro yo” y aclara que el concepto aparece con un político romano empleando la expresión “second self” que permite describir a una amiga confiable, o alguien en el cual podemos confiar.

Del mismo modo, el alter ego puede aparecer en nuestra manera de contar historias, pues debemos reencarnar las voces, las figuras, las corporalidades, las palabras de lo que hemos vivido para así analizar la interpretación de estas narrativas. Igualmente, “es posible que una asuma un alter ego cuando se embellecen ciertos momentos y eventos en una historia o cuando se encarna la apariencia o la identidad de un animal en una historia” (Ryan S. 2017, p.22). Y es así que tomo a Crónira como esa figura de estrategia pedagógica que me permite hablar desde una postura arquetípica, para superar mi dolor y asumir mi propio malestar como una manera de aprendizaje. Esto le da una resignificación no solo a mis propias experiencias de vida sino también a aquellas mujeres que se identifiquen con mi sensibilidad.

Crónira no solamente me ayuda a contar mi historia sino también me ayuda a reconocer cómo está mi voz interna, cómo expreso mi sentir, cómo hablo con mi ser, cómo dialogo con lo íntimo. Me ofrece descubrir de qué manera le doy otros sentidos, y me anima a conectar con la idea que tiene la creación y su impacto para deconstruir, construir, fortalecer, nombrar los discursos que se elaboran desde los hechos que muchas veces suelen ser privados pero que finalmente son sentires colectivos. Entonces, veo los tres momentos sensibilizar-elhabitar-resignificar como un ciclo de vida que debemos concienciar y nos posibilitan S.E.R., y los traduzco y los desdibujo de sus propias palabras de esta manera:

Imagen 1

Metá-odòs- logos. Momento SER.



Fuente: Catalina Chaparro (2024)

III

Momento SER: Sensibilizar

Antes de profundizar en este capítulo de mi narrativa, quiero mencionar que está dividido en dos partes. En la primera parte hablo de aquellas voces de docentes - creadoras - investigadoras que se han enfocado antes que yo en el cuerpo, la voz, la recuperación, las heridas y/o el trauma. En la segunda parte, dialogo con la teoría: desde dónde inicia la violencia de género, comportamientos que son agresivos, cómo se identifica la violencia de género, y elementos que consideré importantes para entender las secuelas que los sucesos violentos dejaron en mi vida.

Voces que surgieron antes de la mía.

Estuvieron antes que yo mujeres colombianas, españolas, peruanas, mexicanas, brasileras, y de otros lugares del mundo, sin embargo, me identifiqué con algunas de ellas que llamaron mi atención, y pude conectar con sus procesos de investigación. La primera tesis de maestría es de educación artística, pertenece a la Universidad Nacional sede Bogotá y es realizada por Beatriz Carvajal, titulada *El ser también se escapa por la boca* del año 2015. En esta tesis, Beatriz Carvajal (2015) menciona que el sujeto ser - boca se vale del sonido de la representación para discutir, hablar o expresarse. Resalta que es importante desde nuestra posición de docentes, reconocer la voz del otro y su singularidad, además añade que la acción de la voz es sonar y genera el logos “la palabra”.

Asimismo, su pregunta de investigación se enfatizó en ¿cómo crear acontecimientos vocálicos, juntar el sonido, sentido y representación- en espacios como la escuela, la Universidad- que nos devuelva a construir singularidades? Acá deja entrever que el estudiante no es un sujeto de estudio sino de conversación, y cuestiona las didácticas que se ponen en los

currículos ejercidas sobre la voz. Su deseo dentro de la investigación se dio por la incomodidad de no enseñar algo que no trascendiera o inmovilizara a los individuos, también, el recuperar la voz de otros radica en empezar a recuperar su propia voz. Concluye dentro de su investigación, que ella misma es sus propias palabras y por eso es capaz de autorretratarse dentro de ellas. Este relato de ella misma permite involucrar a otros, y el sonido de su voz conduce a sus pensamientos que a su vez se convierte en logos.

Por otra parte, la segunda experiencia de investigación encontrada se nombró *Una terapéutica para tiempos desprovistos de poesía (1976)*. Fue una experiencia estética realizada por Lygia Clark en Río de Janeiro y relatada por Suely Rolnik. Dentro de esa experiencia, la autora usa objetos que denomina *Racionales* y con ellos masajea, frota, acaricia, roza, aprieta, silencia o deja a solas un número de voluntarios que quisieron vivir con ella este sentir estando desnudos. Frente a lo anterior, Lygia Clark descubre que los participantes traían consigo mismo memorias y momentos vividos, y que, al tocar sus cuerpos con los elementos, los individuos podían revivir dichas experiencias e incluso traer a la sesión sus traumas, sus miedos y su dolor. Desde acá menciona que “el cuerpo absorbe las sensaciones de la vida” y a partir de eso constituye la memoria.

Es así, que Lygia Clark concluye que el cuerpo cuando sufre se encuentra en soledad e indefensión, y se relaciona con una agonía primitiva asociada a la memoria de la herida. Desde esta reflexión emplea los sentidos y las sensaciones que se dan a partir de los objetos para crear esa memoria emotiva. Limpia la memoria de sus clientes⁶ por medio de la expulsión de esos fantasmas traumáticos, y llega a la estructura del self y lo que la compone para mencionar que la obra de arte se encuentra en el objeto.

⁶ Ella ha denominado a los participantes ‘clientes’.

La tercera experiencia encontrada es llamada *Descomposición de una lengua a 3 voces* perteneciente a Natalia Andrea Campos Mendoza, de la Maestría Interdisciplinar en Teatro y Artes Vivas de la Universidad Nacional sede Bogotá. Natalia hace una exploración del cuerpo y del sonido, y la relación de la psiquis con la voz. Menciona que su deseo al hacer esta investigación fue no querer seguir un canon estético, pues ella sentía que las voces de las mujeres dependían de las decisiones de la familia y la sociedad, y que siempre tenían que seguir una obediencia y sonar políticamente correctas, de este modo se sentía mutilada y desmemoriada.

Frente a lo anterior, Natalia analiza la lengua y descubre que, al abrirla, está relacionada con la vulva y los labios vaginales, dice que la voz es el cuerpo desnudo que hace vibrar al otro, y por eso la compara con la laringe y el útero, y las cuerdas vocales con el piso pélvico. Desde acá, menciona que la dualidad cuerpo-sonido, psiquis-voz, son experiencias de la voz vívidas y muy viscerales, que le ayudan a reconocer cómo el sonido recorre su cuerpo, siendo la voz y el grito unos encuentros liberadores, y lo que ella denomina, un refugio seguro.

Otro de los cánones importantes encontrados y realizados antes de mi investigación, ha sido el documental llamado *La Violencia Invisible* realizado en el año 2021, producida por Páginas Violeta con el patrocinio del Instituto Andaluz de la Mujer y dirigido por María Royo. En el documental, se saca a la luz la violencia, especialmente aquella que es silenciosa y que es imperceptible, se intenta generar conciencia a través de la voz de seis mujeres supervivientes que fueron maltratadas de manera psicológica y física por sus exparejas, y entre todas analizan las causas y las consecuencias que esta ha ocasionado.

El documental, inicia siendo un experimento artístico, pues quienes lideran el ejercicio dejan en claro que no saben de qué manera van a resultar todas las experiencias en conjunto. Las participantes escriben en una hoja y con diferentes colores todo lo que han vivido y sentido con

sus exparejas, mientras otra de ellas va leyendo en voz alta las características de lo que compone la violencia psicológica. El resultado final de esta creación desembocó en la realización de una cúpula geodésica que es una estructura que un arquitecto inventó para que fuera la base de un lugar en caso de que alguien necesitara una casa.

La cúpula geodésica está permeada por las emociones y sensaciones de cada una de las participantes. Las mujeres se encuentran dentro de la cúpula y solo logran salir de allí a través de unos pilares (palos de madera). La cúpula desde su interior está forrada con una especie de tela que se utiliza para los trajes de novia. María menciona que la idea de amor romántico no le permite ver a las mujeres toda esa estructura de violencias que en el fondo las está esclavizando, pero cuando se sale de la cúpula y se toma distancia, se logra ver ese patrón de violencias que tanto daño les ha hecho.

Finalmente, deseo nombrar a Susana Vásquez, una artista visual de Perú reconocida por la lucha contra la violencia de género y el feminicidio. Usa la pintura, el video, el performance para hacer sus representaciones. En su exposición *Las horas heridas, objetos e intervenciones sobre la violencia de género* (2017) presenta cinco obras. Algunas de ellas son “En casa” y “Las horas de Latinoamérica” que exponen los sucesos de la violencia, asimismo, el momento en el tiempo en que mueren las mujeres por minuto en cada país de Latinoamérica.

De este mismo, surge el performance en el cual se graba caminando por la calle el 8 de marzo de 2017, y por 1 mes cada 71 horas, se desmaya en el espacio público haciendo una especie de muerte simbólica en nombre de los asesinatos de las mujeres. Desde otro modo, está su proyecto final llamado *Fardos Funerarios* y ella se coloca en el piso donde el público le pone tiras de papel sobre el cuerpo que dicen “Me dijo incompetente”, “Me dijo que no valía nada”, “Me dijo que era una puta”.

...Sí, cada una aportando su sensibilidad hacia la voz, el cuerpo, el aula, la docencia, la revolución hecha arte y, sobre todo, los procesos investigativos que se dan desde el otro hacia ellas mismas. Aunque Natalia Andrea Campos Mendoza intenta realizar un análisis desde una lengua que ella misma interviene para conectar su sentir, siempre se ve un trabajo de afuera hacia adentro, es decir, desde la intervención de una lengua que no es la suya sino de una vaca. Es por eso que yo vengo añadir a estas experiencias investigativas mi propia carne, mi trauma, mi inseguridad, mis miedos. Traigo a este olimpo de conocimiento mi adentro hacia fuera. Son mis experiencias internas lo que intentan conectar con el otro. Si me preguntas ¿y dónde está el otro?, puedo responder que el otro está en el que se identifica conmigo. ¿Y tú te identificas conmigo?

Concienciar para no repetir.

“En nuestro ser, las heridas son cocidas.
Lo insaciable del dolor se calma en las palabras.
La herida y el dolor se aquietan por el sonido,
el sonido de nuestra voz.
¿Y qué es la herida? -le preguntó mi mente a mi cuerpo.
La herida querida consciencia,
la herida es aquella que te hacer sentir viva.”

Chaparro C. (2022)

Desde pequeña he cuestionado al mundo en sus diferentes formas, colores y sabores, y he sido atrevida al enfrentar la violencia para no permitir que esta se llevara mi vida. Como mujer he estado en contextos en donde me han subyugado, han intentado silenciarme y han querido someterme a un sistema de dominio al que me he rebelado. Gracias a mi manera de afrontar adversidades a través de los cuestionamientos y las representaciones, he realizado la siguiente

figura de mapa que condensa los conceptos tratados durante mi proceso investigativo y de recuperación. Hablo de recuperación porque mientras escribo este libro de vida, debo enfrentar un sistema judicial que me señala por las violencias soportadas y las violencias ejercidas en mis relaciones con el otro.

Imagen 2

Corpus investigativo.



Fuente: Catalina Chaparro (2024).

Sombras del contexto de la violencia de género.

Al enfrentar la violencia y sus sistemas de dominación, las dinámicas de imposición han llegado a trastocar mi cuerpo, mi memoria y mi sentir, y cuando he querido elevar la voz a las injusticias, estas me han envuelto en la invalidación, el silencio y la mutilación de mis palabras. Es triste saber que nuestras familias han normalizado las conductas que hieren a las mujeres, y muchas veces nosotras somos promotoras y educadoras de este sistema de violencias, los agravios se replican por generaciones y se reafirman en las heridas de cada mujer. Y es así, como vemos que la sociedad y sus valores durante siglos, nos ha quitado la voz y ha puesto en nuestro cuerpo la culpa y la responsabilidad de manifestaciones mal trabajadas por el sexo opuesto y por nuestro mismo sexo, lo que hace que seamos víctimas del consumismo y un producto más de las masas y el poder.

Podemos ver este comportamiento de dominación en el hermanastro de mi padre Quirón, nacido de Cronos y Rhea, dios griego Zeus que nos muestra Graves R. (1981) en su libro *Mitos Griegos*, pues mi tío adoptaba diferentes maneras y formas de llegar a las diosas, titánides, ninfas y otras seres mitológicas para acostarse con ellas y obligarlas a dar a luz. Las trataba como objetos, las violentaba y abusaba, y generaba en ellas la culpa, la indefensión y el silencio que sobrepasó sus deseos e invalidó su sentir:

Por ejemplo, en el nacimiento de Atenea:

“A Zeus le apeteció el contacto carnal con la Titánide Metis, quien adoptó formas muy diversas para escapar de él hasta que por fin la atrapó y la dejó encinta” (p.18).

