

## Corposíntesis

Una apuesta pedagógica por el cuerpo  
como territorio de reexistencia

Judith Bautista Fajardo



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL

*Educadora de educadores*

Colección Subjetividades y Formación



# **Corposíntesis**

Una apuesta pedagógica por el cuerpo como territorio  
de reexistencia



# Corposíntesis

Una apuesta pedagógica por el cuerpo como  
territorio de reexistencia

Judith Bautista Fajardo



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA  
NACIONAL

*Educadora de educadores*

Bautista Fajardo, Judith

Corposíntesis. Una apuesta pedagógica por el cuerpo como territorio de reexistencia / Judith Bautista Fajardo. – Primera edición.

Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional, 2024

198 páginas. – (Colección Subjetividades y Formación).

Libro ilustrado.

Incluye: Referencias bibliográficas

1. Mente y Cuerpo – Aspectos Filosóficos. 2. Autoeducación. 3. Cuerpo Humano (Filosofía). 4. Arte de Vivir. 5. Autocuidado. 6. Corporalidad. 7. Motricidad. 8. Ejercicio Físico. 9. Corporeidad. 10. Espiritualidad. 11. Sociología del Conocimiento. I. Tít.

128.6 21.ed.

Corposíntesis.  
Una apuesta pedagógica por el cuerpo  
como territorio de reexistencia

© Universidad Pedagógica Nacional

© Judith Bautista Fajardo

ISBN impreso: 978-628-7760-41-7

ISBN digital: 978-628-7760-42-4

ISBN epub: 978-628-7760-43-1

Primera edición, 2024

Helberth Augusto Choachí González  
RECTOR

Paola Acosta Sierra  
VICERRECTORA DE GESTIÓN UNIVERSITARIA

Víctor Espinosa Galán  
VICERRECTOR ACADÉMICO

Yaneth Romero Coca  
VICERRECTORA ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA

Gina Paola Zambrano Ramírez  
SECRETARIA GENERAL

PREPARACIÓN EDITORIAL

Grupo Interno de Trabajo Editorial  
Universidad Pedagógica Nacional

Alba Lucía Bernal Cerquera  
COORDINACIÓN

Tomás Collazos Garay  
EDICIÓN

Pablo A. Castro Henao  
CORRECCIÓN DE ESTILO

Mauricio Suárez Barrera  
DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Mauricio Suárez Barrera  
DISEÑO DE PORTADA

Carvajal Soluciones de Comunicación S.A.S.  
Impreso y hecho en  
Bogotá, Colombia



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL

Educadora de educadores

Fecha de evaluación: 30-11-2023 / 27-11-2023

Fecha de aprobación: 13-12-2023

Hecho el depósito legal que ordena la Ley 44 de  
1993 y el decreto reglamentario 460 de 1995.

# Itinerario

<b>Itinerario</b>	<b>7</b>
<b>Presentación</b> Andrea Catalina Suárez Bautista y Pilar Cuevas Marín	<b>13</b>
<b>Obertura para una danza de reexistencia</b>	<b>17</b>
<b>Andares por el cuerpo y las corporeidades</b>	<b>25</b>
<b>La Espiral Dinámica del Cuidado:</b>	
<b>entre el autocuidado y el ecocuidado</b>	<b>35</b>
Un viaje por la espiral dinámica del cuidado	36
El autocuidado	39
El cocuidado	43
El sociocuidado	47
El ecocuidado	52
La Corposíntesis o el arte de tejer lo roto	55
De cuerpos y lenguajes	60
El sistema energético y sus lenguajes	68
Adelante, atrás; derecha, izquierda; arriba y abajo	78
<b>Juntando huesos: sintaxis del desencanto</b>	<b>81</b>
Una unidad originaria	81
Sintaxis de la dominación	88
La opresión instalada	92
Sintaxis del ciclo límite	95
Sintaxis de la fragmentación	101
Sintaxis de la desacralización	104
Sintaxis de la enajenación y la expropiación	108
Sintaxis de la fascinación y la llenura	113

<b>Corposíntesis: rutas pedagógicas hacia una nueva sintaxis</b>	<b>121</b>
Enactuando zonas transicionales	122
El reencuentro con el piso	133
Invocar la propia canción	137
El despertar del movimiento	148
Por el rabillo del ojo	151
Recobrando la unidad perdida	153
La danza de las polaridades	161
Síntesis poética visual de una danza vivida	171
La recuperación del contacto	180
<b>Recuerda que...</b>	<b>187</b>
<b>Referencias</b>	<b>191</b>

# Destino cósmico

¿Puedes creer que cada partícula de tu cuerpo  
participó del *big bang* primigenio?  
¿Que has asistido a la muerte y al renacimiento de millones de estrellas?  
¿Sabes que, cuando naciste, hasta la última estrella percibió tu llegada  
y, cuando te retires, todas ellas advertirán tu partida?<sup>1</sup>  
¿Puedes creer que toda la historia del universo  
está inscrita en cada célula de tu cuerpo?<sup>2</sup>  
¿Que cada poro de tu piel replica la respiración eterna del cosmos  
y los pliegues de tu carne archivan los anales del orbe?  
¿Sabes que cada instante de tu existencia  
está inscrito en los surcos de tu cuerpo?<sup>3</sup>  
¿Que tus huesos registran,  
milímetro a milímetro, la historia de todo?  
Y si indagas y preguntas en ellos...  
¿qué crees que contarán?

JBF

---

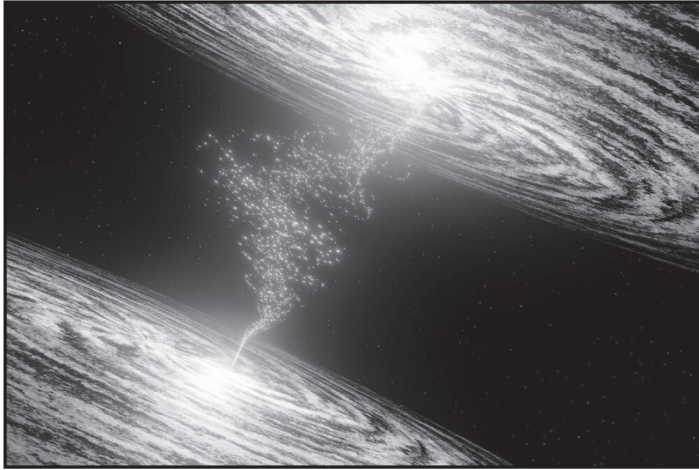
1 Matul (2012).

2 Betto (1998).

3 Diversos abordajes psicocorporales parten de esta comprensión del cuerpo como un registro de las experiencias biográficas de cada ser humano, realidad probada una y otra vez en nuestros espacios de pedagogías del cuerpo, de los cueles surge esta propuesta.



**Figura 1.** Explosión estelar



**Fuente:** Freepik (s. f.).

Por la muerte participamos en la tragedia cósmica, por el nacimiento participamos en la aventura biológica, por la existencia participamos en el destino humano. El ser más rutinario y la vida más banal participan de esta tragedia, esta aventura, este destino.

[...]

A la manera de un punto del holograma, llevamos en el seno de nuestra singularidad no solo toda la humanidad, toda la vida, sino casi todo el cosmos, incluido su misterio que yace en el fondo de nuestros seres.

EDGAR MORIN, *EL MÉTODO* (2003)



# Presentación

Comprender las corporeidades desde el habitar profundo que nos mueve y nos guía, y a la vez desde los múltiples contextos que nos configuran histórica, política, cultural y epistémicamente, es la invitación que nos hace Judith Bautista Fajardo desde el momento en que tomamos el libro con nuestras manos.

Un libro cuyas páginas se abren como un caleidoscopio que interconecta distintas experiencias vitales de la autora, con procesos que emergen fruto de su relación con personas, colectivos, organizaciones y comunidades. Haciendo parte de una gran espiral, articula propuestas pedagógicas que hilan el autocuidado con el cocuidado, avanzando así hacia el sociocuidado y el ecocuidado, como una propuesta epistémica que complejiza las pedagogías del cuidado. Desde estas experiencias vitales, el libro pone en tensión lo que constituye dos de sus principales categorías: la sintaxis del desencanto y la Corposíntesis.

Esta sintaxis toma forma en los modelos de dominación, jerarquías, fragmentaciones y segregaciones que operan como huellas instaladas en los cuerpos. La sintaxis del desencanto camina metafóricamente de la mano con el relato de la Huesera, anciana de una antigua tradición que va por el mundo recogiendo huesos dispersos, fragmentados por todas partes, hasta lograr juntar los esqueletos para contemplarlos frente al fuego y entonar una

canción. “Mi camino, como el de muchxs, inició con un costal de huesos secos en los hombros, caminando distraída en algún lugar del desierto ciudadano”, nos dice Judith.

Así, el recorrido por los sistemas de dominación, en cuanto legados del modelo hegemónico eurocéntrico, marcan la pauta en la comprensión de las múltiples afectaciones que por tiempos hemos heredado, que nos habitan intergeneracionalmente y que están presentes en la historicidad de pueblos que hemos vivido el colonialismo y la colonialidad. Por ello, este recorrido es el punto de partida para enunciar la segunda categoría que, consideramos aquí, es el aporte central de la investigación: la Corposíntesis.

En este gran caleidoscopio, la Corposíntesis es un punto de fuga, una luz multicolor que pone en el centro preguntas que nos interpelan, que fisuran la sintaxis del desencanto: ¿es posible reconectarnos con experiencias y sentidos de unidad? ¿Cómo hacer frente, desde un horizonte radicalmente distinto, a los modelos de fragmentación y dominación? ¿Qué lugar ocupan el cuerpo, las corporeidades, las narrativas y memorias que emergen para transgredir el orden hegemónico?

Interrogantes que, entre otros, le permiten a la autora desde su saber pedagógico tender puentes para crear alternativas y lugares propios de enunciación. Es un llamado hacia la reconexión con el cuerpo y su movimiento consciente, con la voz propia, con lo lúdico y el arte en general, en diálogo directo con el pensar situado. La Corposíntesis como proceso es un espacio de juntanza y tejido de comunidades aprendientes en un viaje constante de transformación. Desde allí las pedagogías de reexistencia ocupan un lugar importante, en donde el cuerpo se posiciona como el universo de cambio y transformación en movimiento. Cada ruta pedagógica se sitúa como escenario fronterizo y de transición, lugar para la emergencia de nuevas sintaxis, caminos, maneras de nombrarse y ser en coexistencia. En palabras de la autora, la corposíntesis es “el arte de tejer lo roto”:

## Presentación

Encuentro de cuerpos que danzan sus historias, que dan movimiento a sus heridas y llenan de color los nuevos sentidos de sus memorias. Vidas que recuperan la respiración, la voz y la flexibilidad. Flores que renacen, vínculos que se sanan: raíces que crecen bajo tierra, seres que recuperan su fuerza y manantiales que fluyen desde las entrañas para devolvernos a la magia de sabernos vivxs. (Höhne-Sparborth *et al.*, 2022, p. 56)

Este libro es una invitación a recoger nuestros fragmentos, armar nuestro propio oráculo de vida, danzar el reencantamiento de la existencia y recorrer nuevas sintaxis, fluyendo en la espiral del cuidado y el sentido de unidad.

Andrea Catalina Suárez Bautista, Mg.  
Pilar Cuevas Marín, PhD.  
Colectivo Memoriente.  
Bogotá, febrero 26 del 2024.



# Obertura para una danza de reexistencia

Para abrir estas páginas evoco tantos espacios que durante años han servido de escenario para el encuentro consciente con mi cuerpo y otros cuerpos. Salones de clase o comunales, centros de encuentro, salas o centros escolares, parques e incluso playas improvisadas. Traigo a mi mente algunos de estos espacios, previamente preparados con algún aroma, una vela encendida, mantas de colores y el saludo de cuerdas que preludian la entrada del *Concierto para piano N.º 13 en C Mayor* de Mozart. Ingreso en silencio y lentamente me acuesto en el piso. Entrego el peso de mi cuerpo a la tierra, conecto el ritmo natural de la respiración y recibo las sensaciones de la música en mis células. Desato de a poco el movimiento y me permito fluir para narrar una danza de veinticuatro años, que halla, en este libro, la ocasión oportuna para decirse, palabrearse, nutrirse de sentidos y ofrecerse con su hondura y novedad.<sup>1</sup>

Para este camino llamo como compañera a la Huesera, personaje mítico de las tribus del sudoeste norteamericano, arquetipo de la mujer salvaje;

---

1 Este libro, en su forma actual, es una recuperación, recreación y actualización de la tesis doctoral *Reexistir de cuerpos, Reencantamiento de mundos*, presentada en el 2015 para optar por el título de doctora en Educación con Especialidad en Mediación Pedagógica, de la Universidad de la Salle de Costa Rica. A su vez, dicho texto recogía en su momento largos años de experiencia en las pedagogías psicocorporales y del cuidado. Hoy la ofrezco nutrida con nuevas exploraciones y experiencias (Bautista, 2015).

una anciana sabia que habita en los parajes más agrestes y tiene por misión particular devolver vida a lo muerto. Es conocida en los relatos antiguos con diversos nombres: la Trapera, la Recolectora de Huesos, la Loba, la Mujer que vive en el confín de los tiempos, el río debajo del río, la que sabe, la Mujer Grande, la Luz del Abismo (Bajo, 2014; Pinkola, 2004).

De la mano de esta mujer arcana, enfoco mi labor como educadora corporal, acompañante y creadora de procesos pedagógicos de arte y cuerpo para la reexistencia y la transformación. Ella me sirve de símbolo y de hilo conductor, que ofrece elementos práxicos y reflexivos para interpretar, releer y confirmar la riqueza y complejidad inserta en el sistema de la Corposíntesis. Esta propuesta emerge en la confluencia entre diversos abordajes corporales con el pensamiento complejo y las teorías del caos, en diálogo con la psicología humanista y transpersonal, con las que he venido trabajando desde 1999, cuando, de la mano de mi mochila y un pequeño parlante, comencé a recorrer los territorios y a reconocer lxs cuerpxs heridxs de mi hermosa tierra latinoamericana.

Invito a quien me lee a transitar conmigo esta senda de regreso al cuerpo, con la intensión de habitarlo y peregrinar por él, a dar el salto del cuerpo pensado al cuerpo vivido, y atrevernos a ingresar en el cuerpo como territorio vivo, complejidad elocuente y dinámica, espacio de posibilidades de emergencia de pedagogías decoloniales y de reexistencia. De esta forma, reto a poner el cuerpo en el centro, como espacio pedagógico para reencantar<sup>2</sup> la vida.

Trazo un derrotero reflexivo, poético, autobiográfico, visual, que ingresa en la senda de los lenguajes vitales, míticos y múltiples, e invita a participar de todas las potencialidades humanas de aprendizaje con la intensión de generar un enfoque plurifocal, en el que la vida se experimente como espacio de apren-

---

2 Tomo el concepto de *reencantamiento* de Morris Berman (1987), en su texto *El reencantamiento del mundo*, en el que, a partir de describir el surgimiento de la conciencia moderna y sus consecuencias como un proceso de desencantamiento, marca una ruta de reflexión en torno a las propuestas de la cibernética y al holismo batesoniano, como una propuesta de recuperación de la visión integrativa del mundo y una vivencia de unidad y relacionamiento entre el ser humano y todo lo que existe, a la que él llama reencantamiento.

dizaje múltiple y permanente. De esta manera, invoco las mentes, los cuerpos, los sentires, las memorias... en resumen, el ser completo de quien me lee.

Estos lenguajes, intencionalmente inclusivos, tomarán en ciertos momentos forma femenina, permitiendo que, desde un enfoque de género, las voces femeninas y las diversidades sexo-genéricas con quienes he caminado y a quienes he acompañado encuentren expresión en estas páginas. Por lo mismo, en otros momentos tomarán la forma del lenguaje divergente al introducir la *x* o la *e* como genérico inclusivo de dicha diversidad.

En el recorrido hablaré de *cuerpos en reexistencia*,<sup>3</sup> de *desencanto*<sup>4</sup> y *reencantamiento* para proponer una visión compleja del cuerpo como entramado de significación y lenguaje, desde el cual vivimos y construimos el mundo. Propongo entrar en contacto con el cuerpo como escenario pedagógico, territorio de existencia y reexistencia; unidad histórica, física, mental, emocional, energética, social y política; realidad concreta por la cual habitamos el espacio y el tiempo.

Desde allí ubico una perspectiva de reexistencia que, a partir del desvelamiento de los mecanismos de dominación que han atravesado y se han instalado en los cuerpos en forma de *sintaxis*,<sup>5</sup> ofrezca rutas pedagógicas

---

3 En palabras sencillas, podemos comprender la reexistencia como “la capacidad de los seres y pueblos de reinventarse la vida en momentos de crisis”; así lo expresó Adolfo Albán, en su intervención en el I Congreso Internacional de Educación para el desarrollo en perspectiva latinoamericana, en octubre del 2015, en la Universidad Minuto de Dios en Bogotá.

4 Resalto también las referencias que estos términos pueden traer desde la física cuántica. El físico Sheldon Lee Glashow, premio nobel de física en 1979, es conocido por la invención teórica del cuarto cuark, al que denominó el *encanto*. Lederman y Teresi (2010, p. 317) afirman que Glashow “viajó de seminario en cursillo y de cursillo en congreso insistiendo en que los experimentadores buscaran un quark encantado”. Correspondería a un nuevo tipo de cuarks que actuaban en pares simétricos y generaban partículas con una mayor estabilidad que las partículas típicas. Esta partícula se vislumbró por primera vez en 1974 en el Centro Europeo de Investigaciones Nucleares (CERN) y está catalogado entre los cuarks de la segunda generación.

5 Elijo utilizar el concepto de *sintaxis*, proveniente de la lingüística, para hacer hincapié en una concepción del cuerpo como espacio de significación y lenguaje. La *sintaxis* es la manera como se articulan y coordinan los elementos del lenguaje y cómo estas articulaciones producen discursos y sentidos. La semántica se encargaría del abordaje del sentido, mientras que la *sintaxis* devela el entramado y la estructuración de la que emergen los sentidos. A lo largo del libro intentaré describir la manera como se articulan en el cuerpo discursos históricos que describo como *sintaxis* del desencanto. En algunos momentos, parafraseando a Walter Magnolio, hablaré de gramática atendiendo a las estructuras mediante las cuales dichos discursos se entraman en el cuerpo.

para desestructurar dichas sintaxis y reconectar con las capacidades vitales y los dispositivos con los que las personas y las comunidades cuentan para “reinventarse la vida”, “reconfigurar su manera de estar y ser en el mundo”. Y a partir de aquí, “potenciar las posibilidades de continuar reconstruyendo historias y memorias individuales y colectivas” (Albán, 2010, p. 198), en la emergencia de nuevos entramados de sentidos, más convergentes con una conciencia participativa,<sup>6</sup> propia de los pueblos originarios, en la que los seres humanos, en lugar de sentirnos separados y enajenados, comprendamos nuestra existencia en íntima integración, partícipe del universo y su devenir.

Denomino sintaxis del desencanto a la instalación corporal que descansa sobre una visión mecanicista y mercantilista de la vida, aquella que rompió la conciencia participativa y arrebató los sentidos mágicos, holísticos, solidarios, vinculantes y sagrados de la existencia. Al quebrar la unidad intrínseca de lo humano nos separó, enajenándonos como extraños a la comunidad de la vida, convirtiendo el mundo y la vida en mecanismos muertos, desencantados, factibles de ser usados, explotados, desechados. El reconocimiento de estas rupturas producidas por la sintaxis del desencanto requiere espacios y alternativas que apunten, por un lado, a su desvelamiento y comprensión, y, por otro, a la generación de espacios y metodologías para su desestructuración, reinterpretación y transformación.

De la mano de la Huesera, comenzaré adentrándome en una mirada compleja del cuidado como horizonte desde el cual acceder al universo de la corporalidad. Avanzaremos indagando en la unidad originaria vivida por culturas ancestrales, cuyos hitos, también presentes en la memoria corporal, se experimentan en forma de gozo, completitud y pertenencia, inclinación a la cooperación y la solidaridad. Luego, me dispondré con ella en la labor de recoger huesos dispersos, ubicando históricamente el ingreso de las sintaxis del desencanto. Describiré así las estructuras que, durante

---

6 Morris Berman, matemático, historiador y crítico social estadounidense, llama “conciencia participativa” a la visión del mundo que predominó en Occidente antes de la Revolución científica. La vida humana y su destino estaban ligados entrañablemente al cosmos y a sus ciclos. Esta vinculación llenaba la vida de sentido y magia, y definía formas de actuar profundamente ligadas a la naturaleza.

siglos, han quedado instaladas en los cuerpos en forma de dominación, opresión instalada, sintaxis de ciclo límite, fragmentación, desacralización, enajenación y llenura.

De puntitas, entraré con la anciana en su refugio —metáfora de los espacios de trabajo pedagógico en talleres o terapias corporales—, desde donde pretendo desplegar derroteros pedagógicos en el marco de rutas de trabajo corporal, centrando mi atención en elementos sustanciales que orientan las rutas de la Corposíntesis; entendida esta como práctica pedagógica-terapéutico corporal, desarrollada durante los últimos quince años de práctica e investigación en el ámbito de las pedagogías del cuerpo, desde una perspectiva decolonial.

En el tercer capítulo ahondaré en el concepto de Corposíntesis y cómo se desarrolla una propuesta pedagógica a la luz de la comprensión del trabajo corporal, la psicología social y el desarrollo humano y comunitario, entre otras. Una consolidación fruto de quince años de trabajo y exploración que ofrece un sistema de trabajo desde el cuerpo como espacio de reexistencia, centrado en la emergencia corporal, y que propone rutas que apuntan a recuperar la experiencia de unidad y vinculaciones perdidas por las fragmentaciones de la historia personal y colectiva. La Corposíntesis es, entonces, la convergencia de diversas propuestas corporales, disciplinas, abordajes energéticos y experiencias de autocuidado y cocuidado en diálogo con las teorías del caos y la complejidad, desde la perspectiva de la decolonialidad y la noción de polaridades propuesta por la psicoterapia humanista y transpersonal.

Se trata de una propuesta de síntesis que reconoce las configuraciones complejas de las experiencias humanas y la manera como se instalan y expresan en los cuerpos, creando, a partir de rutas de exploración corporal, puentes de acceso, expresión e integración de las múltiples y diversas potencialidades del ser, que a menudo son experimentadas de forma fraccionada o polarizada, cuya integración representa verdaderos caminos de sanación y restitución integral de las personas y comunidades. El reencantamiento

en este caso consiste en el camino de retorno a la unidad, al entramar las fracturas causadas en los cuerpos y en los pueblos por las lógicas de la fragmentación y reparar los sentidos relacionales perdidos por la visión dicotómica del mundo.

Si bien la intención de este libro es urdir algunos hilos de coherencia metodológica en las rutas construidas desde el concepto de la Corposíntesis, está lejos de figurarse como una cartilla que ofrezca recetas prediseñadas. Quizá desea ser más una provocación para entrar en la aventura de los cuerpos vivos; unas notas de viaje y algunas señales para acompañar el camino, sugerir virajes, paradas y sendas abiertas. Del mismo modo, aunque también trazo algunas rutas formativas de facilitación —que pueden ser de utilidad para líderes y acompañantes de espacios corporales artísticos, pedagógicos o terapéuticos—, no pretenden tampoco ser una suerte de *marketing* de los espacios construidos desde este enfoque. Constituye más bien una invitación a la reflexión, a la exploración juiciosa y sistemática de las propias prácticas corporales para el caso de quienes ya las vienen realizando; una apuesta epistemológica para encontrarnos en una mirada compleja de las corporalidades modernas y las apuestas por el cuidado de la vida; un llamado al diálogo y al encuentro de las prácticas corporales diversas que nutren el reencantamiento de nuestra humanidad y nuestras sociedades modernas plagadas de desencanto.

Releo la historia individual y colectiva como quien ausculta las memorias, reconoce las rupturas, indaga en las rendijas de la sanación y desencadena las fuerzas restituyentes de los cuerpos en reexistencia. Trazo, así, el puente entre la quietud y el movimiento, lo fluido y lo entrecortado, la amplitud y la estrechez, entretejiendo las tramas para volver a trenzar los sentidos rotos y los cuerpos fragmentados. En ocasiones haré pausas para permitir la escucha del cuerpo. Propondré algunas pausas en la lectura para respirar, escuchar y observar las sensaciones corporales; son espacios de pocos minutos para ir de la palabra al cuerpo, de las ideas a las sensaciones, en un retorno intencional al contacto con la propia corporalidad. Para estos

momentos en que pueden emerger contenidos personales al trabajar, sugiero tener a mano un cuaderno o diario personal y, si se considera pertinente, contar con un grupo de exploración psicocorporal.

En un momento, puede comenzar a sonar *1492: la conquista del paraíso* de Vangelis, que acompaña los movimientos cadenciosos que me devuelven lentamente a la quietud. Mi cuerpo sudoroso descansará tranquilo y agradecido, con mis manos entrelazadas en las tantas manos que he rozado, en los tantos ojos con los que me he cruzado, en las tantas historias que me han permitido hacer parte de sus aprendizajes; en las tantas pieles con las que he compartido esta danza; en la respiración universal que nutre y acompaña nuestro impulso de reexistencia.

¡Así, abro la invitación a compartir conmigo esta danza de reexistencia!



# Andares por el cuerpo y las corporeidades

Figura 2. Anciana loba



Fuente: Artguru (s. f.).

Hay una vieja que vive en un escondrijo del alma que todos conocen, pero muy pocos han visto. Como en los cuentos de hadas de la Europa del este, la vieja espera que los que se han extraviado, los caminantes y los buscadores acudan a verla.

Es circunspecta, a menudo peluda, siempre gorda y por encima de todo desea evitar cualquier clase de compañía. Cacarea como las gallinas, canta como las aves y por regla general emite más sonidos animales que humanos.

Podría decir que vive entre las desgastadas laderas de granito del territorio indio de Tarahumara. O que está enterrada en las afueras de Phoenix en las inmediaciones de un pozo. Quizá la podríamos ver viajando al sur hacia Monte Albán (Viejo México), en un viejo cacharro con el cristal trasero roto por un disparo... o dirigiéndose al mercado de Oaxaca, cargada con unos haces de leña de extrañas formas. Se la conoce con distintos nombres: *La Huesera*, *La Trapera* y *La Loba*.

La única tarea de *La Loba* consiste en recoger huesos. Recoge y conserva sobre todo lo que corre peligro de perderse. Su cueva está llena de huesos de todas las criaturas del desierto: venados, serpientes de cascabel, cuervos. Pero su especialidad son los lobos.

Se arrastra, trepa y recorre las *montañas* y los *arroyos* en busca de huesos de lobo [...].

CLARISSA PINKOLA ESTÉS, *MUJERES QUE CORREN CON LOS LOBOS* (2004, p. 46)

Figura 3. La huesera



Fuente: Adobe Express (2025).

**M**i camino, como el de muchxs, inició con un costal de huesos secos sobre los hombros, caminando distraída en algún lugar del desierto citadino. Cada quien, a su modo, lleva su propia carga de retazos, “un esqueleto desmontado, oculto bajo la arena” (Pinkola Estés, 2004, p. 47): piezas desarticuladas, retazos de recuerdos, narraciones, conversaciones entrecruzadas como hilos de una historia; herencias y memorias propias y de otros, inscritas en los pliegues de la piel y en las células de los huesos. Y el reto que enfrenta cada quien es recuperar, reunir y articular ese montón de piezas aparentemente inconexas que forman lo que reconocemos como *yo*.

Tenía cerca de veinte años y todas las ganas de integrarme a la historia del mundo. Estudiaba filosofía, quería ser escritora y cursaba mi aspirantado en una comunidad religiosa, desde la cual soñaba alcanzar a la humanidad con algún mensaje inspirador. Allí, como parte de los programas formativos, había un énfasis importante en el desarrollo personal y el autoconocimiento: retiros espirituales, diálogos íntimos con las maestras, procesos terapéuticos con profesionales externos y un diario espiritual que hasta hoy me acom-

pañá; herramientas que me fueron entrenando en la autoobservación y el trabajo interior.

Allí comencé a reconocer mi historia. Me sentí invitada a ir en busca de mis memorias, a detenerme en silencio a la luz tenue de la madrugada, abrir el costal de huesos y comenzar a reconocer, uno a uno, mis fragmentos. Era ella, lo sé. La Huesera toma formas variables y sabe llegar en el momento propicio a la vida de cada persona. ¿Quién más podría ser en aquellos parajes solitarios en los que el alma se adentra en busca de sentido?

La Huesera, como ya he mencionado, está presente con muchos nombres y muchas caras en diversas culturas: “a veces vieja, a veces joven, a veces loba, a veces agua, a veces luz, pero siempre cargada con la inmensa responsabilidad de renovar lo que muere sobre la tierra” (Bajo, 2014). La Huesera hurga, camina, trepa, rastrea, busca huesos y restos de cuerpos que va guardando en un costal que nunca se llena. Esta imagen indica que la búsqueda no es fácil. Recoger los huesos, las partes resquebrajadas del yo, requiere tiempo, paciencia y dedicación: husmear, buscar, preguntarse; tomar el coraje para adentrarse en las noches más oscuras y en los rincones más arriesgados.

Comencé este camino de encuentro conmigo misma con experiencias verbales, desde las perspectivas psicoanalítica y humanista, que me permitieron dilucidar los entramados de mis narrativas personales. Aventuré por senderos de crecimiento espiritual que me dieron la posibilidad de vincular el sentido de mi vida a propósitos más amplios: contextuales, sociales y universales. Pero muy pronto comencé a sentir el llamado de mi cuerpo: hablar, pensar, meditar en silencio y quietud no era suficiente: el cuerpo tenía algo que decir, así que me dispuse a su escucha. Asistí entonces a mi primer taller de biodanza, que abrió las puertas a un camino de exploración corporal que me desplegaría un amplio derrotero aún inimaginado por mí. Pude comenzar a escuchar los mensajes de mi cuerpo: sus miedos, sus dolores, sus cansancios; los recuerdos acumulados a lo largo de la columna. Aprendí a reconocer mis fortalezas y mis recursos internos para sanar y crecer.

Vivencí y me entrené en análisis bioenergético, creado por el doctor Alexander Lowen, con el que mi cuerpo comenzó a contarme sus historias, dolores y miedos; al mismo tiempo, comenzaba a sanarme, transformarme, vislumbrar caminos de libertad y autenticidad. Encontré múltiples facetas de mí misma, como una diversidad de *yoes* presentes y activos en mí.

La pensadora británico-estadounidense Dana Zohar (1996) propone que cada persona, lejos de ser una identidad estática y unívoca, lleva dentro de ella un conglomerado al que llama el “yo cuántico”, una red de identidades, posibilidades y dimensiones, a veces complementarias y a veces contradictorias, expresadas como diferentes *yoes*. Esta propuesta coincide con los planteamientos del psiquiatra italiano Roberto Asagioli y las posturas del humanismo que contemplan la emergencia de aspectos del ser que se separan, actuando como diversas personalidades que habitan en cada ser humano. La sociedad con frecuencia establece una necesidad de uniformidad que no nos permite, como seres humanos, experimentar y vivir la riqueza de esa diversidad inherente a cada persona. Precisamente, el abordaje de esta complejidad me permitió desarrollar la propuesta de la Corposíntesis.

Participé en diversos espacios formativos e incorporé herramientas de algunas disciplinas psicocorporales y energéticas como biodanza, taichí, meditación dinámica, sanación energética Usui e Imara Reiki, euritmia y movimiento auténtico, terapia craneosacral, masaje metamórfico, Emotional Freedom Techniques (EFT), gemoterapia, bioprogramación y arteterapia, entre otras. Finalmente, lideré la consolidación y sistematización de la propuesta de Rutas de Autocuidado y Cocuidado de Éffeta (Escuela Taller del Alma) y Kairós Educativo.<sup>1</sup> Este espacio, que coordiné por ocho años, junto con el proceso doctoral en el que pude profundizar en muchas aristas conceptuales, me permitió diseñar una estructura metodológica que daba cohesión interna a las vivencias anteriores y desarrollar, al lado de un

---

1 Organizaciones que trabajamos juntas entre los años 2010 y 2017, en el proyecto de Pedagogías y Teologías del Cuidado, que acompañaba a líderes sociales y comunitarios en temas de cuidado y autocuidado, a partir del diálogo entre las vertientes teológicas, pedagógicas y terapéuticas de las dos organizaciones, hacia la transformación y el cuidado personal y colectivo, en comunidades populares de Colombia y América Latina.

maravilloso equipo de trabajo, nuestra propia propuesta de praxis corporal: la Corposíntesis, sistema que integra en sus abordajes el movimiento consciente, meditación en movimiento, integración de polaridades, trabajo con el canto y la voz, juegos teatrales, autoobservación, armonización corporal y masaje energético.

Estos procesos llevados a mi camino personal me han permitido juntar esa trama desgajada de relatos que me habitan y reconocer en mí, entre muchas otras cosas, la fuerza que tuvo mi familia materna para reinventarse la vida luego de ser desplazada por la violencia partidista, atizada tras el asesinato del candidato liberal Jorge Eliécer Gaitán en 1948 y la llegada a la presidencia del candidato Laureano Gómez en 1950. El partido conservador en el poder, apoyado por la fuerza militar y legitimado por las jerarquías eclesiásticas, persiguió y asesinó sistemáticamente a los liberales, causando muerte, expropiación y desplazamiento. Me susurran al oído los ecos de gritos y fusiles detrás de la casa familiar, cuya tapia trasera, que daba a un lote baldío, fuera usada como muro de fusilamiento por el Ejército durante los años de violencia. Tirita en mis células el frío de la noche, el miedo en los huesos, la amenaza de muerte, la madrugada de la huida, el calor del hogar añorado, el patio sembrado de frutales, el corredor de los juegos infantiles, la casa de los abuelos que nunca conocí expropiada por la violencia, pero que a veces imagino a partir de los relatos escuchados en mi infancia.<sup>2</sup>

Aún se asoma a mis células el dolor de una bisabuela vendida por su madrastra; los versos de un bisabuelo poeta que consignó en un libro de coplas, que más tarde llegaría a mis manos, así como su experiencia en las campañas militares durante la Guerra de los Mil Días en la zona de Mutiscua (Norte de Santander); y los relatos de un niño trabajador, quien eludió el maltrato de las tías solicitando ser admitido en el seminario de los Padres Capuchinos a las afueras de la ciudad, y que luego, siendo ya un joven adulto, en su primer empleo de profesor normalista lavaba en la noche su

---

2 Relatos escuchados en mi infancia de labios de los tíos maternos, especialmente de la tía mayor de mi familia materna, con quien crecimos mis hermanxs y yo.

único traje para usarlo, aún medio húmedo, al día siguiente para cumplir con su jornada laboral.<sup>3</sup>

Guardo imágenes dispersas de mi primer recuerdo:<sup>4</sup> una torta de cumpleaños y las miradas atentas de los comensales, quienes terminaron por asustar a la niñita de cuatro años. Recuerdo esa primera sensación corporal de ser yo en relación con otros (Berman, 1992). Esa primerísima conciencia de estar en mi cuerpo, un cuerpo diferenciado de quienes me observaban, el contacto frío con la mesa, el calor de las velas que alcanzaba mis mejillas. ¿Quién no se ha aventurado en los escondrijos de su memoria a la caza del primer recuerdo? Ese momento en que por vez primera tuvimos conciencia de quiénes éramos. Ese instante en que, por primera vez, surgió la experiencia del yo y los otros.

#### **Pausa para escuchar el cuerpo**

Detén un instante la lectura. Cierra los ojos, y concéntrate en el ritmo natural de la respiración presente en todo tu cuerpo. Observa cómo entra y sale el aire, y la forma como tu cuerpo participa en el ritmo respiratorio. Percibe el contacto suave de tu piel con el aire, la temperatura del ambiente, el peso de tu cuerpo en la silla. Respira hondo, permitiendo que el aire entre muy, muy adentro, buscando en tu interior el primer recuerdo que tengas de ti mismx. Una vez allí permite que vengan a tu conciencia todos los detalles posibles: la luz, la temperatura, los sonidos, las personas alrededor tuyo, tus sensaciones corporales, tu experiencia emocional. Si necesitas escribir, escribe. Mentalmente, abraza el recuerdo con una luz verde o rosa claro, y elige tu propia manera de acoger la memoria y cerrar esta experiencia: moviendo un poco brazos y piernas, estirando el cuerpo, tomando un poco de agua fresca o dando un pequeño paseo por un lugar tranquilo.

3 Memorias familiares y de juventud narradas por mi madre y mi padre.

4 Es común en muchos procesos terapéuticos ir en la búsqueda del primer recuerdo y despertar las memorias que llevan a la psique a conectarse con las memorias biográficas más antiguas. El primer recuerdo se caracteriza por ser la primera vez que la persona recuerda haber experimentado la sensación de tener una existencia separada del entorno, un momento en que se experimenta un yo en relación con lo otro o lxs otrxs.

Aún me hablan los vestigios del miedo en las noches solitarias, los pellizcos de la empleada, el viento en la cara, el sudor de los juegos de la niñez, la respiración agitada, un golpe en la rodilla, el sabor amargo de un jarabe para la tos, la imagen de una camilla avanzando por un corredor de hospital y una luz borrosa sobre mi cara. El sonido de la flauta mientras la lluvia caía por la ventana y un perro que se escondía detrás de la nevera después de hacer sus travesuras, no fuera que mamá lo castigara. La sonrisa de mi madre, su voz entrecortada, su último abrazo y su bendición en el lecho de muerte.

Recuerdo el brillo de una llama tenue en la autopista. La imagen de una anciana con ropajes pardos que apenas eran harapos superpuestos: su cara arrugada con el resplandor de la llama y sus manos temblorosas acercándose al fuego. Sumaba apenas unos diecisiete años cuando esta escena irrumpió en mi cotidianidad. Salía tal vez de mis primeras clases en la universidad y había tomado, como todos los días, la ruta 33, que en su recorrido pasaba por el segundo puente de la Autopista Norte. Allí, una pequeña hoguera llamó mi atención. A medida que la imagen se fue clarificando logré distinguir a esta mujer anciana, que frotaba sus manos bajo el frío de la noche. No fue difícil concluir que su hogar era la calle y aquella esquina bajo el puente, su refugio para la noche. No pude evitar preguntarme por la historia del universo y las decisiones tomadas en sociedad que abocan a una mujer anciana a vivir en esas condiciones. Entonces fue cuando, quizá por vez primera, me hice consciente de mi pertenencia al universo, de saberme partícipe de una historia común que lanza seres humanos a la calle, que los rompe, los niega, los excluye, los mata. Quizá fue esta mi primera experiencia lúcida de la “conciencia participativa” (Berman, 1987), de la que hablan los teóricos de la física cuántica y la complejidad. Percibí mi vida ligada con hilos invisibles a la de otros seres en cualquier rincón del mundo. Pude sentirme responsable del destino común, un holón de la totalidad (Morin, 2003), parte de la historia humana y del misterio del cosmos.

Hoy puedo reconocer en mi cuerpo las memorias de otros cuerpos: historias que escuchaba como si fueran ajenas, pero que igual las sabía en mi piel, en mis ojos, en mi ser completo. La historia de la América mestiza: de seres humanos cazados como fieras y traídos a este continente como esclavos. Familias desmembradas, cuerpos azotados, esclavizados, hacinados desde siglos atrás y, aún hoy, en fábricas viajeras, esclavistas.

Habita en mí la imagen de cuerpos masacrados, río abajo. Cito dos hechos cuyo testimonio, altamente impactante para mí, pude escuchar de sus protagonistas. El río Trujillo, en el suroccidente colombiano, fue usado por el paramilitarismo colombiano para arrojar a las víctimas de sus masacres y asesinatos entre los años 1986 y 1994. Participé de la peregrinación para la inauguración del Parque Monumento a la memoria de las víctimas, impactada por la cantidad de familias en duelo por la desaparición de sus seres queridos y la percepción de los susurros que, en silencio, rememoraban las calles y los rostros aún mercados por el terror y la impotencia.

El río Sumpul, límite entre Honduras y El Salvador, también me narró su relato. En sus orillas, líderes comunitarios de la zona rememoraron la historia de los mártires del Sumpul: los pobladores, instigados por el Ejército salvadoreño y un grupo paramilitar, cercados en el caserío de las Aradas, se lanzaban a las aguas del río con la intención de refugiarse en Honduras. El Ejército, ensañado contra familias indefensas, asesinaba sin piedad y disparaba indiscriminadamente sobre las aguas desde helicópteros armados, mientras el Ejército hondureño amenazaba y capturaba a quienes lograban cruzar las aguas caudalosas. Según el comunicado emitido por la Iglesia católica hondureña, aproximadamente seiscientos campesinos entre hombres, mujeres, niños y niñas perecieron asesinados en las aguas y en la ribera del río Sumpul entre el 13 y el 14 de mayo de 1980.<sup>5</sup>

Mi cuerpo sabe de tantos cuerpos de colombianos y colombianas torturados, enterrados en fosas comunes y desaparecidos. Cuerpos buscados por madres, hijas y esposas. Cuerpos que gritan aún la violencia que no acaba.

---

5 Documental *Las Aradas: masacre en seis actos* (El Faro, 2014).

En el marco de la doctrina de la Seguridad Nacional, a finales de los años setenta, comenzó a aplicarse la desaparición forzada como forma de represión sistemática selectiva de opositores políticos, al naturalizarse la violación de Derechos Humanos en Colombia. Igualmente, en los últimos años se ha tipificado el caso de las ejecuciones extrajudiciales, mal llamados “falsos positivos”: jóvenes populares secuestrados y asesinados por el Ejército colombiano, presentados como guerrilleros o delincuentes, a fin de recibir bonificaciones económicas o reconocimientos militares. He escuchado, de primera mano y a través de los medios de comunicación, relatos de familiares de desaparecidos y madres de los jóvenes asesinados extrajudicialmente.<sup>6</sup> Historias grabadas en mi cuerpo femenino, síntesis de todos los cuerpos de mujer que han existido, partícipe de las memorias de todas las mujeres, heredera de todas las exclusiones, de todas las luchas, de todas las noches de amor.

Así, a la par de recoger mis huesos, rearmar mi esqueleto e insuflar vida nueva en mi historia, fui madurando como terapeuta, maestra y pedagoga corporal; instructora y facilitadora de rutas de autocuidado y cocuidado; acompañante y huesera, poniendo en práctica una propuesta corporal consistente y pertinente. Creé Csynthesis Soluciones Pedagógicas y la plataforma de acompañamiento JBF Sendas de Vida, desde la cual continué promoviendo la investigación y divulgación de pedagogías y espiritualidades de reexistencia con el arte, el cuerpo y el movimiento. Desde allí también propicié espacios de acompañamiento y formación en rutas de Corposíntesis para la vivencia pedagógica del cuerpo en escenarios educativos, sociales, artísticos o terapéuticos. Como docente de la Licenciatura en Educación Comunitaria y, actualmente, parte de la Línea de Investigación en Memoria Colectiva, Corporalidad y Cuidado de la Universidad Pedagógica Nacional, sigo interesada en aportar a mis estudiantes la experimentación del cuerpo como escenario de aprendizaje, así como la apropiación de herramientas que les permitan incorporar prácticas corporales en sus procesos personales, profesionales y sus liderazgos comunitarios.

