

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS**

**Y Artes de Chiapas**

**CENTRO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE  
MÉXICO Y CENTROAMÉRICA**

**T E S I S**

**REIVINDICANDO CUERPO Y EMOCIONES:  
EXPERIENCIAS SENTIDAS DE MUJERES  
QUE HAN VIVIDO VIOLENCIA EN SU  
RELACIÓN DE PAREJA**

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE

**DOCTORA EN ESTUDIOS E  
INTERVENCIÓN FEMINISTAS**

PRESENTA

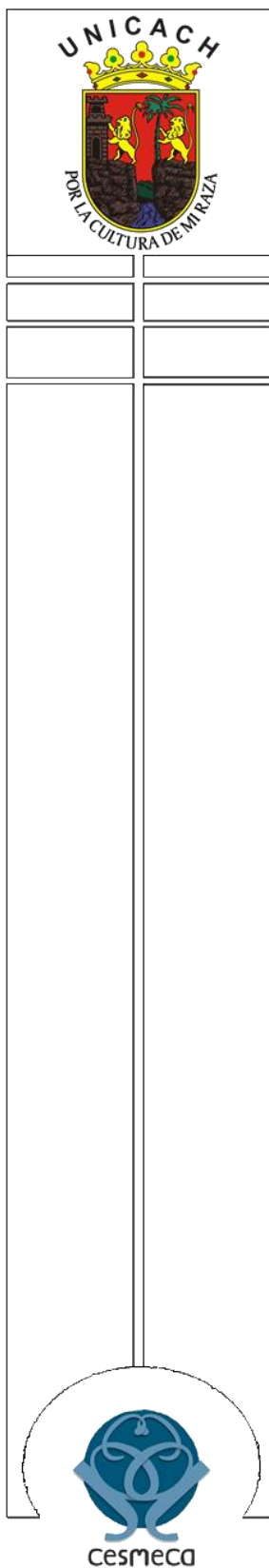
**Mtra. ANA KARINA ALCÁZAR BALLINAS**

DIRECTORA

**DRA. ANA GABRIELA RINCÓN RUBIO**

San Cristóbal de Las Casas, Chiapas

Marzo de 2024



# **UNIVERSIDAD DE CIENCIAS**

**Y Artes de Chiapas**

**CENTRO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE  
MÉXICO Y CENTROAMÉRICA**

**T E S I S**

**REIVINDICANDO CUERPO Y EMOCIONES:  
EXPERIENCIAS SENTIDAS DE MUJERES  
QUE HAN VIVIDO VIOLENCIA EN SU  
RELACIÓN DE PAREJA**

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE

**DOCTORA EN ESTUDIOS E  
INTERVENCIÓN FEMINISTAS**

**PRESENTA**

**Mtra. ANA KARINA ALCÁZAR BALLINAS**

**COMITÉ TUTORIAL**

DRA. ANA GABRIELA RINCÓN RUBIO

DRA. VELVET ROMERO GARCÍA

DRA. BLANCA OLIVIA VELÁZQUEZ TORRES

DRA. DELMY TANIA CRUZ HERNÁNDEZ

DRA. MÓNICA AGUILAR MENDIZÁBAL



**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS**  
**SECRETARÍA ACADÉMICA**  
**DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO**

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas a 13 de marzo de 2024  
Oficio No. SA/DIP/0182/2024  
Asunto: Autorización de Impresión de Tesis

**C. Ana Karina Alcázar Ballinas**  
**CVU: 410842**  
**Candidata al Grado de Doctora en Estudios e Intervención Feministas**  
**Centro de Estudios Superiores de México y Centroamérica**  
**UNICACH**  
**Presente**

Con fundamento en la **opinión favorable** emitida por escrito por la Comisión Revisora que analizó el trabajo terminal presentado por usted, denominado **Reivindicando cuerpo y emociones: experiencias sentidas de mujeres que han vivido violencia en su relación de pareja**, cuya Directora de tesis es la Dra. Ana Gabriela Rincón Rubio (CVU: 348607) quien avala el cumplimiento de los criterios metodológicos y de contenido; esta Dirección a mi cargo **autoriza** la impresión del documento en cita, para la defensa oral del mismo, en el examen que habrá de sustentar para obtener el **Grado de Doctora en Estudios e Intervención Feministas**.

Es imprescindible observar las características normativas que debe guardar el documento impreso, así como realizar la entrega en esta Dirección de un ejemplar empastado.

**Atentamente**  
**“Por la Cultura de mi Raza”**

  
**Dra. Carolina Orantes García**  
**Directora**



C.c.p. Dr. Amín Andrés Miceli Ruiz, Director del Centro de Estudios Superiores de México y Centroamérica, UNICACH. Para su conocimiento.  
Dra. Norma Guadalupe Pérez López, Coordinadora del Posgrado, Centro de Estudios Superiores de México y Centroamérica, UNICACH. Para su conocimiento.  
Archivo/minutario.

RJAG/COG/igp/gtr

**2024 Año de Felipe Carrillo Puerto**  
**BENEMÉRITO DEL PROLETARIADO,**  
**REVOLUCIONARIO Y DEFENSOR DEL MAYAB.**



Dirección de Investigación y Posgrado  
Libramiento Norte Poniente 1150 C.P. 29039  
Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México  
Teléfono: (961) 61 70440 Ext: 4360  
investigacionyposgrado@unicach.mx

## **Dedicatoria**

A ti mamá, “Nany”, mi raíz, mi inspiración, mi amor eterno. Estás en cada letra, en cada desvelo, en cada lágrima, en cada suspiro y en cada logro de este trabajo. Aunque no podamos tocarnos físicamente, sé que estás en todo lo bello de la vida. Te amo.

A todas mis mujeres: mi madre-abuela Ana y mami Mey, sin duda mi mayor impulso y motivación; a mis hermanas Oly, Claudia y Gaby por ser mi apoyo y mi lugar seguro; a Miranda, Emma y a Inés por ser la ternura que mueve mi corazón a querer ser una mejor mujer y luchar por una mejor vida, para que puedan caminar solas un día y disfrutar de una noche estrellada sin tener miedo. Las amo niñas de mi corazón.

A mis hijos Camilo y Matías. Deseo amores míos, que puedan entender y respetar la igualdad, luchar por sus derechos y el de todas las personas y que puedan, algún día, entender por qué valió la pena que mamá pasara tanto rato frente a la computadora o trabajando. Los amo el infinito de los infinitos.

## Agradecimientos

A la Dra. Ana Gabriela Rincón Rubio, definitivamente tu acompañamiento cálido y siempre atento, puntual, lleno de tacto, amoroso, empático, respetuoso y ético me ayudaron a entender con el ejemplo lo que es ser feminista. Gracias por toda tu entrega, tu generosidad, por la alegría compartida cada vez que tenía hasta el más mínimo avance, siempre has tenido fe en mí. A ti, Dra. Velvet Romero García, gracias por toda tu entrega, porque dedicaste tu tiempo y esfuerzo a cada línea de este trabajo para mejorarlo con tu sabiduría, definitivamente tu visión siempre me abría panoramas distintos, admiro muchísimo tu brillantez y tu corazón noble. Gracias a ambas por no soltarme en ningún momento, porque pasamos una pandemia por COVID-19 pero también pasamos otras tormentas fuertes y ustedes no dudaron en mantenerse firmes para seguir acompañándome, siempre creyeron en mí. A la Dra. Olivia Velázquez, que amablemente aceptaste leerme desde hace más de cuatro años y desde entonces lo has hecho de forma entregada, que me has regalado tu tiempo y tus conocimientos y has estado siempre a mi lado aún sin conocerme, gracias siempre.

A quienes aceptaron ser parte del círculo de mujeres “Escuchando cuerpo y corazón”, pues gracias a ustedes este trabajo ha sido posible y sus experiencias podrán llegar a otros corazones.

A mis compañeras del posgrado, principalmente a ti Ayelén, por tus porras, las complicidades, las frustraciones, las risas, los llantos, gracias por tu amistad.

A ti, Rafael, mi compañero, mi cómplice y mi principal prueba de que una masculinidad amorosa existe, gracias por este caminar juntos y el estrés compartido. Te amo.

# Índice de contenido

<i>Resumen</i> .....	10
<i>Abstract</i> .....	11
<i>Introducción</i> .....	12
<b>1. PROBLEMATIZACIÓN</b> .....	17
<b>1.1 Estado del arte</b> .....	17
1.1.1 La percepción de la violencia de pareja/doméstica en las mujeres.....	17
1.1.2 Las emociones y el cuerpo de las mujeres.....	24
1.1.3 Principales hallazgos y vacíos teóricos.....	28
<b>1.2 Planteamiento del problema</b> .....	30
<b>1.3 Justificación</b> .....	36
<b>1.4 Preguntas de investigación</b> .....	38
<b>1.5 Objetivos</b> .....	38
<b>2. MARCO TEÓRICO</b> .....	40
<b>2.1 La violencia</b> .....	40
2.1.1 La violencia y su diferenciación con la agresión.....	40
2.1.2 La violencia de pareja contra las mujeres y el feminismo.....	42
2.1.3 Violencia y poder.....	44
2.1.4 El ciclo de la violencia.....	47
<b>2.2 El cuerpo</b> .....	53
2.2.1 Las mujeres y su cuerpo.....	54
2.2.2 El cuerpo de las mujeres, el amor y la violencia.....	59
2.2.3 La violencia disfrazada de príncipe: el amor romántico.....	60
<b>2.3 Las emociones</b> .....	65
2.3.1 Las emociones, un concepto de “segunda”.....	65
2.3.2 Nuestro cuerpo: nuestro territorio emocional.....	69
2.3.3 Las emociones en los estudios feministas de Abya Yala.....	71
<b>2.4 Categorías analíticas</b> .....	75
<b>3. EL CAMINO: MÉTODO PARA LLEGAR AL CUERPO Y LA EMOCIÓN</b> ....	82
<b>3.1 Delimitación espacial y temporal</b> .....	82
<b>3.2 Criterios de inclusión de participantes</b> .....	84

3.3 La perspectiva feminista y consideraciones éticas .....	85
3.4 Propuesta metodológica: la Investigación Feminista Sentida .....	87
3.5 Técnicas de investigación.....	91
3.5.1 El testimonio y la corpobiografía para hablar de la experiencia .....	91
3.5.2 Genealogías de la violencia .....	94
3.5.3 Cartografías corporales .....	95
3.5.4 Fotografía participativa.....	95
3.6 Procedimiento .....	96
3.7 Autocuidado como resistencia y como forma de vida.....	102
3.8 Palabras, cuerpos y emociones de mujeres .....	104
<b>4. SOBRE HERIDAS Y CICATRICES: LA VIOLENCIA EN LA EXPERIENCIA EMOCIONAL Y CORPORAL DE LAS MUJERES .....</b>	<b>106</b>
4.1 Las sensaciones y la experimentación de la violencia .....	107
4.1.1 Este dolor no sólo es mío: patrones de violencia en mis ancestras .....	116
4.1.2 El enojo tiene historias por contar ... ..	129
4.2. La corporalidad y la violencia .....	135
4.2.1 Memorias corporales.....	144
4.3 Palabras que suspiran dolor: del amor romántico y las violencias toleradas .	149
4.4 Plantarse ante la adversidad: las resistencias .....	184
<b>5. HASTA TENER PAZ ... ..</b>	<b>197</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>208</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>217</b>
a) Carteles del círculo de mujeres “Escuchando cuerpo y corazón” .....	217
b) Cartas descriptivas del acompañamiento del círculo de mujeres .....	220

## Índice de tablas

Tabla 1. Participantes del círculo de mujeres.....	84
Tabla 2. Propuesta de encuentros del círculo de mujeres .....	101

## Índice de figuras

Figura 1. Mapa de San Cristóbal de Las Casas, Chiapas. ....	83
---	----

## Índice de fotografías

Fotografía 1. Mujer libre.....	98
Fotografía 2. Palabras de mujer.....	98
Fotografía 3. Corazones de mujer.....	99
Fotografía 4. Cuadros en el corazón.....	99
Fotografía 5. Espacio del círculo de mujeres “Escuchando cuerpo y corazón”.....	105
Fotografía 6. Lotería de las Sensaciones .....	110
Fotografía 7. Globos y emociones.....	115
Fotografía 8. Carta “Candado en” de la Lotería de las Sensaciones.....	131
Fotografía 9. Mar.....	139
Fotografía 10. McA.....	139
Fotografía 11. Ama.....	140
Fotografía 12. Estrella.....	140
Fotografía 13. El círculo de mujeres en acción.....	147
Fotografía 14. Zel.....	162
Fotografía 15. Atardecer.....	163
Fotografía 16. Águila.....	164
Fotografía 17. Gota.....	166
Fotografía 18. McA .....	168
Fotografía 19. Mar.....	172
Fotografía 20. Luna (1).....	175
Fotografía 21. Ama.....	176
Fotografía 22. Is (1).....	178
Fotografía 23. Is (2).....	179
Fotografía 24. Luna (2).....	180
Fotografía 25. Rc.....	181
Fotografía 26. Chan.....	183



Fotografía 27. Cartel participativo sobre formas de resistencia. ....	186
Fotografía 28. Cartel participativo sobre formas de cuidarse. ....	187
Fotografía 29. Cartulina realizada en colectivo: el autocuidado en el cuerpo. ....	191
Fotografía 30. Cartulina realizada en colectivo: el autocuidado de nuestras emociones.....	192
Fotografía 31. Cartulina realizada en colectivo: el autocuidado en mis relaciones. ....	194
Fotografía 32. Dibujando nuestro cuerpo colectivo.....	195
Fotografía 33. Danzando con telas.....	196
Fotografía 34. Estatua apapachadora.....	205

## Resumen

La violencia de pareja en contra de las mujeres es un problema grave que deja secuelas en el cuerpo y la mente de quienes la padecen. Más allá de ser un problema de salud y un atentado contra los Derechos Humanos, es una agresión directa al cuerpo físico y emocional de las mujeres. Éste es un cuerpo sintiente, que tiene nombre y rostro. En un afán por tener datos estadísticos que muestren el número de mujeres violentadas y a cuántas se ha apoyado o no, se ha dejado de lado su experiencia, desatendiendo su sentir y su voz, haciendo que estas mujeres se conviertan solamente en un número más, en objetos de estudio y no en sujetas con capacidad de generar conocimiento útil para afrontar esta problemática mundial. El propósito de este trabajo fue problematizar, desde una perspectiva psicológica, feminista, situada y sensorial, la experiencia corporal y emocional de las mujeres que han vivido violencia de pareja para tomar conciencia de los alcances que puede tener en la percepción de las mujeres respecto a su propio cuerpo, sus emociones, sus creencias y su relación consigo mismas. Se retomó la noción de la experiencia del cuerpo, es decir, los procesos de subjetivación como son la sensación, la percepción, los sentimientos y las emociones que permiten comprender más profundamente la vivencia de las mujeres, no sólo como una cuestión abstracta, sino material, desde su propio cuerpo, por eso finalmente se habla de una experiencia sentida, no porque antes no lo haya sido, sino porque tuvieron la oportunidad de reflexionar sobre ese sentir. El cuerpo es donde se perciben las emociones y éstas han sido vistas como parte de una idea romántica que se asocia a las mujeres, bajo el argumento de que somos “más emocionales”, demeritando así su importancia en la vida privada y pública. Se propone reivindicar el cuerpo de las mujeres que viven violencia de pareja, no como propiedad ni objeto, sino como lugar desde el cual se vive, se piensa y se siente, más allá de la estadística y la dominación, resaltando el papel de las emociones y el cuerpo como lugares con valor epistémico. Además, coincidiendo con el giro sensorial, se pone atención en el cuerpo de quien investiga, como herramienta de análisis que se intersecta con el sentir de otras mujeres durante el proceso de forma reflexiva, consciente, utilizando una metodología de carácter cualitativo, que busca enunciar el sentipensar de las mujeres a través de la conformación de círculos de trabajo, entrevistas personales y técnicas vivenciales. Se buscó problematizar la experiencia de las mujeres que vivieron violencia de pareja, reconociendo que ellas son sujetas co-creadoras de conocimiento y pueden generar saberes que promuevan una diferencia para hacer frente a este tipo de vivencia.