La violación de su hermana gemela Hera:

“... Zeus la buscó en Cnosos, en Creta, o, según dicen algunos, en el monte Tórnax, en Argólide, donde la cortejó, al principio sin éxito. Sólo se apiadó de él cuando se disfrazó de cuco enlodado

y entonces lo calentó tiernamente contra su pecho. Él volvió a adoptar su forma verdadera y la violó, y ella se vio obligada a casarse con él por vergüenza” (p.22).

Al violar a su propia madre:

“Cuando su madre Rhea, al ver los problemas que ocasionaría su lujuria, le prohibió casarse, él se encolerizó y amenazó con violarla. Aunque ella se convirtió instantáneamente en una temible serpiente, no logró intimidar a Zeus, quien se convirtió en una serpiente macho y, después de enroscarse alrededor de ella formando un nudo indisoluble, cumplió su amenaza” (p. 22).

Frente a lo anterior, podemos ver que los comportamientos de abuso, de invalidación y de violencia se han normalizado tanto que incluso en las historias se representa como un comportamiento natural de aquel que es nacido hombre. El papel del varón en el relato, correspondiente a un abusador, se endiosa y se alaba, y del mismo modo se muestra esta figura como lasciva y dominante que adquiere respeto y sumisión de sus seguidores a través de la violación de los derechos de las mujeres.

Estos actos nocivos para la salud mental de las diosas, titánides, ninfas y otras seres mitológicas de mi familia, me han trastornado al punto de hablar por ellas. No puedo aceptar que se sigan dando este tipo de tratos y se normalicen estas conductas de abuso. Aunque muchas de ellas en mi familia fueron fuertes, sabias y sagaces, sus cuerpos estuvieron al servicio de los dioses donde fueron trastocados a través de engaños a tal punto de ser engendrados. Comprender los patrones que se reprodujeron en mi familia, me permite reconocer las partes que duelen en mí, las violencias ejercidas y las violencias recibidas. Me pregunto si en el mundo de los mortales existen los Zeus reencarnados en hombres.

Otro sistema que normaliza la violencia hacia la mujer e incluso la hace chistosa o jocosa, son la mayoría de cuenta-chistes que a su vez normalizan que las “mujeres joden y pelean porque están locas y es por su condición de sentimentales” más no porque están cansadas de las injusticias, las mentiras, las infidelidades, las invalidaciones y el atentado al que llegan sus parejas al transgredir sus límites y derechos. ¿Por qué en nuestro sistema de creencias, pensamos que está mal que como mujeres reclamemos por ser tratadas de una manera justa y respetuosa? ¿acaso no tenemos derecho de manifestar respeto y nuestras necesidades en cada una de nuestras relaciones? ¿no creen ustedes que de esta manera ya empezamos a ser silenciadas e invalidadas?

Dentro del mismo sistema de cuenta-chistes, normalizamos que estar a dieta, aguantar hambre, vestir o lucir de una manera dicha, o pagar por una liposucción es necesario para ser aceptadas en nuestras relaciones interpersonales. Acá manifiesto a la confirmación de mi discurso a una de las cuenta-chistes que hacía alusión en sábados felices a su imagen y a la manera de verse a sí misma, y es llamada de manera artística *unagordaahí*⁷. Se dio ese nombre a sí misma por todo lo que sufrió por su contextura -gorda-. Dado a este tipo de desagravios, menciona en su soliloquio que fue víctima de bullying.

Asimismo, tipifica el tipo de gordas. El primero lo menciona como la creyente, ya que es aquella que guarda un pantalón en el armario que en algún momento sueña con ponerse. La segunda es la *liberada*, ya que está obligada a aguantar hambre todo el día y en la noche demuestra su impulsividad para comer lo que no pudo comer. La tercera es la *hipocondriaca*, ya que cuando alguien le pregunta acerca de su cuerpo menciona que está así por culpa de la tiroides. La cuarta es la *aguatera*, aquella que en el día come en cantidad, pero en la noche pone su culpabilidad por comer y trata de enmendarlo al tomar un vaso de limón. La quinta es la de

⁷ Presentación que se da en el programa Sábados Felices, minuto 1:47 al 5:20:
<https://www.youtube.com/watch?v=8b4JG4TJ2HA>

Tinder, aquella que se toma fotografías desde ángulos que la hacen ver delgada, pero que decepciona al hombre cuando la conoce en su contextura real. Y la última dentro de estas categorías, es la que ella llama *la tramadora* “ya que donde hay carne hay fiesta”.

Considero que en la anterior presentación de *unagordaahí* desde el minuto 1:47 hasta el minuto 5:20 encontramos una realidad que afecta a la mayoría de las mujeres, solo por intentar ser aceptadas dentro de unos estándares de belleza impuestos y predominantes. Vemos que no solo intentamos ser más delgadas, sino que las que nos pasamos de delgadas queremos subir unos kilos de más. Esta es la imposición que nos hace sentir insuficientes ante nuestras parejas. Si no hemos tenido una educación basada en el amor propio y la aceptación por nuestro cuerpo, se convierte en un ciclo que permite que el otro tenga el derecho a opinar sobre nuestra manera de lucir frente al espejo. Esto ocasiona faltas grandes de autoestima en quienes lo hemos vivido y un alto grado de complacencia para aquel que creemos que nos ama.

Considero que *Unagordaahi* tuvo la valentía de presentarse ante un programa donde todo se cuenta de manera jocosa para exponer la situación que viven muchas mujeres, sin embargo, es triste saber que, sacado de contexto, fue burlada y violentada por su contextura. Muchos de los asistentes al espectáculo de *Sábados Felices*, sonreían de manera natural o forzada mientras ella exponía de manera irónica su situación vivida, porque de esa manera se entiende que es natural burlarse de una condición que atenta contra la salud mental de una persona. Mi pregunta es ¿ella ha superado sus inseguridades para pasar allí frente a todos y resignificar su experiencia o simplemente encontró una manera de bajar de peso para decirle a todas las mujeres que sí se puede hacer?

Entre otros aspectos, aunque ya cambiante, me gustaría mencionar que, en su mayoría, los regímenes de desigualdad de salarios o de oportunidades de empleos entre hombres y mujeres,

nos someten a una relación de pareja en donde sentimos que nos ofrecen una estabilidad económica. No obstante, esta se disfraza de supervivencia, en una sociedad en donde la seguridad no prima como un derecho de cada mujer. Desde acá se ve de nuevo, el que debemos estar a cargo de nuestro hogar mientras que nuestras parejas actúan como proveedores, motivo por el cual, llegan a subyugarnos y en muchas ocasiones nos imponen sus malos tratos.

Comprendo y entiendo que, desde nuestra cultura, debemos llevar como mujeres un ritual de comportamientos en el cual no se nos permite muchas veces salirnos del hogareña, pacífica, virtuosa o maternal. El problema radica en que, si no encajamos en el mismo modelo generacional, seremos juzgadas por aquellas y aquellos que lo siguen, y seremos transgredidas y sometidas a no dejar de lado esa línea generacional. Por otra parte, lo que se espera de un hombre, es que este tenga la posibilidad de tomar las decisiones del hogar, esté situado en una posición económica digna y comparta con una mujer que lo cuide y lo impulse a conseguir lo que se propone. No se le señala si desea salir con más mujeres a parte de la que ya ha establecido un vínculo formal y/o monogámico, pero si una mujer se rodea de “masculinidades”, puede llegar a ser vista como una deshonra para la familia y ser tomada como impura.

Puedo llegar a relatar que la mujer, es sometida a satisfacer las necesidades básicas de su vínculo familiar, y dejar de lado sus propias necesidades sin tener decisión sobre su cuerpo, su sexualidad, su reproducción y su maternidad. Frente a esto se encuentra más vulnerable para reconocer sus derechos. La cartilla, *Una vida libre de violencia, es tu derecho*, establece que “toda mujer tiene derecho a la participación y representación, al trabajo en condiciones de igualdad y dignidad, a una vida libre de sexismo y llena de paz, asimismo, protección, justicia y asistencia humanitaria” (Simán et al., 2019, p.8). No obstante, no en todos los casos se cumple y es por ello por lo que se recae en la revictimización.

No siendo más que víctimas de un abuso, de una agresión o una amenaza, en los sistemas legales cuando vamos a reclamar nuestros derechos y protección del estado, somos revictimizadas para comprobarle al sistema judicial que somos realmente víctimas de violencias y en un sentimiento de injusticia, somos de nuevo burladas y violentadas. Esta situación, nos envuelve en un círculo de invalidación que se replica en la medida en que tenemos que confirmarle una y otra vez a cada organización que sí vivimos lo que vivimos y que el motivo de nuestras reacciones fue porque nos quisimos defender.

La revictimización empieza cuando no se tiene deseo de hablar, pero por ley y para presentar nuestra defensa, se debe hacer, pues se convierte en una obligación y esto es detestable. En el proceso de contar o narrar los hechos, aquellos y aquellas que están encargados de hacer justicia por nosotras, mencionan sátiras, burlas, ofensas y otro tipo de palabras que nos reafirman como víctima o agresora. Esta declaración depende de nuestras reacciones y nuestra manera de responder ante otra injusticia. Una vez nos dictaminen como víctima, tenemos derecho a acceder a una medida de protección y a iniciar un juicio contra quien nos ha hecho daño. Afortunadas aquellas que han tenido lejos de sí mismas los procesos de revictimización, ya que tolerarlo, genera también bastante inseguridad al narrar los hechos, y empezamos a dudar de que sí sucedió, así como lo manifestamos.

"En la cara se burlan
las identidades.
No hay ojos que
vean porque se
sacaron se los."

"Lo más difícil es volver
a construir una identidad"

"Lo más difícil es
sobrevivir a la violencia de
género..."

Marina Marroquí
¿Cómo ayudar a una
víctima de violencia de
género?

"La violencia es micro
y también es macro!"

"En mujeres flores."

¡No me toques! ¡Tus actos me violentan!

¿Cuáles son los comportamientos violentos que vulneran a las mujeres?

La ley colombiana 1257 del artículo 2 del 2008 define por violencia contra la mujer, cualquier acción u omisión que le cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial por su condición de mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, bien sea que se presente en el ámbito público o privado.

También menciono en mis propias palabras, que es todo acto que me vulnera y atenta contra mis derechos sin respetar mi calidad de vida. Del mismo modo, la cartilla *Una vida libre de violencia: es tu derecho*, perteneciente al Fondo de Población de Naciones Unidas (2019) alude al término *violencia basada en género*, como aquella que “constituye todas las acciones que producen daño... y desvalorizan lo femenino... Se ejerce dominio, se castiga, se controla, se subordina, y se subvalora” (p.9).

Dicho esto, los comportamientos y actos no permitidos a nivel gubernamental (ley 1257 del 2008) que transgreden la calidad de vida de las mujeres, pueden exponerse a partir de la violencia física, psicológica, sexual, patrimonial o económica. Sin embargo, desde la nueva era tecnológica, se ha venido presentando la intimidación a través de los medios digitales, esto expone a que las mujeres seamos vulnerables frente a personas enajenadas a nuestros vínculos cercanos. Entonces... ¿qué es cada una? ¿cómo puedo identificarlas?

En primera instancia, menciono a la *violencia psicológica*, como aquella que, a través de acciones u omisiones, degrada o controla los comportamientos, creencias y decisiones de una persona. Recuerdo que muchas veces fui intimidada, manipulada, amenazada directa o indirectamente, humillada, aislada o incluso encerrada. Puedo destacar que muy pocas veces,

pude distinguir las acciones de manera clara en una relación de pareja, ya que fue muy confusa, silenciosa y moderada, y a medida que los actos intimidantes se fueron reafirmando, empecé a dudar de mi realidad y consideré que esta no existía, y por ello pasó desapercibida. A través de los actos mencionados, se dio el paso a la violencia física.

La violencia física son aquellas acciones realizadas a través de la fuerza y las agresiones corporales, que causan daño y/o sufrimiento en la salud, e incluso pueden ocasionar la muerte a quien la padece. Deseo clarificar, que este tipo de violencia no siempre deja señales evidentes en el cuerpo, pues en varias ocasiones me golpearon y no tuve como probarlo. Así, los golpes, los arañazos, los empujones, los ahorcamientos, las patadas, el lanzamiento de objetos al aire o hacia mí, las sacudidas o zarandeadas se incluyeron en este grupo.

Lo anterior me llevó a la *violencia sexual*, que es aquella en donde amenazaron y vulneraron el derecho que tenía a decidir voluntariamente sobre mi cuerpo y mi sexualidad a través de la fuerza, las amenazas, la intimidación, la coerción, el chantaje, el soborno, la manipulación, los engaños, la presión psicológica o económica. La violencia sexual se encuentra dividida en violación que se da por la invasión a tu cuerpo a través de la fuerza; el abuso sexual dado por la penetración sin tu consentimiento o uso de objetos; la explotación sexual que se identifica por la obtención de algún provecho económico que otra persona puede tener sobre nuestro cuerpo; y el acoso sexual en el ámbito de tocamiento o insinuaciones inapropiadas.