---

6 Testimonio de las madres de Soacha en la tv Española (Movicespana, 2010).



## La Espiral Dinámica del Cuidado: entre el autocuidado y el ecocuidado

Los relatos de la Huesera la presentan como un personaje solitario y huraño, que habita regiones baldías y huye del contacto humano. Sin embargo, es evidente su honda sensibilidad por el cuidado de la vida. Por esto mismo, me sirve de referente para introducir la visión de la Espiral Dinámica del Cuidado, como horizonte en que se inserta la propuesta corporal de este texto. Concibo aquí a la Huesera como un arquetipo solitario/solidario en relación con el contexto y plenamente capacitada para el encuentro, la convivencia y el cuidado de la vida. Un ser capaz de habitar su soledad en la paz de quien reconoce su complejidad interna y por ello es capaz de relacionarse con la multiplicidad y la complejidad de su entorno. La labor de ayuda, desde esta perspectiva, aunque requiere de cierta solitaria, cultivo interior, conocimiento de sí mismo e introspección, es una labor más solidaria que solitaria.

De la misma manera, la cuidadosa dedicación de la Huesera a su labor, su hondo compromiso con la vida y su evidente conexión con los seres y las fuerzas de la existencia evocan la capacidad de cada ser humano de asistir y hacerse partícipe del cuidado de todas las formas de vida y de asumir conscientemente un compromiso por la transformación de los derroteros históricos de esta casa común que es el planeta Tierra. Así, la imagen de la

Huesera resulta oportuna para introducir el concepto de la Espiral Dinámica del Cuidado, que busca presentar una mirada compleja del cuidado como experiencia que abarca diversos ámbitos y alcances: desde la esfera individual, recogida en el autocuidado; el nivel de las relaciones y los entornos cercanos, que engloba el cocuidado; el nivel del relacionamiento público que incluye la sociedad, la política, la economía y las instituciones en su carácter público, a que refiere el sociocuidado; y el nivel global que integra la consciencia y la sensibilidad hacia el mundo y todas sus formas de vida, la justicia planetaria y la responsabilidad ecológica, que incorpora el ecocuidado.

## Un viaje por la Espiral Dinámica del Cuidado

Invitar a vivir el cuidado desde una perspectiva espiral es reconocer inicialmente al cuidado como algo que está en movimiento, que no es estático ni se refiere a formas unívocas de vivirlo o representarlo. Implica abrirnos a nuevas maneras más complejas y dinámicas de comprender una palabra tan cotidiana, que nos impelen a ponernos en movimiento y visibilizar sus muchas aristas y tensiones, a fin de recuperar su inalienable pertinencia en estos momentos de la historia. Un movimiento en espiral siempre da la posibilidad de volver a recorrer los mismos lugares, pero experimentarlos desde nuevos puntos de vista; también, siempre insta a continuar ampliando la mirada a medida que avanza el camino.

En el mundo natural encontramos muy variadas formas en espiral (figura 4) y las culturas originarias las han incorporado de diversas maneras en sus universos simbólicos. Wagensberg (2007) describe cómo se encuentra la espiral en la naturaleza en forma de conchas y caparzones de muchas especies de invertebrados, así como en cuernos, colas, lenguas y trompas de muchos vertebrados y mamíferos. También, la espiral es muy común en el mundo vegetal, en el desarrollo de tallos, hojas y flores diversas. Podemos verlas en los fenómenos naturales como los tornados, los huracanes, la curvatura de las olas o los remolinos causados por corrientes marinas que

producen los agujeros negros marinos que succionan el agua u objetos desde la superficie hacia las profundidades.

Figura 4. Espirales en la naturaleza



Fuente: creación con Canva IA.

La espiral está presente desde la finísima espiral que estructura el ADN, el corazón y el oído interno, hasta las grandes galaxias: “Los dos tercios de los cientos de miles de galaxias del universo son espirales [...] y los dos tercios de estas son galaxias espirales regulares, la galaxia a la que pertenecemos es una de ellas” (Wagensberg, 2007, p. 196).<sup>1</sup>

En las culturas ancestrales se ha utilizado la espiral como símbolo del sol, de la fecundidad y la feminidad, de los ciclos de la vida, la trascendencia y la eternidad. Para ello, se han dejado incontables referencias en petroglifos y pinturas rupestres alrededor del planeta. Incluso se encuentra presente en las más diversas expresiones arquitectónicas a lo largo de la historia.<sup>2</sup>

- 1 Es posible encontrar imágenes de espirales en las formaciones de galaxias en algunas páginas de los observatorios astronómicos del mundo. Ofrezco la dirección de la página de la NASA, que comparte algunas de las imágenes captadas en sus investigaciones: <https://science.nasa.gov/universe/galaxies/>
- 2 Diversos estudios ofrecen recopilaciones gráficas, así como estudios de las muy diversas formas en las que la espiral se encuentra presente tanto en el arte rupestre como en el contemporáneo. Puede resultar interesante ojear el estudio publicado por el instituto Colombiano de Antropología e Historia (Botiva Contreras y Martínez Celis, 2004) y el de Suárez Higuera (2020), entre otros.

La espiral en muchas culturas evoca el camino de la vida, la memoria de lxs ancestxrxs; el camino que abre y sostiene la comunicación con las realidades espirituales. Por esto, muchas ceremonias ancestrales se abren y se cierran disponiendo un altar con flores, frutas, aromas, velas y bebidas organizadas en forma de espiral sobre el suelo. Esta disposición abre un lugar y un tiempo sagrados que invitan a la apertura del corazón hacia la conciencia común y trascendente.

Entre las décadas de 1950 y 1960, el profesor en psicología Clare W. Graves, en la Union College de Nueva York, comenzó a desarrollar su teoría de la dinámica espiral (*Spiral Dynamics*). Al utilizar la simbología de la espiral, propuso un mapa de la evolución de la conciencia por la que atraviesan las personas y las colectividades hacia niveles de conciencia que pudieran confluír en la resolución de los conflictos y la sanación de las heridas históricas de los pueblos. Esta propuesta fue retomada y profundizada por sus discípulos Don Beck y Christopher Cowan, quienes aplicaron sus principios para aportar a los diálogos que permitieron el fin del *apartheid* en Sudáfrica. Igualmente, resalta Wilber (2000, p. 11) que: “Los principios de la *Spiral Dynamics* se han visto provechosamente aplicados al campo de la reestructuración empresarial, la actividad municipal, la reorganización de los sistemas educativos y la eliminación de las tensiones de los barrios pobres”.

Ken Wilber retoma y profundiza la visión de la Espiral Dinámica y propone la dinámica espiral integral (SDI, por sus siglas en inglés), en la que describe ocho niveles de evolución de la conciencia humana. Estos van desde los niveles preconconvencionales o egocéntricos, pasando por los niveles convencionales o etnocéntricos, hasta los niveles posconvencionales o mundocéntricos, que implican la apertura de la conciencia a lxs otrxs y al mundo desde el respeto y la corresponsabilidad.

Así, el símbolo de la espiral tiene sentidos de expansión y contención que se abrazan en una dinámica de ida y regreso que, al mismo tiempo que invita a avanzar, llama al continuo retorno al centro, lo que la convierte en el símbolo perfecto para hablar del cuidado tal como lo hemos venido

comprendiendo. La Espiral Dinámica del cuidado propone, de esta forma, una dinámica integrativa en la que los cuatro movimientos del cuidado se entrecruzan y retroalimentan constantemente. Coincido con Wilber (2000) en que la apertura de un individuo o un grupo a esta visión, a todos los niveles de la espiral, requiere una paulatina superación del narcisismo hacia una experiencia de pertenencia a la comunidad global. Proceso que es discontinuo y para nada lineal, como afirma este autor:

El proceso del desarrollo no tiene nada que ver con un ascenso lineal a través de una escalera, sino que es un asunto mucho más fluido que evidencia espirales, remolinos, corrientes, olas y lo que parece ser un número casi infinito de modalidades diferentes. (Wilber, 2000, p. 9)

Wilber, Beck y Graves coinciden en que la experiencia humana y sus estadios de evolución se desarrollan en movimientos ondulantes que llaman memes u olas de conciencia. Aplicar estas dinámicas sinuosas y serpentinadas a la noción del cuidado es útil, pues se aproxima al sentido de la Espiral Dinámica. En ella, los estadios no se contraponen; los inferiores o más básicos son integrados a las olas más amplias. Aunque hay estados con visiones más integradoras del mundo y la historia, esta no establece juicios de valor sobre los otros estadios, sino que los integra como parte del movimiento en espiral.

## El autocuidado

Nuestra Espiral Dinámica del Cuidado comienza en un punto de retorno: *el autocuidado*. La llamada a volver al universo íntimo del sí mismo. Retornar a la casa olvidada del propio cuerpo del que salimos huyendo fascinados o heridos por la sintaxis del desencanto. Único y primerísimo lugar donde la espiral del cuidado puede conectarse con su fuerza expansiva natural y armónica.

Esta es una labor esencialmente personal que nadie puede hacer por otros. Requiere de una decisión interna, una determinación profunda para

tomar con la mano el propio ser, la propia historia. Hablar de autocuidado es reconocer esa íntima e ineludible tarea de cada persona de asumir su propio proceso y de diseñar su propia vida con el material de su propia interioridad. El autocuidado reconoce esta tarea individual y abre un espacio donde cada persona esboza su propia ruta para desnudar y desanudar los ropajes impuestos, para entrar en un proceso personal de transformación que desencadene en una nueva autoecoorganización más plenificante.<sup>3</sup>

En el autocuidado podemos reconocer dos niveles. El primero tiene que ver con el conocimiento de los factores beneficiosos para el bienestar personal y la capacidad para propiciárnoslo, en términos de higiene física, mental y emocional, alimentación, hábitos de desarrollo personal, ejercicio físico, relaciones, gestión del desarrollo mental y emocional, entre otros. Es un nivel que implica autoconocimiento, escucha del propio ser y discernimiento constante, en un medio de una sociedad con permanentes mensajes engañosos que nos quieren llevar al sistemático desconocimiento de lo que realmente nos hace “bien”. Un segundo abordaje tiene que ver con el proceso de autosanación. De diferentes maneras cada una de nosotrxs hemos sido expuestxs a situaciones traumáticas y muchas de ellas nos acompañan y se manifiestan con sus variadas consecuencias en nuestras vidas. Esta segunda aproximación del autocuidado implica la responsabilidad que cada una de nosotrxs tiene con estos contenidos internos y la capacidad de realizar un camino propio de autosanación.

Pinkola Estés (2004, pp. 17, 49) describe a la Huesera como la guardiana del alma que habita en el interior de cada persona: íntima y colectiva, personal y universal, símbolo de nuestro absoluto, innegable e irrevocable parentesco con el arquetipo del femenino salvaje. La Huesera, así, en sus rasgos solitarios, en

---

3 La *auto-eco-organización* es uno de los principios de las teorías de la complejidad, que se refiere al proceso mediante el cual un organismo se regenera permanentemente, autoorganizándose en relación con las características del entorno (eco). Este principio supone una concepción de la vida como un proceso abierto y dinámico que requiere una permanente renovación de sus elementos constituyentes. No existe el ideal del equilibrio estático, sino desequilibrios permanentes que invitan al organismo a recrearse y reorganizarse continuamente en comunicación con el contexto. Para profundizar se sugiere consultar Oliva (2012).

su silencio hondo que ausculta los terrenos escabrosos y solitarios, es la primera invocación a la interioridad del propio cuerpo. Allí, bajo las capas y las corazas superpuestas se encuentra ella: la naturaleza instintiva, “patrona de todos los pintores, escritores, escultores, bailarines, pensadores, inventores de plegarias, buscadores, descubridores” (Pinkola Estés, 2004, p. 26). Puede decirse que es el alma creativa que todo ser humano anhela contactar y concierne a cada quien hallar la puerta adecuada para encontrarla. Cada persona ha de hallar el camino para descubrirla y despertar esa fuerza interna que impulsa a resurgir, recrearse y reinventarse siempre de nuevo:

Una profunda herida, eso es una puerta... un cuento muy antiguo, eso es una puerta. Si amas el cielo y el agua hasta el extremo de casi no poder resistirlo, eso es una puerta. Si ansías una vida más profunda, colmada y sensata, eso es una puerta. (Pinkola Estés, 2004, p. 41)

Se llega a ella, dice Clarissa Pinkola (2004, p. 53):

A través de la meditación profunda, la danza, la escritura, la pintura, la oración, el canto, el estudio, la imaginación activa o cualquier otra actividad que exija una intensa alteración de la conciencia... Se llega a este mundo entre los mundos [...] a través del anhelo y la búsqueda de algo que entrevé por el rabillo del ojo... Por medio de actos profundamente creativos, a través de la soledad deliberada y del cultivo de cualquiera de las artes... Buena parte de lo que ocurre en este mundo inefable sigue envuelta en el misterio.

Comprenderla de este modo es reconocer la capacidad intrínseca que tenemos, como seres humanos, de provocar y asistir a nuestra propia danza de reexistencia. Reconocer en cada ser la capacidad de reinventarse, aún en momentos de crisis o dificultad. La capacidad de cada persona para transformarse a sí misma, despertar sus capacidades y desarticular andamiajes ajenos y limitantes, para ir desplazándose a un nuevo lugar:

[...] un lugar donde es posible reconocer la fuerza verdadera en balance con nuestra vulnerabilidad, a encontrar dimensiones olvidadas de nuestro universo interno y, al mismo tiempo, a conectar con nuestra sabiduría interior de la cual emergerán nuevas formas de encuentro con el otro. (Höhne-Sparborth *et al.*, 2022, p. 103)

Esta asunción de la agencia personal sobre el propio cuerpo implica una labor de recuperación de la autonomía psicoemocional y corporal en un mundo que restringe las herramientas para el desarrollo de relaciones sanas e interdependientes y que ha monopolizado la agencia de la salud en las instituciones sanitarias, desarticulando la capacidad de agencia propia y colectiva de la salud física, mental y emocional.

Por lo mismo, esta labor de cuidado propio, si bien es personal, no es aislada. La tarea de la restitución personal se nutre y se apoya en el encuentro, en la complicidad y en las vivencias comunitarias sanadoras y nutritivas con otros seres que han asumido el mismo reto. Esto nos abre a una dimensión colectiva del cuidado.

Dicha dimensión ofrece un terreno compartido y relacional, que guarda en sí la fuerza de lo que en el budismo tibetano se conoce como el “inter ser” (Hanh, 2010). Esta experiencia de unidad nos lleva al concepto del *cocuidado*, que parte de la consciencia plena de estar *intersiendo*, existiendo en íntima relación con todas las fuerzas de la vida. Es la consciencia de que no existimos ni podemos existir de forma independiente, sino que interexistimos con todo lo demás. El *cocuidado*, en sintonía con las enseñanzas budistas y de diversas tradiciones espirituales, reconoce que cada existencia particular contiene todas las demás (Hanh, 2010).

## El cocuidado

La sensibilidad honda de la Huesera por la vida y su práctica constante de restauración la inserta en las labores ancestrales de cuidado y salvaguarda de la vida. La Corposíntesis integra en sus derroteros lo personal y lo colectivo, y en sus rutas pedagógicas reconoce e incorpora la conciencia del autocuidado y del cocuidado. Esta última, tal como lo hemos vivido, es un arte que convoca, reúne y atrae a hombres y mujeres tocados por el fluir y las fracturas de la vida. Seres que desde diversas formas y caminos se deciden por “ser, estar y formar parte”, en palabras del maestro Julio César Payán (2000). De modo que nuestra Huesera guarda en sí la unicidad y colectividad, que despliega su sentido de pertenencia al tejido comunitario de la vida.

Ella, consciente de ser parte de la historia común, del cuerpo común que somos todxs, está en plena capacidad y disposición de entrar en relación, en diálogos fecundos, en silencios compartidos, de entrelazar sus manos con otras manos y otras pieles, anudándose juguetonamente en el tejido común del que todos somos hebras: “Un tejido de pieles y desvelos, una terca enramada de lamentos” (Bautista, 2013, p. 107).

Una expresión de esta característica comunitaria de la mujer sabia ancestral bien podría ser la conformación del Consejo Internacional de las 13 Abuelas Indígenas, reunidas por primera vez en octubre del 2004. En la proclamación de la fundación del Consejo, afirmaron las abuelas:

Venimos aquí desde la selva amazónica, del Círculo Polar Ártico, de los grandes bosques del noroeste de América, de las grandes llanuras de América del Norte, de las tierras altas de Centroamérica, de las Black Hills de Dakota del Sur, de las montañas de Oaxaca, del desierto del sudoeste americano, de las montañas del Tibet, de Nepal y de la selva tropical del África Central... Afirmando nuestras relaciones con las gentes de la medicina tradicional y con las comunidades de todo el mundo, hemos sido reunidas por la visión común de formar una nueva alianza global... somos el “Consejo Internacional de las Trece

Abuelas Indígenas”. Nos hemos unido como una sola mujer en una alianza de oración, educación y sanación para la Madre Tierra. Trabajamos por todos sus habitantes y por todos los niños de las siete generaciones venideras. (Consejo Internacional de las 13 Abuelas Indígenas, s. f.)

### Las Abuelas muestran su horror por

la destrucción sin precedente de nuestra Madre Tierra, por la contaminación del aire, el agua y el suelo; por las atrocidades de la guerra, el azote global de la pobreza, la amenaza de las armas y residuos nucleares; el derroche de la prevaleciente cultura materialista, las epidemias que amenazan la salud de los seres de la Tierra [...]. (Consejo Internacional de las 13 Abuelas Indígenas, s. f.)

Ellas se disponen de esta forma para compartir sus saberes ancestrales y sus dones personales en una apuesta por la viabilidad de la vida para las futuras generaciones. Del mismo modo que esta sensibilidad por el cuidado reunió a las trece abuelas, igualmente me reunió a mí con mi actual equipo de trabajo, que es al mismo tiempo mi comunidad de vida, mis amigas y colegas, con quienes aún comparto la alegría del encuentro y las labores de la husería.<sup>4</sup>

El concepto del cocuidado surgió en nuestro equipo durante el 2014 cuando nos encontrábamos en la edición de nuestro primer libro *Danzando la resurrección de los cuerpos*, que recogía la riqueza de los primeros siete años de maduración de la apuesta corporal de Rutas de Autocuidado con Líderes y Lideresas Sociales. Reflexionábamos en la relación entre lo *individual y colectivo, lo privado y lo público, lo íntimo y lo externo, lo pedagógico y lo político*, como desafíos para la comprensión de la salud pública y su relación con las experiencias íntimas de salud y enfermedad.

---

4 Así nos gusta llamar a nuestro trabajo, haciendo eco cotidiano de la Husería y su labor permanente de devolver “vida”.

Estas preguntas estaban en la raíz de nuestra apuesta. Fieles a la intuición de la necesidad de recuperar la conciencia del autocuidado, en contextos de liderazgo social y comunitario, comenzamos a enfatizar en ese punto de retorno a la conciencia personal como lugar primero de restitución del ser, y punto desde donde se pueden comprender los daños históricos registrados en los cuerpos como un asunto que trascendía el ámbito individual.

Propusimos rutas para que cada participante hiciera conciencia de las marcas o huellas traumáticas registradas en su cuerpo, a partir de una reconexión con las capacidades autocurativas del organismo. Luego, mediante rutas pedagógicas ofrecíamos experiencias corporales que posibilitaran a cada persona emprender o enriquecer su propio itinerario de autocuidado y autosanación.

En nuestra intencionalidad se articulaba desde el comienzo una perspectiva pedagógica, social y política del trabajo corporal. Reconocíamos el cuerpo como un entramado de factores personales, políticos, sociales y económicos, al igual que el componente comunitario como un elemento relevante en nuestro trabajo con personas y comunidades; estos procesos eran al mismo tiempo un camino individual y colectivo. No hay nada más potente que seres que se encuentran para compartir experiencias de autoconocimiento y autosanación. Cada paso de conciencia y transformación individual se convierte en un salto de conciencia grupal, y cada integrante, con su entrega y disponibilidad para vivir su proceso de forma sincera, se convierte en un estímulo y un don para las demás participantes. Esto no es diferente a lo que sucede en la cotidianidad de las relaciones sociales. Toda relación interpersonal o comunitaria impacta de forma importante la vida y los procesos personales de quienes intervienen en dicha relación, y este es uno de los principios del cocuidado:

Allí, en ese viaje hacia nosotras mismas nos damos cuenta que al conectar con nuestro ser, también conectamos con el de los demás; trascendemos las fronteras del yo para darnos cuenta de que hay otra vida semejante a la mía en dignidad y matices, que también busca

acoger su propia historia. Entonces, lo que en un primer momento surge como autocuidado va creciendo y ampliando sus fronteras hacia el **co-cuidado**. (Höhne-Sparborth *et al.*, 2022, p. 104; negritas en el original)

El cocuidado, en primera instancia, consiste en superar las visiones intimistas que buscan la sanación individual, vista como algo desligado del contexto; al mismo tiempo, recogen la individualidad desconocida, muchas veces en los comunitarismos de corte ideológico y totalitario. El cocuidado, además del reconocimiento y la sanación de los traumas personales o biográficos, da el salto al enfoque de trauma colectivo, comprendido como la huella común que deja en un grupo la vivencia compartida de una experiencia traumática (Ortega, 2011). Al reconocer la historia común y las heridas compartidas también presentes en nuestros cuerpos y en los cuerpos de las personas con quienes convivimos, el cocuidado nos permite desarrollar el sentimiento de la compasión y la disposición a la colaboración en comunidad.

Esta consciencia del cocuidado, como una vivencia de *interser* comunitario —“Me cuido cuidándote y te cuido cuidándome” (Höhne-Sparborth *et al.*, 2022, p. 104)—, posibilita la recuperación de los vínculos desde el reconocimiento de la mismidad y la otredad como dimensiones del cuidado. Al mismo tiempo, propugna por la democratización del cuidado en un horizonte creativo de desestructuración de los binarismos culturales que han obligado a una parte de la población a ser agentes de cuidado, posicionando a otra como su receptora pasiva y obligando a las primeras a diversas formas de autoabandono, autosacrificio, trabajo excesivo, desgaste general y desconocimiento de las propias necesidades. Así:

El cocuidado aflora como una experiencia central en nuestras rutas. Comprendemos que juntos y juntas creamos espacios sanadores, vivenciamos rutas de sanación de aquellos traumas o experiencias de dolor compartidas e igualmente de historias que sin ser ‘comunes’, al compartirlas, encuentran lugar para ser nombradas, danzadas y asumidas en comunidad. (Höhne-Sparborth *et al.*, 2022, p. 104)

## El sociocuidado

Por otro lado, en los procesos comunitarios que acompañábamos constatamos de manera permanente la siempre presente relación entre las diferentes formas de traumatizaciones individuales y las heridas comunes, de lo cual surgió el tercer capítulo de *Danzando la resurrección de los cuerpos*: “Cicatrices que nos unen. Huellas en la corporalidad pública” (Höhne-Sparborth *et al.*, 2022). Muchas de las heridas reconocidas en nuestros cuerpos relataban historias comunes, como los abusos infantiles, los desplazamientos vividos personalmente o por padres, madres o abuelos; la pobreza de siglos; las pérdidas de seres amados. Así, la experiencia de cuidado como vivencia comunitaria abre al mismo tiempo sus perspectivas a lo que denominamos trauma social: aquellos dolores compartidos por regiones azotadas por violencias o desastres naturales; naciones sumidas en guerras o conflictos internos, grupos poblacionales tradicionalmente violentados por las estructuras culturales machistas, violentas y excluyentes, entre otros. Esta consciencia abre el paso a una nueva ola en la Espiral Dinámica del Cuidado: *el sociocuidado*.

Hathaway y Boff (2014, pp. 152-153) presentan algunos de los principales traumas históricos que han sobrellevado generaciones enteras; entre los cuales citan:

- El cambio de cultura de cazadores-recolectores a la cultura agrícola y de las ciudades-Estado, resultado de imposición violenta, guerra y conquista, que terminó aplastando la vida de las comunidades agrícolas asociadas al culto a la Diosa.
- Los traumas de los pueblos europeos con la peste negra (siglo XIV), la “pequeña Edad de Hielo” (siglo XV) y la caza de brujas, que condujeron a una actitud hostil contra la mujer y el entorno.
- Los traumas de los pueblos desplazados de sus tierras mediante esclavitud y conquista en África, Australia, Asia y América, que

enfrentaron la separación de clanes y familias enteras, desarraigo, maltrato, enfermedades y muerte.

- Los traumas asociados a la emigración en masa europea a otras partes del mundo, huyendo del hambre y la pobreza, o fruto de persecuciones. O el caso de aquellos que eran llevados contra su voluntad, como los presos empobrecidos de Gran Bretaña e Irlanda enviados a Australia.
- El trauma de la industrialización que obliga a las gentes a dejar sus tierras y desplazarse a ciudades superpobladas y violentas.

A estos podemos agregar:

- Los traumas de la industrialización que vienen de la presión por alcanzar el nivel de consumo de los países desarrollados o de los estratos sociales altos, que generan un continuo sentimiento de frustración e inadecuación en grandes poblaciones.
- Los traumas por represión. La huella que deja en poblaciones enteras asistir a la eliminación de la diferencia o de los brotes de insurgencia, sea por persecución sistemática de sus líderes, masacres y represalias contra la población civil que expresa sus deseos de cambio.
- Los traumas vividos por niñas, niños y mujeres en el seno de sus hogares o al interior de sus relaciones efectivas o laborales, relacionados con un patriarcado devastador, filtrado en todas las capas sociales que naturaliza la descalificación, la explotación, el maltrato y la violencia. La terapeuta feminista Laura S. Brown (2011, p. 483) señala cómo los “traumas privados, secretos e insidiosos sobre los cuales llama la atención el análisis feminista suelen ser casi siempre aquellos acontecimientos que expresan y perpetúan la cultura dominante y sus formas e instituciones”.
- Traumas por violencia espiritual o abuso religioso. Patrones de maltrato, abuso y explotación basados y legitimados por dogmas o creencias religiosas que han dado históricamente el privilegio de

manipular, abusar o excluir a otras del patrimonio o riqueza cultural de un sistema religioso, dejando a otros grupos de personas excluidos o proclives al abuso, el maltrato o incluso la pérdida de la vida legitimada por los sistemas religiosos dominantes (Vargas *et al.*, 2022).

- Traumas por violencia o maltrato familiar, *bullying* escolar o laboral, vividos por personas que no encajan en los patrones dominantes de raza, sexo, orientación sexual, belleza o valía social, que se insertan fácilmente en las dinámicas de violencia estructural, pobreza, exclusión y visiones patriarcales que legitiman el uso de la fuerza y la violencia para dirimir conflictos, o como prácticas de exclusión, competencia y dominación.
- Los traumas asociados a la pobreza y la exclusión que niegan sistemáticamente a las poblaciones el acceso a condiciones dignas de vida —como el derecho a una sana alimentación, la salud, la educación, etc.— y generan ciclos repetidos de frustración e impotencia.
- Los traumas asociados a la violencia estatal y a las guerras internas y externas. Experiencias de poblaciones enteras que sobrellevan años consecutivos en medio de la amenaza de violencia armada (más de 50 años, en el caso colombiano). Poblaciones sumidas en una guerra sin fin entre grupos armados al margen de la ley y la violencia de Estado.
- Traumas asociados a la construcción de género, que limitan la expresión completa del ser y las potencialidades humanas, obligándoles a replicar el patriarcado y el binarismo, excluyendo y deslegitimando expresiones de género y sexualidad diversas y alternativas, disidentes del binarismo heteronormativo de las sociedades y sus instituciones.
- Traumas de poblaciones minoritarias: mujeres, indígenas, negritudes, población LGBTIQ+ o personas con discapacidad sometidxs sistemáticamente durante siglos a exclusión, inequidad y negación de derechos y oportunidades, segregación social, política y geográfica, represión mediante programas de normalización, terapias de conversión, etc.

- Los traumas de cuerpos “chuecos”, cuerpos discapacitados, cuerpos no binarios, maricas, lésbicas, transmasculinos o transfemeninas, que enfrentan cotidianamente la negación de su derecho a existir, a expresarse en sus propias formas, a tener su lugar propio en el mundo, la familia y las instituciones.
- Los traumas de cuerpos infantiles que crecen con la marca del abuso en una sociedad que naturaliza el abuso por parte de padres, madres, tíos, abuelos, maestras, líderes religiosos, jefes o superiores.
- Traumas culturales asociados a una educación bancaria y represiva que se manifiestan de diversas formas como miedo a la autoridad, desconfianza en las propias capacidades y temor de expresar la propia palabra o la propia identidad.
- Los traumas, todavía en estudio, fruto del encerramiento, el aislamiento y la limitación del contacto social, las campañas de terror, la obligatoriedad de vacunas aún no probadas, etc., durante la pandemia de la covid-19.<sup>5</sup>

Así, entramados en la intimidad de cada ser, se entretrejen los patrones sociales de exclusión, marginación y aniquilamiento, anudados con los traumas personales: las memorias dolorosas, los miedos, las parálisis aprendidas, las incapacidades para crear, para amar y ser amados, para vivir plenamente la existencia: los recuerdos o memorias conflictivas que cada persona lleva consigo y que muchas veces no tienen lugar en las rutinas y las dinámicas de productividad de las sociedades modernas.

El sociocuidado parte de este acercamiento a los traumas en la perspectiva de una mirada sociohistórica que reconoce la interrelación y la confluencia de los traumas sociales, colectivos o individuales. Además de reconocer las potencialidades sanadoras presentes en los cuerpos particulares, pone en relieve las potencialidades sanadoras de la corporalidad

---

5 Todos estos traumas, tanto a nivel social como personal, se insertan en los cuerpos individuales y en la corporalidad colectiva en forma de tensiones, bloqueos, parálisis y disfunciones, cuyos lenguajes iremos dilucidando a lo largo del texto,

colectiva, que llamamos el “cuerpo común” o “corporalidad pública”.<sup>6</sup> Aquí, los cuerpos individuales y colectivos se convierten en un territorio vivo y escenario de resistencia y reexistencia.

El concepto de sociocuidado fue tomando lugar en nuestra práctica a partir de las reflexiones compartidas en el encuentro internacional realizado con otras agrupaciones de Chile, Bolivia y El Salvador en el 2015. Allí, en la zona de Arcatao, municipio del departamento Chalatenango, tuvimos la oportunidad de acompañar a un grupo de chicas adolescentes pertenecientes a familias cuyos padres o parientes fueron víctimas o testigxs de la violencia estatal salvadoreña, y de atestiguar las heridas presentes aún en las generaciones actuales. Ratificamos las dimensiones sociales y políticas que adquieren las labores de cuidado, al mismo tiempo que reconfirmamos que cualquier labor de sanación requiere la comprensión de estas interseccionalidades de las experiencias traumáticas a fin de avizorar rutas pertinentes de sanación y transformación tanto personal como colectiva.

Esta comprensión de los traumas y el cuidado como una realidad en espiral permite entramar interioridad y exterioridad en un movimiento que va de lo propio a lo común, recorriendo así el camino de la transformación personal y la transformación del entorno. Esto exige una actitud que supera las dicotomías íntimo/público, comunidad/educador, población objetivo/agente transformador, grupo meta/ejecutor, que aún persisten en las dinámicas de transformación social y educación popular. Se trata de reconfigurar la concepción y el ejercicio de lo pedagógico desde el reconocimiento del cuerpo como escenario y territorio de reexistencia, desde donde se construyen comunidades de coaprendizaje y corresponsabilidad:

Concebimos el cuerpo como este territorio en que lo personal y lo político se encuentran. Allí, la recuperación integral de un ser

---

6 El capítulo 4, “Cicatrices que nos unen, huellas en la corporalidad pública”, del libro *Danzando la resurrección de los cuerpos*, describe las huella traumáticas instaladas en el cuerpo común, a partir de las experiencias traumáticas de pueblos como el salvadoreño y el colombiano, y delinea rutas para fortalecer a partir del trabajo corporal lo que las autoras llamamos *resistencia popular* (Höhne-Sparborth et al., 2022, pp. 71 y ss.).

humano pasa por el reconocimiento de su interioridad, en el interés por lo que siente, lo que sufre, lo que añora, con el mismo peso que tiene el que se logre un proceso de empoderamiento, en el conocimiento y la defensa de sus derechos y en su capacidad de liderazgo y participación. (Cuevas y Bautista, 2018, p. 44)

Este reencuentro con el cuerpo social como territorio vivo, habitado de memorias y riquezas, nos lanza al encuentro con el cuerpo planeta al que pertenecemos como humanidad. En la sintaxis del desencanto, en la que entraremos más adelante, la desconexión con el propio cuerpo y sus ritmos estuvo atravesada por la desconexión con la naturaleza y sus ciclos. La relación natural de cuidado de la naturaleza de los pueblos originarios fue reemplazada por la relación de dominio y explotación que vivimos en las sociedades industrializadas, De esta manera retornar al cuerpo es retornar a los aspectos sensibles de la vida y reandar el camino que trenza nuevas relaciones de cuidado con el entorno.

#### **Espacio para escuchar el cuerpo**

Detén un momento la lectura, regresa al poema “Destino cósmico” que abre el libro. Léelo de nuevo, despacio, tomando aire antes de cada frase y exhalando tranquilamente cada verso. Toma conciencia del ritmo natural de tu respiración, presente en tu cuerpo, mientras recuerdas que este oxígeno que respiras existe en la atmósfera desde hace unos 3000 millones de años... que las células que conforman tu cuerpo están hechas de átomos que existen desde el *big bang* original. Mientras continúas respirando, recuerda la historia universal que conoces y ten presente que eres fruto de esta historia, y que lo que vivan hombres y mujeres muchos siglos después de ti será fruto de tu acción presente. Piensa en la multitud de seres que habitan el planeta y respira, mientras percibes en ti la certeza de compartir tu ADN con el último ser en el lugar más apartado del planeta. Permanece unos instantes diseñando tu propia manera de reconocer en tu cuerpo la experiencia de unidad y comunicación con todo lo que existe, existió y existirá.

## El ecocuidado

La Espiral Dinámica de Beck y Cowan, presentada por Wilber (2000), ubica en los estadios más amplios, o de mayor complejidad, el pensamiento de segundo orden. Este evoca la capacidad de comprensión amplia de la vida y la experiencia de sentirse parte del horizonte común planetario. Esta conciencia de la corresponsabilidad con el cuidado de la Casa Común denota la sensibilidad de acoger e integrar el diálogo y la diversidad, la actitud de cuidado con lo humano y con las diversas manifestaciones de la vida. A esta ondulación más amplia la denominamos *ecocuidado*.

Participé durante algunos años como cantautora apoyando los procesos comunitarios en defensa del río Fucha en el suroriente Bogotano, en el espacio Anual del Canto al Río, que pretendía llamar la atención y sensibilizar a la comunidad en torno al cuidado y la defensa del río. En una conversación sobre el espacio con un abuelo muisca, raíz ancestral a la que pertenece mi familia, me comentó: “Para sanar el río hay que sanar a la comunidad y al ser humano que convive con el río”. Considero muy clara y pertinente esta afirmación para la comprensión de la dinámica espiral del cuidado. La sanación, la restitución de cualquiera de los ámbitos del cuidado pasa por el reconocimiento de los otros.

Este bucle de la Espiral Dinámica del Cuidado es una apertura a la integración de diversas miradas en torno a las relaciones ser humano-sociedad-naturaleza-desarrollo. Implica poner en diálogo los llamados que desde diferentes aristas se han dado hacia la superación del antropocentrismo por el biocentrismo; o la propuesta del ecocentrismo que “concibe al hombre como un integrante más de la naturaleza y cuestiona la desmesurada violencia que este ejerce sobre otros seres en nombre de una presunta superioridad autodeclarada” (Speranza, 2006, p. 23).

También podemos mencionar acá los empeños que desde variados sectores sociales se desarrollan en torno al adecuado manejo de los residuos, al reciclaje, la agroecología, a la defensa de las fuentes hídricas, a la conserva-

ción de los páramos, los humedales o los bosques tropicales, los movimientos de defensa de las especies en vía de extinción o de la reivindicación de los derechos de los animales no humanos, así como la implementación del enfoque multiespecie en los discurso de paz y derechos humanos.

La guerra ha sido violenta con el medio ambiente también y nosotros debemos recuperar al medio ambiente y que la tierra se reconcilie con nosotros y nosotros nos reconciliemos con ella. Existía fauna y flora hermosa en la alta montaña y, debido a la soledad que se vivió, debido al desplazamiento, debido a las balas, debido a los grupos armados, muchas aves murieron, muchas se fueron. Sin alguien que sembrara los cultivos, las aves no tenían dónde alimentarse y se morían, y entonces la tierra sufrió mucho, las fuentes de agua sufrieron y los árboles también sufrieron. (Lederach, 2019, p 175)

Podemos integrar las preguntas y reflexiones que se han planteado desde las propuestas de desarrollo sustentable del *Informe Brundtland* emitido por la ONU en el año 1987, o del desarrollo a escala humana propuesto por Manfred Max-Neef. Aunque no es este el espacio para profundizar en cada una de estas perspectivas, sí resulta importante plantear las intersecciones que estas pueden tener con la Espiral Dinámica del Cuidado y los aportes reflexivos que puedan ofrecerse mutuamente.

Finalmente, quiero dejar sobre la escena los planteamientos de la ecología profunda, teorías impulsadas por Arne Naess y ampliadas posteriormente por autores como Bill Devall y George Sessions, cuyos principios fundamentales se resumen en ocho postulados:

1. El bienestar y el florecimiento de la vida humana y no humana en la tierra tiene un valor en sí mismo. Estos valores son independientes de la utilidad del mundo no humano para los objetivos humanos.
2. La riqueza y diversidad de las formas de vida contribuyen a la realización de estos valores y son también valores en sí mismos.

3. Los humanos no tienen derecho a reducir esta riqueza y diversidad, salvo para satisfacer necesidades vitales.
4. El florecimiento de la vida y cultura humana es compatible con un descenso sustancial de la población humana. El florecimiento de la vida no humana requiere ese descenso.
5. La interferencia humana actual en el mundo no humano es excesiva y la situación continúa empeorando.
6. Por lo tanto, deben cambiarse las políticas. Estas políticas afectan a las estructuras económicas, tecnológicas e ideológicas básicas. El estado de cosas resultantes será profundamente diferente del presente.
7. El cambio ideológico consiste fundamentalmente en apreciar la calidad de vida (habitar en situaciones de valor inherente), más que adherirse a un nivel de vida cada vez más alto. Habrá un profundo reconocimiento de la diferencia entre grande y magnífico.
8. Quienes suscriben los puntos precedentes tienen una obligación directa o indirecta de tratar de llevar a cabo los cambios necesarios (Yusá, 2024).

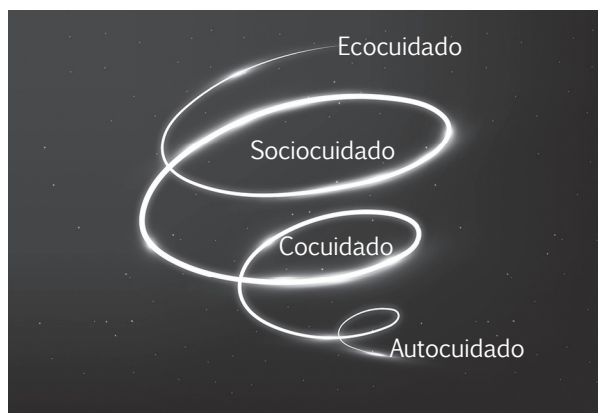
## La Corposíntesis o el arte de tejer lo roto

Desde esta comprensión del cuidado como Espiral Dinámica, se entiende que el bienestar de cada ser humano individual tiene implicaciones contextuales, comunitarias, sociopolíticas y globales. Del mismo modo sucede con la supervivencia y sostenibilidad planetaria, que pasa indudablemente por la restitución de lo social, lo comunitario y lo individual. Las sabedoras y los mayores ancestrales nos lo han recordado desde siempre y sus enseñanzas resultan hoy más necesarias que nunca.

Esta visión ofrece una perspectiva integradora y compleja que implica no solamente a las pedagogías del cuerpo, sino al mundo científico en general

y, de forma particular, a todas las ciencias sociales, en cuanto se reconocen implicadas en la complejidad de lo humano. En la praxis<sup>7</sup> de la Corposíntesis, autocuidado, cocuidado, sociocuidado y ecocuidado se entrelazan como aspectos de un único proceso (figura 5); una actitud básica en la que “me hago cargo de mi propia transformación” al tiempo que “me hago cargo de la transformación colectiva y del cuidado de la Casa Común”. Esto implica una consciencia profunda de la responsabilidad para con la propia vida, al mismo tiempo que se desarrolla la consciencia de la responsabilidad con los otros seres con los que compartimos la existencia. Una mirada que ubica, en el seno de la transformación vital, la interpenetración de los procesos individuales, colectivos y planetarios.

Figura 5. Espiral Dinámica del Cuidado



Fuente: elaboración propia.

La Corposíntesis se concibe, así, como una propuesta de trabajo corporal que propende por la generación de espacios de aprendizaje en los que todxs lxs participantes conforman una comunidad aprendiente y en transformación, abierta a contextos vitales, sociales, políticos que entran en juego en una propuesta de pedagogías de reexistencia.

7 Utilizo el término praxis aquí desde el enfoque freudiano que integra teoría y práctica, acción y reflexión, como componentes intrínsecos e ineludibles en toda práctica educativa liberadora (Masi, 2008). Esta interacción entre experiencia y práctica reflexiva se irá evidenciando a lo largo del texto, articulando las prácticas pedagógicas narradas con reflexiones inter y transdisciplinarias que nutren de contenido y contexto las experiencias.