**Palabras clave:** estudios feministas, violencia contra las mujeres, corporalidades, experiencia sentida, emociones y cuerpo, círculo de mujeres, giro sensorial.

## Abstract

Intimate partner violence against women is a serious problem that leaves consequences on the body and mind of those who suffer it. Beyond being a health problem and an attack on Human Rights, it is a direct assault on the physical and emotional body of women. This is a sentient body, which has a name and a face. To have statistical data showing the number of women who live violence and how many have been supported or not, their experience has been put aside, neglecting their feelings and voice, making these women only become one more number, in objects of study and not in subjects with the capacity to generate useful knowledge to deal with this global problem. The purpose of this work was to problematize, from a psychological, feminist, situated and sensory perspective, the body and emotional experience of women living partner violence, to become aware of the implications that it may have on the perception of women regarding their own body, their emotions, their beliefs, and their relationship with themselves. It was important to return to the notion of the experience of the body, that is, the processes of subjectivation such as sensation, perception, feelings, and emotions that allow us to understand more deeply the experience of women, not only as an abstract issue, but material, from their own body, that is why finally we talk about felt experience, not because it was not before, but because they have the opportunity to reflect on their feelings. The body is where emotions are perceived and these have been seen as part of a romantic idea that is associated with women, on the grounds that we are “more emotional”, thus detracting its importance in private and public life. It aims to claim the body of women who live intimate partner violence, not as property or object, but as a place from which one lives, thinks, and feels, beyond statistics and domination, highlighting the role of emotions and the body as places of epistemic value. According to the sensory turn, attention is paid to the body of the researcher, as a tool of analysis that intersects with the feelings of other women during the process in a reflective, present way. A qualitative methodology was used, which seeks to enunciate the feelings of women through interviews, testimonies, and experiential techniques. It is sought to problematize the experience of women who live intimate partner violence, recognizing that they are subjects co-creators of knowledge and can generate knowledge that promotes a difference to face this type of experience.

**Keywords:** feminist studies, violence against women, corporalities, felt experience, emotions and the body, women’s circles.

## Introducción

Cada mujer viene de sus abuelas, y yo, Ana Karina, soy nieta de Ana Castro, hija de Ana Ballinas, hija-sobrina de Mercedes Ballinas. Estas mujeres están en mi infancia, en mi adolescencia, en mi adultez, pero sobre todo, están en mi cuerpo, en cada célula y pedacito de piel. Ellas me enseñaron cómo son las mujeres guerreras, valientes, autosuficientes a pesar de todas las violencias que vivieron y ahora, aquí estoy, en un intento de comprender mejor las raíces de la violencia contra las mujeres y el impacto que tienen en nuestro cuerpo y en nuestras emociones. En un principio, no sabía qué me ligaba a la violencia, pero vino el feminismo y mi conciencia se encendió, analizando mi genealogía me doy cuenta de las violencias machistas de las que mis ancestras fueron presas, de su temple para levantarse y continuar por ellas, por sus hijas e hijos, me di cuenta del peso de ser mujer y cómo todas hemos sido violentadas de alguna manera.

Revisando mi historia, encuentro también un padre violento y abandonador, he tenido que trabajar emocionalmente para sanar y resignificar esta historia mía, sin embargo, “una se libera a sí misma, pero tiene responsabilidad también, en la liberación de las otras, de los otros y de la naturaleza” nos recuerda Adriana Guzmán (2019, p. 53). La vida es sabia y me colocó en espacios para acompañar a otras mujeres víctimas de violencia extrema y a sus hijos, hijas, hijes, trabajando en un refugio anónimo que las salvaguardaba de sus parejas. Ellas han sido mis maestras y, junto con mi madre, han sido mi inspiración para este trabajo.

He acompañado procesos como psicóloga al menos la mitad de mi vida y segura estoy de que he cometido varios errores, sobre todo con mujeres; cuando las juzgaba, cuando les quería hacer responsables de todo lo que les acontecía en su vida, cuando les preguntaba por qué no generaban algo diferente, por qué soportaban la situación que estaban viviendo o por qué no habían salido ya de la situación en la que estaban. Hoy, soy más consciente de las desigualdades y opresiones de las que hemos sido presas, hoy sé que no siempre se trata de nuestra fuerza de voluntad, porque las mujeres somos unas guerreras y luchamos día con día por reivindicar nuestros derechos en todos los ámbitos, porque resistimos, porque si estamos en situaciones de violencia no es porque nos guste estar allí, porque nos levantamos a trabajar, porque hemos visibilizado a las mujeres que han abierto caminos, a las que lo están haciendo actualmente, a las que trabajamos y a quienes dejaremos huella, luchamos día con día por ser rebeldes a las imposiciones de un mundo infestado por el patriarcado y sus

manifestaciones, por fomentar el autocuidado la paz, el respeto a los seres vivos, al mundo en el que vivimos, al conocimiento, hoy sabemos que el ser mujer no es ni será sinónimo de subalternidad.

Y ese es y seguirá siendo mi compromiso, acompañar mujeres para que se den cuenta de que no es su culpa este lugar de violencia en el que han visto envueltas y del que definitivamente tienen derecho a salir.

En esta investigación pretendo mostrar mi postura en cuanto mujer, hija, hermana, psicóloga, acompañante de caminos, eterna aprendiz pero también propositiva, abierta al conocimiento feminista en todas sus formas y matices, investigadora curiosa sin el límite del observador-objeto que el positivismo exige, sino desde la postura sujeta-sujeta que las epistemologías feministas proponen. Creo profundamente en que la historia de cada mujer ayuda a tejer un gran manto de lucha que permite la construcción de conocimiento, de comparticiones de saberes, de cambios paulatinos hacia una vida más vivible donde todas las mujeres cabemos.

La violencia contra las mujeres es un atentado constante contra su dignidad y contra la vida misma, pero a pesar de ser una situación históricamente conocida, no fue sino hasta 1993, en la Conferencia Mundial de Derechos Humanos de Viena, que se reconoció que los Derechos Humanos de mujeres y niñas son tales, que “son parte inalienable, integrante e indivisible de los Derechos Humanos Universales”. Si consideramos todo el tiempo que ni siquiera se nos tuvo en cuenta como humanas, podemos imaginar cuánta historia se encuentra llena de violencia al tomarnos como seres inferiores y sin derechos.

Las mujeres y niñas hemos sido alguna vez sujetas de algún tipo de violencia, de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) realizada en 2021, el 70.1% de las mujeres de 15 años o más, han sufrido al menos un incidente de violencia psicológica, económica, patrimonial, física, sexual o de discriminación a lo largo de su vida, esto sin contar a las niñas y mujeres que no han podido denunciar estas violencias.

El hecho de que la violencia contra las mujeres haya pasado de ser un problema privado y se haya convertido en una situación pública, ha llevado a muchas instituciones a

poner en marcha mecanismos para la lucha y protección contra la violencia en todas sus formas, como el Instituto Nacional de Desarrollo Social (INDESOL), a través de su Programa de Atención a las Instancias de Mujeres en las Entidades Federativas (PAIMEF), los Centros de Justicia para las Mujeres, la Comisión de Atención a Víctimas, Fiscalías especializadas, el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), la Red Nacional de Refugios y los Refugios vinculados con Unidades de Atención Externa. A muchos de estos mecanismos se les exigen resultados cuantitativos para poder financiarlos o para que puedan comprobar que realmente están logrando cambios y es allí donde las mujeres se convierten en simples cifras, algunas de ellas inexactas, si, por ejemplo, las comparamos con instancias ciudadanas como el Observatorio Feminista contra la Violencia a las Mujeres de Chiapas, el cual reporta 199 muertes violentas de mujeres en 2019 en comparación con 71 muertes registradas por INEGI para la misma entidad y año.

Pero más allá de las diferencias en números, lo que se pierde es la historia de cada mujer, la historia de su cuerpo, de sus emociones, de su vida y de la forma en la que la violencia llegó e impactó en ella. Desafortunadamente, muchas se encuentran en esos números que indican que ellas ya no están, que se les ha quitado la vida y por tanto la oportunidad de gritar al mundo su tristeza, su dolor, su frustración o aquello que ellas sintieron mientras estaban encerradas en un ciclo para el cual no vieron salida.

Lo que pretendo en este trabajo, es recuperar la unicidad de cada mujer a través de su propia historia, de la experiencia de su cuerpo senti-pensante frente a la violencia, reconocer la genealogía de la violencia en su propia vida y aludir a la memoria corporal para recordar las percepciones, emociones y sensaciones experimentadas y las implicaciones en su vida y en su relación consigo misma. Finalmente, se pretende construir colectivamente, a través de la conjunción de dichas experiencias, saberes sobre la violencia que permitan prevenir y reflexionar pero sobre todo hacer una “compartición” como dicen las hermanas zapatistas, de experiencias únicas que, paradójicamente nos hermanan como mujeres en la multiculturalidad del Sur Global y, particularmente, en San Cristóbal de Las Casas, Chiapas.

Busco mostrar la importancia de regresar a la persona, de “humanizar” experiencias y con ello regresar a las mujeres su cualidad de sujetas, de cuerpos senti- pensantes, regresar al cuerpo que es desde el cual todas experimentamos nuestro ser y estar en el mundo.

Los alcances de esta investigación pueden repercutir en varios niveles. En un nivel epistemológico, brinda elementos antes no tomados en cuenta por el conocimiento tradicional centrado en la objetividad, pues ahora se hablará de emociones y sentimientos de sujetas que construyen saberes y que dan cuenta y testimonio de su sentir.

A nivel social, la investigación constituirá una mirada distinta a la ya tantas veces mencionada y estudiada violencia, de tal modo que otros hombres y mujeres conecten de forma empática -y sin victimizar- a las mujeres que se encuentran en estas situaciones, así como crear mecanismos para contrarrestarla.

A nivel personal, las mujeres que participaron en la investigación tuvieron la oportunidad de hablar sobre lo sucedido desde un espacio de confianza y apoyo colectivo pues se realizaron reuniones quincenales en las que se abordaron temas en torno a la experiencia, el cuerpo y la violencia con ejercicios que propiciaron su conexión con la percepción de sí mismas respecto a su experiencia de violencia. Algunas de ellas tuvieron la amabilidad de compartir su historia de persona a persona, en un espacio íntimo que fue muy agradecido por ellas pues se sintieron escuchadas y por mí, pues nos conmovimos y aprendimos juntas.

Aunque el objetivo principal no fue “sanar” la violencia -en el entendido de que esto supera los alcances de este trabajo-, sí se trató de un ejercicio que buscaba que las mujeres pudieran tener más herramientas para lidiar con la violencia. Margrit Eichler (1997, citada en Bartra, 2012), menciona que una investigación feminista es aquella que, además de hacer un trabajo con mujeres, busca mejorar la condición en que vivimos y esa fue la visión en todo momento, que las mujeres tuviésemos un mundo, una realidad más vivible.

A continuación, se presentará en el apartado 1, la problematización del tema, el Estado del arte, el planteamiento del problema y la justificación, evaluando lo que puede contribuir a este trabajo y retomando los vacíos encontrados como una oportunidad para construir. También se plantean las preguntas de investigación así como los objetivos general y específicos justificando su pertinencia. El apartado 2 contiene el marco teórico, es decir, se presentan los constructos de la violencia, el cuerpo de las mujeres y las emociones para proponer las categorías analíticas que guiarán este estudio; en el apartado 3 se propone la metodología y técnicas de investigación asequibles en el contexto, tomando en cuenta las

circunstancias de pandemia por COVID-19 (que se dio al inicio de este trabajo); el apartado 4 habla sobre heridas y cicatrices, donde se colocan los resultados y la voz de las mujeres en varios momentos y finalmente, el apartado 5, “hasta tener el corazón en paz...” que reúne algunos hallazgos y retos para esta tan complicada temática, un llamado a volvernos a indignar por la violencia en todas sus formas y a hacer algo al respecto desde nuestra trinchera.



# 1. PROBLEMATIZACIÓN

## 1.1 Estado del arte

En este apartado me centraré en el análisis de la experiencia de las mujeres en relación con la violencia de pareja. Se ha buscado información en la red a partir de febrero de 2020, dando prioridad a aquellos documentos avalados por universidades reconocidas y estudios realizados en América Latina. Se buscó información en el repositorio de la UNAM, en la Biblioteca Virtual del Instituto Tecnológico de Monterrey, en Redalyc y SciELO.