No siendo más que suficiente para mis agresores, me enfrentaron con *la violencia patrimonial o económica*. Frente a la palabra patrimonio hago referencia a la pérdida, transformación, sustracción, destrucción, retención de mis objetos, bienes, instrumentos de trabajo y/o documentos personales; y frente al ámbito económico, tuvieron un control abusivo de

mis finanzas, me asignaron recompensas o castigos monetarios, y me vi enfrentada a la explotación o prohibición laboral.

Y en últimas, con ayuda de la definición del Ministerio de Tecnologías de Información y las Comunicaciones, puedo clarificar que cuando amenazan tu integridad en las redes sociales, y se expone al escarnio y al juicio social, se le denomina *violencia digital de género*. La identificas a través de la difusión de imágenes tuyas privadas, la creación de perfiles falsos para ciberacosarte, la propagación de información falsa acerca de tí, la sexualización de tu cuerpo y la imposición de conductas para hacerte encajar en los estándares.

Finalmente, me gustaría añadir a este sistema de violencias la *Violencia Vicaria*. Esta se debatió en el proyecto de Ley 410 que se radicó en el mes de mayo del año 2023, y buscó modificar la Ley 1257 del 2008 y la Ley 2126. El término *Violencia Vicaria* ha sido identificado por Sonia Vaccaro (2012), psicóloga clínica y forense, y la define como “aquella que daña a la mujer a través de sus seres queridos y especialmente de sus hijas e hijos... El objetivo es el control y el dominio sobre la mujer” (p.5). Esta violencia se da después de haber generado o impartido todas las anteriores. Si te amenazan con llevarse a tus niños y a tus niñas, si te insultan en frente de ellos, si inventan información dolorosa acerca de tus hijas e hijos, o te dañan con otra conducta abusiva, ¡Cuidado! Estás viviendo *violencia vicaria*.

¡Que no trepe! El violentómetro como brújula.

Puedo mencionar que, a través de mis vivencias, la violencia trepa tanto como nosotras permitamos. El problema radica en que terminamos en relaciones violentas porque no sabemos lo que queremos como mujeres, porque nos enseñan y nos acostumbran a seguir instrucciones y no a escuchar nuestra propia voz. Es por eso que la violencia trepa, nacemos con ella desde los maltratos que nuestras madres sufren en sus partos y la manera en que fueron tratadas por

nuestros padres, familias o entorno durante nuestros periodos de gestación. Posterior a ello, vamos creyendo que es una forma de dar o recibir amor, y muchas veces no nos sentimos dignas de nuestros logros porque hemos normalizado un castigo, creemos que no somos merecedoras de liderazgo.

A raíz de la dificultad para identificar las violencias o aquellos actos que nos hacen sentir incómodas en una relación, la Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género (UPGPG) ha creado el Violentómetro que surge como una alternativa pedagógica para identificar las violencias ocultas en nuestra vida cotidiana, y se da gracias a un estudio hecho en el año 2009 que investigaba la dinámica en las relaciones de parejas. La imagen al lado derecho muestra el diseño del Violentómetro y cómo la violencia ha sido clasificada, desde lo más sutil hasta lo más visible.

Y como ya vimos, la violencia sí es trepadora. Empieza desde lo más sutil, aquello que consideramos que no lastima hasta aquello que hiere y lleva a la muerte. Son conductas que dañan la autoestima y que hace que una mujer se sienta insegura dentro de sus espacios vitales. Su identidad puede ser trastocada y muchas veces es perdida. Sus acciones de autocuidado se abandonan o se vuelven inconscientes, y así, la violencia toma el poder y se sigue replicando de una generación a otra.

Imagen 3
Violentómetro.



Fuente: UPGPG (2009).

Cuestiones de ¿identidad?

Desde pequeñas, nacemos con una manera de pensar que se establece desde nuestros parientes y que en cierta medida nos permite distinguirnos de las demás niñas. En nuestros cuerpos radican las memorias de nuestras familias y también la manera en que nos relacionamos con él y con el otro a través de los vínculos que nuestros padres nos han enseñado. La identidad no solo radica en aquello que nos diferencia, sino también en aquello que compartimos. Esta identidad puede llegar a ser individual o colectiva, y es por eso por lo que Hall (1996) ha preferido denominarla *identificación*, pues con esta podemos rearticular o vincular las prácticas discursivas y a los sujetos con ciertas características similares basadas en unos ideales o en un grupo social. Entonces ¿somos nosotras nuestro propio agresor?

Como seres humanos, construimos vínculos que nos permiten relacionarnos con el otro a partir del afecto. Hall a través de Freud (1921/1996) lo denomina “la primera expresión de un lazo emocional con otra persona” (p.16) y desde esta, podemos figurar en situaciones que cuidan de nosotras o atentan contra nuestra vida. De allí que en muchas situaciones nos vemos envueltas en relaciones donde nos agreden física, psicológica, económicamente que ocasiona que los ciclos de violencia se vuelvan ambivalentes y generen un apego (que simula una adicción) a lo que nos daña. Aquí, la identificación empieza por extrañar aquello que en algún momento nos causó un efecto placebo y que consideramos que va a regresar. La idealización y el contraste con lo real, es lo que generan la melancolía.

Frente a lo anterior, esa relación con el otro es algo que ya está abandonada y que empieza a manifestarse en nosotras en “un molde a imagen del otro como aquella compensación a esa pérdida de ese efecto placebo que teníamos cuando lo recibíamos” (Hall, 1996, p.16). Me es importante clarificar, que el “molde a imagen del otro”, transgrede lo que podemos realmente

llegar a ser, y nos induce a olvidarnos de nuestra verdadera esencia, para adoptar ciertas conductas que los agresores impartieron en nosotras. Es posible que muchas veces de pasar a ser agredidas, vivamos en una constante defensa y nos volvamos agresoras, pues nuestro “yo colectivo o verdadero que se oculta dentro de muchos otros yos” (Hall, 1996, p.17), esté siempre en una constante supervivencia.

Además de la manera en que empezamos a relacionarnos, también llevamos un discurso o una voz interna que se define o nos define por las experiencias vividas. La manera en que dialogamos con nosotras mismas tiene una historia, y la lengua cultural que hemos heredado no solo nos dice en qué nos podremos convertir sino en cómo podemos llegar a representarnos o enunciarlos. El autorreconocimiento siempre ha estado manifestado desde Lacan cuando Hall (1996) lo cita y menciona que como niñas tenemos un imaginario de sí mismas a través de la relación con nuestras madres, pues situadas frente a un espejo encontramos nuestra percepción de sí mismas y es dividida en lo que creemos que somos y lo que nuestra madre garantice o afirme de nuestra propia imagen.

Ahora bien, al manifestar nuestro reconocimiento, esa relación que construimos con nosotras mismas después de haber sido víctimas y luego supervivientes de violencia de género, causa que en una parte nos percibamos conectadas con quien nos ha originado un daño y la otra ausente de nuestra esencia, lejos de percatarnos por el verdadero valor que tenemos como sujetos. Más llanamente, al posicionar nuestro cuerpo frente a un espejo, causa que se active la voz interna que quedó del agresor que nos menciona a cada rato que carecemos de valor y que no somos merecedoras de afecto. Es por ello por lo que, el discurso interno que queda denota por segunda vez el nuevo ciclo de maltrato al que hemos ingresado, pues queda la voz fantasma que garantiza o reafirma la nueva percepción que tenemos de nosotras mismas.

Lo más difícil para enfrentar las violencias, es pasar por los procesos de “deconstrucción radical de nuestro propio cuerpo” (Hall, 1996, pg.28) y autopercepción, puesto que es aprender a cuestionar lo que los parientes nos han enseñado durante décadas y lo que confirmamos al interactuar en ciclos o relaciones afectuosas de riesgo. De allí que somos esa construcción de discursos y prácticas pasadas que ocasionan que nos alejemos de nuestro verdadero yo. Al empezar a reconocer, en cierta medida nuestra verdadera esencia, nos permitimos cambiar los juicios que ejercemos hacia nosotras mismas y empezamos a constituirnos como sujetos individuales a lo que nos ha hecho daño. Acá inicia nuestra verdadera identificación, aquella nos reconoce desde la otredad, aquella que nos une, pero nos separa de los entes agresores, aquella que nos devuelve el sonido de la voz.

La mente y el cuerpo ante el peligro.

Todas como seres vivientes tenemos un cuerpo que interactúa con el espacio y el tiempo, y es definido a través de sus individualidades, sus expresiones, cómo se expande, se vuelve pequeño, se enmudece o es netamente sonoro, esto permite que como individuos seamos únicas en nuestra especie. Sin embargo, como seres vivientes y sobrevivientes, nos diferenciamos frente a otros animales por nuestra posibilidad de expresión verbal.

Rancière, citando a Aristóteles (1996), reafirma la idea de que el ser humano es poseedor de logos (palabra), y que, a diferencia de otros animales, que lo único que poseen es la capacidad de emanar chillidos cuando sienten placer o dolor, el ser humano tiene la capacidad de cuestionar este dolor y este placer a través de sus propios juicios y la visión de lo útil y lo nocivo, el sentimiento del bien y del mal, en consecuencia, de lo justo y lo injusto (p.13). De allí que, en muchas situaciones de peligro volvemos a ser animales que solo emiten sonidos, sin tener una posibilidad de razonar y que, en nuestra habilidad de crear palabras, solo queda el silencio o la

parálisis del mismo cuerpo que es mostrado desde la individualidad de cada mujer. En esa capa de silencio a la ausencia de la voz y de la posible imposibilidad de transmitir un código verbal, queda el cuerpo expuesto frente al peligro y se distancia o se desconecta de sí mismo y de los otros, o incluso no halle sentido hacia su vida misma.

Es por esto por lo que, al intentar hablar de un hecho que ha trastocado nuestra existencia, nos genera la dificultad de describir los eventos, los sucesos e incluso las sensaciones y sentimientos que expliquen lo que se vivió y aconteció. Frente a lo anterior, la mente intenta olvidar o evita recordar para protegernos de sensaciones y emociones que pueden llegar a desestabilizarnos, e impedir el desarrollo que como seres humanos tenemos dentro de los contextos sociales o relaciones interpersonales. Por lo anterior, se disocia del cuerpo, se separa, se desconecta y se anestesia. El cuerpo queda en una parálisis continua, que asocia cada situación similar con vivir la experiencia riesgosa de manera repetitiva, y la parte irracional y de subsistencia animal sale siempre delante de la toma de decisiones, puesto que nos condicionamos a actuar y a reaccionar, y no a reflexionar y a razonar.

Peter Levine (2008) menciona que es muy importante atender al cuerpo y saberlo escuchar, ya que siempre está enviando mensajes que deben ser atendidos cuando estos aparecen. No obstante, si no se atienden o no se tratan con el debido cuidado, se alojan en forma de energía en el sistema nervioso, y, aun así, nos encontremos en parálisis, hay una actividad interna que se convierte en sensaciones que a veces no podemos soportar. Es por ello que, muchas veces cuando tenemos dificultad de expresar lo que pensamos o sentimos, se nos forma un nudo en la garganta, y en mi caso, me da un dolor de gran angustia acompañado de amigdalitis y pérdida de la voz, o incluso siento temblores, sudores excesivos y tensión. Sin embargo, en algunas

ocasiones, este exceso de energía nos conduce a un exceso de fuerza, de valentía o de confrontación.

Desde el sistema de creencias o ámbito cultural, se nos ha manifestado a las mujeres el callar o el silenciarnos, incluso cuando se trata de defender nuestros derechos o validar los límites que queremos ponerle a los demás para cuidar nuestra integridad. En consecuencia, a estos silenciamientos o también llamados mutismos, solemos generar o desarrollar enfermedades que afectan nuestra cotidianidad, y estamos tan desconectadas o separadas de nuestro ser que muchas veces no notamos que necesitamos de cuidados, de validación, de respeto y de redes de apoyo. Yo soy sobreviviente de violencia intrafamiliar y violencia de género, y desarrollé estrés postraumático y depresión moderada por el trato tan hostil que la sociedad, mis exparejas y mi familia llevaron en mí. Es por esto mismo que me atrevo a mencionar, que las redes de apoyo (una familia sana o unida, amigos, entre otros), permiten que el impacto de la violencia sobre el cuerpo y la mente sea menor y la recuperación de estos sea menos tortuosa.

Aun así, el cuerpo se sienta en parálisis, buscará la forma de sentir, pero somos nosotras quienes generamos resistencia a permitarnos fluir con las sensaciones y obstaculizamos el superar el estado de incomodidad que nos generan. Como Peter Levine (2008) plantea, estas sensaciones que sentimos frente a unas situaciones que nos generan miedo o son peligrosas para nosotras, podemos percibir las en primera instancia con el cuerpo, pero luego pueden llegar a trascender a la mente, a las emociones y al espíritu. Sin embargo, debemos aprender de los animales, ya que ellos superan los estados de peligro y se descargan energéticamente a través del movimiento. Nosotras no lo tenemos en cuenta, y es muy importante transformar la energía del cuerpo al sacudir, saltar, temblar de manera consciente para encontrar la paz, la tranquilidad y el estado que necesitamos de conexión con nosotras mismas y con el otro.