Reconocemos que un proceso pedagógico corporal, desde una perspectiva amplia, está llamado no solamente a reconocer la integralidad del ser humano en su individualidad o su sistema familiar, sino reconocerlo dentro de los entramados históricos y sociales presentes en su configuración vital, cuya entrada principal, para nuestra propuesta, es el cuerpo. Nos encontramos y sanamos en comunidad, reconocemos las cicatrices de la historia común, grabadas en la corporalidad pública y exploramos rutas comunes para un proceso de fortalecimiento colectivo, en las que lo particular y compartido encuentra espacios vitales de restitución, y la sanación personal se imbrica íntimamente en procesos de empoderamiento, liderazgos y nuevas ciudadanías locales y planetarias:

Este “sentir-con”, “sanar-con” nos permite entrar en una nueva dimensión de la solidaridad, no como un postulado ideológico, sino como una experiencia de vinculación, afectiva y efectiva, que nos mueve a acciones concretas de solidaridad y compromiso, con otras y otros, con el planeta, con la Vida. (Höhne-Sparborth *et al.*, 2022, p. 105)

En el budismo se habla de la *sangha*, la familia, el grupo, la comunidad, no solo como lugar físico, sino como referente espiritual. La *sangha* es aquel nicho vital que se construye en relación con otros a partir de la práctica del amor compasivo y la amistad, del reconocimiento del yo en los otros. Desde ahí, la *sangha* va conmigo: mi comunidad, mi nación, mi manada, mi universo va donde yo voy (Hanh, 2010). De la *sangha*, en nuestro caso, el grupo de exploración corporal o el proceso comunitario, se obtiene la fuerza para identificar y sanar las fracturas y cicatrices individuales o compartidas, así como las capacidades que nos unen para organizarnos, resistir y re-existir,

En nuestra sociedad de masas, compleja y llena de problemas, desmembrada y dominada por la individualidad y la competencia, Briggs y Peat (1999, p. 100) exhortan a que “necesitamos desarrollar radicalmente una nueva comprensión de la acción colectiva”. La Corposíntesis es, así, el arte de crear un espacio común donde reconocer y desentrañar las fracturas en

los cuerpos, leer los lenguajes y las sintaxis que constituyen los entramados vitales, en toda su complejidad y sus posibilidades, para luego entregarse a la tarea de sanar y regenerar, el universo relacional que es el cuerpo personal y la corporalidad colectiva y global.

El ícono de la Huesera, en este contexto, permite ingresar en una dinámica espiral personal-colectiva-planetaria. Abre la brecha para ingresar a la historia íntima y común conectada con la corporalidad pública, en las tramas de vida y muerte compartidas en nuestra organización corporal que, además, está inserta en las dinámicas sociales, políticas e históricas.

Juntar huesos es juntar relatos, escuchar silencios, adentrarse en el terreno de las historias negadas, invisibilidades, amordazadas por las narraciones oficiales. Es abandonar los subterfugios y aventurarse a ver, sentir y conectar el dolor, las heridas, la vida y la muerte en toda su complejidad. Una Huesera auténtica sabe, con Hathaway y Boff (2014), que uno de los mayores obstáculos para la transformación es el miedo: al dolor, a la muerte, al miedo que lleva a la parálisis, al entumecimiento y al sometimiento. Atreverse a juntar huesos es tomar la decisión de asumir el dolor, ver cara a cara la desmembración, la fractura histórica de las vidas y los cuerpos. Así, esta labor de las pedagogías y terapéuticas corporales se interceptan con el cometido de la Huesera: juntar lo roto, religar lo separado, revivir lo muerto, entretejer los hilos invisibles desgajados.

Asumí esta vocación de maestra-acompañante desde el momento en que “la que sabe”<sup>8</sup> me invitó a transitar su camino. La encontré aventurando en mi propia alma, auscultando mi esencia de mujer. Con ella me arriesgué a la búsqueda de señales: me entrené en agudizar el oído y el olfato, primero tras mis propios restos y, luego, en la tarea de acompañar a otros y otras en sus propias exploraciones. Inscribo así mi propuesta pedagógica en las prácticas milenarias de salvaguarda de la vida, en la comprensión y el acompañamiento con los ritmos vitales de restitución del ser.

---

8 Uno de los nombres con el que se conoce a la Huesera en las tradiciones del sudoeste norteamericano.

Ejercer la Corposíntesis es adentrarse en los caminos sinuosos de la Espiral Dinámica del Cuidado, aventurarse en los terrenos de Akásha<sup>9</sup> —memoria holográfica del universo que conecta con la unidad de todo lo que existe (Laszlo, 2004)—, reconocer el cuerpo como un microcosmos del gran universo (Johnson, 2001, p. 20), un holón, un fractal de la totalidad. De tal modo, lo que sucede en el cuerpo sucede en el universo. Es reconocer las resonancias mórficas que subyacen a toda vida y tocar las cuerdas mágicas que los antiguos alquimistas conocían, como aquello que liga interior y exterior, microcosmos y macrocosmos, cuerpo y psiquis, mente y materia, naturaleza y divinidad, sufrimiento y felicidad, vida y muerte.

La alquimia —calificada por Norman O. Brown como “el último esfuerzo del hombre occidental por producir una ciencia basada en un sentido erótico de la realidad” (citado por Berman, 1987, p. 84)— era concebida como un oficio sagrado que buscaba la conjunción de los opuestos a partir de la comprensión de la naturaleza dialéctica de la realidad.<sup>10</sup> Esta conjunción, que se buscaba en el laboratorio alquímico, ocurría al mismo tiempo en el interior del y la alquimista, en la medida en que los componentes inconscientes se integraban a los aspectos conscientes: “Con frecuencia el proceso alquímico es resumido en la frase *solve et coagula* —disolver y coagular—: la persona era disuelta (a nivel psíquico) para permitir al verdadero ‘Sí Mismo’ coagularse o integrarse en una nueva organización” (Berman, 1987, p. 85).

Así, la práctica de la Corposíntesis puede comprenderse como una forma de partería, un alambique alquímico en el que ocurre la conjunción de los opuestos, un útero artificial en el que una persona —el entramado sintáctico configurado a partir de las experiencias de la vida— se disuelve

---

9 El doctor Ervin László denomina con el vocablo sánscrito Akásha, que significa “espacio”, lo que él comprende como el campo de información que subyace a toda lo que existe en el universo, incluyendo el ser humano. El Campo A o Akásha sería un campo de energía primordial, que contiene la información de la vida y es al mismo tiempo un campo que posibilita la permanente transformación de la realidad.

10 La época, “el mundo en que se practicaba la alquimia no reconocía grandes diferencias entre los acontecimientos mentales y materiales [...] debido a que la materia poseía consciencia, la habilidad para transformar la primera automáticamente significaba que uno era hábil para trabajar con la última” (Berman, 1987, p. 91).

para permitir que el verdadero *Sí Mismo* se coagule y se integre. En esta conciencia, el sentido del *yo* se amplía y se reconoce partícipe en la coevolución y el propósito en desarrollo del cosmos (Hathaway y Boff, 2014). Desde esta experiencia de ampliación del sentido del *yo* es posible abrirse a la práctica de la solidaridad, de la comunidad, al reconocimiento de los dolores, la historia y las fortalezas compartidas con otrxs.

En la Corposíntesis hacemos un énfasis importante en el concepto de rutas pedagógicas, refiriéndonos a la intención de propiciar itinerarios coherentes, no rígidos, sino flexibles, emergentes, que van de la mano con la historia y los ritmos de los participantes. Estas permiten a las personas y las comunidades experimentar una recuperación progresiva de sus capacidades de autosanación y restitución integral. La noción de *rutas* sugiere una amplitud siempre nueva de opciones que se abren *al paso*; en la medida en que cada persona o grupo avanza, el propio camino va mostrando el paso siguiente. No hablamos de ejercicios o dinámicas, sino de momentos o pasos dentro de una ruta. No se vende la idea de un bienestar inmediato o prediseñado, sino la conciencia de que el despertar de las capacidades corporales es un camino lleno de novedades y sorpresas, habitado por obstáculos y encrucijadas, atajos, paisajes, trayectos serenos y turbulentos. Con estaciones de llegada, transformaciones visibles y autopercepciones nuevas, que permiten vislumbrar los avances logrados, los saltos experimentados y que se constituyen en invitaciones y trampolines hacia nuevos caminos.

## De cuerpos y lenguajes

Objetivamente la salud mental se refleja en la vivacidad del cuerpo, que se puede observar en el brillo de los ojos, el color y la calidez de la piel, la espontaneidad de la expresión, el vigor del cuerpo y la gracia del movimiento.

A. LOWEN, *LA ESPIRITUALIDAD DEL CUERPO* (1993, p. 16)

Si vivimos en el lenguaje, ¿dónde habita el lenguaje si no es en los cuerpos? ¿Cuáles son los renglones en los cuales se escriben los sentidos y las memorias, si no los entramados mismos de la corporeidad? Aquí me detengo.

Si bien la corporeidad, como concepto, permite superar las polarizaciones semánticas contrapuestas entre cuerpo/alma, materia/espíritu, cerebro/mente, y nos lleva a comprender la unidad de los procesos de aprendizaje como experiencias corporales —como afirma Assmann (2002)—, la vivencia corpórea misma nos posibilita contactar esta unidad inherente y de sentido. Por eso elijo hablar del *cuerpo*, ese territorio vital y sensible que sintetiza la “experiencia total”, parafraseando a Francisco Gutiérrez (1974), quien, en su propuesta pedagógica del lenguaje total, incluye la comunicación kinésica como un aspecto de primerísima importancia en el desarrollo de la personalidad y de urgente inclusión en los procesos educativos.

Por eso, aquí llamo *cuerpo* al *cuerpo*. En ocasiones me refiero a la corporeidad como categoría reflexiva, en la perspectiva propuesta por Assmann (2002). Ella servirá de sustento a esta visión del cuerpo como totalidad, o comunidad simbiótica (Hathaway y Boff, 2014), en la que lo biológico, lo energético, lo emotivo, lo intelectual, lo social, lo político y lo ecológico se interpenetran en una totalidad viva, participante de la multicorporeidad universal. En otros momentos hablo de corporalidad para enfatizar en el sentido social del cuerpo como producto y construcción sociocultural que articula una pluralidad de dimensiones como emociones, relaciones, significaciones y sensaciones en la configuración de identidad en la línea propuesta por Nina Cabra y Manuel Roberto Escobar (2014). Mas, en general, prefiero hablar de *cuerpo* y *cuerpos*.

Y al llamarlo cuerpo, quiero resignificar el sentido completo de la vivencia *cuerpo*. Invito a entrar en la experiencia del cuerpo viviente, real y cotidiano, superando y llenando de contenido los tantos discursos alrededor de él, que le han quitado *cuerpo* al cuerpo. Al respecto, Nietzsche afirma que: “El cuerpo tiene una dimensión que no se puede definir ni determinar por el discurso. Hay una dimensión profundamente animal y salvaje que es propia del cuerpo que no se puede mostrar ni agotar en los actos del decir” (citado por Cabra y Escobar, 2014, p. 29).

Por eso, al hablar del cuerpo, también vivo el cuerpo, me experimento *cuerpo*: me siento, me escucho, me respiro, me junto. Releo mi vida en el movimiento, en las curvas, en los dolores y temblores de mi cuerpo. Me sé cuerpo y me vivo cuerpo. Habito corporalmente este, mi tiempo-espacio. Y me enfrento cada día a cuerpos reales, a seres sintientes, cuerpos que son experiencias completas del Ser y del Interser.

De este modo, cuando digo cuerpo, digo historia, memoria, emociones, sentipensamientos, procesos de socialización, colonialidad, decolonialidad. Cuando nombro el cuerpo nombro las ilusiones, luchas, esperanzas, miedos, esperas, duelos, fatigas, preguntas, sentidos, abrazos, golpes, poemas, políticas, caricias. Cuando digo cuerpo digo madre, hermana, amantes, contrincantes. Digo esperanzas, fracasos, revoluciones, huerta, soberanía, prisión y libertad. Cuando digo cuerpo digo espíritu; cuando digo espíritu digo cuerpo. Pues “no hay distinción entre lo psíquico y lo orgánico” (Berman, 1987, p. 75).

Tan espiritual es la sangre que corre por nuestras arterias, venas y vasos capilares, como biológicos son nuestros temores y angustias.

C. A. MARTÍNEZ, *HACIA UNA PEDAGOGÍA DEL CUERPO* (2008, p. 67)

Nombrar el cuerpo, ponerlo al centro, remite a una experiencia vital guardada en los recodos de la psique, una sensación interna de ser *completo*, en la que el cuerpo no es ese *otro* olvidado, enigmático, misterioso, sino ese que soy yo. Soy mi cuerpo, mi casa, mi territorio, mi hogar, mi universo. Mi cuerpo es mi día a día y mi noche: mi olvido, mi memoria, mis encuentros, mis contratiempos. Mi cuerpo es mi política, mi economía, mi ecología, mi transgresión, mis arengas, mi compromiso. Mi cuerpo son mis tránsitos, mis paisajes, mis sentidos. Mi cuerpo es mi respiración, mi transpiración, los tonos y texturas de mi alma.

Me atrevo a desacomodarme de la aproximación convencional del cuerpo como la referencia a los aspectos netamente físicos o biológicos de la existencia y me adentro en el cuerpo como territorio de sentido y tejido de relaciones

físicas, mentales, energéticas, emocionales, pedagógicas, políticas, económicas, sociales, ideológicas. La “noción de cuerpo se amplía y se configura como un universo de relaciones, experiencia real y concreta del Ser Total” (Bautista *et al.*, 2014).

El cuerpo es mi carne, mi sexo, mi trabajo, mi ciudad, mi país, mi mundo,  
mi tierra, mi planeta, mi galaxia... El cuerpo es mi mito, mi rito, mi  
ética, mi poética... Todo es cuerpo. Nada es fuera del cuerpo.

I. GEBARA, *LA SED DE SENTIDO* (2002, pp. 138-139)

El cuerpo como entramado sintáctico de sentidos, discursos y conversaciones es “escenario de conocimiento, territorio de encuentro, lugar de configuración de identidades, terreno de convergencias entre lo íntimo, lo político, lo ideológico, lo social, lo económico, lo espiritual” (Höhne-Sparborth *et al.*, 2022, p. 17). Hablar de reexistir de cuerpos es hablar de la posibilidad de existencias completas de seres con nombre, historias, sueños, piel; vinculados en relaciones, insertos en contextos geográficos y culturales específicos, y en momentos históricos particulares.

El cuerpo se torna así palabra, comunicación, lenguaje. Maturana, en su prefacio a Eisler (1990), dice:

Una cultura es una red de coordinaciones de emociones y acciones en el lenguaje que configura un modo particular de entrelazamiento del actuar y el emocionar de las personas que la viven. Yo llamo conversar [...] al entrelazamiento del lenguaje y el emocionar que ocurre en el vivir humano en el lenguaje. Mas aún, mantengo que todo quehacer humano ocurre en el conversar, y que todas las actividades humanas se dan como distintos sistemas de conversaciones. Es por esto que también mantengo que, en un sentido estricto, las culturas como modos de convivir humano, en lo que hace ‘lo humano’ que es el entrelazamiento del lenguaje y el emocionar, son redes de conversaciones. Y es también por esto mismo que mantengo que las distintas culturas como distintos modos de convivencia humana, son distintas redes de conversaciones,

y que una cultura se transforma en otra cuando cambia la red de conversaciones que la constituye y define. (p. xi)

Este concepto de la cultura como una red de conversaciones coincide con Morín (2003, p. 41), quien afirma que “el lenguaje es el disco giratorio esencial entre lo biológico, lo humano, lo cultural, lo social. El lenguaje es una parte de la totalidad humana, pero la totalidad humana se encuentra contenida en el lenguaje”.

Desde esta perspectiva, al afirmar que el cuerpo es palabra, también digo que la palabra es cuerpo. Concibo acá el lenguaje como un acontecimiento corporal y los procesos vitales de aprendizaje serían procesos de reorganización y resignificación de las sintaxis corporeizadas. El cuerpo, así, es un *campo* de significación que, a su vez, participa en íntima interrelación del campo total significante, del universo informado, del vacío cuántico que interconecta la totalidad, tomando las palabras de Laszlo (2004).

Al centrar mi atención en la sintaxis, reconozco el lenguaje como atmósfera, trama, “disco giratorio esencial”, sobre el cual se desarrollan los sentidos y las experiencias vitales del ser humano, entramada en la experiencia corpórea tanto individual como colectiva. Considero importante enfatizar en esta afirmación: toda experiencia es corpórea y toda experiencia se articula en forma de lenguaje en el cuerpo. Las redes conversacionales que articulan las sociedades y las culturas tienen su principal y primera encarnación en los cuerpos concretos de quienes pertenecen a ellas. El cuerpo como experiencia total es así un territorio histórico, “habitáculo de memorias personales, colectivas, ancestrales” y es, por tanto, “espacio privilegiado de relectura, reinterpretación, decolonización, transformación y sanación de dichas memorias” (Höhne-Sparborth *et al.*, 2022, pp. 28-29).

Por eso, entro en contacto con los cuerpos; primero con el mío. Les hablo, les pregunto; indago por sus historias, sus lenguajes, las conversaciones inscritas en ellos, su sintaxis, sus memorias, su teleología, su entramado simbólico y sus múltiples posibilidades de autoecoorganización. Y ellos

van haciéndose relato: narran, expresan y discurren las redes semánticas que los han atravesado por siglos.

Diversas escuelas se han detenido en la observación y la interpretación de los lenguajes del cuerpo; la forma como los cuerpos registran y expresan las memorias que llevan con ellos. Entre ellas, el análisis bioenergético,<sup>11</sup> a partir de la comprensión de la unidad mente/cuerpo, describe las estructuras de carácter y sus patrones corporales; caracterización que permite avizorar la manera como una estructura de personalidad pasa por la configuración de un esquema corporal correspondiente:

La Bioenergética se apoya en la simple proposición de que cada persona es su cuerpo. Nadie existe separado del cuerpo, del cuerpo vivo en el que tiene existencia y mediante el que se expresa y se relaciona con el mundo a su alrededor. Si tú eres tu cuerpo y tu cuerpo eres tú, entonces él expresa quién eres. (Lowen, 1977, p. 38)

La conformación de una estructura de carácter sería un proceso de formación de *corazas* que se desarrolla en los primeros años de vida, como un mecanismo de supervivencia al enfrentar las crisis y las experiencias traumáticas. La estructura corporal de una persona es la configuración de tal “conjunto de tensiones o actitudes ‘crónicas’ del cuerpo”, que “comunica algo de su historia al interpretarla desde el punto de vista bioenergético” (Massini, 1999, p. 56). Derivado de ello, afirma Berman (1992, p. 121) que “nuestros cuerpos podrían ser la clave de los dramas históricos que queremos comprender”.<sup>12</sup>

---

11 Disciplina creada por el Dr. Alexander Lowen (1910-2008) a partir de las enseñanzas de su maestro, el psicoanalista Wilhelm Reich, quien en sus estudios propone una identidad funcional mente/cuerpo. Aquí la propongo como una entrada sugerente hacia esta comprensión del cuerpo como unidad experiencial y sus lenguajes.

12 Berman (1992, p. 121), retomando los planteamientos de Reich, propone dar un salto a lo que él llama la *corporealidad*, en la que se vuelva a corporeizar la historia, vinculando “lo visible con lo invisible” y el “macro con el microcosmos”. Esta invitación es muy coincidente con la propuesta de la Corposíntesis y la Espiral Dinámica del Cuidado.

El proceso terapéutico del análisis bioenergético consiste en identificar la estructura de carácter y ayudar a la persona a “descontracturarse” (Massini, 1999, p. 91); esto es, disolver las tensiones o bloqueos que fracturan el cuerpo mediante ejercicios y rutinas corporales, al mismo tiempo que la persona logra reconocer, liberar y tomar en mano los contenidos emocionales y mentales reprimidos. El análisis bioenergético diferencia así entre cinco principales estructuras de carácter y sus correspondientes “corazas” corporales,<sup>13</sup> que se identifican a partir de las tensiones, bloqueos o desconexiones ubicadas en siete segmentos corporales principales, como son: el segmento ocular, el oral, el cervical, el torácico, el diafragmático, el abdominal y el pélvico. En dichos segmentos o anillos de tensión, se ubican los cortes o bloqueos que determinan la estructura caracterológica y afectan a las personas en su manera de enfrentar la vida y estar en la realidad. Así, los trastornos del cuerpo se presentan relacionados con trastornos igualmente significativos en la personalidad, “entendiendo que cuerpo y mente son funcional y correlativamente idénticos, estas escisiones deben existir en el cuerpo en el mismo grado en que existen en la personalidad” (Massini, 1999, p. 74).

A las personas de carácter esquizoide, por ejemplo, se les dificulta conectar sentimiento, pensamiento y comportamiento; presentan una estructura corporal rígida y descoordinada: cuerpo flaco, alto y tenso, especialmente en la cintura o en la región diafragmática, y falta de coordinación en el sistema muscular. Estas personas viven ausentes y tienen dificultad de relacionarse con el entorno. No establecen contacto con la mirada y la cabeza parece separada del cuerpo. Su carácter oral necesita mucha atención y afecto y establece fácilmente relaciones de dependencia con poca autonomía. Hablan en exceso y pueden desarrollar conductas adictivas. Tienen las rodillas tensas y rígidas; vientre y pelvis hacia adelante; piernas débiles, hombros hacia atrás y cabeza hacia adelante; espalda tensa y musculatura poco desarrollada.

El carácter psicopático necesita controlar y niega los propios sentimientos y necesidades por temor a verse vulnerado. Necesita mostrarse fuerte

---

13 La exposición de las estructuras de carácter es principalmente tomada de la descripción hecha por la Dra. María Christina Massini (1999) del trabajo de Wilhelm Reich y Alexander Lowen.

ante los demás por lo que corporalmente muestra una presencia dominante. Desarrolla una estructura corporal gruesa y desproporcionada en la parte superior y estrecha en la inferior. Tiene cabeza grande, desconectada del cuerpo, y desarrolla un bloqueo ocular que le hace tener una mirada o bien desconfiada, o bien seductora.

El carácter masoquista busca aprobación y se esconde tras una actitud sumisa, sentimientos de rabia, negativismo y hostilidad. Tiende al autodesprecio y a la agresión hacia los seres que ama, lo que le hace experimentar culpa y frustración. Tiene cuerpo bajo y recio, cintura ancha y espalda redondeada, cabeza hundida, cuello ancho, vello abundante y musculatura maciza y muy desarrollada. Da la apariencia de un cuerpo comprimido por la contracción de los músculos abdominales.

El carácter rígido es inflexible, bloquea la expresión de emociones y se impone para evitar la vulnerabilidad. Presenta un cuerpo vivaz y armónico, postura erguida, cuello y pecho tenso, y mandíbula apretada. Esta estructura de carácter presenta cuatro subdivisiones. El histérico, nervioso e inestable, con tendencia a cambios emocionales imprevistos, guarda mucha ira y orgullo reprimido; tiene un cuerpo rígido semejante a una armadura, espalda inflexible, cuello tenso y cabeza erguida. El fálico narcisista es controlador, seductor y manipulador, oculta sentimientos de inferioridad en actitudes de superioridad, con el fin de proteger su poder, imagen y apariencia; tiene rasgos duros, tono muscular y cuerpo proporcionado, hombros elevados o en ángulo recto, cadera estrecha y piernas tensas. El pasivo-femenino es sumiso, suave y cortés; manifiesta un vacío interior que oscila entre la depresión y la histeria; tiene un cuerpo redondeado y estrecho, hombros anchos y caderas estrechas, y manos y piernas frágiles. Finalmente, el carácter obsesivo-compulsivo está intensamente preocupado por el orden y la pulcritud, con una vida cuidadosamente programada, con gran sentimiento de inferioridad y tendencia a la avaricia; permanece con una expresión facial dura, presenta rigidez en su forma de caminar y tensión anal (Massini, 1999).

El entrenamiento de los terapeutas bioenergéticos pasa por la observación detallada de dichos patrones para comprender la forma como estas estructuras de carácter están presentes en los cuerpos, y los procesos terapéuticos consisten en propiciar rutinas corporales que faciliten los desbloques corporales y psíquicos que requiere cada estructura de carácter.

## El sistema energético y sus lenguajes

El alma es el otro nombre para lo que el cuerpo hace.

M. BERMAN, *EL REENCANTAMIENTO DEL MUNDO* (1987, p. 86)

Como pedagoga corporal, durante años he aprendido a dialogar con los diversos lenguajes del cuerpo, entre ellos el lenguaje del sistema energético, experimentado como unidad biológica-mental-energética. Esta visión es cercana a otras comprensiones holísticas como las medicinas tradicionales de India y China, las medicinas ancestrales y diversas tradiciones que cuentan con comprensiones similares y que hoy en día incluyen el sistema energético y la interrelación mente-cuerpo en sus diagnósticos y tratamientos.

Tradiciones ancestrales explican, por ejemplo, que los chamanes, entre otras capacidades, pueden percibir la energía tal y como fluye en el universo, de forma que cuando ven a un ser humano ven su energía, como una “aglomeración de campos energéticos unidos por una fuerza vibratoria aglutinante y unificadora” que los mantiene unidos (Castaneda, 2000, pp. 40-41). Podemos acercarnos a este concepto de campos de energía haciendo una breve descripción del sistema energético.

Este es un sistema del cuerpo que trabaja en interrelación permanente con los demás órganos y sistemas. Funciona a través de tres componentes u órganos: los centros energéticos, los meridianos o flujos, y los cuerpos energéticos; mediante estos, actúa como “puente somático experiencial” (Berman, 1992, p. 128), entre lo biológico y lo mental, que da cuenta de la íntima compenetración de los diversos aspectos que cohabitan en el entramado corporal:

[...] el sistema energético no es algo separado del funcionamiento total del cuerpo, sino un componente del conjunto, parte del entramado de órganos y sentidos. Podemos decir que es otro sistema más del cuerpo, como el sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo, linfático, nervioso, el sistema óseo muscular y hormonal, que funcionan de manera interdependiente de modo que una disfunción en alguno de estos sistemas, puede repercutir en el adecuado funcionamiento de los demás. En general, los sistemas se encargan de mantener el equilibrio del organismo en su estructura interna y con el entorno. El sistema energético sería el encargado de este equilibrio en términos de energía. Es el sistema encargado de tomar energía, almacenarla y transformarla para que el organismo pueda utilizarla y la persona pueda responder de forma adecuada a las circunstancias de su vida. (Höhne-Sparborth *et al.*, 2022, pp. 37-38)

Así, el sistema energético, además de servir de traductor y puente entre experiencias biológicas y mentales, se encarga de mantener un balance energético en el organismo y de este en relación con el entorno. Esta labor de traducción explica la interrelación permanente y la afectación mutua entre las experiencias mentales o emocionales y los síntomas físicos. De hecho, si observamos con atención las experiencias emocionales, estas, por lo general, están compuestas por reacciones químicas y manifestaciones fisiológicas acompañadas por ideas o relatos mentales asociados a dichas sensaciones.

Los centros energéticos (figura 6), conocidos en algunas disciplinas como chacras, funcionan como fábricas o depósitos de energía, y se encargan de recoger, almacenar y adaptar la energía necesaria que conecta a cada persona con las capacidades para enfrentar la vida cotidiana. La antigua medicina india habla de los siete chacras; el antiguo culto a Miltra, de las siete puertas, y en el culto a Isis el iniciado se quita siete túnicas o disfraces animales (Berman, 1992, p. 127). Cada uno de estos centros adapta la energía para fortalecer el funcionamiento de ciertos órganos del cuerpo y afianza las capacidades humanas asociadas a cada centro, que más adelante describiré.

Figura 6. Centros energéticos



Fuente: Freepik (s. f.).

En muchos sistemas de medicinas tradicionales se comprende la salud como un correcto funcionamiento de dichos centros y un adecuado equilibrio entre ellos. Incluso podemos ver una correlación entre los siete segmentos corporales con los que trabaja el análisis bioenergético y las disciplinas que trabajan bajo el concepto de chakras o centros energéticos. En muchas ocasiones, restricciones energéticas en ciertos centros van de la mano con tensiones musculares y fallas en el funcionamiento biológico de los órganos correlacionados.

De otro lado, están los flujos energéticos o meridianos, canales de flujo energético asimilables a las venas y arterias del sistema circulatorio, a las terminales nerviosas del sistema nervioso o los canales del sistema linfático; su función es repartir la energía por todo el cuerpo. La medicina tradicional china comprende la salud como un adecuado flujo energético y lo estimula mediante la aplicación de agujas, presión o calor, en puntos de intersección a lo largo de los meridianos, para activar el flujo de la energía y propiciar la autoecoorganización propia del organismo. Al estimular estos puntos se establece un diálogo dinámico con el cuerpo: “Es como si uno utilizando el sistema nervioso del enfermo, le hiciera una pregunta a todo su ser” (Payan, 2000, p. 105), reconociendo los síntomas como lenguajes que expresan las necesidades de la persona.

Por último, están los cuerpos energéticos comúnmente conocidos como cuerpos áuricos o aura, cuya función principal es afianzar la presencia de la persona y la protección del sistema ante situaciones amenazantes del entorno. Las tensiones diarias afectan principalmente el flujo energético en los meridianos, mientras que los eventos traumáticos suelen dejar huella en los centros energéticos y las memorias intergeneracionales pueden afectar cualquier parte del sistema, pero se ubican, por lo general, en los cuerpos energéticos.

Hablemos un poco de los centros energéticos: estos pueden ser más o menos, según diversas disciplinas. Algunas tradiciones reconocen la existencia de siete, doce, veintiuno o incluso más de cien centros energéticos en el cuerpo humano. La Corposíntesis trabaja con el esquema de siete centros energéticos principales, ubicados a lo largo de la columna y que se extienden en forma de embudos hacia el exterior, adelante y atrás del cuerpo.<sup>14</sup>

El primer centro, ubicado en la parte inferior de la columna, se extiende hacia abajo y se puede experimentar como una raíz que penetra la tierra, por lo que puede ser útil en espacios pedagógicos evocar la imagen de la raíz a fin de fortalecer este centro. Biológicamente está conectado con el funcionamiento de la columna vertebral, glándulas sexuales, circulación, sistema óseo, piernas y pies. La energía de este centro conecta con la fuerza, la voluntad y la alegría de vivir, la capacidad para ubicarse aquí y ahora, tomar en mano la historia personal y hacerse cargo de la propia vida. La capacidad de organizar la vida cotidiana: manejo del tiempo, espacios, toma de decisiones y el sentirse segura y a gusto en la propia vida y el propio cuerpo. El análisis bioenergético habla de enraizamiento, que describe el adecuado funcionamiento de este centro: “Cuando decimos que un individuo está enraizado eso significa que sabe quién es y dónde está parado. Estar enraizado es estar conectado con las realidades básicas de la vida” (Lowen, 1993, p. 116).

---

14 La fuente principal de este recorrido por los centros energéticos son las memorias de los talleres realizados durante quince años y cuya primera sistematización se encuentra en el libro *Danzando la resurrección de los cuerpos* (Höhne-Sparborth et al., 2015). Aquí lo retomo con algunas variaciones.

El agotamiento crónico, dudas, inseguridad, dificultad para tomar decisiones o restricciones para asumir la propia vida, con la tendencia de culpabilizar sistemáticamente a otros o al entorno, pueden significar bloqueos en este centro. Eventos traumáticos fuertes en los que la vida corre peligro, el desplazamiento o la migración forzada, la exposición a inseguridad continua o violencia constante; experiencias de maltrato o abuso repetido afectan este centro y desconectan a la persona o a los colectivos humanos de su fuerza y su confianza en sí mismos y el entorno. La esclavitud vivida por muchos pueblos durante siglos afectó el primer centro, dificultando a generaciones enteras la libre toma de decisiones y el manejo de su propia vida. El funcionamiento de este centro se bloqueó generacionalmente y sus efectos continúan hasta hoy en sus descendientes.

El segundo centro energético, ubicado en medio de la barriga, bajo el ombligo, está conectado con el funcionamiento de los riñones, las glándulas suprarrenales y el sistema respiratorio. Su energía conecta con la capacidad para relacionarse consigo mismo y con los otros, y desarrolla la autonomía y la capacidad de cooperación. Capacita para distinguir entre situaciones o contextos propicios y situaciones amenazantes, y ayuda para saber tomar decisiones adecuadas al respecto. Este centro conecta con la capacidad del cuidado y el autocuidado, la conciencia de los límites en los entornos cercanos y la capacidad para ser consciente de las propias necesidades y, así, hacerse responsable de ellas. Para vivenciar la energía de este centro puede utilizarse la idea de un nido o un cuenco en la zona de la pelvis o la imagen de un refugio simbólico en donde la persona puede sentirse a salvo y experimentar su autonomía.

Los traumas incrustados en este centro pueden generar autodescuido, dependencia o adicciones, falta de autonomía o dificultad de relacionarse y cooperar, incapacidad para protegerse de relaciones abusivas o invasiones por no tener claros los propios límites. La esclavitud y las guerras de conquista afectaron de forma sistemática las relaciones familiares, desmembraron familias, clanes y naciones enteras, bloquearon el funcionamiento del

segundo centro y generaron dificultad de relacionarse de forma autónoma y colaborativa. Muchos pueblos llevan aún en su sistema los traumas vividos por sus antepasados, los cuales se manifiestan en grandes dificultades en el área relacional, como incapacidad de establecer compromisos duraderos o tendencia a involucrarse en relaciones adictivas y dependientes, desconfianza excesiva y falta de autonomía, entre otras.

El tercer centro, ubicado en la zona del estómago, influye orgánicamente en páncreas, estómago, hígado, intestinos y sistema nervioso. Puede percibirse como un sol ubicado en la parte de la boca del estómago y la imagen de un campo amplio sembrado de trigo o flores amarillas puede ayudar a contactar con él. Esta energía conecta con el campo del poder: el poder personal o la falta de él, y el poder público: instituciones, empresas, estamentos jurídicos, poder estatal o religioso. Este centro permite contactar la vulnerabilidad propia y de las otras personas y otorga la capacidad de tomar conciencia del propio poder para usarlo de manera adecuada y prudente.

Los bloqueos en este centro restringen la confianza en la propia fuerza, generando impotencia e inseguridad, desconfianza de sí mismo y el contexto. Agresividad y explosiones de violencia o un extremo sentimiento de vulnerabilidad pueden ser signos de dificultad para balancear adecuadamente la energía de este centro. Por ser el centro que se conecta con el campo del poder y lo público, a través de él se infringe sometimiento en las poblaciones. Los poderes militares, religiosos o institucionales se afincan sobre los sentimientos de miedo, impotencia y vulnerabilidad encapsulados en el tercer centro, impidiendo a las personas y los grupos un ejercicio sano de su poder y su libre participación en las tomas de decisiones de carácter público.

La socialización patriarcal por otro lado ha funcionado mediante la exacerbación de este centro en los varones, estimulando el “yo quiero”, el dominio sobre el entorno, la primacía de la fuerza y de la voluntad para conseguir las propias metas, al mismo tiempo que lo ha subdesarrollado en las mujeres, obligándolas desde niñas, en muchas culturas y contextos, a una amabilidad sumisa y conformista. De aquí surge lo que en nuestras rutas de

trabajo corporal llamamos deformación masculina,<sup>15</sup> una estructura energética corporal que exagera el funcionamiento de este centro, bloqueando su conexión con los otros centros, creando sistemas rígidos, sin límites claros, sin conexión con los propios sentimientos y con tendencia a la violencia y a la invasión. Llamamos igualmente deformación femenina a la configuración energética que reprime la energía de este centro, declinando el poder personal, y sobredesarrollando el cuarto centro, orientando a la persona a una entrega desmedida y desconectándola de su fuerza y su seguridad.

El cuarto centro, ubicado en el pecho, se relaciona orgánicamente con el funcionamiento del corazón, el sistema respiratorio, la circulación, la tensión sanguínea y los brazos. Para experimentarlo puede ser útil la imagen de un bosque de diversas tonalidades verdes, habitado por cantos de aves y el susurro de una suave brisa. La energía de este centro conecta con la ternura y la serenidad, la capacidad de amar y amarse a sí mismo, perdonar y reconciliarse consigo mismo y con la vida. Igualmente conecta con el respeto y el autorrespeto y la capacidad para diferenciar entre la responsabilidad propia y las de los demás.

Duelos, pérdidas, fracasos, culpas o rencores guardados afectan el funcionamiento de este centro, produciendo enfermedad, falta de amor propio o insensibilidad ante el dolor y las necesidades propias o de los demás. Cargarse con responsabilidades de otros o cargar a otros de responsabilidades propias, por no saber diferenciar unas de otras, evidencia bloqueos en este centro. La socialización de género exagera el desarrollo de este centro en la socialización femenina, como ya lo mencionamos, forzando especialmente a las mujeres a ser amables, tiernas y serviciales;

---

15 Término acuñado por Yosé Hühne-Sparborth, quien lo compartió en los cursos dados en Colombia entre los años 2010 y 2016. Fue recogido en el libro *Danzando la resurrección de los cuerpos* y luego ha sido profundizado por el equipo de Corposíntesis: “Nombramos deformación masculina y femenina a ciertos patrones de socialización de género que se manifiestan como deformaciones en el funcionamiento del sistema energético, que no necesariamente se presentan en todos los hombres o mujeres. Aunque es la tendencia social occidental y latinoamericana según la historia de vida, hay hombres que desarrollan la deformación femenina y mujeres que desarrollan la deformación masculina. En muchos casos hay personas que desarrollan mezclas diversas de ambas deformaciones en su sistema energético” (Hühne-Sparborth *et al.*, 2022, pp. 60-65).

mientras que, por lo general, bloquea el contacto con la sensibilidad en los varones, coartando en ellos la expresión libre de sus sentimientos y la sensibilidad hacia las necesidades de quienes les rodean. Las deformaciones energéticas masculina y femenina tienen en común una ruptura entre el tercero y cuarto centro, necesaria para la exacerbación de uno de ellos y la represión del otro. Esto quiere decir que se bloquea la comunicación de estos dos centros, impidiendo la conexión de la propia fuerza con la ternura, la vulnerabilidad y la serenidad, y dificultando la conexión del poder personal con la creatividad, la intuición y la sabiduría.

El quinto centro, ubicado a la altura de la garganta, influye en la glándula tiroides, la garganta, la voz, los pulmones y el aparato digestivo. La imagen de un lago azul profundo rodeado por una tranquila cadena de montañas puede ayudar a conectar con la energía de este centro que conecta con el humor, la creatividad, la capacidad de expresarse y comunicarse. Este centro también nos conecta con el equilibrio y la coordinación corporal, así como con la capacidad de ubicarse adecuadamente en diferentes contextos.

El silencio forzado o traumas que han afectado la autoexpresión y la comunicación, o estas en centros inferiores, pueden afectar este centro y manifestarse como dificultad para expresarse o dificultad para ubicarse en diferentes contextos o roles. El verbalismo, como necesidad de hablar mucho y con discursos repetidos con dificultad de articular argumentos coherentes, es otra manifestación de bloqueos en este centro. Muchos traumas colectivos en contexto de guerras o dictaduras pasan por el silenciamiento forzado, la prohibición de reunirse y hablar en público. Estos bloqueos van pasando a las generaciones futuras en forma de dificultad de comunicación y desinterés por lo público, enfermedades de garganta, entre otras manifestaciones.

Líderes comunitarios de Arcatao, en la frontera entre Honduras y El Salvador, cuentan cómo durante los años de conflicto armado se construyeron refugios subterráneos en donde las familias se escondían durante días enteros y obligaron aun a los niños y a niñas a permanecer en silencio mientras las incursiones militares custodiaban la zona. Relatos similares

cuentan personas que vivieron durante los años de dictadura en Chile o en Colombia durante los años del el Estatuto de Seguridad del gobierno Turbay (1978-1982): “Cuando supimos que el compañero había sido capturado y torturado, comenzamos a tener miedo y a no querer olvidar nombres y números telefónicos”, relata un educador popular al recordar la captura y tortura de Rubén Darío Jaramillo, militante de Cristianos por el Socialismo, en Medellín en 1979 (Höhne-Sparborth *et al.*, 2022, p. 24).

Tuve la oportunidad de compartir algunos años con una religiosa mayor a quien cariñosamente llamábamos “Mi amor”, ya que solía usar bastante esta expresión para referirse a otras personas. Ella, quien no paraba de hablar sola, relataba cómo durante la Segunda Guerra Mundial recibió el encargo de cuidar una casa de su congregación para lo cual debía simular la presencia de varias personas conversando y cambiando de voz, y alternando el volumen de las conversaciones para evitar que alguno de los ejércitos enfrentados tomara la casa pensando que estuviera abandonada.

Todos estos son ejemplos de la forma como el quinto centro es afectado en situaciones de conflicto bélico o político. Es importante anotar, sin embargo, que estas experiencias no afectan únicamente el quinto centro, sino que atraviesan todo el sistema mermando y bloqueando el funcionamiento de todos los centros, por lo que un proceso de sanación de traumas de guerra o violencia continua ha de ser un trabajo sistémico, consciente de los traumas incrustados en el cuerpo y que desarrolle rutas integrales de restitución que aborden todo el sistema.

El sexto centro ubicado en la frente se relaciona orgánicamente con la hipófisis, el sistema nervioso, la visión, el oído y el olfato. Para conectar con este centro solemos utilizar la imagen de una isla tranquila en medio del lago del quinto centro iluminada por los rayos del sol. La energía de este centro se conecta con la intuición como sabiduría interior y con la capacidad para analizar el entorno y desarrollar estrategias adecuadas en cada circunstancia de la vida. Traumas fuertes en los centros inferiores pueden ocasionar corto circuito en el sexto, lo que genera confusión, desubicación e incapacidad de

actuar adecuadamente ante circunstancias cotidianas. Personas o grupos que han vivido fuertes traumas de guerra pueden experimentar largos periodos de confusión, desubicación, dificultad para tomar decisiones por falta de claridad mental.

Una deformación de este centro es el racionalismo. Concebido en nuestra cultura fraccionada como un valor, es realmente una deformación energética, que se manifiesta en la tendencia a vivir en el mundo de las ideas y los conceptos, contrastada con la incapacidad de habitar el propio cuerpo, de gestionar el propio mundo emocional, de establecer relaciones sanas y nutritivas, así como de estar presente día a día en la vida cotidiana.

El séptimo centro está ubicado en la coronilla. Influye en el funcionamiento del encéfalo y los ojos. Para conectar con este centro podemos utilizar la imagen de una palmera que genera sombra y protege en medio de la isla del sexto centro. También se puede ayudar a percibir experimentando las raíces del primer centro en contacto con la red universal de las raíces de todos los seres vivos y las plantas de todo el planeta Tierra, experimentando la unidad de todo lo viviente.

La energía de este centro conecta con el balance, la integración personal y la capacidad para desarrollar una espiritualidad contextualizada y territorializada. Bloqueos profundos en centros inferiores pueden distorsionarlo y causar despersonalización, brotes psicóticos, trastornos disociativos o conductas de huida, mediante espiritualismos, fanatismos religiosos e incapacidad de interactuar con el mundo real existente.