Se eligieron documentos realizados a partir del año 1995, para delimitar el estudio y como fecha simbólica, pues fue el año de la Conferencia de Beijing, cuando se reconoció que la violencia contra las mujeres impide la igualdad, el desarrollo y la paz. Se seleccionaron documentos que contengan algunos de estos descriptores: a) experiencia, b) experiencia corporal, c) experiencia encarnada, d) percepción, e) cuerpo y f) emociones, en relación con g) mujeres que viven violencia doméstica y/o de pareja. Ha sido una tarea difícil encontrar la categoría de *experiencia* relacionada con el cuerpo, pues las/los investigadores generalmente se centran en la *experiencia*, dando por hecho que hablan del cuerpo y de la percepción de las mujeres que viven violencia. De hecho, algunos los toman como sinónimos. Lo mismo sucede con la *violencia de pareja* y la *violencia doméstica*, pero se tuvo el cuidado de que las investigaciones que hicieran referencia a esta última y se centraran en relaciones de pareja<sup>1</sup>.

### 1.1.1 La percepción de la violencia de pareja/doméstica en las mujeres

De acuerdo con ONU Mujeres (2021), la violencia contra las mujeres y las niñas es un acto recurrente y generalizado de violación a los derechos humanos. La violencia de pareja es la más habitual a nivel mundial (Aiquipa y Canción, 2020), por lo cual es importante indagar sobre la percepción de esta vivencia en las mujeres que la padecen.

---

<sup>1</sup> Es importante mencionar que se revisaron los artículos que tuvieran como tema principal el estudio de las mujeres que han vivido violencia de pareja, eligiendo aquellos que se relacionaran con las emociones y el cuerpo aunque no se mencionaran explícitamente, por ejemplo, aquellos que mencionaban “factores y procesos psicológicos” o bien, que tratan la violencia de género pero que se refieren particularmente a la violencia contra las mujeres.

Agoff, Rjsbaum y Herrera (2006), identificaron factores personales, culturales e institucionales que impedían el proceso de salida de la violencia de pareja en mujeres mexicanas en Coahuila, Quintana Roo y Distrito Federal, ahora Ciudad de México, indagando cómo entendían la violencia que ejercen sus parejas sobre ellas. Las autoras ven la problemática de la violencia desde un enfoque social, resaltando la importancia de la perspectiva subjetiva de las mujeres entrevistadas para poder entender el ámbito de justificación y atribución de responsabilidad de la violencia, así como el umbral de tolerancia de las víctimas. Afirman que los principales obstáculos para detener la violencia se encuentran en las normas y valores sociales compartidos por víctimas y agresores, por el entorno social y por los funcionarios públicos que reaccionan con representaciones rígidas de género que no constituyen ninguna fuente de apoyo social para las mujeres y reproducen el problema. Las mujeres que viven violencia se encuentran en una posición frágil emocionalmente hablando, que les dificulta tomar decisiones y encontrar una salida, además, tienden a justificar el maltrato de sus parejas quienes, según ellas, las agreden sin intención, como una expresión descontrolada de sus afectos –celos, por ejemplo–. Cuando las mujeres encuentran justificaciones externas a su pareja, su tolerancia a la violencia es mayor.

Por su parte, Bosch (2009) centra su estudio en la percepción de la violencia de género para mujeres de una comunidad de Guatemala que pueden ser la razón para la escasez de denuncias, ya que parece haber una aceptación de las propias mujeres de las agresiones que padecen. A pesar de la promulgación de Leyes para prevenir y erradicar la violencia intrafamiliar y contra el feminicidio, la violencia sigue imperando en las comunidades guatemaltecas, esto, afirma la autora, puede deberse a la aceptación que tienen las propias mujeres de las agresiones que padecen.

Bosch realiza su investigación con un grupo de mujeres refugiadas en la organización Mamá Maquín (MMQ)<sup>2</sup>. Los hombres “permitían” que “sus” mujeres participaran en reuniones y talleres, pero no significaba que hubiesen interiorizado una visión y una práctica de mayor equidad. Además, muchas mujeres llevaban sus aprendizajes a otras mujeres y transmitían un conocimiento modificado, por ejemplo, manifestaban que las mujeres tenían derechos pero no recordaban cuáles o asumían que eran los mismos pero en menor proporción porque los hombres, de acuerdo con su percepción cultural, tienen mayor fuerza

---

<sup>2</sup> Mamá Maquín (MMQ) es un grupo de mujeres refugiadas guatemaltecas creada en 1990 y que para 1993 tenía afiliadas a más de doce mil mujeres que se alfabetizaron, aprendieron castellano y sobre derechos humanos.

y capacidad intelectual. Las capacitaciones de salud sexual y reproductiva incluían temas de violencia de género y fueron rechazadas en los campamentos, pues los hombres temían perder su autoridad. Bosch (2009) afirma que las mujeres de la MMQ mostraron un reconocimiento de las formas en que se presenta y representa la violencia de género, lo que se vio reflejado en las entrevistas colectivas que realizó, además, también hace referencia al cuerpo:

*El espacio corporal, que es donde se construyen las vivencias y los significados de las costumbres, sobre todo de aquellas tradiciones que controlan el cuerpo a partir de la sujeción a través de la violencia, favorece que las mujeres puedan distinguir “teóricamente” las diferentes discriminaciones que sufren (Bosch, 2009, p. 77).*

Aquí se resaltan dos cuestiones importantes: a) el cuerpo es el guardián de las experiencias, y b) conocer sobre las opresiones permite que se identifiquen desde la vivencia de lo que ha vivido el propio cuerpo (golpes, gritos, violaciones, discriminaciones).

De acuerdo con Bosch (2009), las mujeres de la MMQ reconocen de forma colectiva el poder y control que ejercen los hombres sobre ellas a través de la violencia y de cómo esto disminuye su autonomía personal, aunque no sucede lo mismo cuando se expresan en espacios individuales, donde se manifiestan más de acuerdo con el ejercicio de la violencia: “El habitus que se imprimió en su cuerpo desde la más tierna infancia, la cultura que éste encarna impide, en ocasiones, introyectar unas reflexiones hechas desde la vertiente consciente del intelecto” (Bosch, 2009, p. 79). La autora concluye que la violencia de género intrafamiliar está interiorizada y socializada, normalizada por el sistema social y por las formas de socialización históricamente aceptadas, todo esto construido sobre la sumisión, angustia, impotencia y depresión de las mujeres.

Al igual que las autoras mencionadas, Molina y Moreno (2015) analizaron las percepciones de la violencia doméstica de nueve mujeres en Bogotá, Colombia. La investigación fue de tipo cualitativo en grupos focales con nueve mujeres atendidas en una ONG. Encontraron que la percepción de las mujeres sobre sí mismas es negativa y que es una cuestión aprendida desde sus familias de origen, ellas tienden a minimizar sus capacidades y a sentirse inferiores a los hombres.

Los investigadores concluyeron que: a) la violencia doméstica representa un patrón abusivo y una relación de poder; b) que cuando las mujeres no tienen redes de apoyo, sienten un mayor grado de desamparo e indefensión; c) las mujeres ceden a las peticiones de sus parejas para evitar ser agredidas, otras refieren llanto, agresividad y aislamiento; d) las estrategias para enfrentar el maltrato son aprendidas de forma generacional; e) se encontraron consecuencias de la violencia doméstica en las mujeres a nivel físico, psicológico y social.

Al igual que Bosch (2009), Molina y Moreno (2015) hacen hincapié en que la violencia doméstica está mediada por las relaciones con los otros, es decir, por la cultura, la cual “prescribe los guiones de interacción entre los géneros, aún en los espacios del llamado “mundo privado” (Molina y Moreno, 2015, p. 1005) haciendo notar que la violencia doméstica está marcada en la sociedad en forma de ideología y se transmite de generación en generación. Las creencias culturales legitiman la violencia en las sociedades y mantiene a las mujeres en situación de desigualdad.

Agoff, Rjsbaum y Herrera (2006), concuerdan con la perspectiva anterior, afirmando que el entorno social favorece la reproducción de normas y relaciones entre géneros que justifican la violencia y la perpetúan. Las autoras realizaron entrevistas narrativas con mujeres que viven violencia -o que salieron de ese ciclo- en algunos Estados de México y afirman que las mujeres que viven violencia se encuentran en una “precariedad emocional” (p. 309) resultado del maltrato y que las facilidades del entorno son las que pueden ayudar a salir del ciclo pues ellas tienden a justificar a sus parejas y están fuertemente influidas por la sociedad. Esto no está deslindado del estudio realizado por Bosch (2009) con mujeres indígenas, quienes aún teniendo nociones de su derecho a no ser violentadas, no pueden salir del ciclo de la violencia, pues para ellas es “normal” que el hombre sea quien tome las decisiones sobre su vida y su cuerpo, se observa una tendencia de las mujeres a normalizar la violencia, resaltando el peso cultural, comunitario y social.

Un punto de encuentro en estas investigaciones es la justificación de las acciones violentas de los hombres; en el caso de las mujeres urbanas, porque los hombres “las quieren tanto” que reaccionan violentamente ante la “amenaza” de perderlas; en el caso de las mujeres guatemaltecas indígenas, se justifica la violencia como forma de vida de la comunidad, porque es la labor del hombre ser más fuerte y “mandar” sobre la mujer. Ambos casos dan muestra de la falta de equidad ya que ponen la atención en los hombres y en cómo

justificar su conducta violenta. También es importante reconocer que centrarse en los recursos personales de las mujeres no garantiza que ellas puedan salir de un ciclo violento, pues parece imperante el hecho de que cuenten con un contexto favorable que les permita buscar otros recursos: trabajo, redes de apoyo, dinero.

Estas conclusiones sentadas en la cultura aprendida, no dan lugar a las mujeres como sujetas de cambio y con decisión para mostrar si quieren tolerar la violencia que viven o salir de esa situación: "Se pudo develar cómo la desesperanza, la baja autoestima, el miedo y las atribuciones sobre la violencia doméstica que contribuyen a su normalización y naturalización, se encuentran en la base del andamiaje que la perpetúa y la reproduce" (Molina y Moreno, 2015, p.1006).

Estas afirmaciones colocan a las mujeres que viven violencia de pareja en un lugar de inutilidad para resolver su situación, insinúan que no podrán solas cuando muchas de ellas son mujeres fuertes, independientes económicamente y manifiestan gozo ante la vida. Este es un estereotipo que Lagarde (2005) retomando a Eisenberg (1979) señala como el fenómeno bajo el cual las mujeres desde que son niñas tienen respuestas limitadas para afrontar las tensiones bajo el mandato de feminidad, a lo que llama *impotencia aprendida*.

Las mujeres, afirma Lagarde (2005), no cuentan con pocos recursos para enfrentar las tensiones, sino al contrario, son tolerantes permanentemente y de formas muy complejas, "son el recipiente de la violencia de los adultos, del cónyuge, de los hijos, de los jefes y de los desconocidos" (p. 707). Posiblemente requieran solamente apoyo para reconocer que lo que están viviendo es violencia y que no están obligadas a quedarse en ese lugar, que su fortaleza es mucho mayor de lo que ellas creen.

Vargas (2016) analiza el tipo de enfrentamiento y la apreciación de sí misma y de los diferentes tipos de violencia que viven las mujeres, desde una perspectiva psicológica. En este estudio participaron mujeres clasificadas de acuerdo con tres niveles de violencia: baja, moderada y alta. Sus conclusiones son que la mujer justifica el comportamiento de su pareja de tal manera que se convierte en la forma de relacionarse, lo que perpetúa el ciclo de la violencia, además, conforme la violencia aumenta, la mujer minimiza el problema para no verlo.

Llama la atención que Vargas (2016) hace hincapié en el esfuerzo que han realizado los programas gubernamentales de prevención de la violencia los cuales, desde su perspectiva, “se han centrado en brindarle a la mujer herramientas psicológicas y laborales para que puedan resolver su situación y salir de esa relación destructiva” (Vargas, 2016, p. 14). Este tipo de afirmaciones colocan la responsabilidad nuevamente en la mujer, pues ella tiene supuestamente los medios o programas necesarios para “resolver su situación” y como no lo hace, es ella la que se quiere mantener en la relación violenta. Además, habla de *la* mujer, así, en singular, como si fuera un solo tipo de mujer la que vive violencia. La autora también observó que guardar silencio y mantenerse pasiva son respuestas comunes de las mujeres, esto debido al miedo y la percepción de que no tienen escapatoria, sin embargo, olvidó que el silencio también es una estrategia para salvaguardar la vida, una herramienta de resistencia<sup>3</sup>. Además, se habla de un modelo que considera que este tipo de respuestas son consecuencia de distorsiones cognoscitivas de la víctima en la que tiende a negar la violencia del agresor y desarrolla un vínculo donde ve las características positivas de su pareja y da prioridad a las necesidades de éste, insinuando que quienes tienen alguna anomalía son las mujeres.

Es un proceso inconsciente donde la mujer o “víctima”, considera que su actitud y la de su pareja es la adecuada y desemboca en un Síndrome de Estocolmo Doméstico (SIED) o en el Síndrome de la Mujer Maltratada. Respecto a cómo la mujer enfrenta la violencia, se dice que “entra en un estado de pasividad y estoicamente soporta la violencia” (Vargas, 2016, p. 15). Esta investigación se realizó con una muestra de 450 mujeres, aplicando la *Escala multidimensional multisituacional de enfrentamiento* de Reyes Lagunes y Góngora Coronado (1996), así como la *Escala de medición de Violencia*, de Cienfuegos (2004).