En otras palabras, seguimos simulando el ciclo de la violencia que dejamos, claro está, algunas no podemos dejarlo. Primero la amenaza, el malestar o la incomodidad la recibe el cuerpo, que se transforma como ya lo he mencionado, en tensión, en temblor, en cambios de la temperatura, dolores de estómago, síndrome premenstrual más fuerte o incluso cólicos desmesurados; posterior a ello, las señales del cuerpo empiezan a conectar con la cabeza, se transforman en imágenes o recuerdos completos o incompletos en la mente, e inmediatamente la reacción es ignorar lo que sucede y bloqueamos las sensaciones del cuerpo y la mente generando ese estado de desconexión. Desde acá, se empiezan a generar las voces que muchas veces hemos escuchado: “si hablas, te ves mal; si hablo, me veo fea; soy una señorita, no debo poner límites ni decir groserías: ¡qué dirán de mí si protesto...!”. Sí, son estas voces las que nos hacen sentir culpables frente a lo que nos hicieron.

Sí, ese es el silenciamiento, aquella acción del silenciar, esa contención que sentimos al hablar solo porque nos condicionaron a callar o a reprimirnos el habla porque “mamita, ¡de eso no se habla! ¿Y qué pasa con el silencio voluntario?, uno es el silenciamiento y otro el silencio. El silencio es como aquel espacio que tenemos y tomamos sin pronunciar palabras o emitir sonidos, “el silencio es, como el lenguaje y las manifestaciones corporales que lo acompañan, un componente de la comunicación” (Le Breton D, 1997, p. 11). Le Breton (1997) manifiesta que “el silencio nos permite tener control sobre nosotras mismas, nos da tiempo para reflexionar, pensar y contener todas aquellas emociones que nos pueden llegar a desbordar” (p.13).

Nuestro cuerpo también puede llegar a asociar los dolores, las situaciones, los placeres, las sensaciones con la manera en que lo abordamos, lo tocamos o es tocado. Es nuestra piel aquella que recibe también el contacto de lo exterior. Así como somos cuerpo, somos piel, somos tacto. Como ya lo mencioné, Suely Rolnik (1976) enmarca el trabajo de la artista brasileña Lygia

Clark, gracias a su puesta de la memoria que tiene el cuerpo y su sentir a través de *Los Objetos Relacionales* y *La Estructura del Self*. Y es que esto es algo que he venido entendiendo a través de mi cuerpo y las violencias recibidas. Me ha costado bastante volver a permitirme recibir un abrazo o una caricia porque me pongo tan tensa que siento que voy a recibir la misma agresión. Cada caricia que nuestra piel puede recibir muchas veces es tomada como si estuviéramos pasando un estropajo o un alambre que lastima.

Estas son las caricias que más me duelen,
me arañan la piel,
me rayan,
me alejan del placer.

Me urge la necesidad de amar,
de sentirme segura una vez más,
de encontrar mi propio valiente self,
para hallar mi verdadero y sanador crecer.

Se trata de reaprender,
de amar diferente,
de aceptar mi piel de porcelana rota,
sin cortar mi propia ropa.

Soy cuerpo,
soy piel,
soy tacto,
soy.

Y entonces el cuerpo también tiene su propia voz, una voz que se conecta con el sonido, pero cuando no sale sonido, sale la parálisis, los temblores, las tensiones, los dolores, las enfermedades, los nudos en la garganta y las sensaciones de impotencia. Todo lo anterior porque creemos que ¡calladitas nos vemos más bonitas!, y muchas veces se nos dificulta transmitir lo que nos sucede o nos sucedió con palabras. Se recae en el concepto de que no debemos hablar de lo que nos duele cuando queremos hacerlo porque entonces podemos revictimizarnos a nosotras mismas, pero nadie se pregunta, ¿qué es lo que queremos?... No entiendo ¿por qué piensan que muchas veces no queremos contar nuestra historia, cuando nuestro cuerpo lo pide a gritos? Nuestros cuerpos son los que deciden en qué momento desean hacerlo y en qué momento no. Nuestros cuerpos tienen mucho para contar.

¿Voz?

Frente a las concepciones de la voz se generan también procesos internos que han sido definidos de manera esquemática, pues el cuerpo también puede trabajar mecánicamente. Como la mente y el cuerpo están conectados, muchas veces se inhibe el habla por las amenazas que percibimos. Chaparro A. (2024) cita a Ancos Carillo M^o. Victoria (2009) quien define la voz como “la consecuencia de la asociación, unión y colocación de distintos órganos del cuerpo cuya misión no es la de producir sonidos exclusivamente, sino que se caracterizan por otras funciones independientes y preferentes como lo son la fonación, la resonancia y la respiración” (p. 704). Nada más importante que una respiración consiente, un inhalar y un exhalar de manera profunda, no obstante, esa respiración se trunca por la parálisis ocasionada por el peligro y se vive en una constante guardia a la que no estamos acostumbradas. ¡Qué terrible es no poder expresar lo que queremos por el miedo a ser violentadas!

Soy fiel creyente de que poco a poco vamos a ir liberando nuestras voces, y podremos hablar de aquello que se nos prohíbe sin sentirnos culpables. Nuestra voz son los impulsos sentipensantes que muchas veces distorsionamos en la manera en que nos comunicarnos, debido a que nuestros mecanismos de defensa no nos permiten desarrollar nuestra auténtica forma de conversar. Al inhibir esos impulsos, detenemos nuestra capacidad de expresarnos, y me temo que de esa manera negamos nuestro propio ser. Linklater K. a través de Ocampo A. (2006) menciona que “los obstáculos más comunes de la voz natural son el resultado de tensiones físicas innecesarias, aunque también existen obstáculos emocionales, mentales, auditivos y psicológicos” (p.13), pero yo le añado también a esa acotación lo social y lo cultural. Recuerda: Calladita NO te ves más bonita.

Tipos de voces frente al peligro.

¿Qué pasa por la mente mientras el cuerpo se siente vulnerable? Una de las primeras situaciones que acontecen por nuestra mente, es generar comandos para saber cómo reaccionar a la posibilidad de peligro y de qué manera podemos preservar nuestra vida. Para poder reconocer los tipos de voces que generan esta manera de relacionamiento, conversé con tres mujeres importantes en mi familia, una de ellas me dio la vida (Fem 1), la otra figura es proveniente de la misma rama biológica (Fem 2) y la última es una amiga cercana del núcleo (fem 3). Durante las pláticas, descubrimos que, como mujeres en eventos de riesgo, tenemos similitudes de reacción y estas las agrupé en 4 voces lo que contempla la posibilidad de protegernos: La voz interna, la voz reaccionaria, la voz hablada y la voz consciente.

Una de las voces a la que he denominado *voz interna*, es aquella que escuchamos cuando no necesitamos replicar sonidos, ni articularlos con nuestra boca, sino usualmente dialoga desde nuestro sentir y nos menciona de qué manera debemos actuar o cómo podemos evadir

situaciones de alto nivel de estrés como cuando alguien amenaza con quitarnos la vida. Esta voz solo se manifiesta de manera interna mientras que el cuerpo genera una parálisis que hace que las posibles reacciones no se lleguen a ejecutar sino solo se piensen. Muchos animales del mundo salvaje reaccionan de una forma parecida para preservar su vida, como la Zarigüeya norteamericana,⁸ que al pretender un estado de quietud o de no movimiento simula su muerte “abriendo la boca, sacando la lengua, vaciando sus intestinos y segregando fluidos malolientes para convencer al depredador de que se le ha pasado la fecha de caducidad” (Peterson, 2021, párr.1).

Como segunda voz, la he denominado *voz reaccionaria*, que es aquella que permite que nuestro cuerpo deje la parálisis para generar ese estado de protección y de defensa. Muchas veces, las reacciones que el cuerpo ejecuta no son conscientes, y a través del lenguaje, el foné (sonido de las palabras) o la articulación de las palabras retamos a nuestro oponente y seguimos ese instinto biológico de protección. Esta es la primera manifestación de las palabras de forma inconsciente. De allí que se genera la sensación de confrontación o huida en las situaciones de peligro. Un claro ejemplo de este tipo de voz reaccionaria pero ya vista en los animales, es la del Búfalo⁹, ya que de forma instintiva analiza los movimientos del León y se enfrenta a este una vez empieza a ser atacado.

Ya hemos visto, cómo nuestra voz sale a flote en situaciones de peligro o estrés desde una manera menos invasiva e inconsciente, pero ¿qué pasa si como mujeres intentamos encontrar en nuestro propio sonido, seguridad? Imagina que vas por la calle, esta se encuentra sola y la única

⁸ Tomado de: <https://www.nationalgeographic.es/animales/2021/04/muchos-animales-se-hacen-los-muertos-pero-no-siempre-para-evitar-depredadores>

⁹ En este enlace vemos la manera en la que el búfalo se relaciona con el león: <https://www.youtube.com/watch?v=wDMRU377hII>

persona que va caminando por allí eres tú. El único recurso que encuentras para sentirte segura es cantar en voz alta esa canción favorita con la cual sueles disfrutar tu compañía al hacer tus deberes básicos (bañarte, dibujar, hacer ejercicio, trabajar). Esta voz que sale como recurso protector y seguro, le he llamado *voz hablada*. La voz hablada ligada a una situación de peligro, la he relacionado como aquella que producen nuestros pliegues vocales con la oportunidad de contar una historia o generar un canto o un sonido mientras este nos da seguridad.

Puedo mencionar que los estados de alerta en las mujeres frente a una situación de peligro son distintos, pero la *voz hablada* podría salir cuando una mujer ha sido violentada y está pasando por altos niveles de estrés, pues esto hace que recuerde la situación que la puso en riesgo repetidamente y genere en ella de forma instintiva el uso del foné (sonido de las palabras) para ser validada. Lo anterior, hará que ella se sienta en un estado de protección y seguridad, y que le dice instintivamente que debe aprender a hacer foné para defenderse. Gutiérrez B (2020)¹⁰ señala que las aves *chickadee* cantan para alertarle a su grupo el tipo de peligro que se encuentra acechándolas, o que hay algo sospechoso cerca. Este canto puede llegar a ser largo y continuo si la situación es bastante peligrosa o corto y discontinuo si son solo sospechas.

La voz interna, la voz reaccionaria y la voz hablada, son tres voces que se dan sin tener un control de ellas frente a las situaciones de peligro, es decir, que pueden aparecer de forma instintiva para ayudarnos a encontrar esa sensación de seguridad o ser nosotras mismas nuestro espacio seguro. Sin embargo, la última voz, denominada voz consciente, es la voz más difícil de desarrollar, ya que aparece en nuestro ser de manera natural, es decir, sin ninguna tensión, miedo, abstinencia de sonar, sino sale a través de nuestros impulsos de comunicar y exponer lo que nos conmueve, enoja, hace feliz de una manera libre y sin culpabilidad, pero al tener tantos

¹⁰ Tomado de: <https://www.nationalgeographic.es/animales/2020/01/trepadores-canadienses-aves-llamadas-alarma-comunicacion>

señalamientos, ¿quién quiere salir así? ¿cómo se le da la valentía a la voz para salir? La voz consciente es ella misma, ella es consciente de que nació para ser evocada y es la que más me ha costado desarrollar, por ende, en los siguientes apartados veremos cómo el movimiento, la quietud y el conectar con nuestra mente y el cuerpo permiten que nuestros sonidos salgan a la luz con el mismo orgullo con el que una bebé pega su primer llanto al momento de nacer.

IV

Momento SER: Elhabitar de nuestras voces.

El cuerpo y el movimiento que siente su voz.

¿Qué es el cuerpo?

Imagen 4

Mi cuerpo es mi armazón.



Fuente: Catalina Chaparro (2021).

Mi cuerpo es un almacén que cuida lo sensible de mí. Tiene dolores, olores, fluidos, estados sólidos, líquidos, y gaseosos. ¿Y qué quiere decir sólido, líquido y gaseoso? Sólido porque me paraliza, líquido porque sudo cuando tengo miedo y gaseoso porque mi estomago se llena de malestar ante una situación de peligro. Mi cuerpo es altamente disruptivo. Es disruptivo porque se resiste a ser controlado por lo que no le gusta y siempre me enseña a ser fiel a lo que me hace bien. Rechaza lo nocivo, lo que le hace daño, y se escandaliza cuando lo amedrentan. Y si no le pongo atención, se desespera y me reclama, y cuando tiene miedo me despierta los instintos más primitivos, pero muchas veces es agotador estar en él, porque a veces no quiere descansar. Mi cuerpo está vivo, mi cuerpo quiere vivir, mi cuerpo quiere movimiento.