En relación con este centro, resaltamos una de las principales diferencias de nuestro enfoque con otras disciplinas que trabajan con el sistema energético. Muchas de ellas orientan su trabajo hacia el desarrollo prioritario de este centro y lo dirigen hacia la “iluminación” o la “elevación espiritual”, que ocasionan, en muchos casos, desbalances psíquicos o activan problemas psiquiátricos preexistentes; ello dificulta, en muchas ocasiones, una restitución integral y un balance adecuado para vivir plenamente la vida.

En nuestra perspectiva priorizamos un desbloqueo paulatino de los primeros centros energéticos, a fin de movilizar intencionalmente la energía colapsada, relajando y realimentando el sistema. Esto ayuda a recuperar el balance y la reconexión con la propia fuerza, la confianza básica y el reconocimiento de las capacidades presentes en el propio cuerpo, para sanar, reestablecerse y vivir, aquí y ahora, en los contextos reales y concretos en los que cada grupo o persona habita. En la medida en que el sistema va encontrando una restitución integral, el séptimo centro va, a su vez, a balancear su funcionamiento. En dicho momento resulta oportuno fortalecer su funcionamiento, orientado a la conexión espiritual y sentimiento de unidad, lo que le permite a la persona sentirse parte del universo, ciudadana del mundo, copartícipe comprometida en el destino de la comunidad viva del universo.

## Adelante, atrás; derecha, izquierda; arriba y abajo

Otros elementos que tenemos presente en el trabajo corporal son las relaciones que cada cuerpo establece y los desbalances que se presentan entre las partes delantera y trasera del cuerpo, los lados derecho e izquierdo, o las partes superior e inferior del cuerpo. La parte de atrás está relacionada con la voluntad y da cuenta de los esfuerzos personales de cada individuo por mantener su estructura de sobrevivencia; mientras que la parte delantera manifiesta el desarrollo de la sensibilidad: la capacidad de conectarse con el entorno y de contactar las propias necesidades, reconociendo las necesidades o exigencias del entorno. Es común encontrar espaldas rígidas que revelan esfuerzos enormes de adaptación, acompañadas de estómagos flácidos que manifiestan un exceso de sensibilidad o pechos endurecidos que funcionan casi como corazas de protección e insensibilización emocional.

Por su parte, el lado derecho recibe y manifiesta las experiencias sanas o conflictivas que tiene una persona en un momento determinado con respecto a su lugar en el mundo o a su relación con el entorno: figuras de autoridad, logros de metas sociales, etc. Mientras que el lado izquierdo

puede manifestar experiencias personales, conflictos internos o relación con entornos íntimos.

En general todas las personas experimentamos diversos niveles de desbalance o desconexión entre el lado derecho e izquierdo. Es común encontrarlo en quienes han pasado por situaciones altamente estresantes que superan los recursos propios de afrontamiento o adaptación, quienes experimentan una suerte de separación entre el lado derecho y el lado izquierdo del cuerpo. Un ejercicio que solemos realizar en los espacios de Corposíntesis y que permite tomar conciencia de los propios desbalances en este sentido es el siguiente:

#### **Espacio para escuchar el cuerpo**

Siéntate en una silla o en el suelo con la espalda recta y, mientras cierras los ojos, conecta con el ritmo natural presente de tu respiración, tomando conciencia de todo el cuerpo desde los pies hasta la coronilla. Coloca tus manos sobre tus muslos con la palma hacia arriba y elévalas unos pocos centímetros, de modo que queden suspendidas en el aire de forma suave y descansada. En esta postura, y manteniendo una respiración fluida, puedes comenzar a notar diferencias entre tus dos manos en relación con el peso, el calor o diversas sensaciones que aparezcan en ellas. Igualmente puedes continuar tomando conciencia de tus hombros, brazos o piernas, anotando las diferencias entre el lado izquierdo y el derecho de tu cuerpo.

Para mejorar el balance entre los lados del cuerpo, puedes hacer un ejercicio de respiración; por ejemplo, tomar aire por el lado más liviano y llevarlo hacia el otro lado, a fin de descargar el lado más pesado. También es posible tomar aire por el lado más firme y llevarlo mentalmente al lado más frágil, transmitiéndole fuerza y confianza. O puedes cruzar los brazos sobre el pecho, en forma de un autoabrazo e invitar a los dos lados a reconectarse y equilibrarse. Luego se puede repetir el ejercicio de autoobservación a fin de constatar los cambios.

Juegos o rondas que incluyen movimientos, como cruzar los brazos o las piernas, pueden ayudar poco a poco a recuperar el balance y la conexión entre ambos lados del cuerpo, con lo cual la persona recupera la confianza en sí misma y en sus capacidades de enfrentar retos vitales.

La parte baja del cuerpo tiene como función la conexión con nosotrxs mismxs y la tierra que habitamos; allí están nuestra fuerza y nuestra capacidad de estar y ocupar un lugar en el mundo. Refleja mucho del funcionamiento de los tres primeros centros y la capacidad del cuerpo de ubicarse en el aquí y en el ahora. Un sistema sano experimenta fortaleza, arraigo y flexibilidad en pies, piernas y caderas. Piernas flácidas, débiles o muy rígidas o caderas tensas dan cuenta de daños en los centros inferiores. Por otro lado, la parte alta del cuerpo manifiesta las capacidades de relación y proyección en el tiempo y el espacio: la capacidad de una visión amplia hacia el futuro y el desarrollo de una conciencia planetaria solidaria. Un sistema sano experimenta flexibilidad, fluidez y expansión en el tronco, el cuello, los brazos y la cabeza; esto permite la libertad de expresión y movimiento en la persona. Columnas rígidas, cuellos o rostros tensos o brazos entumecidos reflejan la necesidad de trabajar en el desbloqueo de los centros superiores, así como en el fortalecimiento de los centros inferiores, llevando certeza y arraigo a estos, de modo que la fuerza se ubique en la parte inferior y la fluidez y la soltura retorne a la parte superior del cuerpo.

El sistema energético tiene la flexibilidad para que cada ser se adapte a las circunstancias de la vida y se reequilibre de experiencias traumáticas, pero, cuando recibe un impacto demasiado fuerte, puede bloquearse de tal manera que le es difícil retornar al equilibrio. Tiempo después, el cuerpo comienza a expresar su desequilibrio mediante dolores, espasmos, reacciones involuntarias, falta de fuerza y energía, depresiones, acciones compulsivas, falta de creatividad, entre otras. Estos son los lenguajes que nos encontramos día a día en los cuerpos; esta es la forma como las experiencias de socialización se incrustan, se instalan y la manera como permanecen vivas y latentes en los cuerpos.

Así, desde la práctica de la Corposíntesis, entramos en diálogo con cuerpos reales y cotidianos a través del movimiento consciente, el masaje, los juegos teatrales, el trabajo con el canto y la voz, y la integración de las polaridades. Rastreamos a través de las fracturas, las memorias y las historias. Atravesamos siglos tras la memoria de una antigua experiencia de unidad, que puja por emerger, aún en nuestros días, en los relatos de los cuerpos.

# Juntando huesos: sintaxis del desencanto

¿Qué significa, traducido en términos cotidianos, este desencantamiento? Significa que el paisaje moderno se ha convertido en el escenario de la “administración masiva y violencia desenfadada”<sup>1</sup> [...] la mayoría de los trabajos son idiotizantes, las relaciones vacías y transientes, la pista de la política absurda. [...] Millones [...] tratan de reconstruir sus vidas sumidos en un sentimiento profundo de anonimato y desintegración cultural. Una época que tiene por norma la depresión es en verdad una época oscura y triste.

M. BERMAN, *EL REENCANTAMIENTO DEL MUNDO* (1987, p. 17)

## Una unidad originaria

Figura 7. Estatuilla paleolítica



Fuente: IStock (s. f.).

Subo la montaña.  
Cruzo la frontera de los siglos.  
Me acurruco ante la sombra  
de los cuerpos rotos.  
Acuno la pregunta imprecisa  
del cómo, el cuándo...  
y sin terminar de deletrearla,  
una silueta redondeada se toma la palabra  
y parece que canta una antigua nostalgia:  
la nostalgia de la unidad.

JBF

1 Russel Jacoby (1975), *Amnesia social*, p. 63.

**E**sculturas ancestrales relatan las memorias de cuerpos antiguos. Estatuillas femeninas de diversos tamaños, figuras de cuerpos danzantes en inscripciones arcaicas, rememoran un culto temprano a una Diosa Madre. Evidencian la existencia de pueblos esencialmente pacíficos, con una división del trabajo entre los sexos, pero sin superioridad de uno sobre otro (Eisler, 1990). Un tiempo encantado en el que la humanidad se sentía en casa como parte de la comunidad de la vida (Hathaway y Boff, 2014).

Cuerpecillos elocuentes, encontrados en antiquísimos hallazgos arqueológicos, relatan una antigua cotidianidad de comunidades adoradoras de la Diosa, madre primordial, fuente y origen del universo, deidad cuyo cuerpo contiene la totalidad de lo que existe. Kali-Maya en la India, Temú en Egipto, Un-Kua en la China, la diosa babilónica Tiamat, Coatlicue o Tonāntzin en México; eran adoradas como el vacío mismo, la matriz primigenia de la que provenían todas las cosas (Johnson, 2001). Es la Diosa Madre que da a luz al universo y la fuerza que alienta los renacimientos. Todas estas imágenes míticas revelan la existencia de un tiempo en el que hombres y mujeres experimentaban una “conciencia participativa”, de la que ya hemos hablado: se percibían a sí mismxs y a su cotidianidad inmersa en la trama inconsútil de la vida. Se sabían parte de la naturaleza, miembrxs de una gran comunidad viviente.

Cuerpo y universo guardaban una estrecha relación: cuerpo matriz, cuerpo tierra, cuerpo día, cuerpo noche, cuerpo danza, cuerpo territorio, cuerpo vínculo con todo lo que existe, cuerpo lugar de asombro, espacio de encuentro con el misterio de la vida y con la divinidad. El cuerpo vivo de la tierra-madre acunaba en su seno a todxs lxs cuerpxs, y la relación entre los seres humanos y la tierra, recuerda Eliade, estaba mediada por amor, respeto y veneración:

¿He de tomar un cuchillo para rasgar el seno de mi madre? Entonces, cuando yo muera, ella no me acogerá en su seno para descansar. Me pides que excave en busca de piedras. ¿Acaso le abriré la piel para sacarle los huesos? Entonces, cuando muera, no podré entrar en su

cuerpo para nacer de nuevo. Tú me pides que corte la hierba como forraje y la venda para ser rico como los hombres blancos. Pero, ¿cómo osaré cortar el cabello de mi madre? (Citado por Sheldrake, 1994, p. 7)

Según Eisler (1990), las huellas de estos antiguos pueblos no evidencian símbolos o emblemas que hayamos aprendido a asociar al poder, como “lanzas, espadas o relámpagos, los símbolos de un soberano o deidad terrenal que se hace obedecer a través de la muerte y la mutilación”. No hay evidencia tampoco de “imaginería gobernante/gobernado, amo/súbdito, características de sociedades dominadoras” (Eisler, 1990, p. 20). Por el contrario, el arte dejado por estos pueblos es rico en imágenes de la naturaleza e inscripciones de danzas y rituales que atestiguan admiración por la belleza y los misterios de la existencia. Ambos revelan un ejercicio del poder como capacidad de sustentar y nutrir la vida. Ciudades sin fortificar, sin armas, espadas o ejércitos, en una relación armónica y serena con la tierra.

La tierra imperturbada, sin el acoso del azadón ni la reja del arado, engendraba todo lo que los hombres necesitaban y estos hombres eran felices, recogiendo bayas de las laderas de la montaña, cerezas o frambuesas, y bellotas comestibles; la primavera era eterna y una brisa del oeste soplaba suavemente entre las flores que ningún hombre había plantado, y la tierra nunca labrada producía granos con generosidad. (Ovidio, s. f., citado por Sheldrake, 1994, p. 8)

Soñé que una Diosa me habitaba.  
Me hablaba desde adentro  
de una fuerza que no daña,  
de un poder que no aplasta,  
de un encuentro  
hombre-mujer que no domina,  
de un instante,  
punto de bifurcación  
que puede cambiar de nuevo  
el rumbo de la historia.

JBF

En estas sociedades, la religión organizada —liderada tanto por sacerdotes como por sacerdotisas— estaba aplicada al beneficio de toda la comunidad, de la misma manera como los jefes de los clanes administraban las tierras comunalmente poseídas y trabajadas. Sacerdotisas y sacerdotes vivían como parte de la comunidad, sin templos portentosos, ni notables diferencias en su modo de vida (Eisler, 1990).

Elegir a la Huesera como compañera de camino es evocar este tiempo ancestral, en el que la tierra estaba viva y los ritmos de los cuerpos fluían sincrónicos con sus ritmos. Un tiempo en el que los seres humanos vivían una relación estrecha y armónica con la naturaleza, conscientes de su íntima ligazón con ella. “La que sabe” rememora los lugares y tiempos sagrados, donde se besaban la tierra y el cielo, o con los mundos subterráneos también sagrados: montes, piedras, lagunas, bosques, nacimientos de agua, propiciaban una experiencia de lo divino presente y vivo en el mundo natural, incluyendo los cuerpos. En aquellas sociedades agrícolas se respiraba un clima de respeto, equilibrio y reciprocidad (Hathaway y Boff, 2014). Sin enfermedad ni lucha (Sheldrake, 1994), los pueblos compartían el gozo en el misterio de la vida: cuerpos que danzan y adoran; trabajo equitativo, organización solidaria; balance y armonía en las relaciones entre los géneros; gozo creativo, arte, magia, paz y unidad.

Tras recordar aquella unidad originaria de los tiempos ancestrales, es, sin embargo, un costal de huesos secos la imagen que nos convoca. La figura de la Huesera en su travesía silenciosa en busca de pedazos desgajados, piezas inconexas, rastros dispersos en cualquier paraje deshabitado. En algún quiebre de la historia, el cuerpo dejó de ser uno, dejó de ser una realidad total para tornarse pedazos. En algún momento de la evolución, el cuerpo humano perdió su vínculo con el cuerpo común de la tierra, para sentirse desarticulado del *continuum* de la vida y caer en las redes de la fragmentación, el olvido y la exclusión. Así, los cuerpos, experiencia vital-corpórea total, son hoy como un montón de huesos: restos dispersos en caminos, grietas, abismos, montañas, pedazos disgregados que claman por aquella unidad perdida.

La Huesera, imagen de ese anhelo interior por retornar a la unidad, junta toda clase de restos en su costal que nunca se llena: pieles, huesos, escamas de serpientes, patas, alas de mariposas, garras, uñas y dientes, cuernos y pezuñas (Bajo, 2014). Recoge también hilachas de memorias, sueños de adolescentes, duelos e ilusiones, amores rotos, impotencias desoladoras, indignaciones y rencores atesorados, lágrimas latentes, despedidas inconclusas, recuerdos de infancia, risas de bebés y añoranzas de ancianos. Cuando se cansa, los lleva a su refugio, desocupa el costal en el centro de su cueva y se sienta en el suelo. Los separa por especie, los contempla durante largos ratos de silencio, llora y ríe con ellos, y, por sobre todo, les pregunta... y escucha...

La historia universal y latinoamericana, en sus muchas facetas, podría compararse con un campo desolado, cubierto de huesos secos, fosas comunes y minas antipersonales, cuerpos quebrados, historias que claman ser contadas; nombres que aún buscan sus cuerpos, fotografías que cuentan historias rotas, búsquedas de familiares y amigos que no acaban.

Y las hueseras de hoy se asoman a las grietas del mundo husmeando, preguntando por los cuerpos, por los restos de la vida. Encuentran cuerpos agrietados y encorvados en los campos, aferrados a sus muertos, al trozo de tierra perdido, a los vecinos que aún sobreviven, a la promesa frágil de una nueva cosecha. En la ciudad resulta a veces difícil encontrarlos, algunos van maquillados, lúcidos en escaparates o pasarelas de última moda, expuestos en revistas, usados como presa del mercado, cuidadosamente custodiados, clasificados, etiquetados. Algunos deambulan por ahí cargados de rupturas y fatigas, repletos de dudas, desconciertos, miedos e inseguridades; mendigando amor o aferrándose a cualquier resquicio que prometa felicidad, a veces engañosa y... ¡tan efímera!

Los huesos, símbolo de la fuerza de la vida (Pinkola Estés, 2004), son aquí metáforas del desencanto. Cuerpos que dejaron de ser cuerpos, vidas que perdieron la magia y el brillo; existencias que son apenas trozos, rastros, piezas de maquinaria progresista, artículos vendidos al mejor postor, despojos que en el silencio gritan la historia de su quebranto. Cuerpos en

las calles, en las esquinas de las grandes ciudades o de las pequeñas poblaciones, relatan a su paso las historias que les habitan, las memorias que les marcaron, los lenguajes que les traspasaron, preguntando por el cuándo, por el cómo comenzaron a deshilacharse y escribiendo en sus renglones la sintaxis del desencanto.

Terminado el aislamiento social por la pandemia de la covid-19 y una vez las clases de la universidad regresaron a la presencialidad, seguíamos impactadxs por todo lo sucedido y traíamos, además, todas las experiencias dolorosas vividas durante lo que se denominó el estallido social. En diferentes espacios de reencuentro, escuché a mis estudiantes y compañexs usar la expresión “Estamos rotxs”, como una manera de expresar las afectaciones sufridas por tantos hechos traumáticos recientes aún por superar. Quise indagar por la manera en que profesores y estudiantes experimentaban ese estar rotxs, de manera que comencé a preguntar: ¿cómo pueden describir ustedes esa sensación de estar rotxs? Entre las cosas que surgieron en los diálogos y espacios de exploración corporal estaba la constatación de la dificultad de digerir o integrar muchas de las experiencias vividas. Esto generó en algunas personas la sensación de una ruptura interior, una o varias incisiones en diferentes partes del cuerpo, la sensación de tener aspectos o recursos internos como grietas o rupturas que estaban fuera del alcance.

Acompañé las exploraciones corporales con otras preguntas como: ¿en qué lugar del cuerpo sientes estar rotx? ¿Qué sentimientos acompañan la sensación de estar rotx? ¿Podrías describir las sensaciones que esas rupturas generan en tu cuerpo? Algunxs señalaban el pecho o el estómago, lugares en donde se alojaban sensaciones de vacío o de indigestión. Otros describieron una incisión entre el lado izquierdo o el lado derecho del cuerpo, acompañada de desubicación y dificultad para decidir cómo tramitar tantas emociones colapsadas en el cuello y los músculos alrededor de la mandíbula. Algunxs expresaron la sensación de nudos en diferentes partes del cuerpo como el pecho, los hombros o el cuello, vivenciados como una dificultad de acceder al mundo emocional y expresar los sentimientos, o como una

sensación de agotamiento e impotencia. Otrxs señalaban la sensación de un corte a la altura de la cadera, experimentada como imposibilidad o dificultad de avanzar hacia el logro de las metas personales, como un bloqueo que les impedía vivir el presente y proyectarse al futuro. Otrxs expresaron una tensión en todo el cuerpo, acompañada de un permanente estado de alerta y dificultad de concentración.

En el plano colectivo, estas rupturas se evidenciaban en desconfianzas y prevenciones: dificultades para incorporar las diferencias y la diversidad de visiones al interior de la comunidad universitaria. Igualmente, algunxs expresaban la sensación de no sentirse en un lugar seguro: el país, la ciudad y la misma universidad se experimentaban como lugares hostiles en los que, de algún modo, se veían forzados a permanecer en alerta y a la defensiva, siendo así negada la posibilidad del vínculo, la confianza y, finalmente, la construcción de comunidad.

Una serie sistemática de ejercicios realizados con algunos de ellos no solo nos permitió evidenciar la forma como estas situaciones traumáticas se habían incrustado en los cuerpos y el correlato emocional de cada una de ellas, sino también nos permitió reconocer algunas de las formas como eso que nombro *sintaxis del desencanto* vive y se expresa cotidianamente en nuestros cuerpos y en las relaciones que configuran nuestra corporalidad colectiva. Igualmente, los ejercicios propuestos nos permitieron experimentar el retorno a lugares olvidados de serenidad, confianza y esperanza. Algo en nuestros cuerpos comenzaba a renacer en forma de respiraciones más profundas, relajamiento muscular y emocional y mayor capacidad de movimiento y expresión. Entre estas formas de estructuración de los lenguajes del desencanto en los cuerpos, que describiré a continuación, resalto aquí: la sintaxis de dominación, la opresión instalada, la sintaxis del ciclo límite, la sintaxis de la fragmentación, la sintaxis de la desacralización, la sintaxis de la enajenación y la expropiación, y la sintaxis de la fascinación y la llenura. Son una invitación a desentrañar las formas complejas como estas estructuras de dominación se instalan y perviven en los cuerpos individuales y colectivos.

## Sintaxis de la dominación

Una gran enfermedad comenzó a cubrir el orbe entre los años 4000 y 3500 a. e. c.: “La concepción del poder como dominación” (Hathaway y Boff, 2014, p. 86). Olas invasoras de guerreros y cazadores destruyeron aquellas sociedades agrícolas, reemplazando la adoración de la Diosa Madre por imágenes de dioses masculinos, violentos y vengativos, que enviaban rayos, inundaciones y arrasaban con ciudades enteras (Sheldrake, 1994). Eisler (1990, p. 56) afirma que “a juzgar por evidencia arqueológica, los comienzos de la esclavitud (la propiedad de un ser humano por otro) estarían estrechamente vinculados con estas invasiones armadas”.

Esta dominación de los dioses patriarcales aplastó la vida tranquila de las sociedades agrícolas, inspiradas por el culto a aquellas diosas antiguas asociadas a la madre tierra. En ellas, lo femenino estaba vinculado íntimamente a los ciclos de la tierra, y las cuevas y la matriz de la tierra eran sagradas (Sheldrake, 1994). Se dio paso a un proceso de “masculinización de la cultura y de la conciencia” (Berman, 1992, p. 99).

La emergencia del Estado como “dispositivo de mando y control”, desde la antigüedad hasta nuestros días, instala un modelo de dominación mediante el poder de conocimiento, decisión, autoridad, represión y sojuzgamiento que se impone mediante el aparato militar y policial, se legitima mediante el aparato religioso (Morin, 2003, p. 200) y garantiza su conservación y reproducción mediante el aparato educativo, que incluye hoy en día la virtualidad, el fenómeno de la comunicación de masas y el sistema económico. La instauración de estos dispositivos pasa por el disciplinamiento de los cuerpos que antes eran libres para la danza, el gozo y la colaboración. Cuerpos disciplinados, normatizados, esclavizados y uniformados garantizan la preservación de la dominación: “No por casualidad las dictaduras a lo largo de la historia han impuesto el silencio, la quietud, la desaparición de los cuerpos, el desencuentro...” (Algava, 2006, p. 12).

Algunas de ellas han incluido la prohibición de la música y la danza como parte de sus medidas despóticas de control social.

Con el predominio de la fuerza y el desarrollo de tecnologías de destrucción cada vez más efectivas (Eisler, 1990), se instaló hasta nuestros días un modelo de organización social basado en la dominación, la expropiación, la explotación, la esclavitud y el asesinato. Cuerpos armados se toman el poder para dominar, esclavizar, torturar, mutilar y quitar la vida de *cuerpxs otrxs*, cuerpos de mujeres, cuerpos infantiles, cuerpos negros, indígenas y mestizos, cuerpos disidentes, cuerpos salvajes-frágiles-desarmados.

En la sintaxis de la dominación, el cuerpo se convirtió en botín de guerra, especialmente los cuerpos de las mujeres y las niñas. Entre el botín de guerra listado por el ejército hebreo en Números 31, 32-35, se encuentran, al lado de las ovejas y el ganado, “treinta y dos mil niñas que no habían tenido relaciones sexuales” (Eisler, 1990, p. 56). Al parecer el botín resultaba máspreciado si dichos cuerpos aún no habían iniciado su vida sexual, cosa que los hacía más apetecibles en la sintaxis de la dominación.

En Colombia, “en el marco del conflicto armado, entre el 2001 y el 2009, se estima que 489.678 fueron víctimas de violencia sexual. El 3,54 % de ellas responsabilizaron a actores ilegales (guerrilla y paramilitarismo), mientras [que] el 2,08 % responsabilizó a la fuerza pública” (Oxfam, 2011, p 16).

Asistimos recientemente a la entrega del informe de la Comisión de la Verdad, la cual, a partir de la firma del Acuerdo de Paz, recibió el mandato de buscar la *verdad*: recoger los relatos, las memorias, los testimonios de la Colombia profunda, los retazos inconexos de una nación herida por el sarcasmo, la muerte, la corrupción, el olvido y la impunidad.

La historia de cuerpos rotos, violentados, masacrados se asoma día a día en las memorias grabadas en los cuerpos de las poblaciones sobrevivientes de las violencias sistemáticas. Y en los cuerpos comienzan a manifestarse las sintaxis del miedo, la desconfianza, la opresión y la dominación. El lenguaje de la dominación se inserta en los huesos y músculos y se graba

en el funcionamiento de los centros energéticos. La capacidad enorme del sistema energético se ve bloqueada y deformada de distintas maneras.

Pueblos enteros viven aún en temor e inquietud permanente, desplazados de sus tierras, desconectados de su fuerza y su confianza, propia del primer centro energético. Las poblaciones y las familias son divididas, el tejido social y la confianza tranquila que otrora se vivía entre vecinos y parientes se ve rota por la desconfianza y el distanciamiento. Los lugares e instituciones que deberían ofrecer seguridad y tranquilidad se tornaron amenazantes y peligrosos, bloqueando el segundo centro. La impunidad y la impotencia colapsan en el tercer centro, y dejan sumidas a las personas en la desesperanza y la impotencia de creer que “no hay nada que podamos hacer”, mientras que los duelos y el miedo van subsumiendo la energía del juego, la creatividad, la solidaridad y la esperanza y la intuición, propia de los centros superiores.

Millares de cuerpos juveniles son incorporados desde edad temprana a la guerra, separados de su núcleo familiar y social, sometidos a un adiestramiento centrado en el desarraigo y la despersonalización,<sup>2</sup> esto desdibuja el funcionamiento del primer centro energético y bloquea la capacidad relacional del segundo centro, lugar donde se establecen los propios límites y el reconocimiento de los límites de los demás. La exacerbación del tercer centro hacia un ilimitado ejercicio del poder bloquea en el cuarto y quinto centro la sensibilidad hacia las otras personas, el contacto con los propios sentimientos, la capacidad de diálogo y expresión auténtica. Del mismo modo se bloquea la capacidad del sexto centro de crear y proponer soluciones creativas forzándolos a obedecer sin cuestionar órdenes cuestionables; y se corta la capacidad del séptimo centro de desarrollar una vinculación espiritual y efectiva con la vida, la existencia de otros seres humanos y el

---

2 Proceso tendiente a distanciar a la persona de su identidad e individualidad, restándole su referenciación a una cultura o pueblo, deteriorando sus memorias familiares o territoriales, debilitando su capacidad de toma autónoma de decisiones y haciéndole proclive a la identificación de su persona con una institucionalidad o una ideología, y a la obediencia irrestricta a dicha ideología o a sus líderes.

universo, sobreidentificándolos con su uniforme, los intereses y el universo simbólico de una organización militar.

La guerra entró y durante siglos atravesó los cuerpos, desangró los sueños, los sentires, las esperanzas y paralizó las capacidades de reexistencia de los pueblos. La violencia corporal —que incluye tortura, sometimiento, trabajos forzados, abusos, violaciones, mutilaciones, esclavitud, encadenamiento, desplazamiento, así como la violencia simbólica y psicológica: amenazas, ataque verbales y simbólicos, restricción de la libertad y la libre expresión— dejó grabados en los cuerpos la agresión, la impotencia, el miedo, la desconfianza, la rabia, el duelo, el silenciamiento, la confusión y el sinsentido. Pero la guerra no solo pasó, sino que se incrustó: se quedó instalada, solapada en las células, los músculos, el sistema energético, replicándose en cuerpos fraccionados generación tras generación. En Colombia podríamos decir que todxs somos hijxs y nietxs de la guerra: todxs llevamos la guerra en los huesos. Somos herederxs de un suelo ensangrentado, de una nación literalmente llena de huesos dispersos por todos los rincones del territorio nacional.

Algunas disciplinas, como los abordajes sistémicos, la psicogenealogía y las investigaciones transgeneracionales, han dado cuenta de la forma como las vivencias de una generación pasan a las generaciones futuras, mediante la memoria celular, o información comunicada mediante el sistema energético familiar o grupal (Höhne-Sparborth *et al.*, 2022). La teoría de los campos mórficos, por otro lado, encuentra que los aprendizajes de una generación no solo se transmiten a la misma especie en diferentes lugares del planeta, sino a las generaciones futuras, por medio de la resonancia mórfica (Sheldrake, 1994).

En la perspectiva de la Corposíntesis, hemos constatado la forma como los traumas familiares, grupales o nacionales se incrustan en el sistema energético de una generación y son transmitidos a la siguiente, que, aún sin haber vivido los acontecimientos enfrentados por sus antepasados, lleva en su cuerpo la información y actuará de forma inconsciente, como si hubiera

presenciado de forma directa los hechos traumáticos: “Llevamos en nosotros la memoria de nuestros antepasados, así como una historia, personal, familiar y social, que pasará indefectiblemente a nuestros descendientes” (Höhne-Sparborth *et al.*, 2022, p. 73).

Así, la sintaxis de la guerra ha ido pasando generación en generación: los cuerpos reproducen, sistemáticamente, el miedo, la inseguridad, la rigidez, el desarraigo, el sentimiento de no valía. Estos se manifiestan en espaldas endurecidas, cuellos rígidos, sistemas frágiles y enfermizos, o cuerpos que reproducen y perpetúan la violencia, la invasión, la represión, el abuso, el recurso a la agresión como método para dirimir conflictos. Solo un proceso consiente y continuo, un trabajo paciente y obstinado puede ir destejiendo los entramados de la violencia y entretejer poco a poco una nueva sintaxis de la solidaridad y la equidad. De eso se trata este trabajo.

## La opresión instalada

Solemos hablar del opresor introyectado, pero ¿dónde se aloja este?  
Muy adentro de uno o de una, puede ser, pero también ahí,  
a la vista, en el cuerpo, en la postura, hasta en el tono muscular,  
en la imposibilidad de hacer contacto con un  
compañero o compañera, de abrazar, de jugar.

M. ALGAVA, *LAS TÉCNICAS Y LA DIMENSIÓN LÚDICA  
DE LA EDUCACIÓN POPULAR* (2006, p. 12)

De la misma manera como la guerra se quedó instalada en los cuerpos, también llevamos en nuestros cuerpos la sintaxis del desencanto, estructurada en los signos de la dominación y las lógicas de la opresión. Mark Hathaway y Leonardo Boff (2014, p. 128) llaman a esta instalación de la opresión “la opresión interiorizada”; yo la llamo “opresión instalada”, pues no solamente está arraigada en una zona interior de la psique humana, sino que está instalada en la totalidad relacional que es el cuerpo. Como ya lo hemos dicho, psique y cuerpo no están separados, sino íntimamente entramados en una unidad.

El primer paso para la liberación, afirman Hathaway y Boff (2014, p. 125), es “comprender las patologías que socaban las sociedades humanas y el tejido de la vida misma”, comprender la forma como “el antropocentrismo y el patriarcado han coloreado nuestras percepciones y nuestros actos”. Esta comprensión pasa por el reconocimiento de la forma como una cierta “impotencia se ha arraigado en lo profundo de nuestra psique”, afirman ellos; y recalco yo: en la totalidad de nuestro cuerpo. Una creencia y una sensación corpórea profunda y bien afincada de que “las circunstancias actuales, la realidad local, nacional y mundial son de algún modo inevitables e inalterables”.

Parece que las cosas son así y que así seguirán siendo, hagamos lo que hagamos. El Estado, construido sobre la base de la violencia y el dominio, “favorece la arrogancia, el lujo, lo arbitrario de las élites del poder y de las clases superiores”, “organiza el sojuzgamiento de las clases inferiores” y somete a represión toda oposición, rebeldía o contestación (Morin, 2003, p. 201). Solo unos pocos gozan de las libertades proclamadas desde las jerarquías de dominio, déspotas y totalitaristas.

Muchos se han preguntado, como Wilhelm Reich: “¿Cuáles son las fuerzas psicológicas que evitan que la gente se rebele contra un orden social opresor, que impide a las personas llegar a ser lo que podrían ser?” (citado en Hathaway y Boff, 2014, pp. 128-129). Freire igualmente nota cómo los oprimidos, en muchos casos, parecen haberse adaptado a la situación de opresión, en una dinámica de “miedo a la lucha por la libertad” o a la libertad misma.

La impotencia, como la guerra, está metida en los huesos. Invito al lector a detenerse por un momento y tomar conciencia de sus propios sentimientos de impotencia, adentrarse en ellos y observar las sensaciones corporales que aparecen.

### **Una pausa para vivir el cuerpo**

Con ojos cerrados y una atención suave al ritmo de la respiración presente, desplaza lentamente la atención a todo el cuerpo, percibiendo las sensaciones corporales de la impotencia. Hecho el ejercicio en la medida en que se va despertando la propiocepción, es posible —“¡depende y a veces!” (Payán, 2004, p. 126)— que aparezcan algunas tensiones, principalmente en la mandíbula, la garganta, los hombros, los brazos o las manos; algún tipo de presión en la boca del estómago o una sensación de parálisis en piernas y pies.

Para favorecer la relajación de las tensiones de la mandíbula se puede tensar y relajar los músculos de la boca exagerando los movimientos de la masticación o la gesticulación de las vocales.

Rota la cabeza hacia los lados o balancéala en movimientos circulares, dejando salir un suave murmullo. Un movimiento circular amplio de los brazos hacia adelante y hacia atrás puede ayudar a relajar los músculos del cuello y la garganta.

Para relajar de forma general las tensiones del cuerpo asociadas a la impotencia es muy útil temblar vigorosamente con todo el cuerpo o hacer una *pataleta*, propiciando un movimiento fuerte de liberación de tensiones en pies y manos. Puedes caminar, descansar un rato o tomar un poco de agua antes de continuar con la lectura.

Podría decirse que la sintaxis de la dominación tiene como eje programático la instalación de la desesperanza. Desde allí, como afirma Freire (1993, p. 42): “Como programa, la desesperanza nos inmoviliza y nos hace sucumbir al fatalismo en que no es posible reunir las fuerzas indispensables para el embate recreador del mundo”. Esta sensación de impotencia no solo nos paraliza, sino que minimiza nuestra capacidad de utilizar nuestros recursos creativos. Para Hathaway y Boff (2014, p. 130): “Superar la opresión interiorizada requiere, en consecuencia, algo más que la mera información”. Es algo que de diferentes maneras todos y todas hemos experimentado: muchas veces tenemos claro lo que queremos e incluso lo que podríamos hacer, sin embargo, no logramos dar el paso hacia su realización. Caemos de nuevo en la impotencia, en el desgaste o en la desesperanza, aún con

respecto a cambios pequeños pero importantes para nuestra vida personal. Para salir de este estancamiento por impotencia se requiere, en palabras de Hathaway y Boff (2014, p. 130), de “una praxis liberadora que se enfrente a la raíz de sus causas y a sus dinámicas subyacentes”.

Más que una praxis, desde mi perspectiva, se requiere un conjunto de praxis vitales y liberadoras, entre ellas, abordajes pedagógicos, corporales, estéticos y expresivos que permitan, de un lado, dilucidar las incrustaciones de la sintaxis de la dominación, comprender la forma como estas operan y se reproducen en las personas y las sociedades y, al mismo tiempo, facilitar procesos para que lo que está incrustado encuentre vías de *destrabamiento*. Uso esta expresión, pues, en muchos casos, las personas, para describir las sensaciones de bloqueo corporal, dicen que sienten algo trabado y es precisamente eso: las incrustaciones traumáticas se instalan trabando, bloqueando y paralizando las capacidades vitales de las personas. A estas vías de destrabamiento nos referimos cuando hablamos de rutas pedagógicas corporales de Corposíntesis, a las que nos vamos acercando.

Hemos visto que el sistema de dominación se sirve de aparatos para imponerse, legitimarse y continuarse. Entre estas dinámicas quiero enfatizar en algunas como la sintaxis del ciclo límite, la restricción del tiempo espacio, las lógicas de la separatividad que llevan a la fragmentación, la desacralización, la enajenación y la llenura.

## Sintaxis del ciclo límite

El ciclo límite es un término utilizado por los teóricos del caos para referirse a sistemas rígidos y cerrados que crean rizados obsesivos y repetitivos, en los que, para sobrevivir, los participantes deben ceder, a veces, mucho de su individualidad, subsumiéndose en un automatismo generalizado (Briggs y Peat, 1999). Precisamente, este tipo de sistemas llevan a sus miembros al sentimiento de impotencia. Queremos cambiar las cosas, “pero no podemos, porque parecen resistirse a todos nuestros intentos por conseguirlo” (Briggs

y Peat, 1999, p. 54). Están presentes en todos los niveles: mundial, nacional, local, comunitario, familiar y personal. Son ciclos que se reproducen, errores que se repiten una y otra vez mediante rizados de retroalimentación negativa, que hacen que aunque la gente entre y salga, el sistema permanezca “inalterable: los individuos no importan” (Briggs y Peat, 1999, p. 99), pues prevalece la pervivencia del sistema sobre el bienestar o la felicidad de los individuos.

Nuestra sociedad está regida por sistemas de ciclo límite, estructuras políticas, económicas, religiosas y educativas que controlan la vida, los procesos de socialización y la forma como se hacen las cosas. La creatividad, la autonomía y la libertad quedan reducidas y colapsadas. Los cuerpos, sistemas dinámicos llamados a permanente creación y movimiento, quedan paralizados y bloqueados en sus capacidades.

Parte de los rizados de retroalimentación negativa utilizados por la sintaxis de la dominación son la restricción y el control del tiempo-espacio al interior de los sistemas o en los grupos dominados. El tiempo, otrora regido por los ciclos naturales de la tierra, pasó a ser medido por el reloj del mecanicismo y luego por el reloj del desarrollo y la productividad. Del *kairós*, tiempo maduro, tiempo pleno, tiempo con sentido, se pasó al *cronos*, tiempo medido, cuantificado y controlado. Los cuerpos fueron enajenados de sus propios ritmos y enrolados en una estructura temporal artificial y externa, que “amenaza su propia autoorganización fractal” (Briggs y Peat, 1999, p. 185).

Introducir los cuerpos sintientes en el ritmo de la producción es algo que reconocemos en las lógicas del mercado. Los animales y plantas son extraídos de sus ecosistemas naturales, engordados, inflados de forma artificial para ser consumidos en poco tiempo. Hombres y mujeres son encerrados en los límites de horarios esclavizantes. El ritmo laboral de la actual sociedad descuida y maltrata especialmente la diferencia de ritmos inherentes a lo masculino y lo femenino, desconociendo la circularidad rítmica femenina. Quienes han profundizado en dicha circularidad, como la autora Miranda Grey (1999), subrayan la violencia que implica para la mujer seguir los ritmos laborales impuestos a nivel social, sin tener en

cuenta los tiempos de quietud y silencio, así como los tiempos de actividad y productividad que traen consigo los ciclos femeninos.

Niños y niñas, hombres y mujeres se ven sometidos desde temprana edad a un ritmo externo al de su propio cuerpo. La escuela, regida por el reloj mecánico y el reloj de la productividad, confunde la inteligencia con velocidad, olvidando “fácilmente que el trabajo inteligente de los seres humanos no es solo cuestión de velocidad” (Briggs y Peat, 1999, p. 184). El sistema escolar califica a sus estudiantes según sean rápidos o no para adaptarse y acopiar las informaciones recibidas en las clases, desconectándolos del propio tiempo subjetivo, creativo y esencial.

El tiempo mecánico saca a las personas del aquí y el ahora, y las incita a permanecer fuera de sí, hacia adelante, siempre tras una meta por alcanzar, algo que terminar, un objetivo que cumplir. En palabras de Briggs y Peat (1999, p. 184), “cuando intentamos emparejarnos con el reloj, nos ponemos nerviosos, nos estresamos y nos sentimos desgajados de nuestro verdadero ser interior”. Así, cada vez la persona se va alejando más y más del tiempo propio, esencial, vacío, el tiempo natural presente en los propios ritmos corporales y en la naturaleza.

Por otro lado, los sistemas dominantes tienden a limitar físicamente los espacios de lxs colonizadx, como uno de los elementos de la negación y la estigmatización que desfiguran y deforman los imaginarios del colonizado (Fanon, citado en De Sousa Silva, 2013). Entre otros cometidos, la escuela parecería tener entre sus tareas primordiales la restricción del movimiento. Cuerpos disciplinados que deben permanecer horas enteras fijos en su puesto de trabajo, de menos de un metro cuadrado, con la tarea de “concentrarse”, “cerrar las puertas y las ventanas” del alma con el fin de mantener los ojos y la mente fijos en un objetivo de estudio:

Hora tras hora de todos los años de infancia se trabaja asiduamente en lograr este objetivo: mientras se copia en el tablero no debe haber cosas en los pupitres, cuando hay que mirar todo el cuerpo debe estar

mirando... los libros no se tocan sino cuando es hora de leer, deben vencerse las necesidades fisiológicas y aún mejor si se logra olvidar que ellas apremian. Cada día de la vida se estará luchando con las distracciones que provienen de esta pesada corporalidad que no permite remontarse en un vuelo liviano por los mundos del intelecto y del espíritu. (Cajiao, 1996, pp. 34-35)

El niño o niña calificadx como buenx estudiante será aquellx que logre el cometido de restringir su cuerpo al tiempo y espacio regido por la estructura escolar. El niño o niña que no se mueve, que se queda quietx y que solo habla y se mueve cuando la estructura lo dicta será, por supuesto, el que años después continuará obedeciendo dócilmente a sus superiores y experimentará un terror inmenso con la sola posibilidad de disentir, expresar sus ideas y dar una opinión autónoma.

De esta forma, la educación no solamente ha cumplido el papel de amoldar a muchas generaciones para aceptar la ideología dominante, los valores y las perspectivas del capitalismo corporativo, sino que, mediante una estructura autoritaria y estática, produce seres humanos obedientes y sumisos (Hathaway y Boff, 2014): personas inseguras y desconectadas de su conocimiento intuitivo, con un profundo sentimiento de inadecuación que socaba la autoconfianza y garantiza la instalación de la estructura de opresión en todo el sistema. Por su parte, la educación de élites también reproduce en las jóvenes generaciones las dinámicas de privilegios, dominación, dependencia y exclusión que continuarán reproduciendo en sus vidas.

Tiempo libre, horarios flexibles y largas temporadas de vacaciones para las élites; horarios rígidos y periodos mínimos de descanso para lxs trabajadorxs. Espacios amplios y cómodos para lxs privilegiadxs del sistema; espacios estrechos para las víctimas del sistema. Casas y villas amplias para los grupos poderosos; casitas o apartamentos apilados en áreas estrechas o, incluso, varias familias compartiendo un mismo espacio para los sectores oprimidos. Así, la sintaxis del ciclo límite se instala en poblaciones enteras sin tierra propia, sin tiempo propio, sin ideas propias, sin cuerpo propio, sin vida propia.