Concluye que las mujeres que mantienen una relación violenta dejan de ver la manipulación y el abuso de su pareja a pesar de que aumenten las situaciones agresivas, además, su forma de enfrentamiento es expresando tristeza o depresión, no encarar directamente el problema y tienen comportamientos de indefensión y llanto, esto

---

<sup>3</sup> Resistencia, según su etimología, se refiere al verbo *resistere* que significa mantenerse firme, oponerse de forma reiterada sin perder el lugar, mantenerse de pie. El vocablo se utiliza para nombrar aquellas prácticas que suponen una estrategia de lucha ante lo establecido ya que, según Foucault (2001) las resistencias son “un catalizador químico que ilumin[a] las relaciones de poder” (p. 243), son estrategias que representan un antagonismo al poder. En el feminismo, se utiliza para nombrar todas las acciones, estrategias, modos de ser y de estar que impliquen manifestarse en contra de la opresión hacia las mujeres, el concepto de resistencia “autoriza a liberarse de las relaciones de subordinación, y en el caso de las mujeres, de las estructuras de dominación masculina” (Mahmood, 2019).

seguramente porque conocen los alcances de la violencia de su pareja. Las mujeres que sufren violencia “alta”<sup>4</sup> se sienten valoradas solamente cuando las agreden, tienden a comparar su situación con otras parejas y disculpan a su pareja por su comportamiento. Además, sostiene que “la mujer que se valora, no evade el problema y lo enfrenta directamente, especialmente en violencia moderada y alta” (Vargas, 2016, p.17), lo que es una aseveración cuestionable, pues afirma implícitamente que las mujeres que viven violencia son mujeres que se autodevalúan. También sugiere que la mujer que niega la violencia de su agresor la justifica, así, pasa a ser “una forma aceptable de interaccionar entre la pareja, lo que aumenta el riesgo de graves lesiones o de homicidio” (Vargas, 2016, p. 22), de nuevo colocando la responsabilidad en las mujeres.

Este estudio resulta nuevamente en gráficos y números para ordenar los tipos de reacciones a partir de instrumentos estereotipados. No se observan estudios de caso, emociones corporales y formas de “enfrentamiento” de las mujeres que pueden ser distintas a las establecidas en las escalas, sus conclusiones manifiestan la creencia de que las mujeres no salen del ciclo de violencia porque no se valoran y, además, justifican la violencia hasta llevarla a un nivel aceptable sin darse cuenta de los alcances que puede tener. Adicionalmente, considera que las mujeres tienen estos “síndromes” que las hace incapaces de ver la realidad en torno a sí mismas y su relación de pareja.

Tenemos entonces que tanto Agoff, Rjsbaum y Herrera (2006); Molina y Moreno (2015) y Vargas (2016), coinciden en que las mujeres que viven violencia de pareja reflejan desesperanza, miedo, un sentido de indefensión y, sobre todo, ellas tienden a normalizar actitudes de su agresor (ya sea por heredar la forma en que se enfrentan las situaciones violentas o porque adquieren síndromes como el de Estocolmo o el de la Mujer Maltratada) que las llevan a perpetuar este modelo y reproducirlo. Estas investigaciones reproducen la idea de que las mujeres son quienes tienen un problema a resolver, no ven las resistencias ni

---

<sup>4</sup> Para agrupar a las mujeres, Vargas Núñez utilizó la Escala de Tipos de Violencia (2008), validada por ella misma y que se basa en la frecuencia de los eventos violentos, la Violencia Baja era puntuada por las mujeres que tenían como respuesta 1: *no lo ha hecho en el año* más del 50% de las veces; en la Violencia Moderada se agrupaban a las mujeres que colocaban más del 50% de las ocasiones la respuesta 2: *una vez al año* y en la Violencia Alta, se concentraban a las mujeres que puntuaban más del 50% de las ocasiones las respuestas 4: *frecuentemente en el año* y la 5: *siempre en el año*. Se puede decir que es una estrategia de agrupación que puede dar márgenes de error pues la frecuencia de los eventos puede o no estar relacionada con la intensidad de la violencia.

la fortaleza que puede haber en las mujeres violentadas y mucho menos dejan ver sus experiencias más cercanas a su cuerpo material.

Lo que es rescatable de estas investigaciones es la apuesta por abordar la violencia en contra de las mujeres y relacionarla con las emociones, buscando elementos a trabajar para erradicarla, incluso algunos trabajos como el de Bosch (2009), representan un gran esfuerzo por ver en la educación sobre los Derechos Humanos y los Derechos Sexuales y Reproductivos una salida a esta problemática tan arraigada en nuestro mundo, lamentablemente la educación por sí sola no ha sido suficiente.

### 1.1.2 Las emociones y el cuerpo de las mujeres

Lucariello y Fajardo (2012) señalan que las mujeres que viven violencia por parte de su pareja, regularmente son mujeres que se esfuerzan porque su relación funcione aunque esto conlleve perdonar por las agresiones y traiciones en innumerables ocasiones, incluso hay quienes sienten satisfacción cuando su pareja siente celos o muestra conductas obsesivas y posesivas, pues tienen la creencia errónea de que estas emociones son sinónimos de ser amadas, creencia que es sustentada en la concepción de amor que tiene la sociedad. Estas autoras, destacan que los celos, la obsesión y la posesión también están presentes en mujeres maltratadas que las llevan a una falsa sensación de amor, por lo que es importante educar a la sociedad para destruir la idea de que celar es sinónimo de amar.

En este sentido, Aiquipa y Canción (2020) realizaron una investigación con nueve mujeres adultas en Lima, Perú, con el objetivo de describir y comprender, desde la perspectiva de las mujeres, los factores y procesos que conforman la decisión para continuar o terminar una relación de pareja. Este trabajo pretendió revalorar el papel activo de la mujer en el afrontamiento del problema, además de las secuelas físicas observables, los autores señalan las consecuencias psicológicas y emocionales como las más perjudiciales de acuerdo con lo dicho por las participantes: “se encontró que los malos tratos generan emociones disfóricas como ansiedad, tristeza e ira, emociones que se presentan muchas veces de forma simultánea” (Aiquipa y Canción, 2020, p. 195), además de sentimientos de culpa y autodesvalorización. Concluyen que la dependencia emocional, la tendencia protectora y el sistema de creencias irracionales conllevan a las mujeres a permanecer en una relación



violenta y que elementos como priorizar a los hijos y el apoyo social permiten movilizar aspectos psicológicos que las llevan a la decisión de terminar con su relación de pareja.

Recupero de este estudio el que haya puesto la voz de las mujeres en primer lugar y su sentir, sin embargo, los autores hicieron énfasis en el sistema de creencias y no profundizaron en las emociones ni en las estrategias de resistencia que usan estas mujeres para lidiar con una relación violenta pues finalmente afirman que ellas toleran las conductas violentas porque existe una dependencia emocional. Además, los factores que consideran importantes para terminar una relación de pareja violenta, son meramente cognitivos y/o conductuales como activación conductual, perseverancia, confianza en sí mismas y evaluación reflexiva y no toman en cuenta el sentir de las mujeres a nivel emocional ni corporal, más aún, las cuestiones que llevan a la mujer a terminar su relación con la pareja violenta, no incluyen la percepción de una mejor relación consigo mismas o una mejor calidad de vida para ellas, sino que se encuentran en relación con los hijos o tener una mejor conducta.

Los estudios anteriores nos llevan a pensar en la importancia de las emociones en las relaciones interpersonales y las creencias que se tienen al respecto. Valor-Segura, Expósito y Moya (2010) retoman las ideas generalizadas de que las mujeres expresan “emociones no poderosas”, tales como culpa, tristeza y miedo, y los hombres “emociones poderosas” como furia, disgusto, orgullo y desprecio. A partir de esta premisa –que llama la atención de antemano por caracterizar a las emociones como poderosas y no poderosas– realizan un estudio para profundizar sobre las emociones experimentadas por mujeres y hombres ante situaciones de conflicto en pareja.

Teniendo en cuenta que las emociones se vinculan a la desigualdad, etiquetando a las mujeres como emocionales y a los hombres como racionales, los autores investigaron el efecto del género en el tipo de emociones que experimentaban cada uno. En sus resultados, manifiestan que las mujeres expresan con mayor intensidad todo tipo de emociones en comparación con los hombres. Este es un resultado que puede verse anticipadamente ya que el estudio fue realizado con base en situaciones hipotéticas donde al contestarlas se ponía en juego la razón y no la emoción propiamente dicha. Así, se concluye en este estudio que las mujeres son más emocionales y los hombres tienen más control ante situaciones hipotéticas

de violencia física o psicológica con la pareja, cumpliendo con el estereotipo tradicional y por tanto, cuestionable en la actualidad.

Adriana Guzmán nos recuerda que “es el cuerpo de las mujeres el territorio donde opera el patriarcado para la opresión de la humanidad y la naturaleza” (2019, p. 36) y en el mismo sentido, Balbuena, Magaña y Arredondo (2011) retoman la importancia de estudiar la percepción de la violencia en las mujeres, cómo la interpretan, cómo se enrolan en el ciclo de la violencia y la importancia del cuerpo en estas situaciones pues es el territorio donde se da la “colonización” masculina, donde se dan los insultos, el dominio y las agresiones.

Del mismo modo, Goinheix (2012) realiza una reflexión del cuerpo y las emociones desde una perspectiva sociológica, reconociendo que ha sido un tema poco analizado y que, para profundizar en los mecanismos de violencia como sistema de dominación, es importante relacionar la estructura social y la regulación de las emociones, pues de otro modo se puede concluir que las acciones de los sujetos son solamente resultado de su propia voluntad o bien, sólo resultado de la dimensión estructural sin ver que hay una relación entre ambos. De esta manera, se vislumbra que las personas involucradas en una situación de violencia no tienen en sí mismos la explicación y respuesta a su situación, sino que incluyen más categorías como la clase social, la edad y la raza y el contexto.

Por su parte, Rodríguez (2013) estudió la relación entre la experiencia corporal de las mujeres y su testimonio y concluye que se ha hecho costumbre quitar a las mujeres su posibilidad de hablar acerca de sus experiencias corporales, incluso las más propias y cercanas como los embarazos, abortos, partos, lactancias y yo aumentaría, las violencias vividas. En algunas ocasiones, por ejemplo, las mujeres consideran que sus parejas las violentan porque ellas son culpables, porque “se lo merecen” o porque “así lo hacía su papá con su mamá”, es decir, han normalizado la violencia por cuestiones estructurales y culturales que les impiden conectarse con su fuerza, su valentía o validar su dolor físico y/o emocional, muchas veces ignorando sus propias emociones y dolencias.

Llama la atención la insistencia en culpar a las mujeres por las relaciones de pareja violentas o que “no funcionen bien”. Ya sea porque las mujeres reaccionan más “emocionalmente” que los hombres (Valor-Segura *et al.*, 2010), porque ellas “no quieren volver con él”, porque es un asunto del que no se debe de hablar puesto que es “privado”, o

por las creencias sociales acerca de lo que “una mujer debe ser” y cómo debe reaccionar (Balbuena, *et al.*, 2011, pp.139-140), las mujeres terminan por ser señaladas como las responsables de que su relación sea inestable o esté por terminar, ellas son las “responsables” de la violencia y las relaciones fallidas, porque no lo hicieron suficientemente bien o fueron “incapaces” de salvar su relación. Bosch y Ferrer (2002) afirman que las mujeres ocupan un lugar de sumisión en el patriarcado, de tal modo que ser violentadas se ha considerado una consecuencia de ser mujer, lo que a su vez se vincula con la experiencia corporal, entonces “se utiliza el cuerpo como vehículo tanto de la agresión como de justificación del ejercicio de la violencia” (Balbuena, *et al.*, 2011, p. 147); de esta manera, se encuentra que los cuerpos de las mujeres, sus funciones y características, están más controlados, sancionados, criticados y por ende, violentados.

Estos trabajos permiten vislumbrar cómo el cuerpo y sus atributos toman un lugar central en la reproducción de la violencia, sobre todo ante la influencia de un cuerpo “ideal”, sin embargo, no se centran en la percepción que tienen las mujeres de su propia experiencia corporal y emocional y cómo afecta su relación consigo mismas y con el agresor:

*En el cuerpo, en las emociones y en la propia imagen que la mujer tiene de sí misma, la colonización opera con enorme fuerza. Sumado a la poética sentimental, la colonización corporal, la demarcación del cuerpo femenino como una propiedad del hombre o una extensión de sus propiedades, conforman otra parte del cuadro de la violencia (Balbuena, *et.al.* 2011, p.151).*

Esta revisión lleva a encontrar vacíos en cuanto a investigaciones que puedan tener una mirada feminista, que ponga los ojos en el lugar de las mujeres no sólo como víctimas justificadoras de la violencia, sino como seres sentipensantes<sup>5</sup>, poseedoras de experiencias corporales y emocionales, capaces de concientizar sobre su papel, de resistir y decidir cómo quieren vivir sus vidas a pesar de la violencia estructural, cultural y directa. Mujeres capaces de sentirse y pensarse como merecedoras de tranquilidad y bienestar, libres de violencia.

---

<sup>5</sup> Sentipensar es un vocablo que utiliza Fals Borda en varios de sus escritos. Desarrolló el concepto entre 1979 y 1986, resultado de sus trabajos cercanos con culturas de la ribera colombiana, se refiere a “sentir el corazón, con las emociones y conectarlas a los pensamientos” (Ramos, 2020, p. 114). De este modo, al hablar de una mujer sentipensante, se hace hincapié en su capacidad de ligar su pensamiento (lógica, razón) al sentimiento (emociones).

Por otro lado, es momento de repensar –o re-sentir– las emociones como lo que son, impulsos o movimientos que nos dan información sobre nosotras/os mismas/os y nuestro sentir. Aunque las emociones muchas veces son vistas como “positivas” y “negativas”, las emociones simplemente son parte de nuestra experiencia y es importante que las mujeres que viven violencia de pareja puedan tomar esa información para complementar sus decisiones en la vida más allá de los estereotipos de género que nos catalogan como “emocionales” en un sentido peyorativo o nos limitan en la expresión de emociones consideradas más propias de los hombres. Vivimos en una sociedad patriarcal donde las mujeres que expresan su ira o su enojo son mal vistas, nosotras *debemos* sentir tristeza, ser dóciles -eso es positivo en la mujer- mientras que los hombres pueden gritar, golpear, enojarse libremente y son vistos como “más hombres” (Vasconcelos, 2014).