El cuerpo es piel, el cuerpo es tacto. La piel tiene su voz, cuando alguien deseaba tocarme o rozarme con sus manos, mi cuerpo empezaba a temblar, me ponía a sudar, me daba frío, me daba mucho pánico. Tan solo mi piel recordaba lo doloroso que era cuando me golpeaban o lastimaban, sentía que el roce piel con piel era un cactus lleno de espinas. Me dolía tempestuosamente, y acá empieza mi primera experiencia con mi cuerpo a través de la piel. Ideé reaprender con mi tacto el arte de sentir mi cuerpo, pues también puedo encontrar placer en él. No es fácil, pero erotizarlo y verlo estremecer de placer me llevó a pensar que tocar también es acariciar y amar a través de mi propia piel. Esto es algo muy obvio para quien no tiene miedo a ser tocado, pero mi cuerpo fue desmemoriado y tuve que empezar a reconstruirlo.

Mi cuerpo tiene ojos, mi cuerpo tiene una visión. Mis ojos han visto cosas bellas como también espantosas, y durante mucho tiempo no quise ver directamente a los ojos de los demás, ni ver ante mis propios ojos en un espejo. Mirar a los ojos indicaba para mi cuerpo, reconocer la ira del agresor, y por eso había dejado de verme frente al espejo, porque al detallar ese color café que envolvía mi pupila, me acordaba de lo que mi agresor me decía, y era como si yo me

identificara como mi propia agresora. También con mis ojos vi como mi familia me culpó por lo que me sucedió, y con esos mismos ojos me gritaron ¡nadie le mandó a abrir las piernas! ¡usted misma se lo buscó!

Imagen 5

Visión.



Fuente: Catalina Chaparro (2023).

Poco a poco la experiencia se volvió traumática y tuve que hacer rituales para verme de nuevo frente al espejo y reconocer nuevamente a la mujer en el espejo. Me posaba en frente de él primeramente con los ojos cerrados y una vez mi voz interna trastocada por la voz de mi agresor me empezaba a mencionar lo poco que valía, hablaba en voz alta diciéndome “estamos en un lugar seguro, él ya no está acá, eres tan hermosa y maravillosa que mereces decirte cosas más constructivas, ¡enfrentalo a los ojos y dile que no es así!”. Pasaron días hasta que decidí abrir los ojos y me vi allí temblando, angustiada de miedo, llorando y gritando ¡basta!

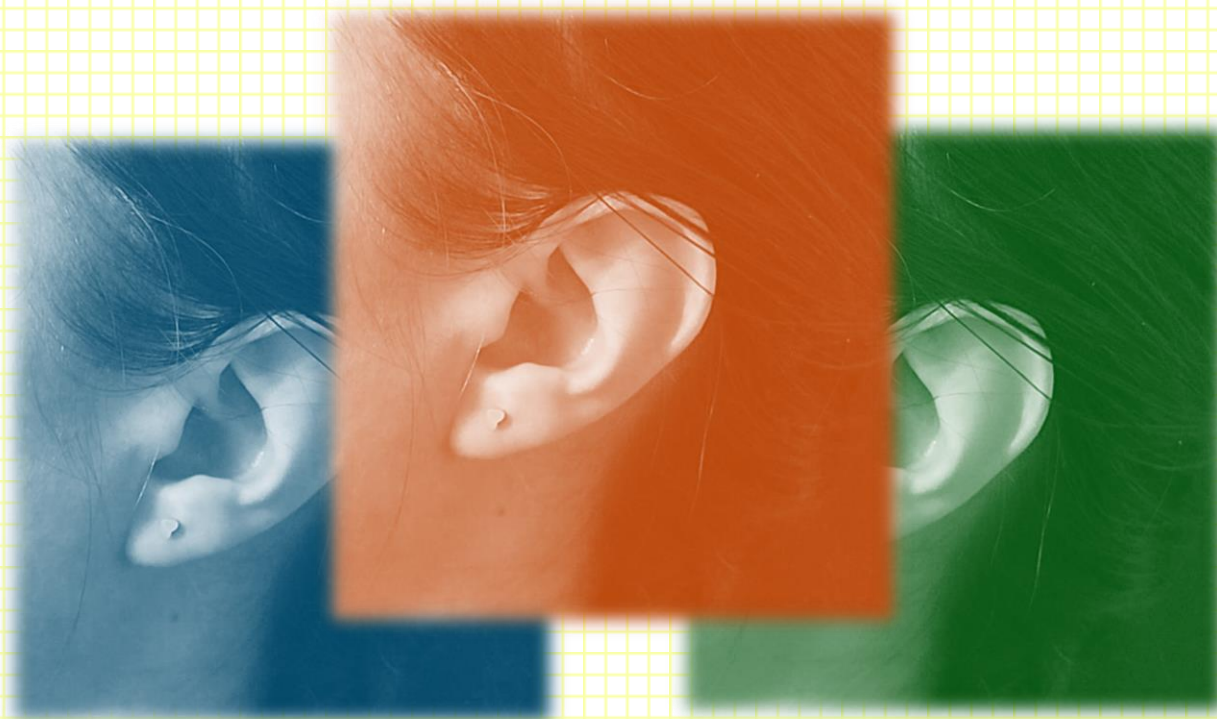
El ejercicio lo intentaba hacer diario, y se formó una confianza en mí que provocaba la charla más íntima con la duración de minutos largos frente al espejo. Aprender a comunicarme conmigo misma me permitió hacerme y sentirme un poco más presente, ver que esa mujer en el espejo merece llorar, ver que esa mujer soy yo y no el agresor. Aunque aún me cuesta, poco a poco he aprendido a ver a través de mis ojos, los ojos de los demás. He aprendido a reconocer las

miradas, hay miradas de angustia, hay miradas de rabia, pero también hay miradas que me muestran amor, compasión y sororidad.

Mi cuerpo también tiene oídos, mi cuerpo también escucha. Mis oídos se habían acostumbrado a escuchar que no valía nada como persona, que no era merecedora de respeto. Nos acostumbramos a escucharlo tanto que luego adoptamos esas voces y las hacemos nuestras, y lo más triste es que se llegan a conectar con nuestra voz interna. Esto conecta con nuestra mente y se vuelve ruido, se quiere siempre quedar allí en el interior, quiere habitarlo. No obstante, me puse en la tarea de habitar el sonido de mi propia voz interna, identificar de qué manera me gustaría escucharla, reconocer cómo ella quiere hablar, y he podido poco a poco reconstruir mi propio discurso, con el fin de recordarme que me devuelvo el poder que él me quitó.

Imagen 6

Escucha.



Fuente: Catalina Chaparro (2023).

Mi cuerpo tiene una boca, a mi cuerpo le gusta probar lo que le gusta. Las sensaciones agrias de la vida nos hacen que dejemos de disfrutar los sabores, las experiencias de peligro y miedo nos bloquean la sensación del placer, y la comida no tiene el mismo sabor, ya no nos sabe igual, la comida se siente triste. No obstante, siempre habrá un sabor que nos guste y nos traiga paz, ¿tú sabes cuál es el tuyo? Yo he descubierto que mi sabor favorito proviene del helado de yogurt de maracuyá, un sabor que no es dulce ni agrio, pero que cuando mi lengua lo toca le concede a mi cuerpo una sensación de paz indescriptible.

Imagen 7

Gusto.



Fuente: Catalina Chaparro (2023).

Mi cuerpo también tiene una nariz, mi cuerpo tiene un olfato. El olfato nos ayuda a reconocer momentos desagradables en nuestra vida, y efectivamente el agresor tiene un olor. El agresor olía a alcohol y otras veces a cigarro. Una situación que pasó en mi espacio seguro me hizo recordarlo, al primer piso de la casa en que residía se pasaron a vivir unos inquilinos, yo me encontraba habitando el segundo nivel. Estas personas fumaban cosas que no sabía nombrar y yo

me sentía viviendo en el infierno. El agresor se había vuelto omnipresente, cuando yo ya estaba regulando los temblores, las pesadillas y estaba reestructurando mi voz interna, todos los recuerdos nocivos volvieron a mí. Sin embargo, abandoné el espacio que ya no era tan seguro e intenté resignificar otro lugar, otro lugar que olía a maracuyá. Saber qué olores nos encantan, nos salva la vida.

Imagen 8

Olfato.



Fuente: Catalina Chaparro (2023).

Y ahora ¿cómo organizo este rompecabezas? Empecé a habitar la voz de mi cuerpo a través de mis sentidos, pero siempre me había preguntado ¿qué tipos de movimientos encuentro en mí? Movilizar mi cuerpo me permitió reconocerlo en el espacio, habitarlo, darle el lugar que le robaron.

¿Y qué es el movimiento?

El movimiento... Bueno, ya lo había definido más arriba, pero retomo mis palabras. ‘El movimiento es una manera en que el cuerpo puede mostrar que tiene una voz, un pasado’. Él

mismo relata lo que sucede en él, es el fluir o el estancamiento lo que le permite encontrar nuevas maneras de narrar su historia. El movimiento fluye cuando lo queremos sentir, o cuando lo controlamos se convierte en seco o firme. El cuerpo vibra solo o si lo inducimos a vibrar también, el cuerpo se sacude para liberar tensión. El movimiento no solo es estético, preparado y articulado como en la danza, el movimiento también es libre y llama al autocuidado. El llamado al autocuidado es para que le ayudemos a descomprimir lo que sentimos.

¿Y si el cuerpo no se mueve?

Si el cuerpo no se mueve puede decirse que se estanca, pero realmente no es que se estanque. De manera externa, el cuerpo no se mueve, pero de manera interna el cuerpo genera turbulencias conectadas a nuestros pensamientos, y es allí donde debemos encontrar el arte de la quietud tanto externo como interno. Respirar para soltar las sensaciones, respirar para calmar nuestro huracán interno, respirar para conectar con el sonido de nuestra voz interior, respirar para escuchar nuestro cuerpo y darle lo que él necesita. Es nuestra niña consentida reclamando la atención que se merece.

Me habito un poco más.

Como he afirmado más arriba, mi cuerpo ha sido sometido a altos niveles de estrés y sigue repitiendo las sensaciones de peligro al asociarlas a situaciones parecidas a las ya vividas. Ya sabemos que mi cuerpo no descansa, mantiene protegiéndose y cuidándose de lo que le da miedo. Sin embargo, quiero definir esa sensación de estrés como un llanto retenido e insaciable que se ubica en la parte de la boca del estómago y se conecta especialmente con ese sentir negado, y cuando mis estados de alerta llegan a ser severos, salen por lamentos desgarradores que mi cuerpo adorna por medio de las lágrimas.

Para poder comprender lo anterior, necesité entender de qué manera mi cuerpo se sentía cómodo para liberar su llanto, y acudí a la posición que teníamos en nuestro vientre materno, pues el cuerpo tiene una memoria, y cuando siente temor o angustia, acude a lo más cercano que conoce para sentirse protegido. Mi cuerpo solo quería volver a sentir ese calor de donde fue engendrado. Ahora puedo decir que todas nos parecemos, pues no solo tenemos una niña interior, también tenemos una bebé que nos recuerda ese espacio seguro de dónde venimos. Puedo empezar a llorar, porque me siento con ganas de sonar.

La posición fetal, con las rodillas puestas sobre el suelo, las manos cruzadas sobre el pecho y la cabeza también posada sobre una superficie suave, permite que se conecte nuestra mente con ese lamento ubicado en nuestro interior. La ejecución del sonido empieza cuando le damos paso a la respiración, pero permitimos que el aire entre por la boca. Al hacer esto, emitiremos resonancias que liberarán los chillidos y sollozos que se parecen a los animales cuando intentan evadir el peligro. Cada mujer puede encontrar su propio sonido. Una vez este se empieza a identificar, primeramente, saldrá una composición aguda, potente y duradera, que poco a poco se irá transformando en sonidos más opacos y graves a medida que el ejercicio se repite por semanas, y nuestro animal interior va manifestándose de ser una pequeña cría a sentirse adulto.

Frente a lo anterior, me encontraba poco a poco con una preocupación más grande, no sabía cómo habitar el espacio que me rodeaba. Intenté incluir movimientos lentos para reconocer el espacio, pero me sentía entumecida y no podía moverme.

Imagen 9

Intento de movimiento lento.



Fuente: Catalina Chaparro (2023).

Llegó a mí la frustración y el enojo, ubicaba ahora la rabia en el mismo lugar del llanto, sentía la rabia en mi pecho. Entonces quería gritar y no podía, y luego recordé que cuando mi agresor me abusó físicamente, me paralizó, no podía gritar, me silenció. Esta sensación también la reconocí en mi voz cantada, asociaba mis agudos al grito y me contenía por hacerlos. Decidí empezar a gritar cada vez que necesitaba hacerlo y no podía. Fue difícil entenderlo, quería arrancarme la piel por las memorias que me venían a la cabeza.