Esta sintaxis del ciclo límite encuentra también sus formas de instalación corporal: la restricción temporo-espacial genera en las víctimas del sistema una supresión en las capacidades del primer centro, por el estrechamiento de un propio territorio en el cual afirmarse y tomar decisiones. El hacinamiento genera deformaciones del segundo centro, creando sistemas sin límites claros y colectivos acostumbrados a ser invadidos, sin poder defenderse de dichas invasiones. En el tercer centro se instala la vulnerabilidad y la impotencia, la incapacidad de rebelarse, de disentir, el miedo a las represalias que puedan surgir ante cualquier forma de disenso. El cuarto centro se bloquea, incapacitando a las personas a desarrollar un sano amor propio capaz de ser sensible al mismo tiempo a las necesidades de los demás, y se restringen de modo importante la creatividad, el discernimiento y la solidaridad universal, propios del quinto, el sexto y el séptimo centro.

El control temporo-espacial también tiene su propia sintaxis en la socialización de género predominante. En muchas culturas, el varón desde niño tiene autonomía para salir, correr, jugar, tomar lo que quiera, mientras que las niñas encuentran su libertad de movimiento restringida a los lugares íntimos o privados. Las culturas inciden incluso en su forma de vestirse, sentarse o pararse de forma “femenina”, estructura que va quitando espacio propio para ser, expresarse y explorar las propias posibilidades:

En el varón por lo general se estimula el “Yo quiero” tratando de cumplirle todos sus deseos. El mensaje que se transmite a los niños es: “Sea macho”. “Si lo quiere, vaya y tómelo”, mientras que a las niñas se les exige ser sumisas, reprimir sus deseos y no “molestar” expresando sus deseos o necesidades. (Höhne-Sparborth *et al.*, 2022, p. 61)

Esta sintaxis se instala en el cuerpo, subdesarrollando el primer centro y minimizando en las mujeres, grupos minoritarios y las poblaciones dominadas la capacidad de arraigo, de vivir y ocupar un lugar propio en el mundo. Se debilita la capacidad del segundo centro de poner límites y afianzarse en un propio territorio. El tercer centro, como lo hemos dicho ya,

se bloquea ante la impotencia y la invisibilidad, lo cual reduce la posibilidad de organización y participación social, o se sobreactiva reproduciendo conductas invasoras. El cuarto centro se bloquea en la culpa, el sentimiento de inadecuación y falta de valía. Con los centros inferiores bloqueados, la capacidad expresiva del quinto centro se ve restringida, así como la intuición y la claridad mental del sexto centro y la posibilidad de acceder a experiencias de espiritualidades liberadoras del séptimo.

Las diversas formas de invasión, represión y desplazamiento forzado forman parte de dichas dinámicas de quitar el propio piso, cortar la fuerza que viene del contacto con el propio territorio e instalar el sentimiento de impotencia en los cuerpos. La restricción del espacio llega incluso a forzar a ciertos grupos a hacerse invisibles, a ocupar un “no lugar”, “sin molestar”.

En muchas culturas esta invisibilidad es impuesta a mujeres y niñas, esposas o a personas que realizan labores de servicio: secretarías, asistentes domésticas, que deben permanecer invisibles como si no estuvieran presentes, haciendo exclusivamente lo que les es ordenado, limitando toda su autonomía y creatividad. Esta actitud va quedando grabada en los cuerpos, de forma que aún fuera de los lugares de trabajo o en otros contextos se reproducen automáticamente y es comunicada también a las nuevas generaciones. En mis experiencias de acompañamiento a diversos grupos de trabajo corporal ha sido impactante acompañar chicas que crecieron viendo a sus madres invisibilizadas por este tipo de trabajo. Una mayoría tuvo que invisibilizarse con ellas para no incomodar a “lxs patronxs” y aún en su edad adulta presentaban dificultades para hacerse visibles en sus trabajos, en sus grupos sociales o para participar en la vida pública.

De forma similar, la socialización de género tiende en muchas sociedades a replicar un sistema de ciclo límite, en el que existe una única manera de ser mujer y una única manera de ser varón, que se transmite en la familia, la escuela, la iglesia y la sociedad. Dichos procesos han sido ampliamente descritos y analizados en muchos otros estudios de género. Sin embargo, hago énfasis aquí en la patriarcalización del cuerpo. Cuerpos masculinos,

invasores, fuertes, blancos, ricos y saludables, en la lógica del mercado y la competitividad, se imponen sobre cuerpos-otros, reducen sus posibilidades e instalan sistemáticamente en sus cuerpos la colonización cultural:

¿Qué es ser “bárbaro”, “primitivo”, “indio”, “negro”, “subdesarrollado” u “oriental”? Con el apoyo de la religión, la ciencia y la educación la colonización cultural penetró en el más íntimo reducto del ser y el más sagrado espacio del espíritu, intentando domesticar nuestra voluntad de cambiar el mundo e incluso amputar la voluntad de vivir.  
(De Sousa Silva, 2013, p. 486)

Culturas y generaciones enteras con tiempo-espacio e identidad corporal restringida reciben en su cuerpo la instalación de la opresión. Esta ocasiona un cortocircuito que colapsa las energías de su sistema energético y desconecta la fuerza de enraizarse, de ocupar un espacio propio, que otorga la energía del primer centro. También se restringe la capacidad de establecer límites y reconocer sus propias necesidades de defender y cuidar del propio territorio que favorece la energía del segundo centro; y se mengua su capacidad de logro y el ejercicio de su poder, instalando la impotencia en el tercer centro. El control del tiempo-espacio bloquea la capacidad del cuarto centro de reconocer y distinguir las propias responsabilidades de las de los demás, lo que lleva a muchas personas a sobrecargarse sin límite. Igualmente, restringe la creatividad propia del quinto centro y limita la visión a largo plazo y la conciencia de pertenecer a un entramado más amplio de relaciones, propias del sexto y séptimo centro.

## Sintaxis de la fragmentación

Otro proceso que influyó de manera importante en la sintaxis del desencanto se dio con el paso de la propiedad comunal a la propiedad privada. La aparición de las jerarquías de dominio y la estratificación social, regentadas por el poder masculino, trajo consigo un proceso de diferenciación, separación y

exclusión. La antigua sociedad igualitaria se transformó en una sociedad de castas basada en la negación del otro, la otra, le otre. Esto separó a los seres humanos entre sí y a la humanidad del resto de la comunidad de la vida.

La sintaxis de la dominación, basada en la negación de la alteridad, se puso a la base del diseño de las sociedades. Las actividades humanas tendientes a dominar la naturaleza, así como el reciente incremento del poder tecnológico, fueron poco a poco reforzando la separación del ser humano con lo natural y llevaron el desencanto a los mayores extremos.

La revolución mecanicista, con su visión del universo como mecanismo inanimado, del mundo material separado de la vida del espíritu (Sheldrake, 1994, p. 17), desvinculó la actividad humana de los ciclos naturales del planeta. Las teologías e ideologías dicotómicas hicieron del mundo natural una realidad factible de ser conocida, forzada, manipulada y explotada. Se creó así una gran incisión en la conciencia humana: el binarismo entre el pensamiento racionalista y el romanticismo, la separación entre materia y espíritu, el adentro y el afuera, el yo y el tú. Fragmentación que hasta hoy nos acompaña.

Así, la influencia del pensamiento mecanicista sesgó la visión del mundo y la visión del ser humano. El ser humano, que otrora se experimentaba como un organismo completo, fue poco a poco recortado. Y aún hoy vemos las consecuencias. Trabajo a diario con gente cortada, genios ausentes de sí mismos, grandes intelectuales minusválidos en la labor de ser padres, hijos, amigos, esposos; excelentes y generosxs activistas sociales o políticxs olvidadxs de sí mismxs, ausentes de sus duelos, sus amores y los mensajes de su cuerpo. Profesionales exitosxs que apenas si pueden acceder a su mundo emocional. Personas, mujeres, niños y niñas rotxs por la guerra, el hambre, los abusos y la violencia estructural, quienes intentan, con mucha dificultad, habitar su propio cuerpo, rehacerse y reconfigurar su sentido de vida, sus esperanzas y fuerzas para vivir.

La idea de la conquista de la naturaleza por el hombre “en masculino”, que busca capturar, someter y dominar, no sin algunos contradictores —o culturas ancestrales que mantuvieron, en los márgenes del desarrollo

industrial, la experiencia cultural de la conciencia participativa—, fue tomando posesión del timón del universo y rompió los vínculos vitales del ser humano con lo natural. Llevó a los seres humanos a vivir *ego-aisladxs*, desconectadxs de otros seres, humanos y no humanos.

Vivimos enfermxs en una *ecopsicosis* crónica convencidxs de una mentira: que somos seres separadxs, sin obligaciones éticas con otros seres humanos, con la sociedad o con la comunidad de la vida (Hathaway y Boff, 2014). La filosofía cartesiana, resalta Danah Zohar (1996),

dislocó a los seres humanos de su contexto social y religioso, y nos sumergió temerariamente [...] en nuestra cultura centrada en el yo, cultura dominada por el egocentrismo, que hace un hincapié exagerado en el ‘yo’ y en el ‘mío’. La visión de Newton, de hecho, nos arrancó del tejido del universo mismo. (p. 18)

Y más adelante:

Somos extraños en un universo extraño, completamente separados y en plena oposición a nuestro ambiente material. Esta sería la explicación de que nos encontremos dispuestos a conquistar a la naturaleza, a vencerla y usarla para nuestros propios fines, sin importarnos para nada las consecuencias. (Zohar, 1996, p. 20)

La lógica de la dominación va de la mano con la demencia del racionalismo, que se aleja del contexto y se convierte en delirio. Una ilusión que fracciona al ser humano: enaltece la racionalidad, olvida el cuerpo y relega el mundo emocional como aspecto de segundo o tercer orden en la experiencia humana. El mapa reemplaza al territorio y se pierde el vínculo con el propio suelo, el propio campo y, finalmente, con el propio cuerpo, es decir, con el sí mismo. Al sacar los cuerpos del territorio, se les despoja de su entramado de contenidos y su poder transformador. Cuerpos sin territorio, sin nicho cultural, son cuerpos y mentes manejables, dóciles al sistema, “mano de obra barata, mentes obedientes y cuerpos disciplinados” (De Sousa Silva, 2013, p. 502).

Dicha racionalidad fundada en binarismos dicotómicos —hombre/naturaleza, mente/cuerpo, culturas civilizadas/bárbarxs (Walsh, 2013), dominante/dominado, materia/espíritu, público/privado— fue estructurando en muchas sociedades —afortunadamente no en todas— una forma binaria de entender el mundo, en blanco y negro: “Bien vs. Mal, Nosotros vs. Ellos, Macho vs. Hembra, Viejo vs. Joven, Consciente vs. Inconsciente, Sagrado vs. Secular, etc.” (Berman, 1992, p. 40). De allí nace una forma binaria de concebirse y experimentarse a sí mismo como algo fraccionado y separado del mundo.

En la categoría de lo público ostentó su dominio, la fuerza, el poder, la arrogancia patriarcal, la productividad, la apariencia, mientras que la dulzura, el gozo, el valor de lo cotidiano, las prácticas del cuidado de la vida quedaron relegadas a ámbitos domésticos. De la misma manera, las divinidades femeninas pasaron a convertirse en consortes o concubinas de los dioses masculinos (Eisler, 1990).

Así las cosas, todo el universo y el ser humano se convirtieron en un cúmulo de piezas separadas, sin vínculos ni significado. Cuerpos que no se reconocen a sí mismos, cabezas que arrastran esqueletos, cuerpos desvinculados que reproducen los patrones aprendidos de distanciamiento psíquico y desvinculación somática (Berman, 1992), ahondando más y más la grieta que los separa de sí mismos. No obstante, en un remoto inconsciente, todxs conservamos en nuestro cuerpo la memoria de aquella experiencia originaria de conexión plena, vital y espiritual que nos une con la naturaleza y el universo. En nuestras rutas de Corposíntesis buscamos despertar esa antigua y sagrada memoria de la unidad, igualmente quebrada por la instalación de lo que llamo la sintaxis de la desacralización.

## Sintaxis de la desacralización

Las religiones dominantes, asociadas a los regímenes patriarcales, desde su aparición fueron recortando y restringiendo la experiencia espiritual propia de aquella conciencia participativa de las culturas antiguas (Berman, 1987, p. 93).

En los textos de la Biblia hebrea se citan las medidas tomadas durante los reinados de Ezequías (716 a. e. c.-687 a. e. c.) y Josías<sup>3</sup> (640 a. e. c.-609 a. e. c.), quienes, después de centralizar el culto en el templo, obligaron a las gentes a abandonar los cultos locales en montañas, cuevas, bosquecillos y lagunas sagradas (Sheldrake, 1994). Estos reyes emprendieron una campaña de guerras de conquista —guerras entre Dioses— e invadieron a los pueblos vecinos, a fin de expandir del poderío del Reino del Norte. Esta centralización del culto, por demás, tendió a minimizar la creatividad y los liderazgos rituales locales, centró el poder cultural en la figura de los sacerdotes —masculinos—, representantes de las religiones patriarcales de espada y dominación, excluyó a las mujeres de dicho liderazgo espiritual, antes compartido por hombres y mujeres, y separó la vida local cotidiana de las expresiones culturales y sagradas.

La separación entre lo sagrado y lo profano centralizó la experiencia de lo sacro en el templo e hizo que, poco a poco, los lugares sagrados perdieran significado y la cotidianidad antes habitada por lo sagrado fuera tornándose plana y vacía de sentido (Sheldrake, 1994). La naturaleza, antes viva y en relación dialógica con el ser humano, pasó a ser un objeto inanimado con el cual es imposible establecer un vínculo afectivo.

Danah Zohar (1996, p. 18) afirma que:

Las raíces de la enajenación humana corren muy hondo en nuestra cultura y se remontan, por lo menos, hasta la filosofía de Platón con su distinción entre el reino de las ideas y el mundo de la experiencia [...] que desembocaría con el tiempo en la denigración y repudio del cuerpo que hace el cristianismo en favor del alma.

Denigración que hoy continúa afectando a muchos sectores de la población. La divinidad fue secuestrada en el mundo de las ideas y quedó relegada a rituales, signos, objetos, personas y lugares sagrados cada vez más

---

3 El capítulo 18 del segundo libro de Reyes describe: “Suprimió los santuarios de las lomas, quebró los cipos y cortó los troncos sagrados. También destruyó la serpiente de bronce que Moisés había fabricado en el desierto, pues hasta ese tiempo los israelitas le ofrecían sacrificios y la llamaban Nejustán” (2R 18,1-23,2 9).

alejados de la vida, de sus dinámicas y contextos; y la experiencia religiosa o espiritual fue quedando cada vez más ausente de las luchas, los gozos y las necesidades cotidianas de los pueblos y de los cuerpos.

Igualmente, el moralismo y el afán purista de la reforma protestante ligada a la modernidad redujeron y recortaron el universo espiritual, concentrando el reino espiritual en una pequeñísima zona del cerebro humano (Sheldrake, 1994), mientras que la física clásica y la visión newtoniana del mundo convirtieron “el cosmos vivo de las épocas griega y medieval, un cosmos colmado de objetivos e inteligencia e impulsado por el amor de Dios [...], en una inerte máquina de relojería” (Zohar, 1996, p. 18).

En adelante, afirma Sheldrake (1994), se separaron los dominios de la ciencia y la religión: la ciencia se quedaba, como territorio propio, con toda la naturaleza, incluso el cuerpo humano en su dimensión biológica; y a la religión le corresponderían los aspectos morales y espirituales del alma humana en una zona sin carne, sin cuerpo, sin territorio, cuyo acceso exige la renuncia y la negación de estos.

Así, con la binarización y la fragmentación, vino la enajenación y la expropiación. Aquella unidad inherente estaba siendo arrebatada de la vida cotidiana. El poder espiritual ya no estaba presente en la esfera de lo cotidiano: se borraron así todas las huellas de magia, santidad y poder espiritual de la naturaleza. Dios y naturaleza, sí mismo/otro, vida/muerte, razón/emoción, bárbaro/civilizado, salud/enfermedad, gobernante/gobernado, lo privado/lo público se convirtieron en polos irreconciliables. La dicotómica confrontación entre alma y cuerpo, regentada por la tradición cristiana, se convirtió en una de las herencias fundamentales de la binarización occidental, que roba a los seres humanos la posibilidad de experimentar la sacralidad de la vida, el cuerpo, el gozo y la sexualidad, así como de relacionarse con sentido sagrado del cuidado con todas las otras formas de vida.

La abstracción de lo sagrado en prácticas dualistas y puristas fragmentó de tal modo la experiencia humana que, en muchos casos, incluso el maltrato y la autoflagelación formaron parte de métodos ascéticos tenidos por

santos y loables. Pregunto con Berman (1992) si acaso dicha degradación del cuerpo representaba no solo una negación, sino la expresión de una necesidad, una forma de volver a sentir el cuerpo cuyo contacto y sensibilidad se ha perdido con la represión religiosa.

La desacralización como sintaxis se ha instalado en los cuerpos occidentales de diversas formas: la dificultad de sentir propio un territorio, de afirmar una identidad cultural y experimentar la fuerza de la propia ancestralidad o pertenencia cultural que representa bloqueos en el primero y el segundo centro energético. La vulnerabilidad y sumisión ante discursos dogmáticos o la imposición de ideologías totalitarias que exigen fidelidad irreflexiva demarcan daños en el tercer centro energético. Los daños en el cuarto centro energético se manifiestan ya sea mediante culpas y autolaceración, como en insensibilidad a la sacralidad de la vida desde sus más pequeñas a grandes expresiones. Los daños o bloqueos en el quinto centro pueden expresarse en dificultad de diálogo e inclusión de las diferencias y la limitación para expresar el gozo de la diversidad; igualmente, pueden presentarse diferentes formas de aferramiento a discursos dogmáticos, sean de corte religioso, moral o político. Por su parte, los daños de la desacralización en el sexto centro pueden llevar a personas a desligarse de su cuerpo y sobrevivir a base de racionalismos o científicismos que desconocen las muchas formas de la vivencia de lo sacro en la historia y en las culturas: al encapsulamiento de sus propias fuerzas o anhelos de sentido inmaterial e incluso a su enfriamiento emocional. Los bloqueos en el séptimo centro pueden manifestarse, como ya se ha mencionado, en formas de espiritualización desencarnada o desarraigada de la historia y los contextos.

El cuerpo, territorio de experiencia espiritual y vivencia de lo sagrado, lugar de encuentro con la divinidad, con la comunidad, con la totalidad de la vida, quedó roto, vacío y solitario; olvidado a merced de los mercaderes y las ideologías. La experiencia de lo divino quedó fuera, lejos, inalcanzable. Se ahonda, así, la grieta del desencanto, la sensación de orfandad e incompletud. Incluso hasta nuestros días, en medios no religiosos, ciertas

militancias políticas llevan a sus devotos a la negación, al descuido y a la desconexión con el cuerpo, los sentimientos y las propias necesidades, incluso las necesidades de sentido espiritual. Poco a poco, de tantas formas, fuimos perdiendo nuestro cuerpo, deshabitándolo, dejándolo olvidado, hueso a hueso en cualquier curva del camino.

## Sintaxis de la enajenación y la expropiación

En el tiempo en que se vivía la unidad originaria, el cuerpo nos pertenecía. El cuerpo y sus ciclos formaban parte de los ciclos de la naturaleza y la experiencia de lo cíclico estaba íntimamente relacionada con la sabiduría espiritual de los pueblos, con sus prácticas vitales y su cotidianidad. Las familias conservaban en su seno conocimientos ancestrales para mantener la salud y el equilibrio, concebidas dentro de la interrelacionalidad cuerpo-comunidad-contexto-universo. Conocimientos que pasaban por enseñanzas sencillas como: “Dígalo y, si no, se va a atragantar”, “¡Mijo, suelte esa rabia que tiene, porque si no se va a enfermar del estómago!”, “Mijita mueva el esqueleto y baile para que ese dolor no se le quede en el cuerpo”; así como el uso de plantas y elementos naturales como remedios caseros o prácticas rituales para el tratamiento de enfermedades, las cuales eran concebidas como síntomas de un malestar en la autoorganización de la persona o, incluso, la señal de un desequilibrio del grupo familiar o la comunidad.

Eran las abuelas, las mujeres sabedoras, los abuelos o los chamanes, los guardianes y transmisores de dichas sabidurías y estas se transmitían en el contexto de la vida familiar y comunitaria. Con la cacería de brujas no solo se extirpó dicho saber de la vida cotidiana de muchas poblaciones, sino que se lo enajenó, encerrándolo en las nacientes facultades de medicina, regentadas por el poder patriarcal. La partería ejercida en familia fue arrebatada por los sistemas médicos y las plantas fueron reemplazadas por medicamentos, fabricados fuera de las dinámicas comunitarias. Así extrajeron los principios activos de las plantas para ser combinados con

sustancias químicas que, por lo general, afectan otras partes del organismo, diferentes a las que pretende sanar.

El cuerpo fue expropiado por parte de la ciencia médica y por las dinámicas del mercado, íntimamente relacionadas. Recuerda Payán (2004, p. 44) que “medicina, poder y religión fue el trío perseguidor de la caza de brujas, amancebamiento que produjo millones de muertos”. Es el resultado, afirma, que deja la unión de “soberbia, ignorancia y poder”. A esto se suman, en nuestros tiempos, el mercado y el interés económico presente en la intencionalidad de monopolizar la práctica médica durante la inquisición. Más tarde con la idea de progreso/desarrollo se redujo la naturaleza y el ser humano a materias mesurables y utilizables al servicio del capital (De Sousa Silva, 2013, p. 502).

Esta expropiación robó a las personas la antigua capacidad de conocer y dialogar con su propio cuerpo y de interactuar de forma sana y equilibrada con otros. Se arrebató la capacidad de vivenciar y expresar libremente el mundo emocional, de modo que nos abocamos a una sociedad sin cuerpo, sin emoción, sin capacidad de vinculación, seres humanos que viven del cuello para arriba en un universo mecánico y racional.

Cada especialidad médica se adueñó de una parte del cuerpo (Payán, 2000), desconectando a las personas de sus intrínsecas capacidades de sanación y recuperación. Nos fueron enajenando de nosotrxs mismxs y de nuestras capacidades. Neutralizaron los cuerpos (Berman, 1992) y sus recursos, desplazando la responsabilidad de nuestro bienestar a prácticas, productos o especialidades médicas ajenas a nosotrxs:

Podríamos pensar que estamos viviendo el siglo de la corporalidad. La publicidad parece poner su atención en el cuerpo, desarrollando un culto exagerado alrededor de cuerpos sanos y felices, cuerpos femeninos bellos, deseables y cuerpos masculinos fuertes y atractivos. Mas este énfasis, en lugar de reconectarnos con nuestro cuerpo y sus capacidades de sanación, nos desconecta más. Nos perdemos en un

gran supermercado de prácticas, tratamientos y productos que prometen salvar de la enfermedad y llevar a un estado de armonía y felicidad prediseñada: sentirnos mejor, más sanas, más bellas, más fuertes, más ‘satisfechas’, envolviendo a las personas en un círculo vicioso de insatisfacción, vacío y consumo que no para. Nada pareciera ser suficiente. (Höhne-Sparborth *et al.*, 2022, p. 36)

Así fuimos pasando del “¡Puedes hacerlo tú mismx!” propio de la visión holística, al “¡Nosotrxs lo hacemos por ti!” (Berman, 1992, p. 243), propio de la sintaxis de la enajenación.

Como parte de mis apuestas por reintegrar lo que esta historia ha separado, he apostado conscientemente por articular en este texto los lenguajes discursivos y académicos con lenguajes poéticos, míticos y autobiográficos que expresan saberes experienciales que van más allá del lenguaje racional, sin excluirlo. A manera de conversación enlace estas vertientes comunicativas y expositivas poniendo de relieve cómo cada una de ellas contiene sus propias lógicas de construcción de conocimiento. Aquí una expresión propia de mis formas de reconocer los entramados sintácticos inscritos en mi cuerpo a través del ejercicio poético:

### **La nervura de mi historia**

Trazo siluetas de un cuerpo en crecimiento,

dibujo formas:

círculos, ondas, saltos, encrucijadas

fronteras que separan interior y exterior.<sup>4</sup>

Coloreo la azarosa confluencia

---

4 Hago alusión aquí a las formas naturales que se manifiestan en la naturaleza, círculos, hondas, fronteras que describen las individualidades, que permiten diferenciar y, al mismo tiempo, vincular un yo con otro. Me emocionó enormemente la lectura del libro *La revolución de las formas* de Jorge Wagensberg (2007), con respecto a las formas en el mundo natural y en el universo físico y simbólico de la experiencia humana. Incluyo más adelante el resultado poético de mi exploración corporal del texto citado.

de múltiples trayectorias posibles,<sup>5</sup>

la nervura de mi cuerpo

explorando todas sus alternativas.<sup>6</sup>

Vida fragmentada.

¿Salud, enfermedad?

Sacaron mis amígdalas.

Cuerpo niño expropiado, medido,

diagnosticado, enajenado.<sup>7</sup>

Mi cuerpo en crecimiento se debate,

intenta comprenderse,

Movimiento que es danza y forcejeo.

Cuerpo que habla.

Lenguajes que nadie enseña a descifrar.

Cuerpo oculto,

¿quién soy? ¿Por qué soy lo que soy?

Me lucho, me niego,

me culpo, me desconozco.

Me busco, me enfermo,

Me caigo, me duelo...

Agudizo el oído

Cuerpo-misterio,

ir y venir de una única marea,

---

5 Eco de las investigaciones en física subatómica que ha encontrado que las partículas subatómicas son una trama de posibilidades indeterminadas que se manifiestan al momento de ser medidas, de modo que resulta imposible determinar al mismo tiempo variables como velocidad y ubicación de una partícula, dando así origen al principio de indeterminación formulado por el físico alemán Werner K. Heisenberg, en 1927.

6 Wagensberg (2007).

7 Desde que a la edad de ocho años me fue realizada una amigdalectomía, frecuente en esa época, he tenido bastantes dificultades con el equilibrio de mi sistema inmunológico, en cuyo funcionamiento las amígdalas ocupan un lugar importante. El maestro Julio Cesar Payán (2004), en su libro *Lánzate al vacío, se extenderán tus alas*, nos regala una importante descripción de la forma como la actual práctica médica disgrega y fragmenta los cuerpos quitándonos la posibilidad de tomar decisiones sobre nuestro cuerpo, nuestra salud y nuestra enfermedad.

olas acompasadas,  
que invitan a “volver a casa”.

Releo las marcas del pudor,  
y el escondimiento,  
los mandatos del moralismo religioso,  
las prohibiciones familiares,  
las fracturas, el bisturí, los raspones,  
la amenaza de la chancleta.

Me veo, me acojo, me contengo,  
me danzo, me abrazo,  
me sano, me perdono.  
Asisto a la historia inscrita en mi cuerpo:  
luchas, gozos, amores y dolores,  
normas, tensiones,  
dudas, ilusiones.  
Amplío mi mirada,  
atrevo transformaciones  
y abrazo tiernamente<sup>8</sup>  
los lenguajes de mi cuerpo.

Una mañana recibí la llamada de un compañero de trabajo. Aquel día después de una cirugía cerebral, tras varios paros cardiacos, había fallecido su hermana mayor. “Ella sabía que estaba grave, pero no dijo nada por no preocupar a nadie”, me comentó:

Judith, tenemos que seguir insistiendo en esto. No basta escuchar los signos de los tiempos, tenemos que escuchar los signos de los cuerpos, aprender a escuchar los gritos de los cuerpos dolientes de nuestro

---

8 Acojo la invitación de Thich Nhat Hanh (2010), monje budista, quien, en varios de sus escritos, invita a abrazar la propia historia, el dolor, la tristeza, la rabia, acción que te devuelve la fuerza necesaria para asumir amorosamente la vida.

tiempo, sus fatigas, sus miedos, sus historias, sus búsquedas afanosas, sus silencios, sus preguntas. [...] Tenemos que sacar al cuerpo del olvido.

¡Aún hace eco en mi memoria esta sentida exhortación!

Casi sin darnos cuenta, a la enajenación siguió el olvido como algo ajeno, que no nos es propio: que duele, se enferma, rasca, pica, se excita. Bañado, acicalado, blanqueado, desodorizado y perfumado para otros, para el mantenimiento de la maquinaria de exclusión y dominación. Olvidamos sus lenguajes, sus mensajes, sus sensaciones, la experiencia corpórea de la unidad. Con la ruptura interior/exterior y el olvido del cuerpo, desaparece la interioridad, lo sensual, lo extático, lo somático. Las fuerzas de la intuición y la creación quedaron subordinadas a la objetividad, el racionalismo y el método científico, que implican distanciamiento psíquico y somático, es decir, mantener el enfoque en el exterior, perder la capacidad de contacto con el interior, en un proceso que desvincula los procesos mentales del cuerpo y desconecta las personas del potencial de la sabiduría interna y del insondable poder de autorrecuperación de sus cuerpos.

Es común en los círculos de cierre de nuestros espacios o talleres, cuando invitamos a lxs participantes a cerrar con una palabra o frase corta que le permita recoger e integrar la vivencia de la sesión, escuchar expresiones como “regresar a mí mismx”, “he recordado que tenía cuerpo” o “después de muchos años he vuelto a sentir mis piernas”.

## Sintaxis de la fascinación y la llenura

Esta desconexión interna facilita las cosas para las dinámicas del mercado, que necesita consumidorxs ávidxs, aisladx de su propia fuerza y desgajadx del tejido social, fácilmente manipulables para ser dirigidx por un camino de expropiación y enajenación del cuerpo, mediante la ilusión de la hartura. Cuerpos bellos, blancos, saludables y atractivos se toman las campañas publicitarias, que posicionan una sintaxis que niega la felicidad

de los cuerpos otros, cotidianos, reales, de hombres y mujeres trabajadorxs, campesinxs, indígenas, mestizxs, negrxs; cuerpos bajitos, gordos, chuecos o incompletos que, en lugar de montar un automóvil último modelo o de lucir prendas exclusivas de pasarela, se movilizan en transporte público o en bicicleta con su ropa de trabajo: cuerpos sistemáticamente debilitados por una estructura médica-ideológica y económica que enferma y excluye.

Los medios de comunicación venden una falsa idea de bienestar y felicidad prefabricada, basada en el consumo, en la llenura, que solo parece alcanzar un mínimo porcentaje de la población mundial, y hunden al resto en un sentimiento de impotencia, alienación y desesperación (Hathaway y Boff, 2014). Esto crea una suerte de fascinación, que es una salida de sí hacia la simulación de lo ajeno deseable y apetecible, que pasa necesariamente por la negación profunda y vergüenza de lo propio (De Sousa Silva, 2013). El cuerpo consumidor se convierte en cuerpo consumido, doblegado, dócil y expropiado, sin fuerza propia, sin libertad, sin autonomía, sin capacidad para decidir y sin fuerza para organizarse y resistir. Dicha impotencia reproduce en lo micro la misma dinámica macro de violencia, competencia y destrucción avasalladora de los recursos naturales, que ahonda la separación, la desvinculación y la sensación permanente de vacío.

Ese vacío, esta falla que la misma sociedad genera, que se niega a asumir y busca llenarla de tantas formas, podría identificarse con el “Reino de los fantasmas o los espíritus hambrientos” (figura 8) de la tradición budista. Los reinos samsáricos o reinos de la mente contraída de la filosofía budista, entre los cuales se encuentra el reino de los fantasmas hambrientos, son formas de existencia que mantienen a los seres humanos en la ilusión de la separación. Podríamos decir que son dinámicas de ciclo límite que mantienen atrapadas a las personas en círculos viciosos de los cuales resulta difícil salir. Funcionan como cápsulas, *capullos* o *prisiones* que dan la sensación de seguridad, pero que, al mismo tiempo, encapsulan, atrapan, esclavizan, aíslan y restringen las capacidades de imaginar y crear *otra realidad posible*. Estas prisiones son las formas en que los seres humanos buscamos estable-

cer nuestro yo y su territorio para firmar nuestra existencia: “intentamos cimentar nuestra existencia buscando algún punto de referencia externo, algún objeto sólido del que podamos sentirnos separados y con el que podamos entablar una relación” (Trungpa, 2006, p. 29).

**Figura 8.** Reino de los espíritus hambrientos



**Fuente:** Museo Nacional de Kyoto (s. f.).

Estos reinos pueden comprenderse como patrones de pensamiento o ideas fijas que hacen que quienes las tienen repitan de manera mecánica actitudes o experiencias que las dejan una y otra vez en el mismo lugar y ante las mismas circunstancias. En este caso, se trata de la repetición de la insuficiencia y de la búsqueda de la plenitud y la satisfacción del deseo.

En el reino de los fantasmas hambrientos nada es suficiente, siempre hay sed, necesidad y anhelo de algo más. Las personas son capturadas por la experiencia de la insaciabilidad y viven presas de la insatisfacción y la imposibilidad de alcanzar la ilusión de la plenitud. Este reino es ilustrado por seres gordos con cuellos y extremidades estrechas y frágiles que representan el hambre y las limitadas posibilidades de saciarla, dado que nada logrará llenar el vacío insaciable. Por eso, en este reino persiste una constante queja y un compulsivo anhelo de *más*. Este es el mundo de la fascinación y la plenitud, vendidas como un ideal que finalmente nunca se alcanza:

En el mundo de los pretas o fantasmas hambrientos, uno se preocupa por expandirse, enriquecerse, consumir. En el fondo, se siente pobre y no es capaz de seguir con la comedia de que uno es realmente lo que le gustaría ser. Se vale de todo lo que tiene para validar su orgullo, pero nunca es suficiente y sigue sintiéndose carente. (Trungpa, 2006, pp. 44-45)

Morris Berman (1992, p. 19) habla de un quiebre en la experiencia humana que denomina la “falla básica”. Esta se experimenta como una grieta, un rompimiento de la continuidad que implica el desarrollo de la conciencia del sí mismo y que genera un corte, una línea divisoria entre el sí mismo y el otro. Esta experiencia no es solo un asunto de comprensión intelectual, sino, ante todo, una experiencia somática: sentimos esa ruptura en el cuerpo, la constatación de nuestro cuerpo como una entidad separada (Berman, 1992). Esta incisión interna está acompañada de un sentimiento de insuficiencia que, al no querer ser contactado, genera esa sensación de incompletud e insatisfacción permanente:

Siempre tenemos hambre de alguna nueva forma de entretenimiento, sea esta espiritual, intelectual, sensual, etc. [...] Por otro lado, cuantas más cosas ansiamos, más nos damos cuenta de lo mucho que está fuera de nuestro alcance, y ello nos resulta doloroso. (Trungpa, 2006, pp. 45, 46)

En la conciencia participativa de la antigüedad, vivida aún por algunas culturas autóctonas, se ha logrado mantener la unidad básica sí mismo/otro. En la medida en que permanece la experiencia de un anclaje somático, vivido como un habitar del cuerpo y del territorio, sentirse vital y vinculado al cuerpo de la comunidad y al contexto; cada ser de la comunidad —en la medida en que está incorporado en su propio cuerpo, en el cuerpo de la comunidad y en el cuerpo del territorio— se experimenta completo y desde esa completud puede vivir la experiencia profunda de la vacuidad, el estado

relatado por muchos místicos en que “el Sí mismo y el Otro son Idénticos” (Berman, 1992, p. 23).

En la modernidad, con el quiebre sí mismo/otro, se instaura en la conciencia humana una estructura ontológica paranoide, un viraje que significa, en palabras de Berman (1992, p. 26), la fragmentación irrevocable del cuerpo, que conlleva a imágenes distorsionadas de sí mismo y, por lo tanto, a relaciones descorporeizadas e irreales con el sí mismo y con el otro.

Así las cosas, entre menor anclaje somático, mayor quiebre y mayor dificultad de vivenciar la falla básica. Profundas insatisfacciones resultan de una carrera loca por llenar el vacío, acallar los gritos del alma-cuerpo por unificarse, buscando sustitutos en la búsqueda de la llenura para cubrir las huellas del vacío. Los resultados de este quiebre son cuerpos inquietos, sedientos y deshabitados, que experimentan una incapacidad generalizada de habitar a sí mismxs, de reconocer el lugar propio en el mundo; cuerpos rígidos que sobreviven por voluntad, seres humanos desconectados de su serenidad y su pertenencia a un tejido social.

Adentro, vacíos; afuera, repletos; adentro, silenciados; afuera, elocuentes; adentro, desconocidos; afuera, conquistados; adentro, secos; afuera, atiborrados. Poblaciones enteras desbocadas en esta ilusión de llenar el vacío, sin autonomía, sin sentido, esclavizadas de las demandas del mercado son el resultado de esta sintaxis de llenura y fascinación.

Este adentro/afuera desligado que genera sensación de fractura y aislamiento, estos anhelos de reunificación en la armonía intrínseca de la vida, me inspiraron una lectura poética del adentro/afuera. Como parte de un ejercicio de autorreflexión, indagué en mis recuerdos por la presencia de una pelota de fútbol en diferentes momentos de mi vida y mi experiencia corpórea, ante el lecho de mi madre agonizante, durante el desarrollo de la Copa Mundial de fútbol de 2014, en la que participó Colombia:

## **Movimientos entre el adentro y el afuera alrededor de una pelota de fútbol<sup>9</sup>**

Afuera,  
movimiento,  
correr de cuerpos infantiles,  
parque de barrio que se convierte en campo.  
Sudor y risa.  
Jugar que ya es ganar,  
ganar que es atrapar un sueño.

Adentro,  
inocencia que aprende,  
que goza sentirse parte.

Afuera,  
años que transcurren  
separando géneros...  
Juego que se olvida,  
movimiento estancado.

Adentro,  
pregunta  
por aquello que cambió  
sin darnos cuenta,  
por el ser más allá del género.

Afuera:  
pan y circo,  
juego que es farsa,  
libertad atada.

---

9 En el 2014, mientras cursaba el segundo año de mi doctorado, el grupo de profesorxs nos invitó a hacer una lectura compleja en torno al fenómeno del fútbol, ya que por esa época se jugaba la Copa Mundial de fútbol en Brasil. Decidí hacer una relectura de mi propio cuerpo en torno al aprendizaje de los deportes, integrando las visiones que tenía hacia afuera y hacia dentro de mí misma: las realidades sociales que observaba, los procesos educativos, mi relación con mi propio cuerpo y, finalmente, el contraste de los gritos de los hinchas con el silencio que por esos días vivíamos en familia en torno a la enfermedad terminal de mi madre.

Adentro,  
pregunta por el dónde  
se cuece la conciencia de los pueblos.

Afuera,  
movimiento frenético,  
juego de pitos, luces y música.

Adentro,  
movimiento hondo en un campo sagrado,  
almas en gestación de vida y muerte,  
pregunta por el misterio contenido  
bajo los pliegues de una historia.

Silencio.  
Una madre agoniza,  
un milagro está ocurriendo,  
el sendero entre los mundos está abierto.

En las rutas de Corposíntesis se busca recuperar el anclaje somático, de modo que al restituirse la conexión con el cuerpo propio y el cuerpo común, o la corporalidad colectiva, se detone la reconexión con sentidos de vida que permitan habitar a las personas en la realidad plena, más allá de los pequeños capullos de realidad que nos alejan de la experiencia de pertenencia y unidad. En este sentido, la recuperación de la experiencia corporal, lejos de ofrecer un bienestar instantáneo, propio de la pretensión de la sintaxis de la fascinación y la llenura, permite incorporar la experiencia del vacío y la soledad, incluso los dolores y las memorias traumáticas, en una integración de la biografía personal y colectiva que posibilita el reconocimiento de las propias potencialidades para enfrentar las vicisitudes de la vida, tanto en el plano individual como comunitario y social. Se trata entonces de aprender a reconocer e integrar la propia sed, el vacío colectivo, las frustraciones compartidas y atravesar los cercos del miedo para reconocer una completud originaria que va más allá de la avidez e insaciabilidad en que el sistema busca mantenernos. No es tarea fácil, pero sí necesaria en el camino hacia nuevas sendas de libertad y autonomía tanto personales como colectivas.



# Corposíntesis: rutas pedagógicas hacia una nueva sintaxis

Cuando la Huesera ha juntado un esqueleto entero, cuando el último hueso está en su sitio y tiene ante sus ojos la hermosa escultura blanca de la criatura, se sienta junto al fuego y piensa qué canción va a cantar.

Cuando ya lo ha decidido, se sitúa al lado de la criatura, levanta los brazos sobre ella y se pone a cantar. Entonces los huesos de las costillas y los huesos de las patas del lobo se cubren de carne y a la criatura le crece el pelo.

La Loba canta un poco más y la criatura cobra vida y su fuerte y peluda cola se curva hacia arriba.

La Loba sigue cantando y la criatura lobuna empieza a respirar. La Loba canta con tal intensidad que el suelo del desierto se estremece y, mientras ella canta, el lobo abre los ojos, pega un brinco y escapa corriendo cañón abajo.

CLARISSA PINKOLA ESTÉS, *MUJERES QUE CORREN CON LOS LOBOS* (2004, p. 46)

Figura 9. Mujer salvaje



Fuente: OpenAI (2024).

## Enactuando zonas transicionales

La muerte es el lugar del gran encuentro de la racionalidad, la afectividad y el mito. La totalidad de los caracteres del *Homo sapiens-demens* está movilizada por la muerte.

EDGAR MORIN, *EL MÉTODO* (2003, p. 139)

La primera tarea de la Huesera, después de recoger los huesos, es rearmar los esqueletos, fragmento tras fragmento, hasta ubicar cada uno de ellos en su lugar... Luego, se pone al lado, se sienta junto al fuego y contempla. ¿Cuánto dura ese proceso? No lo sabemos, pueden ser días, meses o años... En el suelo, hueso a hueso va conformando la figura blanca. La Huesera está allí presente, en silencio, en el tiempo *kairótico* que supera cualquier intento de medición.

¿Qué sucede en este hondo silencio? ¿Quizá la Huesera recuerda sus propios huesos o rememora las tantas veces que ha tenido que juntarse a sí misma de nuevo? ¿Acaso trata de comprender los quiebres del esqueleto que tiene al frente? ¿El ángulo exacto por donde entró la fractura o la muerte? ¿Acaso adivina la fuerza de la vida escondida tras cada hueso y ausculta la unidad subyacente en la aparente dispersión?