### 1.1.3 Principales hallazgos y vacíos teóricos

Los estudios mencionados plantean que los obstáculos que impiden terminar con la violencia de pareja se encuentran en normas y creencias que comparten tanto los agresores como las víctimas, también hay quienes afirman que las mujeres tienden a justificar más la violencia si consideran que ésta tiene un origen impulsivo, sin la intención clara de dañar, -aunque ya sabemos que la violencia sólo tiene esa intención- que cuando la violencia es vista como “castigo” ante un rol de género no cumplido, por lo que es el entorno el que puede facilitar la salida de una vida con violencia debido a la “precariedad emocional de la mujer originada en el maltrato” (Agoff, Rsjbaum y Herrera, 2006, p. 309). Esto es interesante pues de algún modo implica que las mujeres toleran a su pareja y solamente el contexto puede ayudarles a salir de una vida violentada pues sus recursos emocionales son pobres, lo cual me parece inexacto pues, si bien el contexto y las redes de apoyo son importantes, las emociones también juegan un papel preponderante en la toma de decisiones.

En la revisión de estos trabajos se encuentra una tendencia a “descorporizar” a las mujeres, no se detectaron testimonios de su sentir en el cuerpo, de las repercusiones físicas y emocionales de la violencia en su vida cotidiana. Menguan la decisión de las mujeres y hacen ver sus resistencias –como el silencio o la justificación de las acciones de la pareja– como una forma de “aguantar” y mantener la relación porque les “gusta” sufrir.

Sin embargo, García-Moreno *et al.* (2013) afirman que muchas mujeres maltratadas no son seres pasivos, por el contrario, suelen implementar estrategias para salvaguardar su

seguridad y la de sus hijos, además, las razones por las cuales permanecen en una relación violenta pueden incluir el temor, la falta de recursos económicos, la preocupación por la estabilidad de sus hijos y el miedo a perder la custodia, la falta de redes de apoyo, la estigmatización de las mujeres divorciadas y la idealización del amor romántico que incluye la creencia de que su pareja puede cambiar en algún momento.

Me parece que ver la violencia de pareja desde una mirada tan tradicional impide que algunos se aventuren a indagar más profundamente sobre la emocionalidad y el sentir de las mujeres, siendo más fácil colocar etiquetas como el "Síndrome de Estocolmo Doméstico" o el "Síndrome de la Mujer Maltratada", o bien, hablar de una mujer que "no se valora" y no enfrenta el problema (Vargas, 2016), para dar una explicación "objetiva" a esta situación, manteniendo una visión reducida de la experiencia integral de una mujer que vive violencia de esta índole y más aún, perpetuando la creencia de que una mujer vive violencia de pareja "porque se deja" o porque "le gusta vivir así", dejando a un lado la multifactorialidad de esta situación.

Hay quienes proponen la educación para poder "empoderar" a las mujeres, conocer el ciclo de la violencia (Yugueros, 2015) o los Derechos Humanos (Bosch, 2019), pero parece que no ha sido suficiente, pues aun teniendo conocimiento de estos temas se encuentran mujeres que permanecen en una relación violenta, incluso hay quienes señalan que un factor relacional que se asocia con el riesgo de vivir violencia en la pareja es la disparidad en el nivel educativo, es decir, que la mujer tenga un nivel más alto que el de su compañero (García-Moreno *et al.*, 2013).

Finalmente, hay investigadores que, dando la voz a las mujeres logran encontrar diferencias importantes a otros estudios, por ejemplo, Aiquipa y Canción (2020) logran ver que ciertas estrategias "disfuncionales" -así llaman a las resistencias- como el no "hacer nada" representa una forma para reducir y/o hacer frente a las conductas violentas de la pareja, reconociendo que son "la mejor alternativa que las mujeres pudieron implementar para afrontar esa situación" (Aiquipa y Canción, 2020, p. 199), y poniendo la mirada en el valor activo de las mujeres.

Tomando en cuenta lo anterior, considero importante no sólo hacer hincapié en factores racionales o conductuales que llevan a las mujeres a tomar la decisión de quedarse o

terminar una relación con una pareja violenta. Es importante ver a las mujeres como seres integrales que no sólo reflexionan o toman acción, sino que también sienten y reconocen la sabiduría de sus sentires y sus emociones.

## 1.2 Planteamiento del problema

La violencia contra las mujeres es una manifestación de las relaciones desiguales que han llevado a la dominación del hombre, la discriminación contra ellas y la interposición de obstáculos para su desarrollo. Entenderemos por violencia de pareja contra las mujeres, cualquier acto violento que se dé en la pareja, el matrimonio, el noviazgo o en aquellas relaciones en las que, aun disueltas, tengan este tipo de situaciones (Molina y Moreno, 2015). La violencia de pareja puede entonces incluir “maltrato físico, sexual o emocional y comportamientos controladores de parte de un compañero íntimo [donde] los agresores más comunes en la violencia contra la mujer son compañeros (o excompañeros) íntimos de sexo masculino” (García-Moreno *et al.*, 2013, p. 1). La ENDIREH (2021), señala además, que la violencia de pareja es un acto abusivo de poder u *omisión intencional*, e incluye también la violencia patrimonial y económica como formas de someter o controlar a las mujeres.

La violencia<sup>6</sup> es un fenómeno mundial que afecta a todas las mujeres, de cualquier nivel socioeconómico. Desde la perspectiva sociológica, la violencia directa, –física y/o verbal–, se manifiesta en conductas, pero tiene sus raíces en una cultura de violencia y en una estructura también violenta (Galtung, 2003). De esta manera, la violencia contra las mujeres es un problema que tiene un origen multifactorial y repercusiones también en múltiples espacios: político, económico, social, cultural, entre otros. Este trabajo pretende centrarse en el ámbito más privado e íntimo: el cuerpo y la experiencia de las mujeres, desde un enfoque psicológico, emocional y feminista que busca recuperar un cuerpo sintiente muchas veces cosificado y objetivado, reducido a números estadísticos.

En 1979, la CEDAW (*Convention on Elimination of All Forms of Discrimination Against Woman*- Convención sobre la Eliminación de todas formas de Discriminación contra las Mujeres), fue adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas y es considerada la

---

<sup>6</sup> De acuerdo con Johan Galtung (2016), la violencia es como un iceberg y lo notorio es sólo una pequeña parte del conflicto. Propone la existencia de tres tipos de violencia: 1. Violencia directa, que puede verse en comportamientos y responde a actos de violencia; 2. Violencia estructural, concentrada en estructuras que niegan las necesidades; y, 3. Violencia cultural, que legitima la violencia y se ve concretada en actitudes, un sistema de creencias compartido cruelmente por la sociedad.

carta internacional de los derechos de la mujer, lo que fue un gran paso en la lucha por la equidad de género y la no discriminación (ONU-Mujeres, 2011). Sin embargo, es hasta 1994 en la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, también llamada Convención Belem do Pará, que se aborda particularmente la temática de la violencia contra las mujeres y se hace inminente respetar el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia tanto en el ámbito privado como en el público. Es aquí que la violencia contra las mujeres se convierte en una violación de los derechos humanos y de las libertades fundamentales, aludiendo la violencia física, sexual y psicológica. La violencia contra las mujeres es un problema grave que es prioridad internacional, al menos en el discurso, desde 1995 para la ONU, y desde 1998 para la OMS.

En México, Marcela Lagarde y de los Ríos, feminista, política, activista e investigadora, fungió como promotora de la visibilización de la violencia contra las mujeres, particularmente del feminicidio que es el acto de violencia más extrema y deshumanizante en contra de las mujeres. Lagarde, desde sus acciones políticas como legisladora, impulsó la Ley General de Acceso de Las Mujeres a Una Vida Libre de Violencia, vigente en México desde 2007. Esta ley distingue y define los tipos de violencia en contra de las mujeres: a) física, b) sexual, c) psicológica, d) económica y e) patrimonial, y se definen por el ámbito en que ocurren: a) familiar, b) comunitario, c) laboral y educativo, d) institucional y e) feminicida, lo que permite conocer especificidades de las condiciones de las violencias mencionadas (Lagarde, 2007, p. 151).

Como mencioné, la ENDIREH (2021) realizada por INEGI y otras instituciones dedicadas al estudio de la violencia de género, indica que al menos el 70.1% de las mujeres en México, de una edad de 15 años o más, ha vivido alguna situación de violencia emocional, física, sexual o económica. En el análisis por ámbito, la relación de pareja ocupa el 20.7% de la violencia ejercida contra las mujeres, el mayor porcentaje de esta violencia en pareja, se da en mujeres casadas o unidas (25.8%). La prevalencia de violencia de la pareja actual o última contra las mujeres de 15 años y más por violencia psicológica es del 35.4%. Ahora bien, del total de mujeres entrevistadas, el 78.3% no solicitó apoyo y no presentó una queja o denuncia, lo que deja ver qué tan silenciadas estamos las mujeres.

Es importante mencionar que la pandemia de COVID-19 que hemos vivido desde principios de 2020 ha evidenciado más situaciones de violencia contra las mujeres debido al

confinamiento. Hasta marzo de 2020, el Secretariado Ejecutivo Nacional de Seguridad Pública reportó que diariamente eran asesinadas 11 mujeres, y la Red Nacional de Refugios afirmó que para mayo del mismo año, los espacios para albergar a las mujeres víctimas de violencia estaban entre el 80 y 110 por ciento de su capacidad. Los estudios realizados por investigadoras del Colegio de México en coordinación con la ONU, indicaron que las denuncias y la crueldad de las personas agresoras aumentaron en muchos de los casos, reflejándose principalmente en el ámbito familiar (Herrera *et al.*, 2020).

En marzo 2020, la equipo de Animal MX<sup>7</sup>, lanzó la pregunta *¿cómo llegó el feminismo a tu vida?*, encontrándose con cientos de testimonios, muchos relacionados con la violencia contra las mujeres. La equipo retomó diez con motivo del 25 de noviembre, día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, en los que destacan frases como las siguientes:

*En 18 años de matrimonio sufrí violencia psicológica, económica y física hasta que finalmente decidí sacar de mi vida a mi esposo (Alma Jiménez, Párr. 7).*

*Hace dos años me cayó el veinte de que fui víctima de violencia en una relación de pareja, en la cual pensé que viviría una luna de miel. Fui víctima de mucha violencia verbal, casi diario y fui golpeada en tres ocasiones. Logró encerrarme y aislarme de mis amigos y familia cercana. No podía salir a la calle si no era con él. Fueron tres años de infierno y temores [...] Tengo 67 años y me tomó mucho tiempo entender que como mujeres tenemos todo el derecho de decidir sobre nuestros cuerpos y nuestras vidas (Amada González, Párr. 13).*

Coloco estas frases de mujeres por dos motivos: el primero tiene que ver con evidenciar el tiempo que tuvo que pasar para que las mujeres pudieran darse cuenta de que estaban en una relación violenta –18 años en el primer caso, la segunda mujer a los 67 años pudo entender la gravedad de su situación–. El segundo motivo, para hacer notar cómo cuando las mujeres nos damos cuenta de una relación abusiva, logramos reconocernos como sujetas de derechos, sobre todo a “decidir sobre nuestros cuerpos y nuestras vidas”. Estas mujeres han podido ver su situación y salir de ella gracias a su acercamiento a grupos de

---

<sup>7</sup> La equipo de Animal MX, medio de periodismo digital independiente, es parte de la Familia Editorial Animal en la que también están Animal Político y Animal Gourmet, que a su vez pertenecen al Grupo Editorial Criterio. Nace con la finalidad de dar información política del país.



apoyo feministas. Considero que un abordaje más personal y cercano a la problemática de la violencia, logra cambios más duraderos y estables que discursos en masa o investigaciones únicamente de corte cuantitativo. No me refiero, por supuesto, a tener que vivir de cerca estas experiencias para poder asimilar la gravedad de las consecuencias de la violencia, lo que sí creo es que escucharnos entre mujeres puede abrir historias desde las cuales podamos empatizar y concientizar el peligro de la violencia en nuestras vidas.

Como recomiendan Herrera *et. al.* (2020) es importante seguir trabajando para sensibilizar e instaurar la perspectiva de género en todas las instituciones, contar con protocolos de atención a víctimas y sobrevivientes de violencia de género, difundir información sobre las instancias que brindan apoyo, entre otras. Considero que la recomendación a la que responde este trabajo es a:

*La necesidad de promover acciones comunitarias a nivel local a través de promotoras de salud, de derechos humanos y de acompañamiento a mujeres y niñas [...]. Se trata de encontrar soluciones a través del trabajo grupal, colectivo y comunitario de mujeres a nivel local, que puedan ser multiplicadoras de buenas prácticas (Herrera et al., 2020, p. 22).*

Sostengo que la co-creación<sup>8</sup> de saberes, el escucharnos entre mujeres, puede dar nueva luz ante la problemática de la violencia de pareja, sobre todo si nos centramos en su emocionalidad y su corporalidad, ya que “cada quien existe en un  *cuerpo-vivido*” (Lagarde, 1996, p. 28) y en las investigaciones realizadas, las consecuencias físicas y emocionales de las mujeres se desdibujan ante las estadísticas.

En afán de justicia y reparación del daño, muchas mujeres buscan instancias de apoyo legal, pero no siempre tienen la oportunidad de identificar y reflexionar sobre cuáles son los daños que se reflejan en su cuerpo físico -más allá de las heridas evidentes- y mucho menos

---

<sup>8</sup> Entiendo por co-creación la conjunción de experiencias en cooperación, diálogo y acuerdo común con el grupo de mujeres, diferente de la creación personal en la que sólo se impone el propio punto de vista.

<sup>9</sup> Lagarde (1996, 2005) se refiere al cuerpo vivido como el cuerpo que vive un ciclo cultural de vida, señalando que desde su nacimiento la mujer está en una sociedad patriarcal donde es un ser incompleto que se transforma a cada momento, con “cambios cualitativos con y en su cuerpo. Lo social no ocurre fuera del cuerpo como en el hombre, sino en la mujer es social, real y simbólicamente, en y a partir de su propio cuerpo vivido” (Lagarde, 2005, p. 48).

se detienen a reflexionar sobre las heridas emocionales de las que han sido víctimas. De acuerdo con la OMS (2021), la violencia de pareja puede repercutir en depresión, ansiedad, insomnio, estrés postraumático, trastornos alimentarios e intentos de suicidio, pero en un mundo en el que se nos ha enseñado a vivir para los demás, es difícil que nos pongamos atención a nosotras mismas:

*El poder de dominio de los hombres y de las instituciones sobre las mujeres se legitima en las mentalidades, al ubicar el cuerpo histórico femenino en la naturaleza y luego reducirlas a ese cuerpo maniqueo. La mujer es cuerpo-naturaleza. Y la vida de las mujeres tiene contenidos obligatorios: cada mujer debe ser cuerpo-viviente-para otros, debe realizar una versión de los estereotipos y ponerlo en el centro de su universo personal (Lagarde, 1996, p. 60).*

Esta investigadora nos recuerda que los cuerpos no sólo son producto de la biología: “las sociedades ponen en ellos grandes esfuerzos para convertirlos en cuerpos eficaces para sus objetivos, para programarlos y desprogramarlos” (Lagarde, 1996, p. 56) y con ello afirma que cada cuerpo tiene una historia, desarrolla habilidades o las inhibe, encuentra la manera de seguir normas y prohibiciones para poder pertenecer y se convierte en el objetivo principal de poder. Si se dominan los cuerpos, se domina a las personas.