¿Y por qué no ingeniarme entonces recrear la situación para saber qué pasa con esa voz desgarrada? Creé un performance ¹¹el año pasado que me ayudaba a estar allí de nuevo. Vestí el escenario de mí. En el suelo puse de manera organizada tiras de papel periódico y unos marcadores para que el público pudiera escribir sobre ellos. Brindé las instrucciones que les indicaban escribir sobre el papel los insultos o las palabras que les hayan tirado o dicho y que les hayan herido. Tapé

¹¹ En la clase de dramaturgias expandidas, se dio la posibilidad de explorar y resignificar el poema *La mujer de Lot-Simbowska* y esto me permitió conectar con el valor de enfrentar lo que mi piel sentía a través del performance.

mi cara, no tenía rostro, solo era el cuerpo en el espacio. Una vez ellos escribían sobre el papel, me vestían de él y cuando sentía que estaba lista para coaccionar, me arranqué los papeles con tal dolor y rabia, haciendo movimientos bruscos, que me permití quitarme mi propia piel.

Imagen 10

Performance Quitándome la piel.



Fuente: Catalina Chaparro (2023).

Acá sí pude gritar, acá sí pude quitarme la suciedad, acá pude enunciarme, acá me di cuenta de que sí me sucedió, la situación fue real y me la pude quitar de la piel. Este performance lo repetí en otro de mis espacios académicos, pero me di cuenta de que ya no quería gritar, que ya no quería quitarme nada de la piel. No obstante, quedaban rezagos del sentir llevado a la frustración y la culpa, usé mis gemidos, pero ya no desgarraban tanto, ya no tenía miedo, ya podía ver a mi agresor y podía señalarlo, ya no salí corriendo. Mi voz ya no quería salir inarticulada, estaban esos tonos suaves, pero más conscientes de querer comunicar algo más vocalizado.

Y bueno, aún sentía la sensación de rabia en mi pecho un poco estancada, el movimiento brusco se convirtió en un movimiento un poco más seco e impactante como sinónimo de liberar la adrenalina y encontrar mi estado de calma. Peter Levine nos invita a reconectar con nosotros como lo hacen los animales, así que me creé una rutina cada vez que sentía que mi estado de alerta se sostenía en el tiempo. Una actividad que amaba cuando era niña era saltar el lazo ¿ustedes no lo hacían? La rutina consistía en hacer tres sesiones de saltos con el lazo. Saltaba hasta que me cansaba en cada intento, y una vez paraba, inhalaba y exhalaba con la voz. Subía los brazos (inhalaba), y los bajaba (exhalaba) hasta que mi espalda también se desgonzara poco a poco. Esto me ayudaba a relajar mi pecho.

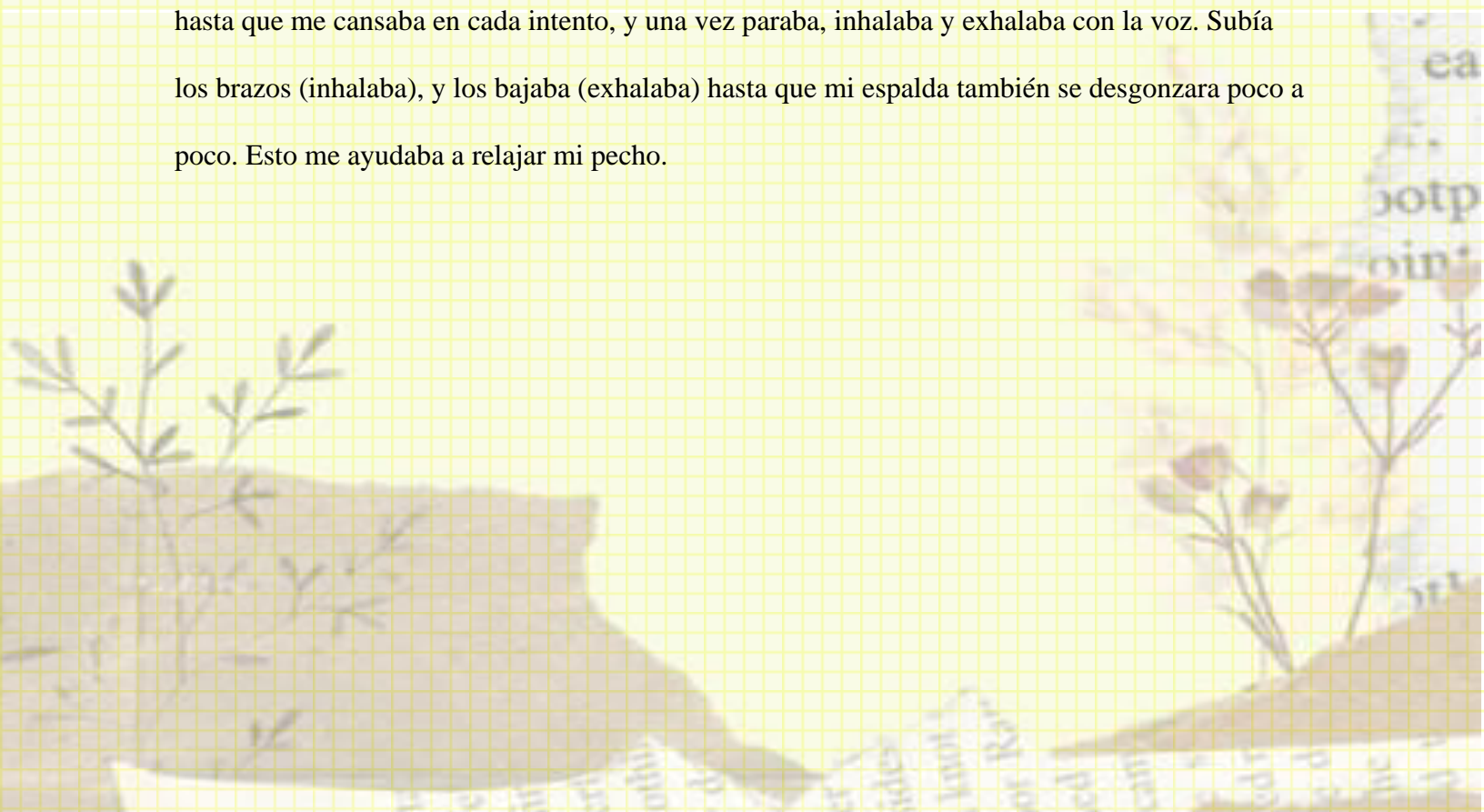


Imagen 11

Movimiento y respiración.



Fuente: Catalina Chaparro (2023).

Al principio sentí pesado el movimiento del salto, pero cuando estamos libres de cargas el movimiento es liviano. Posterior a esto, usé los temblores que mi cuerpo generaba de manera natural para incrementarlos y exagerarlos más. He aprendido a vibrar con él y le he ayudado a liberar la tensión que me queda cuando imagino que me libero del miedo, la frustración y la ira. La liberación fue consciente cuando le di un sonido al vibrar acompañado de las vocales, sin olvidar respirar. Esto lo acompañé con un escaneo mental para saber cómo estaba cada parte de mi cuerpo, y me di cuenta de que cuando llegué a mi cadera, la sentía dormida e invisible. La volví presente a través de movimientos circulares porque es el centro de mi cuerpo, es la manera también en que me oriento para enraizarme, es la que me orienta el cómo ver el mundo. Finalizo caminando por el espacio para reconocer mi lugar seguro y me identifico con él.

¿Y qué sucede con mi quietud? Quise conectar con mi mente para reconocer la voz del cuerpo y conectar un poco más con mi voz interna, así que realicé una meditación que me

permitía conectar con Crónira, quien tiene la autocompasión que a veces no tengo y que se esmera siempre en recordármela. Crónira me ayudó a conectar desde este ejercicio con mi vulnerabilidad, pues de vez en cuando escuchaba las palabras del agresor en mi cabeza, y la voz del agresor es la voz del agresor más no la mía. Mi voz tiene un sonido diferente y habla diferente. Acá enuncio al susurro porque ya no tengo que gritar para validar mi sentir o para ser escuchada, podemos validar nuestros discursos a través del susurro, pues nos da paz, tranquilidad, descanso, autocuidado y nos puede ayudar a desconectar de la voz del agresor.

Imagen 12

Mi voz tiene un sonido diferente.



Fuente: Catalina Chaparro (2023).

¿Y qué pasa si mezclo el movimiento y la quietud? Quise seguir una meditación guiada en donde jugaba a atrapar mi mente y liberar un poco más mi voz, conecté con la figura de mi niña interior, esa que mencioné al principio de este ejercicio d'habitar mi cuerpo, y convoqué el

ejercicio de la quietud y el movimiento suave y lento para reconocer el espacio que me rodeaba y estar siempre presente en él. Me explico, intentaba poner mi mente en blanco, pero es algo que no es posible de hacer porque la mente siempre tendrá algo que mencionar y cada vez que me venía un pensamiento incómodo, tomaba mi cuaderno y lo escribía, volvía a cerrar los ojos y continuaba conectando conmigo. Cuando me sentí lista, lentamente empecé a levantarme y a caminar despacio y con los ojos abiertos, inhalaba y exhalaba a tal punto de estar más presente y volvía a acudir a la escritura si así lo necesitaba.

Imagen 13

Movimiento d'habitar mi cuerpo.



Fuente: Catalina Chaparro (2024)

Posterior a ello, hice unos estiramientos simples que usa el yoga para seguir conectando con mi voz interna y luego decidí reposar sobre el suelo boca arriba. Con los ojos abiertos, realicé un escaneo de mi cuerpo y su sentir, y acá descubrí el silencio voluntario. El silencio es muy importante en nuestra vida ya que atiende a las necesidades del sonido. El silencio busca conectar también con nuestra imaginación y nuestros espacios seguros. Trabajamos el silencio

para confundir la voz del agresor y forjamos nuestra identidad evitando identificarnos con nuestro agresor. ¿Qué necesitamos para estar cómodas y libres?

Una vez disfruté de mi silencio, acostada sobre el suelo movía la parte de mi cuerpo que me incomodaba, en mi caso se trataba de la cabeza, movía mi cabeza de manera circular y trataba de conectar con mi necesidad de generar sonido y expresarlo como yo quisiera. Lo hacía a través de susurros, voz baja, voz aguda, gritos o solo con la inhalación y exhalación de mi respiración. Este gesto, lo acompañé también con el movimiento de las manos para apoyar el sonido y sacarlo de manera natural y sin esfuerzo. Imaginaba lo que quería sacar. ¿Qué quieres sacar tú? ¿sonido? ¿palabras? ¿impotencia? ¿rabia? ¿placer?

Figura 14

Imaginar lo que se quiere sacar.



Fuente: Catalina Chaparro (2024).

Esto me generó la sensación de querer expresar de alguna manera lo que mi cuerpo sentía, y acá me surgió la magia de poder hablar de lo que me incomodaba a través de mi voz cantada. Quise cantar y me permití hacerlo, sentir mis palabras a través de melodías, algunas no

tan perfectas, otras fluían, pero otras aún tenían miedo de salir, se sentía un poco la voz retenida, especialmente en los agudos o las notas que podían simular la agudeza de los gritos. La voz cantada me ayudó a conectar con mi interior, me empecé a reconocer también a través de otros sonidos.

Y sí, cantar me llevó a hablar, y por primera vez pude expresar de manera consciente la rabia, la frustración, la tristeza, el cansancio en oraciones más elaboradas sin sentirme culpable. Debo mencionar que la ira, la rabia y la frustración en mi familia son castigadas y no son emociones validadas y veneradas en las mujeres, solamente estas emociones se creen heroicas en los hombres. Quise romper esa lealtad hacia la evasión de la rabia, dejar a un lado el canto, quitar las melodías y nombrar a través de mi voz consciente, lo que me sucedió. Sí, por primera vez en mi vida pude gritar, escupir, señalar, putear, llorar, y reclamarle a las injusticias, aun así, siento que no ha sido suficiente, aun así, sigo esperando una reparación. ¿Contener? ¿Para qué? ¿Por qué? ¿Qué pasó? Ellos dijeron que no había pasado ¡nada!

V

Momento SER: Resignificar para reparar.

La voz consciente y libre de miedo.

Este es uno de los capítulos que más ha sido difícil de escribir para mí. El solo hecho de hablar de una resignificación, de una voz más consciente, de estar libre de miedo me genera un bloqueo mental. La idea de tener que reconstruir nuestra voz ya es una tarea ardua porque se deben recoger los escombros y la suciedad que otros y otras dejaron sobre nuestra vida. Es un trabajo en el que la reparación y la resignificación son de constancia y permanencia en el tiempo, en el caso de que queramos una vida diferente o incluso “más tranquila”. Los procesos constantes agotan, te quitan la energía, te bloquean mucho y a veces te hacen caminar en círculos para buscar la salida, pero ese es el precio que debemos aceptar para reconstruir, reconocer y reparar nuestros propios sonidos, ese es el precio de buscar nosotras mismas nuestra justicia social.

Como Linklater K. lo expresa a través de Ocampo A. (2006), se necesitan hacer una serie de movimientos para empezar a desbloquear las emociones del cuerpo y transmitir las con la voz. Ese proceso nos permite comunicar a través de nuestro sonido, pensamientos y sentimientos que nos llevan a recuperar la habilidad que tenemos como seres humanos de expresarnos. Asimismo, nos libera de tensiones mentales y físicas que nos adjudicaron desde el ámbito cultural y social, pues estas llegan al punto de inhibir lo que queremos transmitir y lo tomamos inconscientemente como una reacción totalmente negativa que nos entorpece nuestra manera de enunciar.