El silencio interno, explicaba don Juan, es una avenida que conduce a la verdadera suspensión del juicio (Castaneda, 2000). Para llegar a ese silencio es preciso “detener el mundo”, entrar en una discontinuidad de la vida tal como es conocida, en la que los chamanes encuentran la verdadera libertad, pues solo un ser libre puede dejar a otros seres explorar y encontrar su propia libertad. Al contemplar, la Huesera abre un espacio, suspende el tiempo, detiene expectativas y preconcepciones. Sencillamente deja ser y, al dejar ser, da valor y legitimidad a la criatura que existe tras los huesos. Ella sabe que, en lo aparentemente desgajado, pervive una unidad.

Una ruta pedagógica de Corposíntesis comienza de la misma manera: ponerse al lado, en silencio, contemplando, creando un espacio abierto para ser un “espacio fronterizo” (Mignolo, 2010a, p. 120), que ubica su labor en una

exterioridad consciente con respecto a la sintaxis de dominación. La cueva puede ser la metáfora de un movimiento y de una creación: “moverse del lugar desde el que nos pensamos a nosotros mismos y desde el que miramos el mundo” (Palermo, 2009, p. 15), para enactuar un nuevo lugar, un lugar propio, autónomo, diverso, donde sea posible la emergencia de lo nuevo.

Retomo aquí el término enacción presentado por el profesor Jerome Bruner en la década de 1960 y posteriormente utilizado por el biólogo Francisco Varela, comprendiéndola como la disposición de “permitir la emergencia” de algo. En este caso, la Huesera no parece hacer nada más que entrar en actitud de escucha paciente de lo que está por acontecer. La enacción, así entendida, parte de la comprensión de la íntima interrelación entre nuestras acciones, pensamientos y la forma como el entorno aparece ante nosotros. Desde la perspectiva de Varela (2000, p. 235), el mundo no es un afuera preestablecido, sino un mundo “enactuado”, que “emerge a partir de cómo nos movemos, tocamos, respiramos, comemos, trabajamos, sentimos y respondemos a los demás” (Valdés, 2006).

Enactuar en este contexto sería hacerse consciente y ponerse intencionalmente en la bisagra, en el gozne temporal, como un escenario donde pueden emerger diversas y nuevas formas de ser, ver y hacer. Desde la perspectiva de re-existir, es ubicarse en la bisagra desde la cual pueden surgir las capacidades y los dispositivos presentes en los cuerpos, para recrear, resignificar y reencantar la vida. A estos goznes los he llamado aquí, siguiendo a Morris Berman, “zonas transicionales”, zonas de tiempo-espacio abierto, de silencios creativos que se disponen como espacios pedagógicos para la emergencia de una nueva sintaxis.

Podría hablarse de un espacio alterno, un *lugar intermedio entre los mundos*, el lugar donde se producen las visiones, los milagros, las imaginaciones, las inspiraciones y las curaciones (Pinkola Estés, 2004, p. 52), en donde es posible crear una nueva sintaxis de transgresión.

Un espacio donde las frases del desencanto sacudan “sus cadenas gramaticales” y se agiten con libertad.

E. MORIN, *EL MÉTODO* (2003, p. 41)

Esta nueva sintaxis es consciente de su lugar dentro de la matriz colonial. Solo al ser conscientes de la forma como habitamos la sintaxis colonial y cómo ella está presente en nuestros cuerpos, podremos encontrar las maneras de salir, desprendernos de ella, encontrar los puntos de fuga y desenganche (Mignolo, 2010b).

Crear espacios transicionales es uno de los principales retos en el salto a una nueva sintaxis: ubicarse en las grietas, en los intersticios, y desde allí acopiar toda la fuerza y la creatividad de la que seamos capaces. Como el rayo en medio de la noche, que desde dentro de la oscuridad evidencia la densidad con su aparición luminosa (Foucault, 1990), como la flor que se abre paso entre las grietas del cemento. Un espacio para el aquí y el ahora, libre de los viscosos terrenos de la ansiedad o la nostalgia, en donde sea posible recoger en el presente lo que en el pasado se vivió (Betto, 1998). Ponerse en este lugar incierto exige lo que Paulo Freire (1993, p. 25) denominó la esperanza crítica que “en cuanto necesidad ontológica, necesita anclarse en la práctica para volverse historia concreta”.

Precisamente esta propuesta pedagógica, desde un horizonte de esperanza crítica, tiene la intención de abrir espacios transicionales para el cuerpo: *poner el cuerpo en juego* y así abrir la puerta para deconstruir las sintaxis del desencanto que hemos encarnado y que siguen carcomiendo segundo a segundo nuestras corporalidades individuales, colectivas y globales. Recuperar el cuerpo como territorio de aprendizaje y por lo tanto de transformación, liberación y reexistencia es nuestra terca esperanza. El cuerpo encuentra un lugar de expresión como “sujeto” y “protagonista de procesos creadores” (Algava, 2006, p. 15), escenario de renovación y recreación de la vida.

Ubicarse al lado, en silencio contemplativo, rememora la biología del amor de Maturana: el reconocimiento de *esxs cuerpxs-otrxs*, dejadxs de lado por la sintaxis de la dominación, dejarles ser en plena existencia. La Huesera, con esta actitud, se pone en disposición de “captar la mirada poética de la armonía de la existencia” (Maturana, 2002a, p. 33) en aquel esqueleto que tiene al lado, disperso sobre el suelo. En su mirada libre de prejuizgamientos, el amor abre el espacio para ver y permite que ese otro/otra surja en toda su legitimidad, “pues el amor es el fundamento de la autonomía y la convivencia social” (López *et al.*, 2003, p. 259). Reconoce a su lado unx legítimx otrx con la plena capacidad de ser, revivir y re-existir; en este silencio acogedor, amplía el espacio de relación para permitirle manifestarse.

¿Qué giros paradigmáticos preñados de indignación y esperanza debe experimentar la pedagogía para que la educación contribuya a un futuro relevante para la felicidad de los pueblos y la sostenibilidad de la vida?

J. DE SOUSA SILVA, *LA PEDAGOGÍA DE LA FELICIDAD EN UNA EDUCACIÓN PARA LA VIDA* (2013, p. 473)

Este es nuestro *giro paradigmático*, cargado de indignación y esperanza. Una pedagogía corporal hacia una nueva sintaxis del reencantamiento parte de ponerse al lado y abrir ese espacio para reconocer *lxs cuerpxs otrxs* como *legítimxs otrxs*: huesos negados, *cuerpxs rotos*, *cuerpxs cotidianos*, *cuerpxs negros e indígenas*, *cuerpxs de mujeres*, niños y niñas, *cuerpxs con diversidad de capacidades*, *cuerpxs salvajes exotizados*, *cuerpxs del barrio y la vereda*, *lxs cuerpxs que somos*. Rescatamos también *esxs cuerpxs-otrxs normatizados*, *amoldados*, que definen rasgos aceptables para la sintaxis dominadora: aquellos que posan en revistas de moda, se exponen en anaqueles y se pasean por los gimnasios y las pasarelas... Que, sin embargo, también van cargados de tantos quiebres y desencantos.

Figura 10. Anciana sabedora



Fuente: OpenAI (2024).

Una mirada expandida y amorosa, al tiempo que reconoce las fracturas —primero las propias—, logra ver el tejido completo, la sutura invisible, las capacidades, recursos y fortalezas presentes en los cuerpos. Volver la mirada sobre las fracturas y los desencantos es, como dice Clarissa Pinkola (2004, p. 55), atrevernos a “conjurar los aspectos muertos y descuartizados de la vida”, aquellos que la estética dominante quiere poner bajo llave, blanquear, desodorizar, perfumar, maquillar y esconder.

Incluso en el mejor de los mundos el alma necesita una remodelación.  
Tal como ocurre con las casas de adobe del sudoeste [...] siempre hay algo que se desprende, que se desconcha o se despinta.

C. PINKOLA ESTÉS, *MUJERES QUE CORREN CON LOS LOBOS* (2004, p. 60)

Aquellos aspectos de los cuales la sociedad nos enseña a avergonzarnos, a esconder y contemplar, en los casos más arriesgados, a la luz de una vela en nuestra más absoluta soledad, que se esconden a veces de nosotrxs mismxs, pues lo más común es que ni siquiera nos atrevamos a mirarlos, quedan guardados literalmente en los pliegues de la piel, a donde solo la danza y el movimiento consciente podría llegar a rescatarlos. Esto es un poco lo que

hemos querido hacer hasta el momento: reconocer las fracturas, los deshilachamientos que la estructura dominante ha impuesto en nuestros cuerpos.

De esta manera, ver la completud subyacente es ejercer una postura política que implica descolonizar la propia mirada, coartada por la fractura misma; indagar por la propia capacidad de ver más allá de la grieta, producida durante siglos; presentir la unidad, *beldar* —gozar de la belleza—, celebrar la vitalidad, acompañar la respiración con la trama inconsútil que permanece intacta, de donde obtenemos la pujanza para darnos a la tarea de resistir, reexistir, revivir.

Crear este espacio transicional pasa, en primer lugar, por un viraje interior, una postura ritual contemplativa, que solo es posible si se ha hecho un camino interno de reconocer las propias fracturas y entretejer las propias junturas. Es entrar, como lo hemos dicho, en un estado de amor, entendido como una disposición de permitir a otrx emerger en su legitimidad; un estado estético, de belleza, verdad y admiración. El giro de la “obsesión por el control y la predicción a la sensibilidad hacia el cambio y lo emergente” (Briggs y Peat, 1999, p. 218). Un estado de absoluta honestidad y pureza de intención abierta al misterio de la existencia.

“Manos que no quieren nada”<sup>1</sup> es una expresión usual en las rutas de Corposíntesis y refiere a este desprendimiento de logro o meta predefinida, que faculta para ponerse al lado, en silencio, contemplando y pensando: “¿Cuál canción cantar?”. Andy Russel, un alfarero que hace tazas para la ceremonia del té siguiendo la técnica japonesa del rakú, expresa: “Si yo no tengo la disposición de ánimo necesaria y correcta, la pieza será un fracaso... Tienes que estar ahí y sentir el tiempo dentro de ti” (Citado por Briggs y Peat, 1999, p. 187).

En uno de tantos martes, dos chicas del Semillero de Investigación en Memoria Colectiva, Corporeidad y Prácticas de Vida, de la Universidad Pedagógica Nacional, me preguntaron: “¡Profe! ¿Cuánto debe durar un

---

1 Expresión aprendida de Yosé Höhne-Sparborth, quien solía utilizarla en las sesiones introductorias de enseñanza del masaje energético intuitivo.

diagnóstico?”. Y abrieron sus ojos expectantes. Yo sonreí e indagué: “¿De dónde viene tal pregunta?”. Con expresión confusa respondieron: “¡En una clase se nos indicó que con una sola visita y unas cuantas preguntas deberíamos tener un diagnóstico completo y estar en condiciones de preparar un taller para una comunidad!”. Quien abrió los ojos luego, fui yo. Entonces, respondí:

¡Chicas! Yo estoy todo el tiempo en diagnóstico; todo el tiempo estoy leyéndome, interpretándome, leyendo el entorno e interpretando a cada persona, grupo o comunidad que acompaño. Por supuesto que existe una mirada previa o inicial que, si sabemos observar, nos da muchas pistas de lo que puede requerir una comunidad. Podría decir que mi diagnóstico comienza el día en que me invitan por teléfono o correo electrónico a trabajar con un grupo. Además de preguntar todo lo que se me ocurre (ubicación geográfica, género, edades, necesidades, intereses, ocupación, circunstancias vitales, etc.), comienzo desde ese mismo día a presentirlas, pensarlas... Las llevo conmigo en el bus, en las noches antes de dormir... Me pregunto por sus vidas, por sus quiebres, por sus ilusiones, sus sueños, sus rutinas... Me silencio... Medito... Oro por ellas, literalmente. Y cuando tengo la oportunidad de conocer al grupo con anterioridad, observo, observo mucho, no con los ojos, sino con el alma. “Con el rabillo del ojo”,<sup>2</sup> me hago parte de ellxs; percibo su tono de voz, sus movimientos, casi, casi que adivino por dónde van sus fracturas. Y desde ahí, preparo minuciosamente el encuentro; tan minuciosamente que pueda virar el camino en cualquier instante que se requiera.

Y una vez estoy frente al grupo, me reconozco primero a mí misma: ¿cómo estoy? ¿Qué requiero para estar plenamente presente aquí y ahora con este grupo...? Les reconozco, me miro y les miro, me siento

---

2 Más adelante profundizaré en esta imagen de acompañar desde “el rabillo del ojo”, que nos ofrece Pinkola Estés (2004).

y les siento, me percibo y les percibo, me dispongo para estar al lado y dejarles ser. Entro en estado de escucha, de mí misma y del grupo, postura en la que intento permanecer todo el tiempo. Me silencio internamente a fin de colocarme en un lugar abierto en el que todas las posibilidades están presentes, tal como La Huesera con su costal abierto: en silencio y escucha de los cuerpos ante mí. Aprender a reconocer lo que un grupo nuevo de personas genera en nuestro sistema puede dar bastantes pistas para tener un buen comienzo de un taller, charla o encuentro con este.

Uso con frecuencia en mis retiros y talleres la imagen del niño que tira piedras al estanque. Es una imagen familiar pues de niña gozaba cuando los paseos familiares se daban alrededor de lagos o ríos en los que disfrutaba lanzando piedras, intentando hacerlas rebotar varias veces en el agua y celebrando los graciosos movimientos que generaban las ondas del agua.

Así me ubico ante una persona o un grupo. Como el niño que tira piedras al estanque. Mi postura no es azarosa o despreocupada, sin embargo, todo lo que va a acontecer es incierto. Me preparo, elijo una *piedra*: una palabra, un tono, un movimiento, un fondo musical, un aroma, una roca *de tamaño y forma adecuada*. La tomo por el mejor de sus ángulos, proyecto la dirección del lanzamiento, el lugar del primer contacto con el agua, me sitúo estratégicamente y pongo toda mi intención en el tiro. Y luego espero confiada. De esta misma forma preparo cada clase, cada taller. Con detalle y minucia diseño cada instante de la ruta, los elementos a utilizar, la música que acompañará cada momento. Si puedo, visito antes el salón para definir si requiere cambio de disposición o para medir los posibles obstáculos. No me es dado controlar el movimiento de la piedra en el agua, los factores naturales que acompañan su caída: no corresponde a quien facilita una ruta determinar la cualidad ni el tamaño de las ondas que se generen en cada persona o grupo; solo le es dado confiar en que las vibraciones producidas generarán el movimiento justo. Esto no niega que siempre haya una plena responsabilidad de acompañar y contener lo que acontezca.

Mi experiencia me permite seleccionar entre las múltiples posibilidades: una instrucción, una pregunta, una melodía, un silencio, una mirada, una palabra, un toque y ubicar un ángulo adecuado —un tono de voz, una distancia, un acercamiento, un énfasis— y precisar un lanzamiento oportuno en un momento propicio. No obstante, la magia que ocurre dentro de cada persona es siempre novedosa y emocionante, de modo que suele sacarme una sonrisa, como a aquella niña entusiasmada con las ondas del agua, tras los movimientos generados por mis tiros.

Una zona transicional es una zona de escucha y espera. Este estado de escucha es mi forma de permanecer en diagnóstico. No concibo un proceso que no se está autobservando permanentemente. Como partícipe del proceso, me abro y confío en lo que está y en lo que puede emerger, ¡lo que sea!

En muchos de los espacios compartidos con otrxs colegas especialistas en *cuerpo* he identificado algunas formas de presión que insisten en ciertas maneras *aceptables de comportamiento* en estos espacios, como son el silencio, la introspección o la actitud meditativa, entre otras. Estas, si bien son positivas para acceder a la experiencia, no cuentan con los miedos, las vergüenzas y las dificultades reales de las personas para entrar a la experiencia somática de sus cuerpos, sin las mediaciones a las que están acostumbradxs. Por esto pueden manifestar dificultad de cerrar los ojos, risas o comentarios como formas de protección para evitar el dolor y la vergüenza de verse a sí mismxs en la desnudez del movimiento.

Yo misma experimenté en muchos momentos la incomodidad de no saber cómo integrar estas resistencias a la experiencia que deseaba propiciar para los grupos con quienes trabajaba, hasta que poco a poco fui aceptando que esto es lo real. Que la risa nerviosa, la búsqueda de complicidades en el propio temor o la resistencia a cerrar los ojos (por lo que no suelo utilizar tapaojos, sino que trato de permitir que cada persona vaya dosificando a su ritmo la experiencia de ojos cerrados), son parte del proceso, y el absoluto respeto y el acompañamiento paciente y confiado pueden acontecer maravillosos procesos de sanación.

A veces uso la expresión “moralismo cero” para recordarme a mí misma y a mis compañerxs de trabajo corporal salir de los preconceptos bueno o malo, y renunciar a las expectativas de comportamientos ideales o esperados; cosa que no resulta sencilla e implica una continua revisión de nuestra forma de estar ante un grupo. Se trata de “colocarse en el límite del remolino” (Briggs y Peat, 1999, p. 187), entregarse a la cadencia caórdica<sup>3</sup> —caótica y coherente— y mágica de la vida. Y desde ese movimiento interior trasladar dicha experiencia a la creación de un espacio, *útero*, zona fronteriza-transicional para que acontezca el milagro.

Figura 11. Disposición de salón para taller corporal



Fuente: elaboración propia.

No es accesorio ni superficial la preparación del lugar para el encuentro: la creación de un nido común, una cueva, un refugio, que permita entrar en la plenitud del tiempo, restaurar los lazos con el tiempo natural, el tiempo interior, el tiempo que tiene significado. El recurso de rituales sencillos que trasladan la conciencia a un ámbito protegido, mágico, puede ofrecer la oportunidad sutil que conecta con la sabiduría interior: encender una

3 El término caórdico surge de la combinación de las palabras “caos” y “orden”, y refiere a la coexistencia de estas dos cualidades en la vida y en las organizaciones. Dee Hock, creador del concepto en 1968, propuso la adaptación de esta visión compleja en estructuras organizativas capaces de desenvolverse en una realidad al mismo tiempo caótica y ordenada, abiertas a la incertidumbre y la imprevisibilidad. Se aleja así de las pretensiones de la modernidad que en el intento de dominar el caos generan organizaciones estáticas. El cambio y la creatividad en el mundo y las organizaciones es un juego permanente entre el caos y el ordenamiento de sus componentes.

vela, colocar telas de colores hermosamente dispuestas, jugar con aromas de flores, inciensos o aceites esenciales; sacar las sillas del salón y disponer cojines y colchonetas que inviten a sentarse en el suelo; colocar música suave u oscurecer un poco el espacio para darle calidez.

Figura 12. Disposición de salón para taller corporal



Fuente: elaboración propia.

Cada detalle durante el transcurso de una ruta pedagógica corporal es importante: la preparación del lugar, comenzar a tiempo, la música, la voz, la actitud adecuada, la instrucción precisa. Aquel *hacer sin hacer*, propio de las tradiciones meditativas, sería una descripción de la actitud y atmósfera de una ruta corporal de Corposíntesis. Desde los juegos corporales, los momentos de quietud a los de mayor movimiento, los espacios de bromas y festejo, a los momentos más hondos de silencio y ritualidad son parte de un acontecer ritual y de sentido.

Un trabajo corporal profundo es, de esta forma, la generación consciente de un vórtice creativo, un espacio abierto a lo impredecible, que a su vez permite, en palabras de Briggs y Peat (1999, p. 30), entrar en contacto con el material caótico encerrado en el inconsciente: “De ese caos primitivo siempre hay algo verdadero que puede emerger autoorganizándose”. La danza y el movimiento, con influencia sutil, introducen elementos perturbadores, armonizadores, estructurantes, de modo que de “las vueltas y revueltas aza-

rosas” del cuerpo como “universo natural” “alumbren nuevas estructuras” (Briggs y Peat, 1999, p. 19). La creación consciente de una zona transicional propicia la atmósfera adecuada para que estas emergencias ocurran.

## El reencuentro con el piso

Una de las cosas más difíciles para las huseras de hoy en un taller de trabajo corporal es llevar los cuerpos al piso: han de inventarse artimañas, jugar a ser lombrices o serpientes, buscar objetos perdidos en los rincones o, después de correr y jugar hasta el cansancio, invitar a las personas a dejarse vencer por la gravedad. Colocarán una música provocadora, relajante, o se ayudarán con algunas imágenes, como la de una hoja llevada por el viento, la de una flor en el desierto o una cascada cayendo para fundirse en la tranquilidad del lago; así, poco a poco, los cuerpos, y en ellos todas las personas, se encuentran con el piso.

En ocasiones, sencillamente de entrada, invitarán a las personas a acostarse en el piso escuchando la música. Una vez allí, el milagro comienza a suceder. Los cuerpos en el piso comienzan a soltar el peso, a desprenderse de sus afanes, a reconocer sus cansancios, a entregarse a la pausa.

Recuerdo a Rut, una mujer campesina que participó en un taller de tres días a las afueras de Bucaramanga, Santander. En el momento del cierre, ante la pregunta ¿qué te llevas para tu vida?, respondió: “Aprendí que existe el piso y que cada vez que lo necesite ahí va a estar para mí”. Recuerdo también la sonrisa de un estudiante, relatando su llegada al semillero de jóvenes:

La orientación era traer sudadera, así que llegué emocionado con hacer ejercicio. Venía tarde en mi bicicleta atravesando el centro de la ciudad y al llegar al salón pensaba: “¡Qué bien, ya vengo caliente!”. Me recibió una sonrisa amable que me dijo: “Bienvenido, por favor, ¿puedes quitarte tus zapatos y acostarte en el piso escuchando la música?”. Me sentí desconcertado y más cuando aquella sesión de pausa se

alargaba más de media hora. La instrucción era sencilla: “Nota cómo cada música resuena de modo diferente en tu cuerpo”. ¡Qué asombro comenzar a sentir el ritmo del corazón, el paulatino ralentizar de mi agitada respiración, pequeños movimientos casi imperceptibles en mis pies y brazos, la sensación de la traspiración, el roce suave del aire frío en mis mejillas!

Algo tan sencillo como sentarse o acostarse en el piso puede resultar trascendente. El piso es prioritariamente el lugar de la infancia, en especial para las culturas originarias. Al nacer el niño o niña, lo primero que hace quien desarrolla la labor de partería o los líderes de la comunidad es colocar a la criatura sobre la tierra, como un signo del arraigo a la madre tierra y al territorio.

Muchos juegos infantiles, el gateo y los primeros pasos se dan en contacto con el piso. Es el primer territorio a explorar y experimentar. Parte de esta experimentación pasa por comer tierra y jugar con los pequeños insectos o animales terrestres. Los procesos de socialización, sin embargo, nos han alejado de la tierra, sus bichos y ríos subterráneos. Un halo de miedo y desconfianza ha rodeado en las sociedades modernas, en relación con lo que está bajo tierra y los animales que habitan en ella, pues son vistos como sucios y peligrosos. Volver al piso es toda una experiencia de regreso al hogar, la infancia, la sencillez del estar.

Con frecuencia, en nuestros contextos, los cuerpos se encuentran tensos, cansados, desalimentados, desnutridos energéticamente. Entregarse de manera consciente al piso comienza a regalar el relajamiento y la nutrición que el organismo requiere.

En otra ocasión, invité al grupo de mujeres a *derretirse*. Todas rieron e intercambiaban miradas cómplices con la expectativa de experimentar eso de *derretirse*. Pero minutos después, acompañadas por una música relajante y de una forma maravillosa, sus cuerpos comenzaron a suavizarse, a temblar de forma natural y, en unos diez minutos, estábamos todas derretidas, derramadas en el piso, dispuestas a renacer. Finalizado el taller, varias de las

participantes relataron que en ese momento, a la par que experimentaron un gran descanso, en su interior comprendieron la posibilidad que tenían de entregarse a la vida, “saber que la tierra nos sostiene”, recordar que “si me caigo, del piso no paso” y que siempre habrá una nueva oportunidad para levantarse y volver a vivir.

### **Pausa para vivir el cuerpo**

Detén por un momento la lectura: busca un sitio tranquilo, con espacio suficiente para acostarte en el piso y, si te es posible, coloca música suave de violines o sonidos de la naturaleza. Comenzando de pie, toma conciencia de la forma como estás parada o parado. Y toma contacto con el ritmo natural de tu respiración presente en todo tu cuerpo. Revisa si hay algunas partes tensas, si alguna de las dos piernas está soportando más peso... Luego permite que la música entre en tu cuerpo, por los pies, invitando a tu cuerpo a ponerse gelatinoso, para sentir poco a poco la sensación de ablandarte, derretirte. Deja que tu cuerpo vaya poco a poco entregando su peso hasta quedar acostada en el suelo; una vez allí, por unos quince a veinte minutos, percibe la música como una cascada de agua que te refresca y alimenta. Si haces esta experiencia de noche puede ser una excusa para quedarte dormidx y descansar hasta el día siguiente.

Una ruta adecuada de reencuentro con el piso, una experiencia larga y tranquila de jugar con las texturas, el peso, la temperatura; caer y levantarse, levantarse y dejarse caer, va poco a poco adentrando a cada persona en el contacto con toda su completitud, su interioridad, su silencio, los mensajes de su cuerpo. Es el comienzo del restablecimiento de la unidad. Realmente, desde siempre somos una unidad, pero la fractura ilusoria en la que crecimos nos ha llevado a desconectarnos de aspectos de dicha unidad.

El piso se va convirtiendo poco a poco en un nido que permite la regeneración de las hebras sueltas. Con el despertar de la propiocepción<sup>4</sup> se van percibiendo los quiebres; en paralelo, despiertan potencialidades para sanar el entramado original. El piso, por decirlo de alguna manera, funciona como revelador de las fatigas, los cansancios, los afanes, las desconexiones y, al tiempo, gracias a la experiencia de la gravedad, la energía terrestre comienza a actuar como primer pegamento que va restituyendo la memoria de la unidad.

Poco a poco se va atravesando el umbral de la racionalidad, de los preconceptos, del tiempo mecánico y se van restaurando los lazos con el tiempo natural, el tiempo significativo del que hablan Briggs y Peat (1999, p. 185). La emergencia del tiempo fractal abre el espacio para que el cuerpo vuelva a sí mismo, su memoria, su potencial creativo. Cada cuerpo, cada ser, en últimas, se tiene a sí mismo, su historia, sus relaciones, sus contrastes intrínsecos; su caos y orden; su turbulencia y serenidad; su fluidez y sus frenos; sus aperturas y cierres. En este reencuentro con el piso, el cuerpo recupera su contexto, contenido y poder transformador. Volver al piso da la posibilidad de comenzar a reconectar los vínculos con la madre tierra, con sus ritmos y respiración, es tocar los hilos de la memoria de aquella unidad primigenia cósmica inscrita en el cuerpo.

Estamos en contacto con nuestra auténtica verdad, cuando experimentamos nuestra presencia en el mundo como algo único. Pero paradójicamente, la experiencia de esa presencia única se une a menudo con la sensación que tenemos de ser indivisibles del todo al que pertenecemos. (Briggs y Peat, 1999, p. 37)

Este reencuentro entre lo personal y lo universal soporta el renacimiento de una nueva conciencia y vinculación con la historia común: el grupo,

---

4 La propiocepción se refiere al sentido que nos permite a cada momento la ubicación y los movimientos, las tensiones o relajaciones, y los tonos musculares en cada parte del cuerpo. Esta facultad está muy unida a la interocepción que es la capacidad de reconocer los cambios emocionales y sus matices. En situaciones de estrés o trauma es común que estas facultades se vean afectadas de modo que las personas pierden contacto con algunas partes del cuerpo y las emociones alojadas en él.

el barrio, la ciudad. Recuperamos así nuestro propio poder: el poder del “efecto mariposa” que todos tenemos. El piso, ya sea en quietud o en movimiento, nos reconecta con nuestro poder de “la influencia sutil”, que parte del reconocimiento del valor de todas nuestras acciones, por pequeñas o invisibles que parezcan, están profundamente entramadas con la totalidad del universo: “Aunque quizá no la veamos, ni sepamos cómo contribuya, sabemos que nuestra influencia sutil estará contribuyendo a la creación o al cuidado de sistemas abiertos” (Briggs y Peat, 1999, p. 61).

Volver al piso es volver al territorio, al terruño; es reconectar con el ser histórico, localizado y territorializado. En algunas oportunidades, el trabajo con el piso ha despertado en mi trabajo con comunidades costeras una fuerte experiencia de reconexión con la historia común, con la tierra lejana de sus raíces y con la fuerza de antepasadx para reconfigurar su presente histórico.

El piso nos devuelve así a nuestra más auténtica y profunda verdad y a nuestra más íntima potencialidad, desde las cuales podremos resurgir como seres creativos, impredecibles y libres. Es un paso de gran importancia en el trabajo corporal: ir ofreciendo espacios de relajación, nutrición y reunificación, en los que el piso ocupa un papel irremplazable. El costal de huesos sobre el piso desnudo se reconoce poco a poco: cuerpo territorializado, cuerpo habitado, cuerpo relato, cuerpo entramado, cuerpo vivo.

## Invocar la propia canción

La ciencia moderna ha comprendido que el científico es parte del experimento (Berman, 1992): la persona que indaga forma parte del proceso de indagación. De la misma manera, el curador es parte de la curación. La Huesera sabe que su presencia es parte de lo que está por acontecer; por eso se aplica con detalle a afinar su forma de estar presente. Se silencia y discierne: ¿qué canción va a cantar?

Este discernimiento no es únicamente una acción intelectual, sino una acción corporeizada, en la que todo el ser está comprometido. Busca

internamente una postura, una forma de estar, de ubicarse ella misma en la zona transicional, en el espacio fronterizo, desde donde le es posible permanecer abierta a lo imprevisible, en la “humildad fundamental necesaria para ejercer su influencia sutil de un modo positivo” (Briggs y Peat, 1999, p. 65). Esta postura de quien facilita espacios pedagógicos corporales invita a establecer una nueva relación con el tiempo, tal como en el proceso de alfarería descrito por Andy Russel:

La gente me ve sacar una pieza del horno. Todo sucede rapidísimamente, pero yo estoy allí en cada microsegundo y cada momento es diferente. Suceden muchísimas cosas en ese segundo dividido: coger la pieza con las pinzas, sacarla y exponerla al oxígeno del aire. Se produce una enorme cantidad de reacciones químicas y yo tengo que estar exactamente allí en cada momento. Si yo no tengo la disposición de ánimo necesaria y correcta, la pieza será un fracaso. Aun sabiendo que la temperatura es adecuada, no podrás usar un termómetro o un reloj para eso. Es casi algo que no puedes ver, porque el horno es muy caliente. Se trata como de una pequeña chispa. Tienes que estar ahí y sentir el tiempo dentro de ti. (Citado en Briggs y Peat, 1999, p. 187)

Retornar al tiempo kairótico (*καιρός*), que trasciende el tiempo cronos (*χρόνος*) —medido por los relojes y valorado por los números de venta o producción—, trae el retorno al sí mismo y al latir del tiempo nutritivo desde el interior. Si tienes la postura adecuada, los cuerpos hallarán, desde su sabiduría interior, el camino de su propia sanación. Quien acompaña dichos procesos solo necesita encontrar cuál canción cantar. ¡No más! El secreto de su *hacer* está en su *no hacer*, en una postura de escucha esencial, humilde, casi invisible que asiste, desde su influencia sutil, al milagro inédito que allí puede acontecer.

La Huesera, en el silencio, busca esta postura; se aplica a reconocer y anclarse en la vincularidad profunda, presente entre ella y el ser que tiene a su lado, sabiendo que, así como todo el universo participa de cada muerte, cada renacimiento es un acontecimiento universal. Se reconoce ella misma

cúmulo de huesos una y otra vez autoecoorganizados, una y otra vez renacida. Ha de recordar en sí misma sus grietas, muertes y renacimientos, para escuchar a la criatura desgajada ante ella, adivinar las fuerzas de la vida que puján por emerger y colocarse en trance de florecimiento, para encontrar esa canción. Cantar, dice Clarissa Pinkola (2004, p. 48), es:

Utilizar la voz del alma... decir la verdad acerca del propio poder y la propia necesidad, infundir alma a lo que está enfermo o necesita recuperarse. Y eso se hace descendiendo a las mayores profundidades del amor y del sentimiento hasta conseguir que el deseo de relación con el Yo salvaje se desborde para poder hablar con la propia alma.

¿Qué canción cantar? ¿Qué paso proponer? ¿Qué música utilizar? ¿Cuál frase pronunciar? Son preguntas constantes en el acontecer de una ruta de Corposíntesis. Ponerse en actitud de enacción para que emerja a cada momento el paso siguiente. Así, una ruta pedagógica corporal ha de ser un sistema abierto, en el cual emerge el cuerpo con toda su historia y sus capacidades creadoras.

Uno de los lemas entre lxs facilitadorxs de Corposíntesis es: “Menos es más”.<sup>5</sup> Este supera la tentación de creer que la solución está en las habilidades del curador o facilitador, quien puede engañarse creyendo que, entre más ejercicios o instrucciones dé, garantiza el resultado esperado. De nuevo, se trata de ponerse al lado, quitarse del frente, donde el protagonismo de quien facilita puede, sin quererlo, interferir en el proceso. Se trata, lo digo a veces coloquialmente, de quitarse de en medio, de no estorbar, de renunciar al protagonismo y ponerse al servicio de la unidad que puja por emerger.

La canción no es simplemente una melodía o un mensaje; es ante todo una resonancia, por eso tiene que venir desde dentro, desde el silencio amoroso que habita en las profundidades del ser. No está previamente diseñada y surge en el momento mismo en que se abre el espacio del ser, de ver, escuchar y dejar ser. Más que una técnica, es una presencia, una oración,

---

5 Expresión utilizada también por la maestra Yosé Höhne-Sparborth durante sus talleres en Colombia.

una forma de diálogo con poderes que van más allá de la mente personal (Sheldrake, 1994) y que, al mismo tiempo, interpenetran cada experiencia particular. Es una invocación a la vibración que vincula todo lo que existe, a las fuerzas intrínsecas de la vida, al Ser Sabio interno, capaz y completo que subyace a todas las fracturas.

El principio de la resonancia, tanto en la física clásica como en la música, indica que los cuerpos o sistemas se relacionan entre sí mediante las ondas electromagnéticas o sonoras que emiten, de modo que un cuerpo que, en su estructura, tenga la posibilidad de emitir cierta onda, resuena con otros objetos que emiten ondas de la misma frecuencia. Así, un instrumento afinado en cierta escala puede emitir sonidos sin ser tocado directamente, al entrar en resonancia con otro instrumento que esté emitiendo las mismas cualidades tonales.

La canción que buscamos, en esta perspectiva, busca conectar con las capacidades resonantes del otro o los otros cuerpos presentes. Esta ha de articular una nueva gramática: se trata de propiciar la emergencia de una nueva sintaxis que posibilite el despertar de las memorias, los vínculos, las capacidades vitales, la solidaridad intrínseca. La canción implica la introducción de un choque semántico, elementos divergentes, que pueda remover los cimientos encapsulados de la sintaxis del desencanto y permitir que desde debajo de la tierra y desde dentro de los huesos comience el resurgir de una nueva criatura y un nuevo mundo.

El canto, la danza y el trabajo corporal que intencionamos en las rutas de Corposíntesis apuestan a una transformación vital, sustentadora de la vida, que pasa por hondas transformaciones personales, grupales, comunitarias y, con suerte, globales. Allí en la intimidad de la conciencia viva en el cuerpo, se juega la suerte del “gran giro”,<sup>6</sup> en los campos mórficos que van resonando en una nueva perspectiva de cuidado global de la vida.

---

6 Hago eco de la propuesta de Joanna Macy, PhD., activista norteamericana, estudiosa del budismo, el pensamiento sistémico y la ecología profunda. Ella llama el *gran giro* al proceso de transformación de una sociedad en crecimiento industrial desmedido a una sociedad sostenible capaz de sustentar la vida. El gran giro sería la tercera gran revolución de la historia humana, que ya se está dando, en cuanto la humanidad ha comenzado a despertar desde diversos rincones del mundo a una nueva relación con la vida, el propio ser y el entorno (Villasenor, 2011).

Cada instante, al interior de una ruta corporal, implica una atención a la forma como las sintaxis se han instalado en los cuerpos; reconocer que en cada cuerpo están activas dos mentes. Según Castaneda (2000, p. 9), “una es nuestra mente verdadera... la que raras veces habla porque ha sido vencida y sometida a la oscuridad. La otra, la mente que usamos a diario para todo lo que hacemos: es la instalación foránea”, incrustada en el cuerpo en forma de sintaxis del desencanto. La mente verdadera es precisamente aquella sabiduría oculta en las huellas de la unidad originaria; aquella que surge en los momentos en los que experimentamos la conexión profunda con la vida. Es la consciencia reparadora y autoecoorganizadora que trabaja sin descanso en cada cuerpo, en sus intentos de recuperar la salud y la armonía.

Ir en busca de la canción implica adentrarse en el conflicto entre estas dos mentes, dos sintaxis y llamar al *intento* como un acto de rehacerse, para resolverlo. El intento, para los chamanes mexicanos, es una fuerza que existe en el universo y que, al llamarla, acude para abrir el camino a los logros (Castaneda, 2000, pp. 9-10). El canto de la Huesera puede ser también una invocación a la fuerza universal del intento, que llegará en el momento propicio en forma de melodía. Allí, en algún intersticio informado en el campo corporal, en medio de la contienda entre las dos mentes, en la emergencia de la propia canción, se encuentran las notas y compases que conformarán la nueva canción.

En nuestras rutas corporales hablamos de momentos de *provocación*, en los que de manera consciente nos enfocamos en movilizar las estructuras rígidas instaladas en el cuerpo que corresponden a la instalación de la mente foránea, a fin de permitir la emergencia de las fuerzas íntimas que corresponderían a la mente esencial. La misma invitación a escuchar el cuerpo, a moverlo, a ponerlo en el centro como protagonista de nuestras rutas, ya resulta para muchos lo suficientemente provocador.

A través de la invocación del intento, he desarrollado un tejido poético de mi propia búsqueda de una nueva sintaxis.

## Intento

Las cosas que vemos son las mismas cosas que llevamos en nosotros.  
Por eso la mayoría de los seres humanos viven tan irrealmente;  
porque creen que las imágenes exteriores son la realidad  
y no permiten a su propio mundo interior manifestarse.

H. HESSE

“Me detengo en la orilla de lo conocido”<sup>7</sup>  
y acaricio el impulso del espíritu,  
el tiempo maduro.  
Rozo el lado activo del infinito,<sup>8</sup>  
más allá de las premisas,  
donde la realidad desdibuja lo que ha sido.<sup>9</sup>

Recojo los intentos,  
recapitulo,  
recorro mi álbum de retratos.<sup>10</sup>  
Historias de transformaciones,<sup>11</sup>  
paisajes que en instantes  
señalaron al alma su destino.

---

7 Tomo el verso inicial de uno de mis poemas para aperturar con la imagen de la orilla: “En la orilla de lo ya conocido, está, tal vez, la puerta hacia una zona transicional abierta a la transformación del ser” (Bautista, 2013, p. 61).

8 Es un lugar mágico presente en la conciencia colectiva, en el cual se encuentra la sabiduría y la fuerza de la transformación (Castaneda, 2000, p. 5).

9 Parafraseando a Mark Engel, en el prefacio del libro *Pasos a una ecología de la mente*, que invita a desdibujar como un ejercicio para comprender la estructura personal construida (Bateson, 1998).

10 Metáfora usada por don Juan para invitar a Castañeda a releer su historia personal (Castaneda, 2000, p. 7).

11 Maturana (2002b, p. 26).

Repaso los amores,  
los nombres de mi lista de contactos.  
Y comprendo  
que solo son espejos de mí misma,  
pedazos de mis encrucijadas,  
hilos coloridos  
en el tejido sutil de mi entramado.

Me paro ante el espejo y me descubro,  
figuras insensatas.<sup>12</sup> ¡Intento!  
Ni mezquino ni arbitrario es el intento  
de enfrentar la propia guerra entre dos mentes.<sup>13</sup>  
Tomo coraje  
para andar el camino de los pocos  
para ser yo, siendo otra,  
para escuchar lo que cuesta,  
permitir en mi paisaje desplegadas  
tantas formas de orden posibles.<sup>14</sup>

Busco la senda media,  
sobriedad e innovación.<sup>15</sup>  
Me acerco al punto de bifurcación,  
al fin del tiempo,  
y tejo en mí la senda del guerrero.

Recorro los bordes,  
los perfiles de mi propia autopoiesis,  
mi circularidad autónoma y autorreferida,

---

12 Castaneda (2000, p. 18).

13 Castaneda (2000, p. 121).

14 Alusión al primer metálogo de G. Bateson (1998) con su hija: “¿Por qué se revuelven las cosas?”

15 Castaneda (2000, p. 39).

abierta e interdependiente,<sup>16</sup>  
danza autopoiesica  
de las fuerzas que contengo.<sup>17</sup>

Asiento al temblor en el aire.  
Sé que todo lo que soy  
es el camino de regreso al infinito,  
al oscuro mar de la conciencia.<sup>18</sup>  
Donde soy todo,  
el todo está en mí...  
Campos,  
cuerdas,  
no localidad,  
bosón de Higgs,  
fractales,  
resonancias...

El mundo conocido se resiste,  
da golpes revolcándose.<sup>19</sup>  
Saltos de sentido acompañan el intento  
de aprender y vivir, o vivir aprendiendo  
aprendiencias.<sup>20</sup>  
Hipertexto infinito  
de entradas y salidas,  
redes, campos... ¡Conectividad!<sup>21</sup>

---

16 Maturana (1997, p. 15).

17 Maturana (1997, p. 102).

18 Castaneda (2000, p. 41).

19 Castaneda (2000, p. 48).

20 Assmann (2002, p. 15).

21 Assmann (2002, p. 20).

Estructuras que entran en movimiento.

El proceso es la mente,<sup>22</sup>  
la mente aprendiente  
y la vida en su trama creativa  
de incertidumbres.

Me empino  
sobre gramáticas gastadas,  
lenguajes que me fueron andamiajes,<sup>23</sup>  
formas y sentires consensuados.  
Especie singular de muerte,  
pérdida del sentido del yo,  
degustación del acto creativo  
del sí mismo al vaciarse.  
¡Armaduras quebradas!  
Ruptura de viejas sintaxis.

### Nueva sintaxis

El pájaro rompe el cascarón.  
El huevo es el mundo.  
El que quiera nacer  
tiene que romper un mundo.

H. HESSE

Aventuro el vuelo  
más allá de las fronteras,  
cruzo el umbral de los determinismos,<sup>24</sup>  
venzo las murallas de lo inmediato<sup>25</sup>  
y me entrego al “ensoñar”,<sup>26</sup>  
salto no trivial hacia nuevas gramáticas.