Burin (2012), por su parte, considera que los trastornos de salud mental femeninos podrían comprenderse desde la resistencia que oponen las mujeres a las condiciones de opresión-represión, por lo que propone la concientización y transformación de las condiciones de vida cotidianas y de los factores opresivos que constituyen modos de vida enfermantes, como evidentemente es vivir con violencia.

De acuerdo con la ENDIREH (2016), Chiapas es el Estado con 34.9% de incidencia de violencia contra las mujeres por parte de la pareja, uno de los Estados con menor proporción, antes de Tamaulipas, Nuevo León y Campeche. La ENDIREH (2021) tiene información aún más cuestionable donde Chiapas reporta un 12.6% de prevalencia de violencia en los últimos 12 meses, el lugar con menor porcentaje del país. Estas estadísticas contrastan con la activación del programa para dar cumplimiento a la Declaratoria de la alerta

de violencia de género<sup>10</sup> contra las mujeres en el Estado de Chiapas en noviembre de 2016 (INMUJERES, 2021) y San Cristóbal es uno de los municipios que cuenta con ella.

En el contexto que me ocupa, San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, el problema de la violencia contra las mujeres es muy profundo, “se pasan por alto las especificidades de las experiencias de las mujeres incluidas en la generalidad de un dato” (Ruíz Gómez y Martínez, 2020, p. 326). Estos autores concuerdan con mi propuesta de estudiar la violencia desde la mirada -y yo diría desde todo el cuerpo- de las mujeres sancristobalences que la que la han vivido.

Morales, Sánchez y Zúñiga (2008) realizaron una investigación sobre violencia familiar con mujeres de San Cristóbal, particularmente en dos barrios, reconociendo que la violencia es un problema social que no se limita a determinados niveles educativos, sociales, económicos y culturales, sino que nos afecta a todas/os. Además, encontraron que la violencia familiar tiene una alta prevalencia, invitando a realizar un trabajo de sensibilización con la población, así como a desarrollar cursos y talleres dirigidos a la población en general, a maestras/os, organizar grupos de apoyo a mujeres violentadas, entre otras recomendaciones. Sus resultados en estos barrios apuntan a que el 70.1% de las mujeres que encuestaron vivieron algún tipo de violencia al menos una vez en su vida.

San Cristóbal de Las Casas es una de las principales ciudades de Chiapas, la tercera más poblada después de Tuxtla Gutiérrez y Tapachula. Es atractiva turísticamente hablando y su población es multicultural pues varias personas de otros países y Estados de la República la eligen como lugar para radicar. Cuenta con una población de 215,874 personas y existen 90 hombres por cada 100 mujeres, la mitad de la población tiene 26 años o menos. El 32.70% de esta población habla lengua indígena, principalmente tsotsil (73.8%) y tseltal (24.7%), todos estos datos de acuerdo con el censo realizado por INEGI (2020). Estos porcentajes nos hablan de que las mujeres que viven violencia en San Cristóbal pueden provenir de pueblos originarios, ser mestizas, ser de otros Estados del país o bien de otras nacionalidades, lo que puede enriquecer el proceso y los resultados.

---

<sup>10</sup> La alerta de violencia de género es un mecanismo de protección de los Derechos Humanos de las mujeres que parte de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una vida Libre de Violencia y consiste en implementar acciones de emergencia para enfrentar y contrarrestar la violencia feminicida de las mujeres en determinado municipio o entidad federativa. En Chiapas, siete municipios cuentan con esta alerta, incluyendo San Cristóbal de las Casas.

Siendo la violencia de pareja un problema complejo y con consecuencias tan profundas en la vida y el cuerpo físico y emocional de las mujeres que la viven, me parece importante problematizar y analizar su experiencia a nivel corporal y emocional, pues escuchar su voz y encarnar su vivencia permitirá que no sean solamente parte de una estadística, sino mujeres con un cuerpo y una historia particular que dan testimonio de los efectos que deja la violencia de pareja en la vida de las mujeres, además, se podrán recuperar aspectos emocionales y corporales que les han permitido resistir a esas violencias, lo que puede generar un conocimiento valioso para otras mujeres, en cuestiones de autocuidado, límites y lo que ellas puedan considerar como aciertos y desaciertos.

Se presume que las mujeres que viven violencia de pareja enfrentan un fenómeno multifactorial y el hecho de conectar con su experiencia, hacer conscientes los elementos que les han servido para resistir y aquellos que quisieran transformar, les permitirán una relación más cercana consigo mismas y tomar decisiones acerca de cómo quieren y merecen vivir.

### **1.3 Justificación**

El feminismo ha servido en mi vida para darme cuenta de cómo todas las mujeres somos tocadas por la violencia alguna vez en nuestras vidas y cómo estas violencias se manifiestan en todo nuestro ser. Considero que reconocer nuestras emociones nos puede dar información no sólo de nuestro sentir sino de nuestras agencias. En la investigación que propongo, lo importante no es solamente qué sienten las mujeres que viven violencia, sino que ellas puedan reconocer sus experiencias físicas y emocionales frente a esta situación, reflexionar sobre sus sentipensares para posteriormente problematizarlos considerando su relación consigo mismas, su autopercepción y su autovaloración. Se pretende recuperar la experiencia de las mujeres, su sentir corporal y emocional y profundizar sobre la concientización de sus heridas y sus herramientas personales.

Harding (1996) y Maffía (2007) resaltan cómo la ciencia ha invisibilizado los aportes que han hecho las mujeres, priorizando el conocimiento dado por hombres aunque ellos estén delimitados por su género, raza y clase, por lo que es importante construir un conocimiento más incluyente en el que las mujeres, históricamente relegadas y oprimidas –y, en el caso de mi investigación, también violentadas por sus parejas–, puedan reivindicar su cuerpo y su lugar histórico y político a través de la visibilización de su experiencia con todas

las sensaciones, emociones, sentimientos y contradicciones que implica un cuerpo vivido, pero también con toda la sabiduría que puede aportar, sobre todo cuando las investigaciones previas han utilizado métodos "tradicionales" como escalas, entrevistas cerradas y tablas estadísticas que han encasillado a las mujeres como personas dependientes de su agresor, que tienden a victimizarse y que no pueden salir del ciclo de violencia a menos que alguien las "ayude" con algún programa que más que retornarlas a sí mismas y a su autocuidado, las lleva a depender de alguna institución asistencialista. El cuerpo es el lugar donde se dan las experiencias en el desarrollo vital y también en donde se manifiestan distintas opresiones y por ello es importante hablar de él.

Se ha criticado al investigador o investigadora por determinar, desde su propia perspectiva, lo que necesita el grupo de personas con quien realizó su estudio sin escuchar la voz de quienes son las/os sujetas/os estudiados. La propuesta ahora es realizar una investigación colectiva, escuchar las voces, emociones y necesidades de estas mujeres, reflexionar juntas sobre lo que les dice su memoria corporal y emocional de sus violencias, lo que puede utilizarse en propuestas innovadoras y de prevención para el tratamiento de esta problemática.

García-Dauder y Ruiz-Trejo (2020), defienden y reconocen el valor epistémico de las emociones en los procesos de investigación partiendo de epistemologías feministas, evidencian cómo desde el conocimiento científico, las emociones han sido colocadas como inapropiadas, como elementos que contaminan la información valiosa: "son nombradas en los pasillos, en las charlas con amigas, o en tutorías informales con directoras de tesis, pero sin relevancia para la producción de conocimiento o para aparecer en publicaciones" (García-Dauder y Ruíz-Trejo, 2020, p. 23). Esta investigación pretende reivindicar el valor emocional y ser evidencia de que las emociones pueden generar conocimiento valioso para transformar vidas y sociedades ante la problemática de la violencia.

La violencia en la vida de pareja genera múltiples emociones que, como es costumbre, sólo se han tomado como información complementaria, de tal modo que las emociones siguen siendo invisibilizadas y la violencia continúa siendo un problema relegado y normalizado a pesar de que muchas mujeres han dado testimonios, han realizado marchas y manifestaciones para expresar su hartazgo y su dolor, han denunciado y utilizado redes sociales para exigir justicia, pero la sociedad y el sistema aún no se da cuenta del monstruo

en que se ha convertido y sigue consintiendo, evadiendo y minimizando la gravedad de una realidad violenta. Esta investigación es un intento de que, por un lado las mujeres tengan un espacio para levantar su voz desde su experiencia en el cuerpo y en sus emociones y, por otro, para que tengamos como sociedad, una forma diferente de acercamiento a la problemática de violencia de pareja que nos dé una perspectiva distinta para afrontarla, desde la empatía y el reconocimiento de la agencia de las mujeres.

## **1.4 Preguntas de investigación**

Con base en lo referido en la sección anterior, es pertinente responder a las siguientes interrogantes de investigación:

¿De qué manera la violencia de pareja tiene implicaciones en la experiencia emocional y corporal de las mujeres que la vivieron? y ¿Afecta la violencia de pareja la relación que tienen las mujeres consigo mismas? Para comprender ¿De qué forma las experiencias del cuerpo se pueden traducir en formas de resistencia ante la violencia?

## **1.5 Objetivos**

### **1.5.1 Objetivo General**

Analizar las implicaciones de las experiencias, emocionales y corporales de las mujeres que vivieron violencia de pareja, en su relación consigo mismas y su posible utilidad como forma de resistir la violencia.

### **1.5.2 Objetivos Específicos**

- a) Comprender las experiencias emocionales y corporales de las mujeres que vivieron violencia de pareja, para reconocer el efecto de sus emociones en el cuerpo.
- b) Identificar las implicaciones entre la experiencia emocional y corporal de las mujeres que vivieron violencia de pareja y su relación consigo mismas.
- c) Identificar elementos comunes entre las mujeres que vivieron violencia de pareja que sirvieron como formas de resistencia, para reflexionar sobre su capacidad de decisión y acción dentro de la relación.

El supuesto teórico se centra en que el reconocimiento, la reflexión y la expresión de la experiencia a nivel del cuerpo físico y a nivel emocional de las mujeres, puede generar efectos positivos en su autopercepción y su autoestima, además, puede dar como resultado conocimientos útiles para la prevención y tratamiento de esta problemática no sólo como un resultado psicologizante o individualizante sino político. Una forma distinta de recuperar la individualidad en el círculo de una comunidad. Se pueden encontrar beneficios en dos niveles, el primero, relacionado con las mujeres y lo que sus experiencias les pueden enseñar de sí mismas y el segundo, lo que estas experiencias pueden aportar para crear un modelo de acompañamiento centrado en sus propias necesidades, en sus sentidos, sus emociones y su cuerpo a nivel grupal.

## 2. MARCO TEÓRICO

*El problema no era el golpe,  
ni el insulto,  
tampoco el dolor  
o la sangre en el piso.*

*El problema no era la cicatriz en el cuerpo  
ni la culpa que sentía,  
mucho menos la vergüenza.*

*El problema no era mi cuerpo  
no eran,  
ni mis ojos,  
ni mi color.*

*El problema era mi condición  
ser mujer, ese era el problema.  
Jhoana Patiño, 2012*

*Por el hecho de ser mujer  
yo me sentía muy desvalorizada,  
me sentía insignificante,  
me sentía pequeña y frágil,  
por el hecho de ser mujer,  
por el hecho de haber nacido mujer.  
Chan, 09 de septiembre de 2022*

### 2.1 La violencia

En este apartado recuperaré conceptos relacionados con la violencia y la importancia de diferenciarla con la agresión, así como las implicaciones que ha tenido el feminismo ante esta problemática mundial.

#### 2.1.1 La violencia y su diferenciación con la agresión

Por algún tiempo se consideró que la violencia y la agresión humana eran prácticamente sinónimos, sin embargo, se han hecho diferenciaciones importantes. Se dice que la agresividad es un comportamiento que se encuentra en todas las especies y que tiene un carácter adaptativo, ligado a la territorialidad, la sexualidad, la competencia, la jerarquía y la inquisitividad, mientras que la violencia se considera una cuestión cultural que se acepta o no dependiendo del contexto, es decir “es sólo en presencia de la cultura donde se generan los comportamientos violentos” (Baños, 2005, p. 43).

La agresividad es un factor adaptativo y la violencia puede reconocerse como un efecto de la agresividad, pues, de acuerdo con Baños (2005), en momentos de escasez, los imperativos comportamentales se ven rebasados y puede surgir la agresividad interespecífica e intraespecífica. La primera se relaciona con acciones hacia nuestro entorno como la



deforestación y la contaminación, y la segunda con homicidio, guerras y abuso sexual, es decir, entre seres humanos.

Para diferenciar la agresividad de la violencia, tenemos el indicador de la intención y la capacidad de elección, por ejemplo, en el caso de la violencia de pareja, el agresor está decidiendo ejercer violencia, pero si la persona atacada se defiende, lo que está actuando es su agresión y de una forma espontánea para protegerse. La violencia se encuentra dentro de “un proceso de intencionalidad, premeditación y conciencia, ya sea del individuo que la ejerce o de la sociedad que lo sustenta” (Baños, 2005, p. 47). De este modo, es evidente el papel primordial que tiene la cultura y las instituciones en la producción y reproducción de la violencia. La violencia siempre será una elección.

Galtung (2003) también destaca la importancia de no ver a la violencia como parte de la naturaleza humana, pues no es instintiva. Este autor explica la violencia en términos culturales y estructurales como causantes de la violencia directa, en la cual se encontraría la violencia de pareja, aunque tiene bases evidentemente culturales.