Considero importante que aprendamos a conocer nuestro cuerpo, porque eso nos permite diferenciar lo que es natural para nosotras de lo que no lo es, es decir, lo que nos hace sentir incómodas, forzadas y sin dejarnos fluir. Reconocer cuáles son los movimientos que debemos

realizar para poder liberar la voz sin necesidad de tensarla, nos ayuda a soltarnos y a encontrar la autenticidad de su sonido. Linklater (2006) le llama la voz natural y transparente porque puede llegar a ser una voz bastante espontánea.

La voz consciente significa despojarnos de la armadura que hemos construido para dejarnos fluir con el movimiento. No es fácil hablar del movimiento cuando nos han condicionado a quedarnos paralizadas, y considero que las primeras experiencias del movimiento indican movilizarnos fuera de nuestra zona de confort y dejar de hacer lo que ya sabemos hacer para intentar algo nuevo. ¿Nuevo? Sí. Un movimiento lento que evoca posiblemente lo tenso, un movimiento brusco o seco y/o seccionado, un movimiento vibrante o circular y fluido.

En consecuencia, romper esa armadura que hemos construido de protección para que nadie nos lastime, nos proporciona conectarnos con la vulnerabilidad de nuestro cuerpo. No debemos aislarnos de nosotras, ya que la conciencia empieza por ayudarnos a reconocer qué prácticas o conductas llevábamos a cabo que nos hacían daño. Retomemos un poco el hecho de no permitírnos hablar o contenernos de gritar, decir palabras soeces porque tenemos miedo a ser señaladas o juzgadas, o porque simplemente no está bien visto para nosotras como mujeres. Al desarrollar una conciencia física, mental y emocional, aprenderemos a reconocer cuáles son nuestros límites.

Jugar con la imaginación es parte fundamental de los procesos de reconstrucción de la voz. Nos ayuda a percibirnos, sentirnos, conectarnos con los impulsos del habla, y al imaginar cómo la voz desea salir, empezamos a buscar otras maneras de vincularnos con el cuerpo, hablarnos de lo justo o lo injusto, de enfrentar a las creencias o a las demandas que no queremos realizar. Nos conectamos con la validación y la sororidad que nos hace falta, la escucha activa y la sensación de decir ¡no! Es bastante relevante que como mujeres aprendamos a decir ¡no!

La exploración sensorial nos conecta con nuestra atención plena, vamos desenredando el nudo y vamos aquietando el ruido, pero en esa exploración podemos conectar con lo que más nos incómoda, y a veces tenemos que enfrentar nuevamente situaciones omnipresentes que trastocaron nuestra inocencia. Si no lo hacemos, nos condenamos a sufrir en silencio mientras sonreímos como si nada pasara. No entiendo ¿cómo podemos vivir así? Si hablamos del ruido, el ruido ensordece o se convierte en un nudo en nuestra cabeza, como el que yo tengo en estos momentos al intentar descifrar todo lo que experimenté...

Al empezar a comunicar con nuestra voz, podemos utilizar diferentes mecanismos. Algunas iniciamos con el llanto, otras con los sollozos o lo vamos desarrollando con los gritos. Esto es debido a que consideramos que de esa manera nos van a escuchar, pero una vez nosotras interiorizamos todo este tipo de estrategias, se vuelven un poco más intuitivas al punto de llegar a transmitirse a través del susurro. Y es así, como ya no se cae en la apuesta de gritar o de imponer el mensaje como lo hicieron con nosotras, sino lo hacemos de una manera un poco más tranquila. El susurro nos permite también conectar con la escucha, y nos desarrolla un poco más la articulación de las palabras, nos acerca a los sonidos que llevan al habla para la transmisión clara del mensaje.

Al hablar, somos más conscientes y libres de miedo, validamos esa sensibilidad de manera abierta al mundo, sin censura, sin perder la oportunidad de exponerlo, porque nuestro cuerpo lo exige y lo hace de manera natural. No siente inhibiciones, pero poco a poco se vincula con la habilidad de argumentar, ya que no basta solamente con el comunicar nuestras necesidades o lo que sentimos, sino también saber argumentar y contraargumentar frente a lo que nos mencionan. Las personas siempre van a querer silenciarnos, incluso cuando ponemos límites,

es por ello que es muy importante aprender a refutar. Esta es una tarea que todavía sigo aprendiendo en el proceso de reconstrucción de mi voz.

Lo anterior, está ligado a reconocer el tipo de intención que queremos transmitir a partir de nuestra voz, podemos elegir si queremos hablarlo con firmeza o queremos decirlo de manera tranquila. Si estamos en una situación donde debemos usar estas herramientas, notaremos que nuestra voz interna intentará invalidar lo que decimos, ya que la situación pudo generar un impacto a nivel emocional, mental y corporal y nos hará creer que no logramos defendernos. No obstante, si observáramos de nuevo la película desde otra perspectiva, nos vamos a dar cuenta que estamos argumentando de la mejor manera, con las herramientas que tenemos y que hemos aprendido.

Nuestro discurso deja de trabarse, no se silencia en la mayoría de las ocasiones, sino que nuestro cuerpo poco a poco aprende a controlar las emociones y las sensaciones internas a pesar de que queremos desbordarnos. Esa es la manera en la que se llega a una reconstrucción y a un desarrollo de nuestra propia voz. Es importante que nuestras experiencias con la voz, las veamos como si estuviéramos llevando un proceso de reconocimiento desde que éramos niñas. Debemos ser muy pacientes con nuestro desarrollo, entender de que cuando éramos niñas iniciamos con un llanto, un balbuceo que luego se desarrolló en sílabas a la evolución de palabras, oraciones cortas o la argumentación.

Si asociamos este tipo de procesos a la reconstrucción y resignificación de la voz, podemos también ser más conscientes de reconocer el proceso que vamos a vivir. Poco a poco se va dejando el estado de conmoción o de shock en el que estábamos, y nos vamos a permitir fluir en él, pues asociaremos el comunicar con la supervivencia, ya que se convierte en una necesidad porque se requiere defenderse a través de la palabra, y debe generar su propio sonido para parar

la situación de violencia que se está presenciando o incluso para hacer ese llamado a la justicia social que queremos.

Debemos destacar la fuerza de nuestra voz, reconocer que a través de ella podemos conectar con nuestro poder interior, con la firmeza con la cual presentamos nuestros argumentos. También nos puede suceder que por hablar nos sentimos mal educadas, y es algo que me sucede mucho a mí, pues a veces cuando exijo lo justo, me siento mal, culpable porque empecé a hablar y a reclamar lo que nunca estaba acostumbrada a hacer. No obstante, esas voces que nos generan ruido y culpabilidad en nuestra cabeza, que fueron adjudicadas por los demás, las dejemos de escuchar para empezar a escuchar la nuestra que nos está diciendo que lo que estamos haciendo es por nosotras, está bien y lo necesitamos.

Si escuchamos nuestra voz interna, le damos el poder que necesita para generar esa resistencia ante los marcos culturales que nos quieren ver hablando de una manera en la cual no hablamos. La voz consciente también nos permite el arte del autoconocimiento, de la autoexploración, del conocer que nos gusta, que no nos gusta, y a partir de eso también podemos enseñarle al otro a relacionarse con nosotras porque si nosotras no sabemos qué nos gusta, que nos causa placer, o que nos causa dolor ¿de qué manera le vamos a enseñar a la sociedad que nos trate con dignidad? Es importante saber visualizar nuestro cuerpo para comprender cómo se siente en cada una de las situaciones que vivimos, porque muchas veces las situaciones hacen que nuestro cuerpo se encoja y se encierre en él mismo. Es necesario que le ayudemos a expandirse, a que crezca para que la voz salga sin ninguna tensión, sin ningún esfuerzo, sino salga libre y sin miedo.

VI

¿Qué concluyeron Crónira y Catalina?

Crónira

No todas las familias son perfectas, y considero que ninguna lo es. Mi familia está totalmente fracturada por los abusos y la violencia, y durante todo este proceso pude ver un poco la humanidad de mi padre. Aunque muchas veces fue un educador, un preparador de héroes y un ejemplo a seguir, no siempre tuvo una sensibilidad flameante, siempre fue un guerrero que mostró fortaleza y sabiduría, pero nada de dolor, y cuando lo afloró, se aisló y me condenó a vivir lo que él sintió.

En la búsqueda también de mi madre Cariclo, pude encontrarla en una esquina de la cueva en donde mi padre pereció. Allí permanecía llorando, allí estaba desgarrándose las vestiduras. Intenté acercarme a ella, pero cuando lo hice, me miró con ira y odio, estiró su mano y su brazo enfrente de mi pecho, y me agarró el corazón, lo estrujó con la fuerza con la que una bomba nuclear puede acabar con la esperanza de una civilización. Lo peor, luego de haberme negado por años como su hija y yo de intentar seguir su rastro, dijo que yo la había abandonado, dijo que en medio de la nada la había dejado. Sin más piedad me expulsó del lugar, dejándome en manos de la justicia de Zeus, implorando y diciendo que fui yo quien la lastimó. Me dejó a la deriva de ser errante y excluida por otras sociedades.

Catalina

Para observar desde afuera este apartado proveniente de mis propias experiencias, yo Andrea Catalina Chaparro Cárdenas quien se vistió de Crónira durante mi narrativa, empecé a concebirme como una sobreviviente a la cuenta de la violencia intrafamiliar y la violencia de género. Soy sobreviviente, y por eso vine a conectar contigo al contar mi historia. Agradezco que

te hayas tomado el tiempo de escucharme a través de mis palabras escritas, pues tuve la necesidad de relatarte lo que me sucedió ya que nadie me creyó cuando pasó, y así, intenté resignificar mi propia historia. La justicia social en nuestro contexto es nula y no aguanté a seguir esperando una reparación a nivel gubernamental, no obstante, entendí que puedo empezar esa reparación que siempre deseé a partir de mi autocuidado, autocompasión y el reconocimiento del sonido de mi propio discurso.

Como mujer nacida en un nicho de violencias, les enfatizo no siempre contenerse de hablar por miedo a los juzgamientos o señalamientos. Considero importante romper esa norma social que amedrenta contra nuestra libertad de expresión, pues nos encamina a ignorar nuestros sonidos, emociones, molestias, sensaciones, valores, la propia ética e incluso nuestro cuerpo. No le declaremos la guerra a nuestro cuerpo, no seamos nuestras propias enemigas, no nos inculquemos maneras condicionadas de movernos, busquemos siempre el autoconocimiento y la autoexploración. No estemos conformes con los silenciamientos y tampoco juguemos a condenar a otros cuerpos como al nuestro a morir en el mismo silencio.

Recordemos que la reapropiación de la voz puede ser una forma de resistir contra las estructuras de dominio que nos han silenciado. Además, la compasión y la sororidad son herramientas poderosas para apoyarnos mutuamente en el proceso de reconstrucción y resignificación de la voz. La voz consciente y libre de miedo es aquella que se atreve a conectar con las sensaciones más remotas del cuerpo para poderles dar un lugar dentro de ese territorio sagrado que se habita, la voz consiente toca el territorio sensible y por eso a veces suele ser incómoda. Tranquila... vívete, pero no olvides que hay memorias que nos dan placer. Conecta con tu interior, y evoca a la escucha, escucha el sonido que viene de adentro y deja que tu voz interna hable.

Escuchar esas voces qui m'habitent invocaron a la pataleta, ¡y qué linda es la pataleta! ¡bienvenida sea a nuestras vidas! Lloré, grité, me enojé, me llené de ira, reclamé ¡la dejé salir! Me sacudí, me revolqué en el piso, rasgué el papel de niña buena y empecé a permitirme ser parte de la experiencia humana, quise empezar a celebrar la autonomía y la determinación de las voces habitadas en mí. Esto implicó identificar las voces negativas que he adoptado y poco a poco reemplazarlas por mensajes positivos y constructivos. Quise ir desarrollando una voz más consciente, clara y auténtica, pero el camino aún no está culminado, todavía debo seguir reafirmando a través de la práctica, de la escucha activa y la comunicación asertiva conmigo misma.