---

22 Capra (1996, p. 174).

23 Maturana (2002b, p. 44).

24 Maturana (2002b, p. 53).

25 Assmann (2002, p. 75).

26 Castaneda (2000, p. 96).

Me atrevo a lenguajear otros mundos posibles  
en las grietas de universos conocidos.  
Ensoñar de un nuevo amanecer,  
salto de la competencia a la cooperación,  
renacer de la amorosidad originaria.

Despertar de creadorxs,  
forjadorxs de mundos.  
¡Despertar del gozo de los cuerpos,  
la creación y el conocimiento!  
Nichos vitales de aprendiencia,  
autoorganización mágica de lo vivo,  
ecologías cognitivas,  
moradas límpidas,  
regocijo de lo complejo,  
juntura del tú y el yo,  
itinerancia del vivir-aprender,  
aventura de remolinos y rizomas,  
pensamiento que acontece  
en la corporeidad fundante del lenguaje.  
Deshago el camino del debate al diálogo,  
rindo mis premisas a la sabiduría del suspenso  
y me entrego a la danza del lenguajear...

Me acerco en juego colectivo  
a la *zona de sensibilidad*  
me hago parte de una nueva mente  
y bebo de las reservas mayores de sentido.

Retorno a la esencia  
interrogo, asiento, disiento, respiro la unidad.  
Pongo un propio nombre al tiempo.  
Emerjo en el ritmo de la vida,  
danza de los cuerpos,

la enfermedad-maestra,  
el camino que aún no ando,  
la flor reciente en mi jardín,  
las canas de mi madre,  
mi amor soñado,  
mi espera urgente,  
mi patria rota,  
mi utopía.  
¡El huerto que sembré!

El despertar de la propia canción va directamente relacionada con el acto de establecer un nuevo contacto con la propia voz y las sonoridades del propio cuerpo. Las disciplinas musicales, especialmente las enfocadas en el campo coral, sostienen que el cuerpo es una caja de resonancia que participa por completo en el acto de cantar. De esta manera, la recuperación de la relación con la propia voz permite a su vez nuevas reaproximaciones al propio cuerpo y a sus sonidos.

Es común durante la etapa escolar haber vivido experiencias traumáticas que no permiten la asunción de la propia voz, sus tonos y matices. En las rutas de Corposíntesis, gracias a los aportes de Andrea Catalina Suárez —miembro del equipo, cantante lírica y creadora del proceso Reencantarte—, comenzamos a introducir experiencias de trabajo con la voz, que van permitiendo a las personas iniciar un proceso de reconocimiento de las capacidades sonoras de su cuerpo. Después de un “yo no sé cantar” o “yo tengo voz de tarro”, acompañadas de las palmas de las manos extendidas hacia el frente a la altura del pecho, como evidenciando un límite que no se quiere o se teme cruzar, asistimos al despliegue del gozo de voces que comienzan a jugar con sonidos guturales o de animales, a aventurarse por las tonalidades graves y agudas, y, finalmente, ir logrando formas propias de expresión mediante al canto, la recitación o la expresión genuina de los propios sentimientos.<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> Para profundizar en el trabajo con la voz desde la perspectiva de la Corposíntesis pueden consultarse los trabajos de grado de pregrado y maestría de Andrea Catalina Suárez (2010; 2018) cuya investigación continúa evolucionando en su trabajo con comunidades.

## El despertar del movimiento

El despertar del movimiento es quizás, en un segundo momento, el reto mayor del trabajo pedagógico corporal. Después del largo proceso de aquietamiento, domesticación, fragmentación, civilización, enajenación, pese a que usamos el cuerpo de forma permanente, lo hacemos mecánicamente. Con frecuencia, no sabemos cómo movernos en libertad y fuera de los patrones aprendidos. Es impactante la gran dificultad que experimentan muchas personas al momento de poner el cuerpo en movimiento. Las experiencias más simples, como acostarse en el piso, cerrar los ojos, temblar o estirarse, resultan en verdad retadoras, desconcertantes e, incluso, aterradoras para algunas personas.

Un proceso corporal se encuentra siempre con las barreras impuestas por la sintaxis dominante: vergüenza, enajenación, timidez, prejuicios, inmovilidad, ausencia y desconocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades. Las dinámicas de ciclo límite han paralizado los recursos corporales, es decir, los recursos de la vida, y una nueva sintaxis tiene como tarea despertarlos. ¿Cómo retornar al movimiento a ese cuerpo que se ha convertido en un extraño? ¿Cómo descorrer los velos del miedo y la parálisis? De algún modo, la función de la canción —sea la música, el juego, un ejercicio provocador, el temblor, una danza circular— es finalmente la de provocar movimiento, crear una resonancia tal que el cuerpo comience a recordar sus posibilidades de movimiento y creatividad.

Podemos decir que una ruta de trabajo corporal es una cadena consciente de *intentos*. La fuerza del intento es natural los primeros años de vida. En niños saludables, en el mismo momento en que aparece la intención, esta se pone en movimiento. En los bloqueos por trauma o socialización familiar o escolar se crea una ruptura que separa la intención de la acción, y desliga a la persona de sus impulsos vitales y sus potencialidades de movimiento. Cada momento de una ruta va proponiendo poco a poco insinuaciones al movimiento: va ofreciendo un abanico de propuestas que lleven a rehabitar el cuerpo, reconocerlo y poco a poco reestablecer su naturaleza creativa.

**Figura 13.** Taller Grupo de Autocuidado en Casitas Bíblicas (Bogotá, Colombia)



**Fuente:** elaboración propia.

Cuando hay una fuerte desconexión, lo más probable es que no sea una buena idea proponer movimiento libre al comenzar la experiencia. Lo fui aprendiendo en mi trabajo corporal con comunidades afectadas hondamente por pobreza, desplazamiento, violencia y abusos de todo tipo. En algunos casos es sabio comenzar por algunos movimientos simples, mediante juegos de imitación.

**Figura 14.** Encuentro de Semillero de Investigación y Grupo de Autocuidado en Casitas Bíblicas



**Fuente:** elaboración propia.

En algunos grupos el movimiento puede generarse desde el juego. La risa y la atención sobre el tema de juego permiten, casi sin pensarlo, que el cuerpo se ponga en movimiento. El reto es luego atraer la atención consciente a los cambios corporales que comienzan a manifestarse a partir del movimiento: sudor, respiración agitada, temblores, dolores, emociones que despiertan o sensaciones que sobresalen en alguna zona del cuerpo.

De esta manera, el juego y los movimientos lúdicos son extraordinarios en el despertar del movimiento: caminar rápidamente por el espacio sin chocar con otrxs participantes; llenar el espacio asemejando una bandeja llena de copas, que si se concentran en un solo rincón esta puede caerse y derramar todo el líquido que se lleva; imitar la búsqueda de las llaves extraviadas a la hora de salir de casa para el trabajo o el intento de alcanzar el bus que va arrancando de la parada cotidiana. La introducción del juego y de escenas de la cotidianidad en los espacios de expresión corporal han sido unos de los aportes de nuestra compañera Annet Emilia Cañate, miembro del equipo, y quien como bailarina profesional y maestra de colegio público ha sabido integrar de modo pertinente los juegos expresivos en las rutas de Corposíntesis. La imitación de situaciones cotidianas o juegos sencillos de contacto pueden ayudar de manera progresiva a las personas a recuperar la confianza en el movimiento natural de su cuerpo y comenzar a gozar de sus propias posibilidades de movimiento.

En el trabajo con niñxs o con personas muy fracturadas es recomendable comenzar con juegos de imitación: dirigiendo y ejemplificando los movimientos, acompañándolos con indicaciones sencillas y rutinas suaves y repetitivas, que vayan poco a poco permitiendo a lxs participantes entrar en el movimiento. En una de mis clases, una estudiante llevó consigo a su nieta, quien entró de forma natural a la dinámica de un grupo de adultxs. A poco de comenzar con un juego de exploración de polaridades, del que hablaré más adelante, noté que la pequeña me seguía por todo el salón imitando mis movimientos, de modo que me dispuse a hacerlos más lentos y claros para ella, conectando con la mirada y creando una complicidad

que poco a poco le dio la libertad de buscar, por instantes, su movimiento propio y su desplazamiento libre por el salón.

Hacer cambios musicales, mientras las personas descansan en el suelo, invitando a sentir las diferentes sensaciones que surgen en el cuerpo con cada género musical, permite despertar o profundizar la autoconciencia corporal y propicia sutiles movilizaciones en el sistema energético y la memoria celular.

En una experiencia con un grupo de chicas, hijas de la violencia centroamericana, nos enfrentamos el primer día con un manojito de ojos expectantes, cuerpos rígidos e inmóviles que permanecían anclados al cojín y a la pared. Cada día, y gracias a las experiencias de juego y complicidad propuestas por Andrea Catalina y Anett Emilia, fuimos observando cómo las miradas se tornaban cercanas y los ojos comenzaron a sentir la confianza de cerrarse para experimentar el cuerpo y sus sensaciones; apareció la sonrisa, el juego, la exploración. El penúltimo día asistimos con sorpresa al espectáculo de unos quince cuerpos juveniles, cada uno en su momento, danzando su propio movimiento, con ojos cerrados, sin la prevención de que hubiese alguien observando y confiando en la contención y la complicidad del grupo.

## Por el rabillo del ojo

Clarissa Pinkola (2004, p. 53) dice que “una mujer llega a este mundo entre los mundos a través del anhelo y la búsqueda de algo que entrevé por el rabillo del ojo”. Nótese que la Huesera no se sienta al frente, sino al lado, deja espacio para ser. Reconoce que el movimiento no le pertenece, diríamos que acompaña *con el rabillo del ojo*. Aprendí eso en el proyecto de autocuidado y cocuidado, que fortaleció mi entrenamiento en el trabajo con el sistema energético. Me sorprendía, en los primeros talleres, darme cuenta de que nuestra maestra casi no observaba al grupo. Con frecuencia se la veía dibujando, escogiendo la música o entrando a vivir ella misma los ejercicios propuestos, mientras el grupo los experimentaba; sin embargo, al

momento de retroalimentar a cada persona era precisa y acertada. “¿Cómo hace?”, me preguntaba. Lo entendí más tarde, en los ejercicios propuestos para la formación de facilitadorxs. Entre los varios ejercicios en pareja hubo algunos en los que se nos instruyó en acompañar sin *ver* a la compañera: dirigir la mirada al piso, con los ojos entreabiertos y escuchar con plena presencia, humilde y silenciosa.

Acompañar con el rabillo del ojo es estar plenamente presente sin invadir ni intervenir en el proceso de cada persona. Es conectarse desde el corazón, vincularse en un ejercicio intuitivo, prudente y respetuoso. Esta conciencia de que el proceso de cada persona es propio, esa delicadeza de bajar la mirada, permitiendo sencillamente que cada persona sea dueña de su propio movimiento, confiando en la sabiduría de cada cuerpo, ofrece un espacio de respeto y libertad donde, poco a poco, puede ir emergiendo el movimiento libre y auténtico.

Acompañar desde el rabillo del ojo es rendir la tendencia de querer controlar o definir metas y renunciar a la expectativa de resultados prediseñados. Es, si se quiere, contactar con la humildad y la inocencia de quien sencillamente pone en marcha las fuerzas del intento para que ella haga lo propio. Es creer y confiar en la sabiduría de los cuerpos y estar allí *por si acaso*.

Esta actitud permite a lxs pedagogxs corporales soltar la tensión del logro y disfrutar del encuentro entre los cuerpos, cuya sabiduría intrínseca actúa en el movimiento propio y colectivo. Esta libertad gozosa permite, a su vez, que las personas no se sientan presionadas a que ocurra algo en particular y se entreguen con más tranquilidad a la vivencia de su cuerpo.

Acompañar *con el rabillo del ojo* implica creer en la agencia propia de cada participante y en las potencialidades de sanación presentes en las corporalidades individuales y colectivas. Exige dar un paso atrás y salirse, de algún modo, de su rol directivo, para hacerse parte del grupo, entrando a ser parte de la comunidad de cuerpos aprendientes, manteniendo una observación sutil que le permite acompañar de forma respetuosa y pertinente.

## Recobrando la unidad perdida

Siguiendo la historia de La Loba, con el despertar del movimiento, cobijados por la resonancia del canto, los huesos reconocen sus juntas, aparecen los tendones y el esqueleto comienza a recobrar la unidad perdida: renace la carne y el cuerpo se cubre de piel y pelaje. Son muchos los momentos de las rutas pedagógicas corporales en los que tenemos la dicha de atestiguar este proceso de juntarse, ensamblarse. Durante un taller de facilitadores, una tarde de masaje, literalmente una de las compañeras me abrazó agradecida, diciendo: “Gracias por juntarme”. Juntarse es la posibilidad de comenzar a comprenderse a sí misma en toda completitud y complejidad, comprender cómo los pensamientos y emociones habitan el cuerpo, reconocer la forma en que la historia personal y colectiva, así como las experiencias traumáticas, actúan con sus huellas en la vida, el cuerpo, la cotidianidad.

El sistema energético tiene una amplia flexibilidad que permite a la persona recuperarse de los choques y dificultades de la vida. Lo que llamamos resiliencia, aunque no vamos a profundizar en ello, es un cúmulo de factores corporeizados en los recursos propios del entramado corporal-mental-energético, biográfico y social. El sistema energético reacciona ante las experiencias traumáticas en forma de defensa y protección, e intenta responder al desbalance para tornar poco a poco al balance inicial. Pero, cuando la experiencia traumática es muy fuerte o se sucede de forma repetida, el sistema energético se bloquea o, como ya lo hemos dicho, se restringe y permanece anclado en una dinámica de ciclo límite. La persona se desconecta de algunas de estas capacidades corporales y queda anclada a patrones repetitivos, tensiones, enfermedades, altibajos emocionales recurrentes, incapacidades inesperadas para enfrentar nuevos conflictos en la vida, entre otros.

El movimiento intencionado y consciente propicia la apertura de los flujos energéticos y la liberación de los bloqueos incrustados que impiden el funcionamiento adecuado de los centros energéticos. Este proceso, a la par

que va ofreciendo, por lo general, sensación de relajación y completud, puede despertar memorias traumáticas listas para ser trabajadas. Las personas que acompañan y facilitan estos espacios han de estar, por lo tanto, preparadas y contar con herramientas suficientes para acompañar las situaciones que se presenten.

Movimientos tendientes a fortalecer el primer centro<sup>28</sup> reconectarán a la persona con su fuerza, arraigo y contexto; le permitirán estar más presente y hacerse cargo de su propia vida. Posiblemente se liberarán memorias traumáticas incrustadas que han afectado este centro. El acompañamiento respetuoso y preciso permitirá el desbloqueo corporal y mental para facilitar la reconexión con capacidades hasta el momento olvidadas. Aquí es muy importante el recurso de regresar al suelo: descansar sobre colchonetas esparcidas en el piso, caminar descalzas, acostarse sobre el pasto; hacer figuras con arcilla o tener experiencias de siembra y participar en dinámicas y rondas que permitan pisar fuerte el suelo; tocar o bailar al ritmo de tambores también restituye y reactiva la salud en este centro.

Los movimientos enfocados en fortalecer el segundo centro —como movimientos de cadera, experiencias con agua, meditaciones guiadas al propio jardín interior, bailes o concursos en pareja manteniendo un objeto con la cintura, entre otras— posibilitarán a la persona trabajar el campo de sus relaciones, reconocer sus límites y sus necesidades, asumiendo la capacidad de cooperación, en autonomía y libertad.

El tercer centro, por llevar una energía fuerte, se trabaja siempre desde el fortalecimiento de los dos primeros centros. Ejercicios como cantar himnos o marchas, construir objetos o realizar juegos colaborativos que impliquen retos y sensación de logro, y participar en obras de teatro, comparsas o creaciones colectivas pueden ayudar al fortalecimiento de esta conexión. La persona podrá liberar bloqueos emocionales y reconectar con un justo balance, su poder y vulnerabilidad. Se propiciará un proceso de recupera-

---

28 Las propuestas de trabajo corporal para el restablecimiento del sistema ofrecidas en este acápite pueden ser complementadas con el capítulo v, “Hojas de rutas. En la senda del autocuidado”, del libro *Danzando la resurrección de los cuerpos* (Höhne-Sparborth et al., 2022, p. 115).

ción de la autoconfianza, el sentimiento de adecuación, la capacidad para establecer límites; se fortalecerá una adecuada protección ante amenazas del entorno y dará seguridad para moverse adecuadamente en ámbitos públicos.

Los movimientos orientados a fortalecer el funcionamiento del cuarto centro ayudarán, primeramente, a reconectarlo con los primeros centros. La persona puede comenzar a reconocer su capacidad de amar y amarse, actuar en solidaridad y asumir sus propias responsabilidades a la par que podrá permitir a otros asumir las suyas. Al mismo tiempo, podrá reconectar con la capacidad de balancear su fuerza con su ternura y serenidad. El cuidado de mascotas, los masajes en la zona del pecho y la espalda, la contemplación o el dibujo de escenas de la naturaleza, respirar desde el corazón o participar en juegos y rondas infantiles, recordar y revivir las comidas o lugares amados, escuchar música con sonidos de la naturaleza pueden ayudar a fortalecer el funcionamiento de este centro.

El fortalecimiento del quinto centro, siempre sobre la base del balance general de los centros inferiores, permitirá a cada persona contactar con su creatividad, capacidad de expresión y habilidad para ubicarse en diferentes contextos, reubicándose cada vez que fuese necesario, a medida que estos cambian o se transforman. Todas las formas de lúdica y creatividad —arte, música, juego, movimiento creativo, exploración de la voz a través del canto, la recitación de poemas o juegos corales, etc.— favorecen el restablecimiento del funcionamiento de este centro energético.

El trabajo tendiente a fortalecer el sexto centro irá encaminado a reconectarlo con todos los centros energéticos desbloqueados, de modo que las personas vayan contactando su capacidad de analizar el entorno y actuar de manera adecuada, usando todas las capacidades presentes en su corporeidad, sintiéndose éticamente partícipe de identidades y destinos colectivos. Es en este punto donde tienen sentido los diversos contenidos que puedan ayudar a las personas al reconocimiento de sí mismas, su entorno y las problemáticas sociales, políticas o ambientales de su contexto. Masajes relajantes en frente y cabeza, ejercicios oculares, actividades y juegos

de concentración y ejercicios corporales que demanden atención pueden ayudar al restablecimiento de este centro y su conexión con los otros.

El séptimo centro rara vez lleva en sí traumas insertados. Puede bloquearse o sobreactivarse por traumas instalados en centros inferiores. Inducir su activación sin tener en cuenta las incrustaciones traumáticas presentes en todo el sistema puede resultar atrevido y contraproducente en cuerpos muy vulnerados, generando incluso problemas psiquiátricos. Si los demás centros van retornando a su balance y funcionamiento, el séptimo centro comienza a recuperar el balance de forma natural.

Sobre esta base, una adecuada propuesta de rutas de movimiento grupal o colaborativo propicia el desarrollo del séptimo centro y conecta a la persona con su sentido de vida, las dimensiones espirituales y trascendentes de la existencia, la comprensión de sí mismo como parte del universo y la sensibilidad para abrirse a causas regionales, nacionales o universales.

Experiencias artísticas inspiradoras desde el arte o la pintura, la contemplación de amaneceres o atardeceres, círculos de palabra alrededor del fuego, experiencias de silencio compartidas, prácticas sencillas de meditación o visita a lugares sagrados de diversas culturas pueden ayudar a mejorar el funcionamiento de este centro en consonancia con los demás centros energéticos.<sup>29</sup>

Como hemos visto, el trabajo con los centros energéticos implica una comprensión del conjunto e interrelación, ya que no es posible movilizar o estimular un centro energético sin que todo el sistema se sienta tocado por esta estimulación. Los ejercicios tendientes a armonizar todo el sistema integran en forma dinámica la activación de los centros energéticos, permitiendo una realimentación general y un restablecimiento del flujo energético entre ellos. Se trata de juegos corporales que permitan cruces entre el lado derecho y el izquierdo del cuerpo, ejercicios de exploración del cuerpo en

---

29 Es importante recalcar que todas estas sugerencias pueden ser ayudas invaluable en los procesos de sanación y recuperación. Sin embargo, en personas o grupos muy afectados por situaciones traumáticas es importante contar con apoyos profesionales en capacidad de integrar este trabajo corporal con acompañamiento terapéutico, personal o mediante grupos de apoyo.

los niveles del suelo, intermedio y de pie, o exploraciones de balance que permitan experimentar la parte delantera y trasera del cuerpo, así como a la flexibilización de la columna, el cuello y la espalda. Además, pueden ayudar a integrar las diferentes dimensiones de la experiencia corposensorial, aportando al restablecimiento de la salud en el sistema.

La emergencia del movimiento permite a cada persona reconectar con las posibilidades de sanación insertas en su propia estructura biológico-mental-espiritual. Una de las facetas del despertar del movimiento que valoro enormemente y que aporta muchísimo en el fortalecimiento del sistema energético es el propiciar la exploración de las formas fundamentales presentes en la naturaleza y que hacen referencia a las funciones principales de salvaguarda de la vida. La exploración de la circularidad, tal vez la primera forma primordial presente en la naturaleza, propicia la experiencia fundamental de protección y seguridad. La esfera tiene entre sus propiedades “ralentizar el intercambio de energías y materiales” (Wagensberg, 2007, p. 172), de modo que se conserve la temperatura interna adecuada en ambientes de extremo frío o calor. El juego con movimientos circulares, al tiempo que fortalece de forma natural la confianza y el calor, resulta útil para las personas cuyos límites fueron desdibujados por socialización o experiencias traumáticas. La recuperación de la esfera como espacio de contención propicia el reencuentro con el propio límite, generando un sentido de identidad y seguridad. Del mismo modo, la experiencia de circularidad provee la sensación de fluidez y acción continua, que permite acceder a múltiples opciones de movimiento y flexibilidad.

Cercana a la exploración de la circularidad, se encuentran los movimientos en espiral. Este movimiento personal y en grupo ofrece la posibilidad de experimentar sincrónicamente el recogimiento y la apertura, el adentro y el afuera, que facilita la exploración de posibilidades comunicativas con el sí mismo y el entorno. De otro lado están los movimientos rectos y cortados. Juegos con movimientos firmes, como marchas o movimientos robóticos y en línea recta, permiten a la persona reconectar la sensación de firmeza,

determinación y capacidad de poner límites; e, igualmente, en algunos casos permiten tomar conciencia de las propias rigideces mentales y corporales.

Propiciar el movimiento, si bien es un regalo maravilloso, exige la capacidad de contenerlo y mantener su conciencia. En las rutas de Corposíntesis hablamos de *movimiento intuitivo* y *movimiento consciente* para referirnos a la importancia de desarrollar la atención consciente del cuerpo y el movimiento. Intuir en movimiento tiene que ver con la capacidad de presentir qué tipo le viene mejor a mi cuerpo y cuáles no son oportunos. Por otra parte, hacer consciente el movimiento implica afinar la propiocepción para reconocer lo que ocurre en mí con él: qué dice, qué me enseña o qué me pide mi cuerpo.

Parte importante es ir recordando, momento a momento, a lxs movientes su libertad, autonomía y, por tanto, responsabilidad en la gestión de su propio movimiento. Insinuar y ofrecer estrategias de cuidado como abrir los ojos cuando el movimiento personal se torne fuerte, a fin de protegerse a sí mismxs y a lxs otrxs participantes; dosificar los movimientos en caso de lesiones previas, dolores o tensiones preexistentes o emergentes; preguntarse en cada momento cuáles son los movimientos más pertinentes para el propio bienestar o comunicar oportunamente a las docentes o facilitadoras de los espacios corporales en caso de requerir ayuda u orientación.

Precisamente, parte del compromiso que adquiere una persona que desea facilitar este tipo de experiencias es propiciarse a sí misma el reconocimiento y la vivencia sistemática de las rutas corporales. “No pretender dar de probar a otrxs un sancocho que tu mismx no has probado”, decimos coloquialmente. Aunque reconocemos que cada espacio es una experiencia de coaprendizaje, la labor de acompañamiento requiere ir un poco adelante: haber transitado los caminos de la Huesera en busca de los huesos dispersos; haber cargado costales una y otra vez de regreso a casa; haber escuchado y buscado la canción que viene del fondo del alma; haber presenciado esqueletos que se niegan a despertar y haber asistido una y otra vez al espectáculo de la sanación.

Experimentar de manera continua los ejercicios, con sus variaciones, va otorgando la conciencia de los procesos corporales que estos detonan y da bastante certeza al momento de compartirlos con los grupos más diversos.

A continuación, presento una composición poética fruto de mi exploración personal en torno a las formas geométricas aplicadas al movimiento intuitivo y consciente.

### **Corporeidad geométrica en cuatro tiempos**

Cierro temporalmente la hoja del último pasaje al universo atemporal de las preguntas, respiro hondo y suelto una bocanada de aire mientras doy un paseo por el parque cercano a la casa de mi madre. Allí pregunto a mi cuerpo por sus formas, sus circularidades, sus hondas y sus fractales.<sup>30</sup> Desentraño conversaciones inscritas en el universo simbólico de mi cuerpo. Permito la expresión del movimiento. Exploro *lo que viene de dentro*. Danzo y me danzo en un entorno natural, a modo de vacío cuántico, holocampo, campo Akásha, que me interpenetra, que me es escenario, ámbito de relaciones,<sup>31</sup> donde danzar la nervura de lo real.<sup>32</sup>

### **Circularidad originaria**

Me pongo en la orilla,<sup>33</sup>  
despejo en mí un territorio sin ley,<sup>34</sup>  
un espacio abierto al azar y la incertidumbre...  
Espero... Escucho...  
Indago en mi cuerpo,  
primer ámbito de aprendizaje,<sup>35</sup>  
mi primer y completo universo.  
Habito el silencio,  
la respiración

---

30 Wagensberg (2007).

31 López *et al.* (2003).

32 Wagensberg (2007, p. 57).

33 La orilla es siempre la referencia al ingreso a un nuevo terreno, la apertura a una zona transicional donde lo conocido se pone en suspenso para permitir la emergencia de lo desconocido.

34 Wagensberg (2007, p. 36).

35 Assmann (2002, p. 28).

la conciencia del ser del yo...  
Espero un primer movimiento,  
sin nombre, propio, nuevo...

### **Presiento en mi Cuerpo**

esferas que abrigan,  
hexágonos que pavimentan,  
espirales que empaquetan,  
hélices que agarran,  
puntas que penetran,  
ondas que comunican,  
parábolas que emiten y reciben,  
catenarias que soportan,  
fractales que cohesionan.<sup>36</sup>  
Me sé parte del Diseño Metaversal,<sup>37</sup>  
trazo del Universo Madre,  
expresión de Gran Mente  
que es el Todo.<sup>38</sup>

### **De vórtices y ondas**

Doy el salto, me yergo,  
salgo de mi *Sphairos*,  
mi soledad circular.<sup>39</sup>  
Inclino la curvatura de mi campo;  
me convierto en parábola,  
virtualidad abierta en espiral,  
onda comunicante.<sup>40</sup>

### **El gozo de beldar**

Me silencio... contemplo.  
Capto la belleza,  
busco el ritmo y la armonía.<sup>41</sup>

---

36 Wagensberg (2007, p. 242).

37 Laszlo (2004, p. 124).

38 Laszlo (2004, p. 8).

39 Wagensberg (2007, p. 177).

40 Wagensberg (2007, p. 238).

41 Wagensberg (2007, p. 278).

Me hago cómplice  
del remoto *Homo erectus*  
que embelesado gira  
su obra con los dedos.<sup>42</sup>  
Me desplazo a una región de delicadísima inestabilidad<sup>43</sup>  
y me abro a otras formas de conciencia.<sup>44</sup>  
Ingreso descalza a la lógica del sentir y celebrar,  
la convivencia planetaria.<sup>45</sup>  
Despertar del asombro, emocionar del encuentro,  
tránsito del ego limitado a formas transpersonales de conciencia.<sup>46</sup>  
Festejo *ser parte*,  
recolectora-compartidora,<sup>47</sup>  
madre, hija, hermana, aprendiz, generadora.

## La danza de las polaridades

Se trata de colocarse en el límite del remolino,  
el vórtice donde se produce el movimiento  
entre el ser y el no ser uno mismo.

JOHN BRIGGS y DAVID PEAT, *LAS SIETE LEYES DEL CAOS* (1999, p. 187)

Entre las diversas rutas de movimiento exploradas en los talleres de autocuidado y cocuidado hubo una que llamó particularmente mi atención, y que poco a poco se fue consolidando como lo que ahora llamamos la integración corporal de las polaridades. Lo que en un primer momento comenzó como una apuesta exploratoria de regreso al cuerpo y despertar de la propiocepción, se fue convirtiendo en un proceso sistemático, que después de dos años de exploración se consolidó y dio nombre a nuestro

---

42 Wagensberg (2007, p. 284).

43 Wagensberg (2007, p. 279).

44 Laszlo (2004, p. 146).

45 Gutiérrez y Prado (2004).

46 Laszlo (2004, p. 153).

47 Maturana (2002a).

sistema de trabajo de Corposíntesis, inspirada en la Psicosisíntesis, creada por el psiquiatra italiano Roberto Asagioli.

Diversas culturas y tradiciones han puesto, a la base de sus prácticas, la comprensión del universo como una unidad originaria viva y en constante movimiento. Esta unidad en un salto creativo se manifiesta en términos de separación y polaridad: día/noche, luz/oscuridad, masculino/femenino, muerte/nacimiento. En la tradición taoísta esta concepción se resume en la comprensión del universo como interacción permanente entre dos polaridades, el yin y el yang, que se observan en todas las dimensiones de la vida como contracción, expansión, inhalación y exhalación, luz y oscuridad, actividad y receptividad, hombre y mujer (Johnson, 2001). En su interacción, estas fuerzas generan la circularidad en la que surge una tercera fuerza: el interjuego entre el yin y el yang. El balance entre estas tres fuerzas representaría la salud, la felicidad y la plenitud de la existencia.

En otras tradiciones espirituales aparecen figuras trinitarias de la divinidad. Fruto del encuentro dinámico entre dos polos, emerge la comunión manifiesta del número tres. Del encuentro entre el amor, la sabiduría y la fuerza, emerge el universo, portador de la presencia divina hasta en sus más pequeñas manifestaciones (Boff, 2003). La felicidad humana estaría afincada en la posibilidad de vivenciar la comunión en la pertenencia a la comunidad terrestre y en la propia vivencia corporal, cuyas capacidades vitales son múltiples y diversas.

Carl Jung introduce el concepto de las polaridades en su teoría de los arquetipos. Estas son presentadas por él como facetas presentes en la experiencia humana y social: componentes estructurantes del inconsciente colectivo, extremos de un *continuum* de posibilidades, que no siempre se desarrollan. Más bien, cuando una de ellas se manifiesta en la estructuración de una personalidad, lleva a su opuesto al ocultamiento en la zona que la psicología transpersonal llama la sombra, en donde se alojan todos los aspectos no reconocidos de la personalidad. La polaridad no aceptada se sepulta en el olvido o el rechazo y se pierde la conexión con las capacidades

que ella aporta a la totalidad de la vida. Desde esta perspectiva, la persona permanecería incompleta y reducida, encerrada en una estructura de personalidad de ciclo límite, hasta tanto no integre en la conciencia los aspectos alojados en la sombra. En este proceso será importante el reconocimiento de los opuestos cohabitando la experiencia humana.

La terapia de la *Gestalt*, desde esta comprensión de la salud como una experiencia de unidad de los componentes interiores del ser humano, asume el interés por facilitar dicha integración en las personas, ofreciendo espacios y caminos terapéuticos: las más conocidas son, tal vez, las terapias de silla vacía y las terapias del perro de arriba y el perro de abajo, que consisten en permitir la conciencia de dichos extremos, poniéndolos en diálogo a fin de lograr el reconocimiento y el abrazo integrador de los opuestos.

Roberto Assagioli basó su propuesta de la Psicósíntesis en la comprensión de la forma como los bloqueos causados por experiencias traumáticas o por aprendizajes culturales producen en las personas separación, dicotomías, discontinuidades de identidad y polarizaciones. Su trabajo, inscrito dentro de las corrientes del humanismo transpersonal, integra ciencia, espiritualidad y cosmovisiones occidentales y orientales, en un camino terapéutico enfocado a la superación de las dicotomías hacia un proceso de reunificación personal.

El proceso de la Psicósíntesis incluye en sus primeras etapas la conciencia de los opuestos y las formas como estos nos habitan como seres humanos. Se trata de procesos de autoconciencia que se desarrollan en varias direcciones: “hacia abajo se tiende a explorar el inconsciente inferior o a dejarlo aflorar en el campo de la conciencia. Este es el objetivo de la ‘Psicología de lo profundo’ y en particular del psicoanálisis”. La dirección horizontal contempla “la participación e identificación con otros seres, con la naturaleza y con las cosas”; esta dirección es importante en cuanto permite “la identificación con la vida cósmica, en general y en el sentido de participar de la vida y el devenir universal”. Finalmente está la dirección ascendente, en la que se contempla la ampliación hacia “los niveles del superconsciente y los niveles transpersonales” (Assagioli, 1996, pp. 48-49).

Así, el reconocimiento, la integración y el equilibrio entre las polaridades y los diferentes niveles del ser son la base del retorno a la armonía y la salud.

Danah Zohar, por su parte, propone la noción del yo cuántico, ya mencionado, que parte del reconocimiento de la diversidad de aspectos muchas veces opuestos que habitan al interior de una persona. Describe como “bolsas de conciencia” a dichos “yoes” que habitan dentro de nosotros y que “parecen haberse dividido temporalmente de la corriente principal de conciencia, o hasta lados totales de nosotros mismos a los que raras veces echamos una mirada” (Zohar, 1996, p. 107). Estos yoes, según ella, son sistemas parcialmente integrados de subyoes, que de vez en cuando afirman una identidad propia o separada, como las subpersonalidades descritas por Assagioli. La fuerza del yo, en un momento dado, la cantidad de conciencia y atención que el *yo* puede sacar a relucir en relación con otros, depende enteramente del grado de integración de dichos subyoes en ese momento (Zohar, 1996). De esta manera, la desintegración y muchas veces la lucha interna de estos yoes ocupan la energía y fuerza vital generando fatiga, frustración y, sobre todo, una continua baja de energía para enfrentar los retos cotidianos de la vida.

Esta desintegración permanece grabada en el cuerpo, a veces manifiesta y a veces velada. Y en cualquier momento una situación conflictiva, un nuevo reto personal o profesional puede despertar las memorias inscritas en el cuerpo, incitando a una de estas subpersonalidades o subyoes a tomar el mando. La totalidad pierde fuerza y terminamos actuando de forma automática, no siempre con los mejores resultados, pues los recursos de un sub-yo pueden estar limitados a formas de reaccionar aprendidas en una situación pasada. Posiblemente, en la situación original, dichas reacciones fueron útiles y ofrecieron sensación de salvaguarda y tranquilidad, pero en circunstancias diversas pueden resultar desastrosas.

Muchos de nosotros experimentamos esa fractura interior entre aspectos de la vida que consideramos opuestos y no logramos integrar. A veces se da el caso en que un aspecto predomina y niega al otro, pero igualmente es

frecuente que experimentemos las dos fuerzas que actúan internamente, lo que nos genera conflictos por no encontrar la forma de ponerlas en diálogo y cooperación. Según Roberto Assagioli, estas tendencias toman forma de subpersonalidades: pequeños *yo* que comienzan a actuar autónomamente y llevan a las personas a la repetición mecánica e inconsciente de ciertas formas de reaccionar, en bucles de retroalimentación negativos que no nos permiten salir del ciclo establecido de forma automática. Cuántas veces al enfrentar una situación difícil, después de reaccionar, nos desconocemos y nos preguntamos desconcertadxs: “Pero, ¿por qué reaccioné de esta manera? ¿Hubiera podido decir esto o hacer aquello! ¿Por qué actué así?”

De esta forma se instaló en nuestros cuerpos una sintaxis fragmentada, dicotómica, que repetimos inconscientemente y emerge en los momentos más inesperados. Aprendimos una forma de ser limitada y restringida que nos desconecta de un sinnúmero de capacidades que habitan nuestros cuerpos. Muchas veces estas sintaxis son, además, aprendidas o recibidas mediante los procesos de socialización o la memoria energética de la corporalidad pública. Es decir, adquirimos esos patrones corporales de forma inconsciente y los reproducimos como algo normal, sin darnos cuenta de la manera como nos mantienen en un ciclo cerrado de reacciones repetidas de forma mecánica.

Con la intención de posibilitar la movilización de dicha sintaxis desde el cuerpo, nos adentramos a través de la propuesta de integración de las polaridades de la Corposíntesis en una apuesta pedagógica que busca, a través de las grietas de dicha sintaxis, del reconocimiento del lugar que ocupa y de la forma como está instalada en el cuerpo, ofrecer espacios transicionales en donde pueda emerger una nueva sintaxis. Proponemos una danza de los contrarios, en cuyo seno renazca una nueva conciencia del *yo*, partícipe y vinculado a la comunidad de la vida. A este proceso lo he llamado integración corporal de las polaridades e inspira el nombre de la práctica de la Corposíntesis.

Esta práctica de integración corporal de las polaridades comenzó como una propuesta de exploración de posibilidades diversas del movimiento, tendiente a devolver la conciencia al cuerpo. La exploración de los extremos les permitía a las personas, en un primer momento, reconocer, por un lado, la amplitud de posibilidades presentes en su cuerpo y, de otro, comenzar a reconocer patrones instalados de forma recurrente en uno u otro extremo.

Inicié proponiendo a los grupos polaridades sencillas cuya exploración permitiera, en cierto momento de la ruta, impulsar el despertar del movimiento, como: arriba/abajo, rápido/lento, fluido/cortado. En la medida en que avanzaba el acompañamiento con algunos de los grupos, fui notando que este juego con los extremos no solo propiciaba un despertar de la propiocepción, sino que podía ir mucho más allá.

La repetición consciente de los patrones instalados o el alejamiento consciente del punto de equilibrio introducen elementos perturbadores en las dinámicas de ciclo límite presentes en los cuerpos; manifiestan y movilizan las tendencias instaladas que priorizan uno u otro extremo o un punto estático en el camino entre los dos extremos, en la forma de moverse, actuar, pensar o tomar decisiones.

Fui comprendiendo cómo las incisiones corporales, fruto de experiencias traumáticas y la sintaxis del desencanto instalada en los cuerpos, nos llevan a limitar nuestras posibilidades. Estas quedan atrapadas en bucles de retroalimentación que nos mantienen en una única manera de hacer las cosas. Aunque en muchas oportunidades somos conscientes de la necesidad de salir de dichas formas de actuar, resulta para muchos algo muy difícil de realizar. Queremos cambiar, pero, por más esfuerzos que realizamos, no lo logramos.

Los acercamientos a la teoría del caos, el pensamiento complejo y el paradigma holográfico despertaron cada vez más mi interés por crear espacios para movilizar de manera intencional la manifestación de los contrarios: propiciar el diálogo, el encuentro, la danza de los opuestos para facilitar a cada persona o colectividad encontrar nuevos caminos de

sanación y realización a partir de dicha integración. Esta síntesis refiere no a un proceso de disolución de las polaridades, sino a un reconocimiento de la existencia de estas. No consiste en una búsqueda moralista del punto medio, tan posicionado por corrientes espirituales y normativas sociales que terminan reforzando la restricción que intentamos superar. Nos proponemos, por el contrario, la integración de la contradicción y sus riquezas en la experiencia humana: el reconocimiento del camino que va de un extremo a otro de la polaridad, que incluye la diversidad de los estadios intermedios. La integración parte, así, del reconocimiento de la polaridad como riqueza y busca que, a la par de establecer puentes de tránsito o comunicación entre los contrarios, la persona adquiera la flexibilidad para moverse entre ellos y reconocer los recursos vitales que cada uno le ofrece en diferentes momentos de la vida.

Figura 15. Polaridades



Fuente: Freepik (s. f.).

La noción del punto intermedio en muchos casos puede resultar limitante, ya que las personas, en el esfuerzo por buscar ese punto medio, pierden libertad y soltura, y finalmente continúan negando la emergencia de los contrarios. La sabiduría, más que la permanencia en un rango restringido

de acción que sería el punto medio, es la capacidad de ir y venir, la libertad de transitar e integrar en la totalidad de la experiencia persona toda la gama de posibilidades vitales que vivenciamos en forma de polaridades. En este proceso permitimos la emergencia de un *tercero*, una fuerza aglutinante, que hace que el yo y tú se convierta en un yo-tú (Zohar, 1996). La danza es diálogo, puente, camino, abrazo y conexión; todas estas descripciones surgen de la experimentación corporal con las polaridades. Todas estas expresiones apuntan a un proceso dinámico, a la disposición de iniciar un camino, una aventura. Abiertos a la odisea de la vida que siempre trae nuevas aprendizajes, renunciamos a la ilusión de una síntesis resolutoria y paralizante, y nos abrimos a la siempre novedad de los cuerpos vivos y al potencial creativo que se detona a través del movimiento.

Las polaridades, tal como las vivenciamos, tienen componentes mentales y emocionales: una idea fija, un pensamiento o emociones recurrentes que suelen estar acompañados de emergencias y comportamientos corporales reiterativos. A través de las experiencias de integración de las polaridades, permitimos no solo su expresión corporal, sino también la conciencia de los factores mentales y emocionales que las acompañan, a fin de propiciar un proceso integral de desestructuración y reestructuración sintáctica.

Cada cuerpo —es nuestra certeza— se tiene a sí mismo como medicina, como vórtice de sanación: su historia, sus relaciones, sus yoes, sus contrastes intrínsecos, su caos, su orden, su turbulencia, su serenidad, su fluidez, sus cortes, sus aperturas y sus cierres. La Corposíntesis se propone, así, experimentar corporalmente lo que Morín (2003, p. 158) llama el “*Homo complexus*”, que es, de hecho, una experiencia corporeizada, aunque no seamos conscientes de ello. Entramos en la danza de los contrarios, en el interjuego entre el *Homo sapiens/Homo demens*, *Homo faber*, *Homo oeconomicus*, *Homo consumans*, *Homo ludens*, *Homo amans*:

Tiene a la vez un buen carácter y el corazón duro; es batallador y circunspecto, bueno en un momento, cruel, sin piedad y violento en otro; supersticioso y groseramente irreligioso; valiente y cobarde; servil

y opresor, testarudo y sin embargo voluble atado a las cuestiones de honor, pero sin trazas de honestidad ni en palabras ni en acciones, avaro y ahorrador y sin embargo irreflexivo e imprevisor. (Morín, 2003, p. 99)

La integración de las polaridades en la Corposíntesis es, entonces, una apuesta por crear un espacio transicional que permita la exploración corporal consciente, a través de los pliegues de las polaridades y que posibilite un escenario en que ellas emerjan, para mostrarnos la forma como se manifiestan en el entramado corporal. Tomar contacto con las maneras como las expresamos o las negamos en nuestra cotidianidad permite comprender las potencialidades que cada una de ellas provee, al mismo tiempo que propiciamos un diálogo tendiente a un proceso de síntesis.