Algunos discursos machistas afirman que las mujeres también son violentas y ponen ejemplos del tipo “ella también lo golpeó”, “a los hombres también nos matan”, pero si profundizamos en la particularidad de la situación, podemos darnos cuenta que generalmente las mujeres actúan de forma agresiva en el sentido original del concepto, es decir, como una forma instintiva para defenderse y no de forma violenta, pues como hemos visto, la violencia implica una decisión deliberada tomada por el agresor. Además, los casos de mujeres violentas no se expresan de la misma manera que la de los hombres –generan daños muy inferiores–, la violencia que ejerce la mujer suele ser por un conflicto puntual y no con una intención intimidatoria o de castigo y no se comparan en el nivel de frecuencia con respecto a la violencia ejercida por hombres (Larrauri, 2007).

Vivimos en una cultura violentológica en la que solamente las muestras de violencia más agudas o visibles nos llaman la atención pues “la violencia, en sus formas más cotidianas, permanece invisibilizada y tiende a no asombrarnos” (Aguilar, 2012, p. 1), como es el caso de la violencia vivida por mujeres en sus relaciones de pareja, lo cual a muchos les parece algo totalmente normal.

## 2.1.2 La violencia de pareja contra las mujeres y el feminismo

Desde la perspectiva sociológica y de acuerdo con Goinheix (2012), la violencia hacia las mujeres es un tema que cobra importancia a partir de los movimientos feministas que han buscado la igualdad jurídica, educativa, laboral y política y se evidencia aun más en la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Contra la Mujer en 1994 y su declaración en Beijing en 1995, donde se afirma que la violencia contra las mujeres impide la igualdad, el desarrollo y la paz, además afecta los derechos humanos fundamentales de las mujeres. Sin embargo, el feminismo como teoría y movimiento social sigue en la lucha de “redefinir la violencia contra las mujeres como un problema social y político” (De Miguel, 2005, p. 232).

La violencia contra las mujeres se puede reconocer como una problemática social gracias a la militancia feminista y se relaciona con la perspectiva de género<sup>11</sup> desde donde se analiza además el sistema por el cual se relacionan mujeres y hombres de manera jerárquica, donde la mujer tiene un lugar desventajoso y subordinado (Goinheix, 2012). Este lugar de inferioridad y subordinación frente a los varones se encuentra interiorizado en las mujeres y por eso es importante concientizarlo y deslegitimarlo (De Miguel, 2005).

Una de las formas más recurrentes de violencia hacia las mujeres es la violencia de pareja, un problema complejo con graves consecuencias físicas y emocionales para las mujeres que lo viven y que se reflejan en la sociedad. Algunos autores equiparan el concepto de violencia de pareja con el de violencia doméstica, como Walker (1999), quien afirma que la violencia doméstica incluye conductas abusivas y un amplio rango de maltrato físico, sexual y psicológico de una persona hacia otra con quien mantiene una relación íntima, para ganar poder o mantener el abuso de poder, control y autoridad sobre dicha persona (en Molina y Moreno, 2015, p. 998).

Aquí es importante destacar que la violencia doméstica, aunque puede incluir los mismos tipos de abuso –físico, sexual, emocional, económico– no se refiere exclusivamente a la pareja, pues también puede incluir hijos, abuelos u otros parentescos dentro de la familia, en cambio, “la violencia de pareja es un conjunto complejo de distintos tipos de comportamientos violentos, actitudes, sentimientos, prácticas, vivencias y estilos de relación

---

<sup>11</sup> Resulta relevante cuestionar la binariedad con la que se maneja el género, sin embargo, esta tarea rebasa el objetivo de la presente investigación.

entre los miembros de una pareja íntima, que produce daño y malestar grave a la víctima” (de Celis, 2011, p. 96). Sabemos que la violencia es el resultado de un proceso histórico que ha estado determinado por espacios de desigualdad ya que, para mantener espacios privilegiados, se utiliza la violencia, ya sea coercitiva o simbólica (Menéndez y Di Pardo, 1998).

Es una realidad que la violencia contra las mujeres tiene una larga historia, por tanto, también es largo el recorrido de las mujeres que han luchado por la visibilización de su género y la exigencia de sus derechos, sobre todo cuando las mismas mujeres han normalizado las relaciones de poder y se ven a sí mismas como inferiores. Cuando es así, la lucha se debe reforzar pues no importa cuánto se gane en lo público si en la esfera privada las mujeres se siguen viendo a sí mismas como inferiores, sin voz y sin derechos.

La forma en la que se sitúa a hombres y mujeres en la sociedad es compleja, pero es evidente la creencia de que las mujeres deben estar sometidas al hombre y que “su lugar” es lo privado, lo doméstico. Aunque el liberalismo promueve la igualdad, el consenso y la convención, “las mujeres son excluidas del estatus de «individuos»” (Pateman, 1989, p. 34).

De acuerdo con Oyewumi (1997), “La jerarquía y las diferencias fueron consagradas en los cuerpos y los cuerpos consagran las diferencias y la jerarquía. Por consiguiente, dualidades como naturaleza/cultura, público/privado y visible/invisible son variaciones del tema del orden jerárquico corporal masculino/femenino, localizadas diferencialmente en relación con poder y distanciadas espacialmente una de la otra” (Oyewumi, 1997, p.44). Esta autora afirma que la narrativa del conocimiento científico occidental se centra en la elaboración de la categoría de cuerpo “como el sitio y la causa de las diferencias y jerarquías en la sociedad” (Oyewumi, 1997, p. 44), lo que puede interpretarse como que el cuerpo de la mujer no es adecuado o es el causante de ese trato diferenciado, no vale lo mismo que el de un hombre. En occidente, las mujeres se encuentran dentro de un grupo homogéneo, determinado biológicamente, “desvalido y victimizado” (Oyewumi, 1997, p 47).

No existe nada biológico, afirma Baños (2005), que justifique que en los papeles genéricos exista control y poder de los hombres sobre las mujeres. Según Blázquez Alonso y Moreno Manso (2008) la violencia contra las mujeres es un comportamiento adquirido: el

hombre ha aprendido a dominar y a limitarse en su compasión y empatía, la mujer ha aprendido a someterse, a depender y mostrarse débil.

La problemática de la violencia, rebasa las cuestiones culturales, los estereotipos y los roles de género. Según Chemaly (2019)<sup>12</sup>, “Es la degradación silenciosa e históricamente ignorada de la femineidad la que sofoca el ambiente” (p. 36) pues se considera que una mujer debe ser sumisa e impotente, que debe de soportar insultos inmersos en el lenguaje cotidiano que son tomados como inofensivos pero que rápidamente suben de tono para ser una expresión amenazante y violenta.

Millett (1969), también hace una distinción entre sexo (biológico) y género (cultural) y afirma que el ser humano adquiere el género aproximadamente a los 18 meses, como resultado de una pulsión modelada por la cultura, de tal modo que infiere que la violencia masculina es política del sistema patriarcal y no resultado de la genética del varón, lo mismo sucede con “la alteridad” de la mujer, creada por el mismo sistema para marginarla, entonces, de acuerdo con la autora, el sistema patriarcal produce el género, lo que es una propuesta novedosa en comparación con las propuestas feministas materialistas, que consideran que la base objetiva o materia sobre la cual se construye la cultura son los cuerpos sexuados.

Las perspectivas de mujeres feministas ayudan a observar la violencia como un problema que el sistema patriarcal heteronormado y androcéntrico ha construido, imponiendo una forma de vida que establece relaciones desiguales de poder, una relación jerárquica que involucra opresiones y donde las mujeres son las más afectadas por su situación de desventaja e invisibilización de sus derechos y la falta de equidad.

### 2.1.3 Violencia y poder

El poder es esa capacidad de una persona para decidir sobre sí misma pero también la facultad de decidir sobre la vida del otro, “en la intervención con hechos que obliga, circunscriben, prohíben o impiden [...] Desde esa posición domina, enjuicia, sentencia y perdona. Al hacerlo, acumula y reproduce poder” (Lagarde, 2005, p. 154).

---

<sup>12</sup> Soraya Chemaly, es una activista y escritora estadounidense. Sus temas de interés son las implicaciones del género, la justicia social, la violencia sexual, la inclusión, la tecnología y el papel de las mujeres en la política. Uno de sus libros más reconocidos se titula “Rabia somos todas” donde pretende reivindicar la rabia de las mujeres como una emoción capaz de defendernos ante situaciones amenazantes.

Las mujeres han sido vistas históricamente desde la subalternidad pues los hombres han estado en una posición superior. Estas relaciones de poder desiguales se siguen reproduciendo pues los hombres

*utilizan casi cualquier medio -desde la seducción hasta la violencia- para no perder los beneficios y los privilegios que obtienen de su relación con las mujeres: beneficios materiales de su trabajo invisible, afectivos que se despliegan en sus cuidados y en su dependencia, y los simbólicos derivados de la inferiorización* (Lagarde, 2005, pp.157-158).

Siguiendo a Lagarde (2005), es importante visibilizar el impacto de estas relaciones de poder en ámbitos privados pues es evidente que es más difícil para las mujeres enfrentarse solas al poder de sus parejas que cuando tienen algún tipo de red de apoyo o pertenecen a alguna instancia pública -aunque esto no quiere decir que también sea complicado en este tipo de organizaciones-.

Los espacios domésticos son el escenario perfecto para la reproducción del poder pues se da una relación entre personas con posiciones de poder desiguales, sustentada en la ideología amorosa, en el caso de las mujeres, por “la necesidad de ser acogidas por el poder del esposo [lo que] refuerza la dependencia bajo el hábito de efectos gratificantes” (Lagarde, 2005, p. 161). De esta manera, las mujeres continúan siendo oprimidas bajo la creencia de que en el amor se debe sacrificar, sufrir, ser para otros, sentir y pensar en relación con otros, entregar el cuerpo y la subjetividad.

Lagarde (2005) afirma que “como ciudadana o como fiel, como hija o como esposa, como madre o como prostituta, el poder atraviesa el cuerpo de la mujer” (p. 161). De este modo, las mujeres se rigen por lo que *deben* de ser, por cómo *deben* actuar y si se salen de los límites, la violencia puede entrar al escenario sin que sea vista como tal, pues puede ser una reprimenda permitida porque la mujer no cumplió con lo que se esperaba de ella.

La categoría mujer tal como la describe y critica Guillaumin (1978) nos da cuenta de una realidad que persiste a pesar de ser escrita hace más de cuatro décadas. Esta facultad que tiene el hombre para convertirse en sujeto y la mujer en objeto, facultad avalada por la sociedad, inherente a su respirar -por nacer hombre o mujer-, por el sistema en el cual

vivimos, permite desigualdades y faltas inconcebibles hacia los derechos de *las mujeres* -en plural-.

Las mujeres no han decidido colocarse como objeto, ha sido el sistema patriarcal que, bajo imperativos socioculturales ha provocado que se encuentre en ese papel y que de algún modo lo asuman. Esto está directamente relacionado con mi tema de investigación pues muchos hombres consideran que tienen “derecho” de violentar a su compañera íntima porque es de *su* propiedad, porque es *su* mujer, olvidando por completo que somos sujetas y no mercancías. La cualidad de objeto es fácil de comprender, cuando se compra algo, se puede decidir qué hacer con lo adquirido. Del mismo modo, parece ser que una vez inmersos en una relación, el hombre decide que la mujer es suya y por tanto puede decidir qué ropa es la que ella usará, quiénes serán sus amistades, qué lugares podrá frecuentar, a quién podrá saludar, qué podrá decir y qué no, entre otras tantas cosas.

Siguiendo a Guillaumin (1978), los hombres -el grupo dominante- establecen una relación de poder con las mujeres en la que toman de nosotras nuestro cuerpo, nuestro tiempo, los productos de nuestro cuerpo, nuestra sexualidad y nuestros trabajos de cuidado. Cualquiera de estos aspectos que sean descuidados, pueden ser motivo de reprobación y reprimendas de todo tipo.

El sexaje<sup>13</sup>, encuentra en el matrimonio su institución por excelencia, donde se da la apropiación de una clase de sexo por otra, donde la mujer “*da directamente al marido su individualidad, sin mediación monetaria ni cuantitativa*” (Guillaumin, 1978, p. 44). El matrimonio, además, permite que la mujer “adopte” el apellido del marido, lo cual hace aún más evidente esta relación de poder y apropiación y que conlleva compromisos laborales no remunerados, reproducción de hijos, sexo, trabajos de cuidados y un largo etcétera.

La violencia física contra las mujeres no era considerada algo común, pero hoy se sabe que es significativa y cada vez más evidenciada, sumamente estudiada aunque también hay una tendencia a reafirmar la idea de que las mujeres “se buscan” esa violencia recibida

---

<sup>13</sup> Guillaumin (1978) describe como sexaje aquella expresión de apropiación doméstica moderna dirigida hacia las mujeres y que implica no sólo apropiarse de su fuerza de trabajo, sino de la posesión, la apropiación física misma. Equipara el término a la esclavitud y el vasallaje.

porque no cumplieron con algún mandato dado por el poder que viene desde los hombres. La idea de propiedad es socialmente aceptada y por tanto, ignorada y asumida.

Aquí es valioso retomar la visión de Foucault (1975) acerca del poder en relación con el control. Quien tiene la posibilidad de ejercer el poder, cosifica a quien no lo tiene, lo vuelve un objeto, una cosa a vigilar y a controlar. De este modo los hombres -quienes en este sistema patriarcal pueden acceder al poder con mayor facilidad-, convierten a las mujeres en su objeto de control, de vigilancia y por ende, de castigo si no cumplen con lo que ellos requieren: “el cuerpo queda prendido en el interior de poderes muy ceñidos, que le imponen coacciones, interdicciones u obligaciones” (Foucault, 1975, p. 126).

Se descubre ante nosotros que las instituciones que ejercen mayor poder como las cárceles y los manicomios, incluyen al matrimonio y la pareja. Lagarde (1995) afirma que esto está directamente relacionado con la democracia de una sociedad, mientras ésta sea menos opresiva y con más igualdad de derechos, menos normal es ver a hombres que les peguen a las mujeres, aunque esto por supuesto, no es una regla y de igual modo se encuentra violencia en todo tipo de espacios e incluso, se puede encontrar a alguien que es ideológicamente democrático pero que en el ámbito privado puede tener conductas autoritarias y violentas.