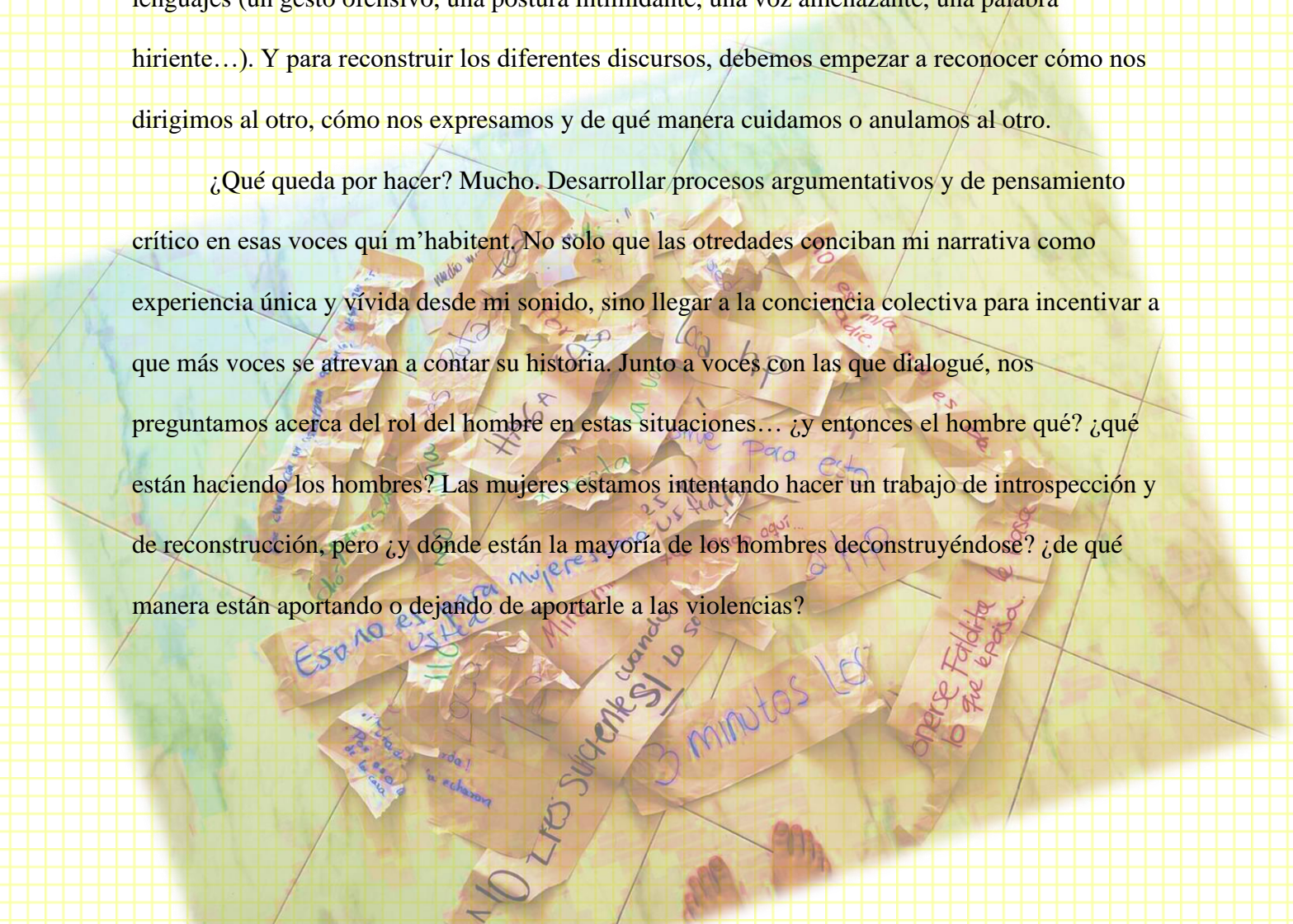
Del mismo modo, identifiqué que mi sonido, nuestro sonido es una expresión única y poderosa de nuestra identidad que reconoce nuestra experiencia individual, que va desde la voz interna hasta la vocalización consciente. Nos permite reclamar nuestro espacio seguro y nos da afirmación y visibilidad. La expresión vocal pasa por el llanto que evoca los sollozos graves o agudos, se libera hacia el grito, y se conecta con la calma del susurro, se adorna en el canto con sus melodías y sale más elaborado con el habla. El movimiento nos ayuda a reapropiarnos de nuestra voz y nuestro cuerpo, y nos ayuda a ir un poco más allá de las limitaciones físicas que nos han impuesto, también nos permite conectar con la calma que resiste a la sobrecarga mental y emocional.

Esas voces qui m'habitent son las voces de mis ancestras, pues en mi propia voz tengo años de generaciones que hablan a través de mi manera de pensar, sonar, sentir y reclamar. También se encuentran los dolores, las culpas, los miedos, las abstinencias, las felicidades y el amor añorado o brindado. Una mujer perteneciente a la rama familiar me sugirió que me quitara su ADN, asimismo, exclamó que me realizara un trasplante para ser parte de otras familias ya

que, al no seguir la tradición de la nuestra, estaba rechazando y desconociendo de dónde venía. Frente a este reproche, comparto que no siempre al no tolerar prácticas insanas nos enajenamos de nuestros orígenes, al contrario, eso nos permite concienciarlo para no repetirlo y resignificarlo.

Esas voces qui m'habitent son sonidos que nos reconocen a todas, que nos rememoran en diferentes lenguas, que nos hacen parte de una comunidad. Como pedagoga en lenguas debo explorar de dónde vienen los diferentes sonidos y validar las voces que se adaptan a ellos en el aporte de esta experiencia colectiva. Así como concluyó Beatriz Carvajal en su tesis *El ser también se escapa por la boca*, también resalto la idea de primero reconstruir mi propio sonido para poder reconstruir el sonido de la otredad. Las violencias empiezan desde nuestros propios lenguajes (un gesto ofensivo, una postura intimidante, una voz amenazante, una palabra hiriente...). Y para reconstruir los diferentes discursos, debemos empezar a reconocer cómo nos dirigimos al otro, cómo nos expresamos y de qué manera cuidamos o anulamos al otro.

¿Qué queda por hacer? Mucho. Desarrollar procesos argumentativos y de pensamiento crítico en esas voces qui m'habitent. No solo que las otredades conciban mi narrativa como experiencia única y vívida desde mi sonido, sino llegar a la conciencia colectiva para incentivar a que más voces se atrevan a contar su historia. Junto a voces con las que dialogué, nos preguntamos acerca del rol del hombre en estas situaciones... ¿y entonces el hombre qué? ¿qué están haciendo los hombres? Las mujeres estamos intentando hacer un trabajo de introspección y de reconstrucción, pero ¿y dónde están la mayoría de los hombres deconstruyéndose? ¿de qué manera están aportando o dejando de aportarle a las violencias?



VII

Lista de referencias¹²

- Chaparro A. (2019). *Recreo mundos a través de mi imaginación*. [Tesis de pregrado Universidad Pedagógica Nacional] Archivo Virtual. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/10411>
- Acosta P., Jaimes A., Ospina P., Ramos D. (2022). *Protocolo para la presentación de tesis de grado*. Maestría en Arte, Educación y Cultura. Facultad de Bellas Artes.
- Sesgarra M., (2018). Vida y verdad: Autobiografías de Hélène Cixous. *Revista Signa*, 27 UNED, 75-91.
- Juliao C. (2021). El relato autobiográfico: Narrar la experiencia como ejercicio de escritura de sí mismo y construcción social de la realidad. *Revistas de Filosofía*, 78, 79-95.
- Matthew Ryan Smith, Ph.D. (2017). This Other Me: Uses of the Alter Ego in Contemporary Art. *First American Art Magazine*, 18. https://www.academia.edu/32618371/This_Other_Me_Uses_of_the_Alter_Ego_in_Contemporary_Art
- Carvajal B. (2015). *El ser también se escapa por la boca: Retrato vocal*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia]. Archivo impreso.
- Clark L. (1976). *Estruturação do self. Una terapéutica para tiempos desprovistos de poesía*. (Rolnik S. Trad.: 7ma ed.). Itaúcultural. Lygia Clark. 2021. <https://portal.lygiaclark.org.br/acervo/243/estruturacao-do-self>
- Campos N. (2021). *Descomposición a una lengua y tres voces*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia] Archivo virtual. Repositorio Unal.

¹² La lista de referentes se encuentra organizada en su mayoría en orden de mención en la narrativa.

- <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/80558/1014188094.2021.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Royo M. (director) (2021). *La Violencia Invisible*. [Documental]. Páginas Violeta.
<https://www.youtube.com/watch?v=W3uHA6bAqzA>
- Vásquez S. (2017). *Las Heridas objetos e Intervenciones sobre Violencia de Género*.
[Entrevista]. Lucila Walqui. <https://www.youtube.com/watch?v=7vOUt7RX1bE>
- Graves R. (1985). *Mitos Griegos*. Ed; Ariel.
- Mesa de Género de la Cooperación Internacional en Colombia (2010). *Ley 1257, Por el derecho de las mujeres a una vida de violencias*.
- Congreso de la República (2008). *Ley 1257*.
- Congreso de la República (2023). *Proyecto de Ley 410 de 2023, Violencia Vicaria*.
<https://apicongresovisible.uniandes.edu.co/uploads/proyecto-ley/12997/487/23.pdf>
- Ministerio de tecnologías de la información *Violencia digital* (2023).
<https://www.mintic.gov.co/porta/inicio/Sala-de-prensa/Noticias/277281:MinTIC-comprometido-con-la-prevencion-de-la-violencia-de-genero-en-linea>
- Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género (UPGPG) (2009). *Violentómetro*.
Gobierno de México. <https://www.ipn.mx/genero/materiales/violentometro.html>
- Castro S., Guardiola O., Millán de Benavides C. (1999). Identidad Cultural y Diáspora. Hall Stuart (Ed.), *Pensar en los intersticios*. (131-146). Colección Pensar.
- Hall S., Du Gay P. (2003). Introducción ¿Quién necesita identidad? (Ed.), *Cuestiones de Identidad Cultural*. (13-39). Amorrortu.
- Rancièrè J. (1996). *El desacuerdo. Política y filosofía*. Ediciones Nueva Visión Buenos Aires.
- Peter L. (2008). *Healing Trauma*. Sounds True.
- Le Breton D., (1997). *El silencio: Aproximaciones*. EduPrimo.

- https://www.academia.edu/40443401/David_Le_Breton_El_silencio_Aproximaciones
- Ancos C., M^o V. (2009). *Anatomía y fisiología de la voz humana*. p.p. 702-731.
- <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://realacademiatoledo.es/wp-content/uploads/2019/03/37.-Anatom%C3%ADa-y-fisiolog%C3%ADa-de-la-voz-humana-por-M%C2%AA.-Victoria-de-Ancos-Carrillo.pdf>
- Linklater K. (2019). *Freeing the Natural Voice. La liberación de la voz natural: Método Linklater*. (Ocampo G. A., Trad.: 3ra ed.). UNAM, Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial. (Original work published 2006).
- Peterson C. (2021). Muchos animales se hacen los muertos, pero no siempre para que los devoren. *Natgeo*. <https://www.nationalgeographic.es/animales/2021/04/muchos-animales-se-hacen-los-muertos-pero-no-siempre-para-evitar-depredadores>
- Parker B. (director) (2020). La Fortaleza del Búfalo - Leones vs Búfalos. [Documental]. Tvt. <https://www.youtube.com/watch?v=wDMRU377hII>
- Gutiérrez B. (2020). Estas aves repiten las palabras de alarma, pero tienen cuidado de no difundir rumores. *Natgeo*. <https://www.nationalgeographic.es/animales/2020/01/trepadores-canadienses-aves-llamadas-alarma-comunicacion>

VIII

Anexos

Anexo 1. Taller de sensibilización. Audio.: <https://youtu.be/JzKoqwk5Xm4>

Preguntas discusión.

¿Qué es el miedo?

¿Cómo sabemos que tenemos miedo? ¿Cómo lo identificamos?

¿Cómo actúa nuestro cuerpo cuando tiene miedo?

¿Cómo sabemos que alguien tiene miedo?

¿Cómo reaccionamos ante el miedo?

¿Qué pensamos cuando tenemos miedo?

¿Si estamos ante una situación peligrosa qué es lo primero que haríamos?

¿Para qué sirve el miedo?

Video del miedo, corto: <https://www.youtube.com/watch?v=QbCpS1xbA-A>

Video ¿Qué es el miedo?: <https://www.youtube.com/watch?v=f2faX9qJ7jc>

Ejercicio de relajación y tranquilización:

<https://www.youtube.com/watch?v=8Buw7FtmMLU&list=PLXd3gEpo8G-VZR7T-v3YcNN14m1ytrrN8&index=27>

Anexo 2. Bitácora 1, audio.: <https://youtu.be/4P2ivXFOYK0>

Anexo 3. Bitácora 2, audio.: <https://youtu.be/UOp6bs7szXU>

Anexo 4. Intento de movimiento lento, video exploración.: <https://youtu.be/LTSq9f56PWg>

Anexo 5. Performance Quitándome la piel, video.: https://youtu.be/_ZL69FxOgog

Anexo 6. Movimiento y respiración, video.: <https://youtu.be/4Ov2f6nzOsM>

Anexo 7. Meditación guiada, audio.: <https://youtu.be/zZ1ta8wCbBc>

Anexo 8. Performance Resignificar, video.: <https://youtu.be/dJX7apBzrKo>

Anexo 9. Libro a mano: Esas voces qui m'habitent. QR.: *Scan me*