De forma similar a la silla vacía utilizada por la terapia *Gestalt*, permitimos que ambos polos hagan presencia viva, muestren sus tendencias, contenidos y formas en la expresión corporal. El cuerpo expresa, mientras una parte del ser está en movimiento —que podemos identificar con *el observador* de algunas tradiciones meditativas—, permanece atenta, siendo partícipe del movimiento, a la escucha del cuerpo, las sensaciones, percepciones, pensamientos, que se despiertan en el movimiento libre.

A estas formas de exploración corporal las hemos llamado en la Corposíntesis *movimiento consciente* o *movimiento intuitivo*, acepciones que resaltan dos elementos sustanciales como lo son la autoconciencia y la intuición. El movimiento libre es acompañado por un ejercicio permanente de autoobservación y curiosidad. No son movimientos preconcebidos: permitimos que el cuerpo hable y se manifieste, que despierte sus propios recursos, para encontrar su camino en medio de las grietas, la senda para completarse en la síntesis y el interjuego<sup>48</sup> de las polaridades.

---

48 El término se refiere a las interacciones dinámicas por las que una persona establece vínculos con los diferentes factores del entorno, consolidando formas de relacionamiento y lecturas de la realidad. Aquí las usamos para subrayar la interacción dinámica mediante la cual los puntos de la polaridad se relacionan en una persona y se manifiestan en su cotidianidad.

Buscamos abrir la pista de baile para que todas las polaridades, los subyoes, encuentren un espacio para ser, manifestar su potencialidad y entramarse de forma coherente en la totalidad del ser; de modo que la organización del yo, dinámica y cambiante, tenga la mayor cantidad de energía disponible para entregarse al fluir de la vida con todas sus exigencias. Se trata, pues, de rescatar, dar voz e integrar todos los aspectos olvidados, negados o perdidos de la conciencia; de forma que en este proceso la persona pueda ir recuperando su fuerza y energía vital, comenzando a experimentar completud y libertad. Así, nos entregamos a la resonancia de la canción de la Huesera y los huesos comienzan a llamar a los tejidos, músculos y tendones. El tejido reaparece y una nueva organización va emergiendo.

La canción llena el espacio de notas que suben y bajan, avanza entre pausas y acordes... Cierro mis ojos: presiento y percibo los instantes de silencio, las pausas que generan un nuevo impulso, una resonancia nueva que provoca poco a poco la nueva reorganización de la criatura que somos. Así, entregadas, entregados a la danza de los contrarios, sentimos el estremecimiento del suelo bajo nuestros pies y comenzamos a sentir el aliento de la vida nueva y el ritmo natural de la respiración.

Somos nosotrxs quienes, en un abrir de ojos, vemos por fin todo lo que hemos sido y lo que somos capaces de ser. En un instante, cobran sentido los dolores, comprendemos los rumbos tomados, los ciclos repetidos; reconocemos nuestras fracturas y junturas, tomamos en mano nuestra historia con todas sus vicisitudes. En un instante de coherencia interior entre nuestros *yoes*, tomamos fuerza para dar un brinco, tomar una decisión, saltar a la nueva criatura que queremos y sabemos que podemos ser. Con los materiales propios podemos crear una nueva organización y salir corriendo *cañón abajo* (Pinkola Estés, 2004).

## Síntesis poética de una danza vivida<sup>49</sup>

En el contexto de finalización de mi trabajo de investigación doctoral desarrollé algunas rutas continuas de exploración, específicamente enfocadas en la propuesta de integración de las polaridades. Estas rutas se desarrollaron con grupos que ya tenían un proceso de trabajo corporal, lo que me permitía adentrarme con ellxs en la experiencia y establecer dinámicas de integración creativa y escritural. Durante varias sesiones nos dedicamos a danzar las polaridades y a escribir y relatar nuestras vivencias. Después de cada experiencia de exploración, con hojas y lápices de colores describimos cada una de las vivencias y las sensaciones experimentadas.

En la opción por los lenguajes subjetivos la síntesis de este proceso también adquiere forma poética:

### **Danzando con el piso: gravedad y liviandad**

Mi cuerpo siente el llamado de la tierra.  
Me entrego confiada a la gravedad.  
Juego con el piso, percibo mi peso.  
Me caigo, me levanto;  
me levanto y me caigo;  
me entrego, me rindo.

Recuerdo mis cansancios,  
¡la pesadez que cargo!  
Me reconozco creatura,  
parte de este gran universo.  
Hecha de tierra,  
soy la tierra misma y, al tiempo, otra.  
¡Ligada a las fuerzas y ciclos de la vida!

---

49 Síntesis poética de la experiencia de Corposíntesis vivida con diversos grupos y personas participantes de los laboratorios de exploración corporal, especialmente con el grupo de autocuidado de Casitas Bíblicas y el semillero juvenil de investigación en memoria colectiva, corporalidades y prácticas de vida, a partir de los testimonios de lxs participantes. Está relatada en femenino no solo por la presencia mayoritaria de mujeres, sino por la opción de género compartida entre lxs participantes.

¡Beso la muerte!  
Abrazo la tierra y me recibe sin juicio.  
En ella descanso, tomo alimento,  
recojo mis raíces, mi fuerza y mi confianza.  
Estoy protegida, segura,  
completa y en calma.  
Puedo abandonarme al devenir de la vida.

El piso me muestra que soy fuerte y frágil,  
Débil, aunque dura...  
Despierta mi nostalgia y mi esperanza.  
Me recuerda algo de mí misma  
que no quiero dejar en el olvido:  
los rostros que soy, ¡los rostros que amo!  
Y vuelvo a ser niña valiente y juguetona.  
Sé que puedo habitarme y jugarme,  
¡cargarme!

Sopla el viento, el sonido del agua.  
Recibo la invitación a alivianarme...  
Van cayendo los pesos  
y emergen aspectos ocultos de mi ser.  
Tomo un lugar en el espacio  
y siento libertad.  
Me vuelvo ala, me convierto en brisa  
y despierta en mí un alma de mariposa.  
Los brazos se extienden  
y los ojos parecen tocar el horizonte.  
Puedo ser maga, viajera eterna,  
¡navegante de lunas!

Me aventuro a la senda media,  
a la danza del encuentro:  
la gravedad me da estabilidad;  
la liviandad, libertad.  
Soy gravedad y liviandad  
al mismo tiempo.  
La gravedad me ancla,

la liviandad me da ligereza;  
en la gravedad descanso,  
en la ligereza descubro paisajes;  
la gravedad me da firmeza,  
la liviandad, flexibilidad.

La experimentación con la gravedad y la liviandad recoge, de un lado, todos los beneficios del retorno al piso como son la relajación, el descanso y la realimentación; y, por otro lado, permite rebalancear la concentración de energía en el cuerpo. Es muy notorio en el trabajo con comunidades vulneradas que encontremos cuerpos rígidos, agotados y desalimentados. Muchos de estos cuerpos vienen además de contacto dañino o abusivo, por lo que el contacto con el piso va realimentando el organismo, generando una sensación de contención neutra que permite descansar y apaciguar los sistemas de alerta. Igualmente, permite recuperar el esquema corporal que presentábamos al inicio, así como experimentar firmeza y serenidad en la parte baja del cuerpo, y fluidez y flexibilidad en la parte alta. Como lo recoge el poema “Danzando con el piso: gravedad y liviandad”, son muchos los contenidos que salen a flote; más que repetirlos, vale la pena leer con atención cada uno de los poemas para sustraer las posibilidades que da la integración de cada polaridad.

### **Danza entre cierres y aperturas**

Busco en mi cuerpo la apertura:  
me amplío, me expando.  
Experimento firmeza y visibilidad.  
Mis ojos se abren y entran en contacto.  
Habitó el mundo, me hago presente  
y me siento capaz de enfrentar  
las dificultades de la vida.

Me estiro, toco mis límites,  
los alcances de mi cuerpo;  
los límites me regalan mi campo.

Percibo el entorno de mi territorio,  
toco la frontera donde percibo  
otro yo.

Al cerrarme comprendo  
cómo he estado, por tanto tiempo,  
encerrada en mí misma,  
ahogada en mis temores,  
protegiéndome de sombras  
que pasaron hace tiempo.  
Cerrar también me centra,  
si lo llevo al extremo  
llego a la quietud  
donde solo percibo  
las pulsaciones autónomas del cuerpo.  
La apertura me exige, me expone,  
me siento vulnerable.  
Abrir renueva mi alegría y mi confianza.  
Respiro aire limpio.  
La contracción me concreta,  
tomo contacto con una fuerza oculta  
que me invita a expandirme de nuevo.

Reconozco el camino  
que va de la contracción a la apertura,  
la puerta que va hacia los otros  
y la senda que retorna hacia mí misma.

Me atrevo a transitar luces y sombras  
y busco vórtices de confluencia  
adentro y afuera,  
abierto y cerrado  
conmigo y con otros,  
nutrir y nutrirme.  
En algún punto del camino  
hallo la paz,  
encuentro mi pulso interior,  
mi ritmo natural  
de contracción y expansión,

acción y reposo,  
flor que abre y cierra  
fiel a sí misma,  
confiada en sus ciclos naturales.

La exploración en movimientos amplios y movimientos estrechos tiene una riqueza enorme. Confronta a las personas con sus formas de relacionarse con el mundo y otras personas. Con frecuencia conecta con la necesidad de protección o el llamado a la escucha de sí mismx y de las propias necesidades, en relación con el desarrollo de la empatía y la escucha de los contextos.

Esta exploración nos ha llevado a la experiencia de los micromovimientos.<sup>50</sup> Se trata de afinar la propiocepción hasta el punto de identificar y propiciar movimientos milimétricos en diferentes partes del cuerpo. El esfuerzo y la atención que implica ayuda a quienes lo practican a llegar a estados de centramiento y relajación. Las instrucciones son sencillas: elegir una parte del cuerpo y moverla tan sutilmente que, incluso, si otra persona observa con detenimiento, no pueda reconocer el movimiento. Luego, cambiar la posición del cuerpo mediante una sucesión de micromovimientos, de modo que, sin que otras personas puedan observar el movimiento, después de unos pocos minutos el cuerpo se encuentre en otra postura.

Los micromovimientos implican una tensión atenta del cuerpo, por lo que ayuda mucho cerrar con una experiencia de respiración relajante. Por ejemplo, regresar a la posición original acompañando cada micromovimiento con una exhalación o repetir de forma relajada el cambio de postura, esta vez de forma visible y acompañando el cambio con la respiración natural, llevando relajación a todo el cuerpo.

---

50 Término que comenzamos a utilizar para la exploración de movimientos sutiles y muy pequeños que resultan casi imperceptibles a la vista.

### **Danza entre fluir y cortar**<sup>51</sup>

Música de los Andes  
convoca el aire que me habita,  
el ciclo natural que soy.  
Sol y luna, día y noche,  
me invitan a fluir,  
a ser y a dejar ser.  
Contacto, libertad, naturalidad y alegría.

Al cortar, siento mi enojo,  
noto mi rigidez y mis tensiones,  
la severidad de mis gestos.  
Me siento cortada, detenida en el tiempo,  
subsumida en mis aprisionamientos.

Juego entre fluir y detener  
y me siento capaz  
de escuchar mi corazón,  
decidir qué quiero y qué no quiero.

Afino mi asertividad,  
mi capacidad de decir Sí a lo que quiero,  
mi necesidad de decir No a lo que no tolero.  
Avanzo fluida;  
corto y detengo,  
arranco maleza, tomo posición de mi terreno.

Decido “hasta aquí llego”, hasta dónde avanzo.  
Un despertar fluido,  
un desatar cortado,  
un conspirar fluido,  
una armonía definida,  
voy y vengo...

---

51 Para el trabajo con estas polaridades, utilizamos algunos ejemplos que nos permitían contactar corporalmente la experiencia: para el fluir, usamos el ejemplo del viento o de una hoja llevada por la brisa, movimiento suelto, circular, que no se detiene. Para el movimiento cortado usamos la imagen del movimiento robótico o estructurado, rígido, en líneas rectas, cortado o estancado. Igualmente, utilizamos música andina y electrónica para facilitar la experiencia.

Me transformo en la conciencia del balance.  
Reconcilio un “yo” de ayer,  
unifico un “yo” de hoy.  
Encuentro el punto de transformación  
donde puedo fluir y parar,  
ser y no ser, morir y nacer,  
deshacer y encontrarme.  
Despedir a la que fui  
y saltar hacia esa que anhelo.

### **Danza entre turbulencia y serenidad<sup>52</sup>**

Un sacudón pone mi ser en movimiento.  
Sobresalto y excitación  
toman mi cuerpo  
y disfruto extrañamente el no control.  
Contacto mis rutinas, mis afanes,  
percibo la agitación de mis días,  
la loca ciudad en donde vivo.

Los músculos ebulen,  
la energía se toma todo el cuerpo,  
emergen memorias,  
apuntes de todas mis tormentas,  
huellas de angustia y confusión  
alojadas en pliegues que se extienden  
y me muestran lo que guardan.  
La calma me da espacio de sentirme,  
contactarme:  
respiro la pausa,  
escucho el latido de mi corazón  
y vuelvo a percibir la belleza del entorno.

---

52 Para entrar en contacto con la turbulencia, resultaron muy útiles las referencias al nerviosismo, el caos y los afanes de la ciudad. Música de tambores y sonidos de fiestas populares permitieron ahondar más en la experiencia. En contraste, para algunas personas resultó sencillo retornar a la calma, mientras que otras manifestaron cierto desasosiego ante la ausencia del caos y el movimiento al que algunxs venían acostumbradxs.

Turbulencia, me regalas caos, agilidad,  
confianza, pasión y energía,  
emergencia, copulación y riesgo.  
Serenidad, me das descanso,  
conciencia de mí misma,  
suavidad y crecimiento.

La turbulencia despierta  
facetas dormidas.  
Fuerzas interiores emergen  
movilizando mis capacidades.  
La serenidad las recibe  
y en calma las madura.  
La turbulencia me hace creativa,  
la serenidad sabia.

La una a la otra invita a danzar:  
de la turbulencia emerge serenidad,  
en la serenidad emerge turbulencia.  
Reconozco el camino que liga los extremos.  
Sé que puedo andarlo cuando quiera.  
Puedo provocar turbulencia  
y crear serenidad,  
aventurarme en el caos creativo de una catarata  
y adentrarme serena en la tranquilidad de la laguna.

### **La danza de las polaridades personales<sup>53</sup>**

Abrimos el abanico de las posibilidades,  
el arcoíris de la libertad;  
ampliamos el espectro de la vida...

---

53 Como cierre del ciclo de sesiones enfocadas en la integración de las polaridades propusimos unos espacios más para explorar corporalmente las polaridades particulares que fueron surgiendo durante el proceso. En espacios grupales y con las mismas rutas, cada persona tuvo el espacio para elegir la polaridad a trabajar, contando con la contención grupal y apoyo individual a las personas que lo requirieron.

Y seguimos danzando,  
entre rigidez y flexibilidad,<sup>54</sup>  
el gozo y la tristeza,  
soltar y aferrarse,  
blandura y dureza,  
sensibilidad y fortaleza,  
introspección y exposición,  
dulzura y sequedad,  
confianza y prevención,  
amor y resentimiento...  
Dar y recibir,  
tomar y soltar,  
la muerte y el nacimiento,  
el conflicto y la conciliación.  
De cada una emerge un ritmo propio,  
variedad de cadencias y texturas...

Estoy aquí  
y sé que puedo estar también allí.  
Me reconozco y me recreo en ambos polos.  
Habito el umbral del tránsito,  
la zona de transición  
donde emerge el encuentro.  
Aprendo a transitar los opuestos  
y abrazo la riqueza que me otorgan.

Comprendo mis restricciones  
y asisto a emergencias.  
Avanzo hacia zonas fronterizas  
que propician el balance,  
el retorno a la unidad  
donde recojo mi alma,  
mi amor, mi paciencia,  
mi fuerza, mi libertad,  
la expresión completa de mi ser.

---

54 Algunas de las polaridades emergentes trabajadas en las sesiones finales.

## La recuperación del contacto

En algún momento de su carrera, debido a la velocidad o a su chapoteo en el agua del arroyo que está cruzando, a un rayo de sol o a un rayo de luna que le ilumina directamente el costado, el lobo se transforma de repente en una mujer que corre libremente hacia el horizonte, riéndose a carcajadas...

Los cuerpos poco a poco se van transformando, igual que los rostros; aparece una sonrisa cómplice, la alegría del *darse cuenta*, expresión utilizada por la tradición gestáltica para referirse a esos momentos en que por fin vemos aspectos de la vida antes ocultos a nuestra conciencia. Ese instante en que logramos ver la otra cara de la moneda; en un intersticio, una zona de tránsito, una frontera en que emerge una nueva comprensión de nosotras mismas, un espejo que permite vernos y tomar conciencia de nuestros juegos, nuestras capacidades, y de la sabiduría presente en nuestro cuerpo y nuestra historia. Ese momento mágico en el que una luz se enciende en algún recóndito lugar de nuestra historia, donde hasta entonces reinaban la oscuridad y las sombras.

Fui constatando cómo, al insertar de modo adecuado el trabajo con las polaridades, en un itinerario de Corposíntesis, además de quebrar las dinámicas de ciclo límite, movilizaba las múltiples capacidades del cuerpo y despertaba poco a poco la nervura que conecta y desbloquea los centros energéticos hacia una mayor conexión con todas las fuerzas intrínsecas de la vida en el cuerpo. El trabajo con las polaridades, como una *influencia sutil*, provoca el destrabamiento de las sintaxis enclavadas y genera cada vez una mayor flexibilidad y una propiocepción más completa del sí mismo, del lugar que ocupamos en el universo y de las fuerzas de autorrecuperación, creatividad y realización presentes en el cuerpo personal y el cuerpo común.

Cada persona, cada grupo, tiene su momento de ser tocado por un rayo de luz y de conciencia, con el cual, al experimentar el sentimiento de conexión y completud, da la sensación de estar escribiendo una nueva historia, diferente a la que hasta ahora hemos escrito. De Sousa Silva (2013) habla del “día después del desarrollo”. Lo describe como un salto que cada pueblo,

cada comunidad, construye para sí, en la medida en que, “superando las premisas falsas e irrelevantes impuestas por las lógicas de la dominación, hace germinar otras premisas inspiradoras desde las historias, saberes, experiencias y sueños locales” (De Sousa Silva, 2013, p. 473).

Uno se da cuenta de que empezó para él “el día después del desarrollo” cuando ya no depende, no se emociona ni se compromete con la constelación semántica de los conceptos constitutivos de la “Idea de desarrollo” ni comparte los valores, indicadores, parámetros, clasificaciones, premisas, promesas y soluciones concebidas, reproducidas y legitimadas en su nombre. (De Sousa Silva, 2013, p. 473)

No sé si exista para nosotras “un día después del desencanto”, pero sí sé que cada juntura, cada puntada que se va tejiendo, cada entramado que vamos urdiendo, nos va haciendo personas más plenas y completas, seres humanos más críticos y reflexivos, más autónomos y seguros de nosotros mismos, capaces de tomar decisiones con respecto al modo de vida que deseamos llevar y, a la vez, capacitadxs para interactuar en colectividad.

Cada movimiento va reencantando nuestra vida y nuestro entorno, nos va capacitando para reconocernos parte del destino colectivo, partícipes y responsables de propósito global, y va marcando a cada paso un “nuevo amanecer”. Así titula su experiencia Carmelita, quien a sus 78 años participaba de los laboratorios de exploración corporal:

### **Nuevo amanecer**

El psiquiatra me dijo: ¡si usted sigue así se hunde, usted verá!

Y tuve que tomar decisiones que me trajeron acá. Así, escarbando y escarbando en la tierra encontré mis raíces. Gracias al trabajo con las huertas y el autocuidado, ahora comparto con la gente, me gusta estar, como dicen los chinos, metida en todo, me llama la atención aprender, para que mientras Dios me tenga viva pueda enseñar a otros. Siento mucha alegría de participar en las cosas de la comunidad. (María del Carmen Morales, citada en Höhne-Sparborth *et al.*, 2022, p. 104)

**Figura 17.** Taller de cocuidado en Bucaramanga (Santander, Colombia)



**Fuente:** elaboración propia.

El lobo en su nueva carrera ha desarrollado su sensibilidad de tal manera que un chapoteo, un rayo de sol o de luna sobre el costado ya no pasa desapercibido. Al convertirse en mujer inaugura un nuevo camino. Esta nueva senda no es en soledad. En algún momento de su carrera este nuevo ser, capacitado para entrar en relación, encuentra manadas de seres libres y completos con los cuales continuar su carcajada. Carmencita, tocada por un rayo de luz, ya dejó este mundo. Estoy segura de que en su vuelo soltó una increíble carcajada que se convirtió en lluvia de flores sobre quienes andamos con ella esos tiempos de “volver a tejer lo que se había roto”. Así nos gusta presentar la Corposíntesis, “el arte de tejer lo roto”:

Encuentro de cuerpos que danzan sus historias, que dan movimiento a sus heridas y llenan de color los nuevos sentidos de sus memorias. Vidas que recuperan la respiración, la voz y la flexibilidad. Flores que renacen, vínculos que se sanan: raíces que crecen bajo tierra, seres que recuperan su fuerza y manantiales que fluyen desde las entrañas para devolvernos a la magia de sabernos vivxs.<sup>55</sup>

55 Texto utilizado en diversas presentaciones, *flyers*, invitaciones a eventos, y rescatado para la portada de la segunda edición del libro *Danzando la resurrección de los cuerpos* (Höhne-Sparborth et al., 2022).

Esta loba convertida en mujer, una vez erguida y recuperado su movimiento, ya no volverá nunca a ser la de antes. Ha tomado su propia palabra, ha despertado su cuerpo. Ya no será nunca más oprimida o manipulada, porque está completa en sí misma. (Höhne-Sparborth *et al.*, 2022, p. 103)

Una Huesera sabe que este momento es único y llega a cada persona o grupo en su propio tiempo, por eso su canto es paciente y su danza continua. Repite una y otra vez su ritual de reexistencia, revisa sus premisas, reflexiona el sentido de su quehacer y recomienza un nuevo canto cada vez. La sintaxis del desencanto está plagada de distanciamientos, miedo al contacto o, peor aún, memorias de contacto abusivo, irrespetuoso, acercamientos que han pasado por la negación de la dignidad de la otredad. En estos casos, un contacto sano y desinteresado puede ser una experiencia grandemente sanadora y reconstituyente.

Nos propiciamos, así, espacios de contacto que van configurando el camino para convertirnos en esa nueva creatura, transformar nuestro dolor en sabiduría, nuestras dificultades en aprendizaje, nuestras pruebas en fortaleza. La piel, esa delicadísima membrana que nos permite experimentar la individualidad y al mismo tiempo el encuentro con la otredad, emerge como terreno de encuentro entre la interioridad y la exterioridad. La recuperación del contacto es un proceso de gran importancia en las rutas de Corposíntesis. El toque del rayo de luz en el relato de la Huesera remite, para nosotras, al toque íntimo y delicado que propiciamos en nuestros espacios. El contacto nos permite restituir el sentido del yo, la confianza nacida de la certeza de ser *un legítimo otro* con plena capacidad de ser y expresarse en medio de una comunidad incluyente y diversa. El contacto con las manos, la piel, la mirada, va restituyendo los hilos rotos de la desconfianza, las rivalidades, los miedos instalados en la piel.

Al interior de una ruta de Corposíntesis se insertan paulatinamente experiencias de masaje en parejas y masaje grupal. A medida que el grupo va disponiéndose al contacto, vamos ofreciendo pautas para el intercambio

de masajes sencillos acompañados con las imágenes de cómo hacer pan, barrer la basura o hacer caer la llovizna sobre la espalda de las compañeras. El toque suave y oportuno de una mano en el hombro; la pequeña presión donde la tensión aqueja; el simple contacto de cuerpos que se encuentran respetuosamente en el movimiento libre y que se separan de forma graciosa continuando su curso; o el enganche de los brazos cómplices que ayudan a flexibilizar la columna, puede ser el contacto mágico que despierta las fuerzas de la reexistencia. Jugar en parejas a ser una muñeca de trapo que requiere reparación da la ocasión para entrar en un contacto respetuoso y delicado. Sostener juntas un lazo con las caderas mientras bailamos o explorar movimientos de balance sosteniéndonos en pareja o en grupo va despertando la pertenencia, la corresponsabilidad y la amorosidad.

Aquí cobran relevancia las pedagogías del contacto, aspecto de las rutas exploratorias de la Corposíntesis en las que ha aportado Alejandra Romero Sánchez, integrante del equipo y creadora del espacio Tacto y Contacto, desde el cual ha aportado al proceso del equipo con metodologías de recuperación del contacto y aprendizaje del masaje en comunidades vulnerables.

Así como en las rutas existen momentos de provocación, también son necesarios momentos de decantamiento. Un contacto cuidadoso y sereno acompañado de música de sonidos marinos puede ayudar a asentar los movimientos generados por la experiencia y permitir a cada cuerpo su propio espacio de autoecoorganización. El balance común y los juegos rítmicos y de contacto, el canto coral y el abrazo colectivo, también permiten integrar los aprendizajes y las experiencias, facilitando su apropiación y aplicación en los contextos vitales cotidianos. Regresamos, mediante el contacto a las antiguas tradiciones, en las que todo estaba junto, entramado, vinculado.

Nuestro ritual de reexistencia puede terminar con una danza común, un juego de balance o una sesión de masaje colectivo. La recuperación del contacto nos sirve de vía hacia la recuperación de la amorosidad originaria, el nido común. Nos permite regresar a la *sangha*, la comunidad-útero, que restituye la unidad. En últimas, se está restituyendo la posibilidad de la rela-

cionalidad y la vincularidad. La Corposíntesis, así, invita a transitar desde la corporalidad, las ondas de la dinámica espiral del cuidado, a experimentar desde nuevas sintaxis creadoras y cuidadoras de vida el cuerpo propio, lxs cuerpxs otrxs, la corporalidad colectiva, el cuerpo social y el cuerpo global de la casa común en una danza que despierta las múltiples posibilidades del cuerpo como territorio vital de aprendiencias.

Figura 18. Taller de autocuidado con el grupo Mujeres Dejando Huella, en Bogotá



Fuente: elaboración propia.



## Recuerda que...

Muchos textos terminan concluyendo. Este se despliega en espiral abierta, en movimiento de bucles que continúan expandiéndose. Fiel a la propuesta de la enacción, estas páginas se entregan como pequeñas rocas lanzadas intencionalmente a las aguas de sus lectorxs, para dejar el escenario abierto a lo que ha de acontecer. Las letras se ofrecen como provocaciones para invitar al movimiento y como espacios de descanso, reflexión y decantamiento.

De fondo, la luz de una vela o una evocadora música de tambores del Pacífico incitan a continuar la danza. Cuerpos rotos y desvitalizados esperan por zonas transicionales donde reinventar lo inédito: urgen por cuevas y refugios donde recuperar la unidad originaria, y recostarse en la tierra para recordar el latido de “la madre” y rearmarse bajo su calor. Cuerpos endurecidos buscan desprenderse de viejas armaduras, despertar el propio movimiento y recomponer los quiebres habitados por siglos de sintaxis del desencanto, que ha operado “para el control absoluto de la vida, de lo político, de lo económico, de la naturaleza, de la espiritualidad, de la cultura; pero, sobre todo, para el control de los saberes, de las subjetividades, de los imaginarios y los cuerpos, así como de las afectividades” (Guerrero, 2010, p. 105).

La Corposíntesis se despliega como un horizonte vital y epistemológico; una mirada sobre el cuerpo que somos, los cuerpos que cohabitamos la

casa común; una mirada sobre la historia hecha carne, huesos y tendones; una apuesta por pedagogías vivas y reexistentes, capaces de entrar en zonas transicionales, como alambiques alquímicos dispuestos a unirse en trance de novedad y transformación para desentrañar las sintaxis del desencanto. Huesos y músculos desgajados en los rincones del mundo reclaman el aliento silvestre de La Huesera, sobre sus montículos dejados en el olvido; demandan su indómita terquedad de recogerlos todos, donde estén, hasta encontrarlos... Las heridas de la casa común esperan su jornada arcana, su costal sin tiempo, su delicada labor de artesana que rearma cada esqueleto... Los huesos dispersos anhelan su voz añeja, su canto antiguo y siempre nuevo.

La espiral dinámica del cuidado se ofrece como paisaje abierto para ser recorrido, nutrido y recreado desde diversas aristas o disciplinas. Nuevas sintaxis ansían entramarse en cuerpos reexistentes y los lenguajes del corazón, míticos, sensibles y poéticos, tocan a las puertas de la vida para ofrecer sus formas de construir conocimiento, invitándonos a “salir de los rincones cognitivos en que nos hemos atrincherado” (Berman, 1987, p. 266), asumiendo el zigzagueo de aventurarnos hacia otros mundos reencantados y posibles. Y en cualquier paraje inhóspito donde la vida pugne por ser recreada, bien pueda que aparezca de nuevo una Huesera para invocar la fuerza del intento.

Recuerda que si te adentras en el desierto y está a punto de ponerse el sol y quizá te has extraviado un poquito y te sientes cansada, estás de suerte, pues bien pudiera ser que le cayeras en gracia a La Loba y ella te enseñara una cosa... una cosa del alma... (Pinkola Estés, 2004, p. 6)

Y quizá...  
encienda su fogón arcano  
y cante para ti una canción...

Figura 19. Loba aullando



**Fuente:** Pexels (s. f.).



# Referencias

- Albán (2015). *Pedagogías decoloniales* [Conferencia]. I Congreso Internacional de Educación para el Desarrollo en Perspectiva Latinoamericana. Universidad Minuto de Dios.
- Albán A, A. (2010). Racialización, violencia epistémica, colonialidad lingüística y re-existencia en el proyecto moderno-colonial. En C. M. Rosero-Labbé (Ed.), *Debates sobre ciudadanía y políticas raciales en las Américas Negras* (pp. 187-221). Universidad Nacional de Colombia y Universidad del Valle.
- Algava, M. (2006). *Las técnicas y la dimensión lúdica de la Educación Popular. Jugar y jugarse: Sistematización del equipo de Educación Popular "Pañuelos en Rebelía"*. Ediciones América Libre.
- Assagioli, R. (1996). *Psicosíntesis. Ser transpersonal*. Gaia Ediciones.
- Assmann, H. (2002). *Placer y ternura en la educación. Hacia una sociedad aprendiente*. Narcea Editores.
- Bajo, C. (2014, 20 de enero). Madres, mitos y leyendas. <https://www.facebook.com/CristinaBajo/posts/madres-mitos-y-leyendaspublicado-20012014por-cristina-bajouna-de-las-m%C3%A1s-gratas-/617313898317976/>
- Bateson, G. (1998). *Pasos hacia una ecología de la mente: una aproximación revolucionaria a la autocomprensión del hombre*. Lohlé-Lumen.
- Bautista Fajardo, J. (2013). *Destellos de tormenta azul*. Judith Bautista Fajardo.

- Bautista Fajardo, J. (2015). *Re-existir de cuerpos, Re-encantamiento de Mundos*. (Tesis de doctorado). Universidad de la Salle, Costa Rica.
- Bautista Fajardo, J., Bermúdez Vélez, N., Jaimes Carvajal, B. y Rivera Páez, M. V. (2014). *Corporeidad-Diversidad-Trascendencia: claves de una educación para la sostenibilidad de la vida*.
- Berman, M. (1987). *El reencantamiento del mundo*. Cuatro Vientos Editorial.
- Berman, M. (1992). *Cuerpo y espíritu. La historia oculta de Occidente*. (2.<sup>a</sup> ed.). Cuatro Vientos Editorial.
- Betto, F. (1998). *La obra del artista. Una visión holística del universo*. Ediciones Barbaroja.
- Boff, L. (2003). *La voz del arcoíris*. Editorial Trotta S. A.
- Botiva Contreras, Á. y Martínez Celis, D. (2004). *Manual de arte rupestre de Cundinamarca*. Instituto Colombiano de Antropología e Historia (ICANH) y Grupo de Historia y Patrimonio, Secretaría de Cultura de Cundinamarca.
- Briggs, J. y Peat, D. (1999). *Las siete leyes del caos. Las ventajas de una vida caótica*. Grijalbo.
- Brown, L. S. (2011). Una perspectiva feminista del trauma. En F. A. Ortega Martínez (Ed.), *Trauma, cultura e historia: reflexiones interdisciplinarias para el nuevo milenio* (pp. 479-496). Universidad Nacional de Colombia, Centro de Estudios Sociales (CES).
- Cabra Nina, A. y Escobar, M. (Eds.). (2014). *El cuerpo en Colombia. Estado del arte cuerpo y subjetividad*. Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico (IDEP) e Iesco, Universidad Central.
- Cajiao R., F. (1996). *La piel del alma. Cuerpo, educación y cultura*. Cooperativa Editorial Magisterio.
- Capra, F. (1996). *La trama de la vid*. Anagrama.
- Castaneda, C. (2000). *El lado activo del infinito*. Baror.
- Consejo Internacional de las 13 Abuelas Indígenas. (s. f.). *Declaración fundacional del Consejo de las 13 Abuelas*. <https://consejointernacional13abuelas.blogspot.com/>
- Cuevas, P. y Bautista, J. (2018). *Memoria Colectiva. corporalidad y autocuidado: rutas para una pedagogía decolonial*. Universidad Pedagógica Nacional.

- De Sousa Silva, J. (2013). La pedagogía de la felicidad en una educación para la vida. El paradigma del “buen vivir”/”bien vivir” y la construcción pedagógica del “día después del desarrollo”. En C. Walsh (Ed.), *Pedagogías decoloniales. Prácticas insurgentes del resistir, (re)existir y (re)vivir* (pp. 469-508). Abyayala.
- Eisler, R. (1990). *El cáliz y la espada. Nuestra historia, nuestro futuro*. Cuatro Vientos Editorial.
- El Faro. (2014). Documental “Las Aradas: masacre en seis actos” en el programa Miradas de la UCA. *YouTube*. [https://www.youtube.com/watch?v=6m7NtbCPM\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=6m7NtbCPM_k)
- Foucault, M. (1990). *Entre filosofía y literatura. Obras esenciales*. Vol. 1. Paidós.
- Freire, P. (1993). *Pedagogía de la Esperanza*. Siglo XXI Editores.
- Gebara, I. (2002). *La sed de sentido. Búsquedas ecofeministas en prosa poética*. Editoras Doble Clic.
- Grey, M. (1999). *Luna roja. Los dones del ciclo menstrual* (3.<sup>a</sup> ed.). Gaia Ediciones.
- Guerrero Arias, P. (2010). Corazonar desde las sabidurías insurgentes el sentido de las epistemologías dominantes, para construir sentidos otros de existencia. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, (8), 101-146.
- Gutiérrez, F. (1974). *El lenguaje total. Una pedagogía de los medios de comunicación*. Editorial Humanitas.
- Gutiérrez, F. y Prado, C. (2004). *Ecopedagogía y ciudadanía planetaria*. Instituto Paulo Freire.
- Hanh, T. N. (2010). *La mente y el cuerpo del Buda*. Paidós Ibérica.
- Hathaway, M. y Boff, L. (2014). *El tao de la liberación. Una ecología de la transformación*. Trotta.
- Höhne-Sparborth, Y., Bautista Fajardo, J. y Romero, A. (2022). *Danzando la resurrección de los cuerpos. Rutas de autocuidado y autosanación energética*. (2.<sup>a</sup> ed.). Letras al Horno Ediciones.
- Johnson, R. (2001). *Elemental Movement. A Somatic Approach to Movement Education*. Dissertation.
- Laszlo, E. (2004). *La ciencia y el campo akásico. Una teoría integral de todo*. Nowtilus S. L.

- Lederach, A. (2019). “El campesino nació para el campo”: un enfoque multiespecies hacia la paz territorial en Colombia. *Maguaré*, 33(2), 171–207. <https://doi.org/10.15446/mag.v33n2.86200>
- Lederman, L. M. y Teresi, D. (2010). *La partícula divina*. Editorial Crítica.
- López Melero, M., Maturana, H., Pérez G., Á. y Santos, M. Á. (2003). *Conversando con Maturana de educación*. Ediciones Aljibe.
- Lowen, A. (1977). *Bioenergética*. Editorial Diana.
- Lowen, A. (1993). *La espiritualidad del cuerpo*. Ediciones Paidós.
- Martínez, C. A. (2008). *Hacia una pedagogía del cuerpo. Itinerario de una experiencia*. Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico (IDEP).
- Masi, A. (2008). El concepto de praxis en Paulo Freire. En M. V. Moacir Godotti (Ed.), *Paulo Freire. Contribuciones para la pedagogía* (pp. 75-82). Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales (Clacso). <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/clacso/formacion-virtual/20100720022755/6Masi.pdf>
- Massini, M. C. (1999). *La liberación a través de la bioenergética. Una terapia para ser*. IM Editores.
- Maturana, H. (1997). *De máquinas y seres vivos*. Editorial Universitaria.
- Maturana, H. (2002a). *El sentido de lo humano* (11.ª ed.). Dolmen Ediciones S. A.
- Maturana, H. (2002b). *Transformación en la convivencia* (2.ª ed.). Dolmen Ediciones S. A.
- Mignolo, W. (2010a). *Desobediencia epistémica. Retórica de la modernidad, lógica de la colonialidad y gramática de la descolonialidad*. Ediciones del Signo.
- Mignolo, W. (2010b). *Evento académico para senti-pensar-hacer*. Evento académico para senti-pensar-hacer, noviembre.
- Morin, E. (2003). *El Método V. La humanidad de la humanidad. La identidad humana*. Ediciones Cátedra.
- Movicespana. (5 nov 2010). El testimonio de las madres de Soacha en Televisión Española. *YouTube*. [https://www.youtube.com/watch?v=cRSYqco\\_4N8](https://www.youtube.com/watch?v=cRSYqco_4N8)
- Museo Nacional de Kyoto. (s. f.). *Gaki-Zoushi* [Emakimono]. [http://www.tnm.jp/jp/servlet/Con?processId=00&ref=2&Q1=&Q2=&Q3=&Q4=11\\_\\_\\_\\_\\_4171\\_&Q5=&F1=&F2=&pageId=E15&colid=A10476](http://www.tnm.jp/jp/servlet/Con?processId=00&ref=2&Q1=&Q2=&Q3=&Q4=11_____4171_&Q5=&F1=&F2=&pageId=E15&colid=A10476)

- Oliva, I. (2012). Vida, cognición y cultura: cartografiando procesos de auto-ecoorganización. *Cinta de Moebio*, (43), 40-49. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-554X2012000100004>
- OpenAI. (2024). DALL-E (Version 2) [Artificial intelligence system]. <https://openai.com/dall-e-2>
- Ortega, F. (2011). El trauma social como campo de estudios. En *Trauma, cultura e historia: reflexiones interdisciplinarias para un nuevo milenio* (pp. 17-62). Universidad Nacional de Colombia.
- Oxfam. (2011). 1.ª *Encuesta de prevalencia sobre violencia sexual en contra de las mujeres en el contexto del conflicto armado colombiano. Colombia 2001-2009*.
- Palermo, Z. (2009). El arte latinoamericano en la encrucijada decolonial. En Z. Palermo (Comp), *Arte y estética en la encrucijada descolonial* (pp. 15-26). Ediciones del Signo.
- Payán, J. C. (2004). *Desobediencia vital*. Instituto de Terapia Neural.
- Pinkola Estés, C. (2004). *Mujeres que corren con los lobos*. Ediciones B.
- Sheldrake, R. (1994). *El renacimiento de la naturaleza. El resurgimiento de la ciencia y de Dios*. Paidós Ibérica.
- Speranza, A. (2006). *Ecología profunda y autorrealización: introducción a la filosofía ecológica de Arne Naess* (1 ed.) Biblos.
- Suárez B, A. C. (2010). *Construcción de memoria colectiva a través de la música. La experiencia del Movimiento de las Madres de Plaza de Mayo*. (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana.
- Suárez B, A. C. (2018). *Construcción de memorias colectivas disidentes a través de la música, en perspectiva decolonial. El caso de las Madres de Soacha*. (Tesis de maestría). Universidad Internacional de la Rioja (UNIR).
- Suárez Higuera, E. G. (2020). Una reinterpretación pictográfica de la espiral en algunas culturas indígenas de Colombia. *Lingüística y Literatura*, (77), 433-469. <https://doi.org/10.17533/udea.lyl.n77a19>
- Trungpa, C. (2006). *El mito de la libertad y el camino de la meditación*. (3.ª ed.). Editorial Kairós.
- Varela, F. (2000). *El fenómeno de la vida*. Dolmen Ediciones.

- Vargas, K., Onofrio, A. y Bautista, J. (2022). *Violencia espiritual y fenómenos religiosos que abusan de la fe*. Soulforce Inc.
- Villasenor, A. (2011). *Joanna Macy Gran Giro*. <https://www.youtube.com/watch?v=4m-35Uz6gn0>
- Wagensberg, J. (2007). *La rebelión de las formas o cómo perseverar cuando la incertidumbre aprieta. Una original visión de la naturaleza y el arte* (3.<sup>a</sup> ed.). Tusquets Editores.
- Walsh, C. (2013). Lo pedagógico y lo decolonial. Entretejiendo caminos. En C. Walsh (Ed.), *Pedagogías decoloniales. Prácticas insurgentes de resistir, (re)existir, (re)vivir* (23-68). Abyayala.
- Wilber, K. (2000). *Una teoría de todo*. Editorial Kairós, S. A.
- Zohar, D. (1996). *El Yo cuántico*. Edivisión Compañía Editorial S. A.



Este libro se imprimió en los talleres de  
Carvajal Soluciones de Comunicación S.A.S.  
con un tiraje de 100 ejemplares.

Corposíntesis es una travesía poética, reflexiva y vivencial que pone al cuerpo en el centro como territorio vivo y fértil para la reexistencia. Frente a las marcas del desencanto y los dispositivos de dominación que se inscriben en la carne, este libro propone un camino de reconexión vital, una ruta pedagógica que reconoce la memoria corporal como lugar de potencia, creación y cuidado.

A través de la Dinámica Espiral del Cuidado y la propuesta de la Corposíntesis, se abren itinerarios para reencantar la vida, resignificar el habitar y construir lenguajes que devuelvan al cuerpo su capacidad de vibrar, resistir y sanar.

Dirigido a educadores, artistas del cuerpo, trabajadores comunitarios e investigadores, este libro es una invitación a rediseñar el modo en que comprendemos y sentimos el cuerpo: no como objeto, sino como territorio de posibilidad, gesto de futuro y umbral de transformación colectiva.