#### 2.1.4 El ciclo de la violencia

Después de haber trabajado en un refugio para mujeres maltratadas en Estados Unidos, Walker (1979) observó patrones repetitivos en las historias de violencia en la pareja y definió el “ciclo de la violencia” o “círculo de la violencia”, identificando tres fases:

- a) Acumulación de tensión. Esta etapa, de duración indeterminada -pueden ser días o años- se caracteriza por un aumento de conflictos y actos violentos, el agresor comienza con violencia verbal, cambios de ánimo y la mujer comienza a sentirse confundida y a justificar esos cambios en la relación, regularmente adjudicándose la responsabilidad de lo que está sucediendo. Walker (1979) observó que en esta fase la víctima se culpa de lo que está sucediendo y por tanto, trata de complacer al agresor, cree que está en sus manos hacer que no se repitan los incidentes. La mujer violentada interpreta los incidentes violentos como casos aislados que no se repetirán o desaparecerán.

- b) Estallido de la tensión o agresión. Es el momento más álgido de la violencia, se puede manifestar de forma física, psicológica y/o sexual. De acuerdo con la autora, es la fase de descarga de las tensiones anteriores. En esta etapa, las mujeres tienden a paralizarse y es común que sientan insomnio, ansiedad, aislamiento, impotencia o que tiendan a callar lo ocurrido. Los agresores violentan a sus parejas de manera intencionada y selectiva.
- c) Luna de miel. Aquí el agresor se arrepiente de sus actos, se compromete a que no volverá a suceder, se muestra cariñoso y amable, tiene conductas compensatorias. La mujer en este caso accede a dar otra oportunidad, todo parece en calma por un tiempo hasta que el ciclo comienza nuevamente. Esta tercera fase puede ser más corta o incluso desaparecer según el ciclo se continúe dando. Esta fase también confunde a la mujer que vive la violencia pues piensa que es un hecho aislado o que efectivamente no se repetirá y evita o pospone el hecho de que ella denuncie.

En 2013, Cuervo y Martínez presentan una adecuación de este modelo al ámbito latinoamericano, particularmente en Colombia, mediante una investigación cualitativa con cinco mujeres, proponiendo un modelo llamado “Ciclo de Violencia MCP”<sup>14</sup>. Básicamente, Cuervo (2013) coloca subcategorías al modelo presentado por Walker, de tal modo que:

- a) La primera fase (tensión), tiene como subcategorías la incertidumbre, el detonante y los actos de tensión.
- b) La segunda fase (violencia física, psicológica y/o sexual), tiene como subcategorías la violencia y la defensa-autoprotección. Aquí se da un cambio sustancial, pues los autores mencionan que la mujer que vive violencia asume también conductas violentas mientras es castigada y se dice que cuando está demasiado atemorizada, usa imaginarios para protegerse de su agresor.
- c) La tercera fase (luna de miel o reconciliación), tiene como categorías la reconciliación, la justificación, la aceptación (donde la víctima asume que la violencia es una estrategia de resolución de conflictos, haciéndola parte de la dinámica de pareja o familiar), y la dependencia.

---

<sup>14</sup> Por las iniciales de su autora Mónica Cuervo Pérez.



La dependencia es presentada como una categoría transversal que no permite el rompimiento del ciclo pues “se piensa y actúa bajo la pretensión de mantener una relación de pareja al costo que sea” (Cuervo y Martínez, 2013, p. 86). Los autores también presentan una categoría “excepcional”: el rompimiento del ciclo. Esta categoría se puede dar una vez que las mujeres se dan cuenta de que la relación puede mantenerse en la dinámica violenta de forma indefinida y toman la decisión de romper la relación de pareja.

Lo interesante de esta investigación es la mirada puesta en la defensa- autoprotección de las mujeres ante la violencia y el uso de imaginarios para poder tolerarla: “aparecen, entonces, como una alternativa de solución y/o protección psicológica y también como contribución de dichos imaginarios a las posibilidades de rompimiento del ciclo descrito” (Cuervo y Martínez, 2013, p. 87). Un faltante en ese trabajo es la apuesta de estas acciones como formas de resistencia para salvaguardar la propia vida, una mirada feminista que deje de colocar la responsabilidad de la violencia contra las mujeres en ellas mismas. Esta mirada androcéntrica, machista y misógina se hace notar en su conclusión, donde se establece la violencia en la pareja

*como método de resolución de conflictos, entendiendo así la bidireccionalidad de la misma [...] situación que no se hace evidente debido a que a través de la historia se ha determinado a la mujer como víctima, sin tener en cuenta que ésta también asume una posición de respuesta violenta frente a la situación con su pareja* (Cuervo y Martínez, 2013, p. 87).

Afirmación que considero incompleta, pues la cultura de la violencia nos ha enseñado que la única forma de afrontar los conflictos es justamente, con violencia, por lo cual hace falta una apuesta por encontrar otras formas de afrontar la desigualdad de percepciones, pues la violencia sólo genera más violencia y no puede ser un medio para solucionar conflictos, además, me parece una visión tendenciosa que deja de ver el papel opresor que ha tenido el hombre -también, históricamente hablando-, colocando a la mujer como violenta en situaciones en las que se está defendiendo y no atacando, tal como señala Baños (2005) en su diferenciación entre agredir y violentar<sup>15</sup>.

---

<sup>15</sup> Se dice que la agresividad se presenta en todas las especies animales y puede representar una característica positiva, mientras que la violencia es cultural y su percepción y aceptación depende de cada cultura.

Yugueros (2015) coincide en que el ciclo de la violencia lleva a las mujeres a un daño psicológico tal, que no son conscientes de su situación, esto sin insinuar que las mujeres no son capaces de reconocer los daños, más bien infiere que la manipulación psicológica ha sido tal que la violencia está enmascarada con apariencia de amor, cuidados y preocupación, recayendo en celos, control de vestimenta, elección de amistades, horarios, entre otros. Lo recomendable, concluye Yugueros (2015), es que la mujer tenga conocimiento de este ciclo a fin de que puedan empoderarse<sup>16</sup>. Una recomendación lógica más no suficiente pues en ocasiones no basta con ser consciente del ciclo de la violencia para “empoderarse” o para terminar una relación violenta, además, se sigue poniendo la responsabilidad en las mujeres y no en la posibilidad de que los hombres paren de violentar. Los estudios acerca de la violencia siguen apostando porque la mujer aprenda a defenderse en vez de colocar los esfuerzos en poner un alto a la fuente de esa violencia.

### 2.1.5 La violencia y la heteronormatividad

Wittig (1978) confronta la heteronormatividad que había regido la sociedad de la época, caracterizada por la heterosexualidad, cuestionándola no sólo como una forma de ver y vivir la sexualidad sino como régimen político que conlleva relaciones de opresión.

En su ensayo sobre “La categoría de sexo” Wittig (1978) menciona que los hombres saben que dominan a las mujeres y entonces “Ser asesinada y mutilada, ser torturada y maltratada física y mentalmente; ser violada, ser golpeada y ser forzada a casarse, éste es el destino de las mujeres” (p. 24) y éste sería nuestro destino si no hubiésemos decidido luchar ante la opresión de los hombres pues, ellos se sienten cómodos con su dominación y ni siquiera se molestan en cuestionarla pues no tienen por qué hablar sobre lo que ya tienen o sobre lo que ya tienen poder.

Una constante en el planteamiento de Wittig (1978) es el hincapié que hace sobre la base que constituye el sexo como antesala de cualquier pensamiento biológico, metafísico, social, pero sobre todo, cómo oculta la dominación política de los hombres sobre las mujeres de tal manera que concluye que el sexo es una categoría política que “funda la sociedad en

---

<sup>16</sup> Aquí también vale la pena cuestionar el término de “empoderar” tan utilizado en discursos políticos e incluso por algunas feministas. El poder ya es nuestro, es solamente recordar que lo tenemos y encontrar las estrategias para ejercerlo en la búsqueda del respeto a nuestros DDHH, nadie entonces tiene el poder y nos lo devolverá para “empoderarnos” como mujeres.

cuanto heterosexual” (p. 27) y hace que la relación entre hombre y mujer sea vista como natural.

El pensamiento heterosexual, además, nos dice Wittig (1978), universaliza las condiciones independientemente de las sociedades, épocas y contextos, donde categorías como cultura, historia, inconsciente, tienen sentido únicamente en la heterosexualidad, donde la diferencia entre sexos se convierte en la directriz que nos mueve, la que conforma la sociedad. De esta manera, el lesbianismo, la homosexualidad y el ser mujer, nos convierte en el “otro” dominado.

El principio heterosexual es totalizador y se omiten entonces las opresiones y las violencias vividas no solamente en los discursos, sino en nuestros cuerpos, en nuestras mentes y en nuestras voces cuando se nos es negada la palabra. Esto justifica claramente la idea de que los hombres tienen el derecho sobre el cuerpo y la mente de las mujeres y por tanto, las violencias vividas en parejas heterosexuales.

Una vez que las mujeres fueron heterosexualizadas, también les fue impuesta la obligación a reproducir la especie, después a realizar trabajos de cuidado, a cuidar al esposo, a tener trabajo no remunerado. Las mujeres entonces se convirtieron en seres dependientes totalmente de sus maridos, recordemos que antes se decía: “la ropa sucia se lava en casa” haciendo alusión a que no importaba el tamaño o la consecuencia del problema -donde regularmente las mujeres salían perdiendo- nadie podía meterse, ni siquiera el Estado. Muchos de estos aspectos se convirtieron en motivo de luchas feministas y dieron lugar a la conocida consigna “lo personal, es político”.

De la misma manera en que se ha destruido la idea de que lo individual sólo corresponde a quien lo vive, también Wittig (1978) llama a destruir la categoría de sexo que solamente nos deja en mujer o mujeres: “debemos destruir los sexos como realidades sociológicas si queremos empezar a existir, la categoría de sexo es una categoría que determina la esclavitud de las mujeres” (p. 30).

A partir de las propuestas sobre la categoría de sexo, la heteronormatividad, el lenguaje, el lesbianismo, el cuerpo, el género, entre otros, vinieron más cuestionamientos. Las mujeres comenzamos a problematizar sobre conceptos como la familia, los roles

domésticos, el trabajo, nuestro papel social y político y todas las violencias vividas en esos ámbitos.

El efecto que ha tenido la heteronormatividad en la sociedad nos coloca a las mujeres en una desigualdad violenta cuyos efectos son observables en varias aristas del patriarcado, algunos de ellos mencionados por la crítica de cine Pilar Aguilar (2017):

- Una desigualdad jerárquica donde las mujeres son sometidas, vistas como inferiores y violentadas ideológica, cultural y socialmente.
- Los hombres siguen teniendo el poder político y aunque se siguen legislando leyes a favor de las mujeres, éstas se aplican o no dependiendo de la conveniencia de ellos.
- Los feminicidios siguen en aumento. Los hombres matan a mujeres por el hecho de ser mujeres.
- El patriarcado cosifica el cuerpo de las mujeres en función del deseo masculino heterosexual, practica el sexismo en el lenguaje y el humor que ridiculiza, se burla, cosifica y degrada aspectos del cuerpo, de los roles o de la forma de ser de las mujeres. Promueve la mercantilización de nuestros cuerpos para ser meros receptáculos de los genitales de los hombres o máquinas para procrear.
- Demerita los logros profesionales de las mujeres (aspecto señalado desde Witig,1978) nosotras seguimos siendo la mujer que se chocó, que tiene un hijo, que cocinó, que ganó un premio, la mamá de, pero no somos la abogada, la licenciada o la doctora, esos títulos generalmente están reservados para los hombres. Más aún, el acceso a puestos de responsabilidad o liderazgo sigue estando reservado para ellos y la brecha salarial sigue siendo muy amplia.
- Sigue existiendo la violencia explícita tanto en ambientes públicos como privados, amparados en la idea de que los hombres son los que dominan al “sexo débil” refiriéndose a las mujeres.

San Cristóbal de Las Casas, lugar desde el cual se realiza esta investigación – y del cual hablaré ampliamente en el apartado 3- es un lugar conservador, tradicionalista, que comenzó a abrir sus puertas y su visión a partir de 1994, fecha memorable por el levantamiento del Ejército Zapatista de Liberación Nacional, pero también fue la fecha en la que el mundo se dio cuenta de que existía un pequeño pueblito pintoresco con casas de techos entejados, con gente vestida de todos los colores, en fin, cada quien hizo de San

Cristóbal un lugar hasta que llegó a conocerlo, algunos se enamoraron de este espacio y se quedaron a vivir, hasta que se convirtió en lo que es ahora, un lugar aún más colorido, más diverso, multicultural aunque no intercultural, turístico, un poco más común, con muchos hoteles y restaurantes, muchas artesanías hechas en China, muchas artesanas tratando de no perder su esencia.

Aunque de orígenes y culturas distintas, los hombres que viven en San Cristóbal comparten la compleja y binaria clasificación heteronormativa, que, como menciona Wittig (1978) nos recuerdan el discurso judeocristiano donde Adán *es* y Eva es la costilla, Adán refleja la dominación masculina y Eva la sujeción femenina. Esto nos lleva a concluir que en la actualidad nos encontramos con hombres y mujeres que han crecido en una sociedad heteronormada y por tanto, se siguen repitiendo patrones donde las mujeres son violentadas por el hecho de ser mujeres y ser considerada inferiores a los hombres.

Es entonces que podemos notar que la crudeza del destino que nos marca Wittig (1978) para las mujeres al decir que todas acabaremos asesinadas, mutiladas, muertas y torturadas, en realidad es una fuerte invitación a involucrarnos en una lucha que aún está comenzando, pues la realidad nos muestra que la violencia es devastadora, sin límites, agigantada y deshumanizante, son actos de verdadero terrorismo en contra de las mujeres en los que necesitamos unirnos para sanar, cuidarnos y un día realmente poder parar.

## **2.2 El cuerpo**

Las desigualdades repercuten también en el cuerpo, lugar de opresiones y desigualdades que se inscriben en nuestra materialidad. El cuerpo ha estado históricamente ligado a lo femenino, los hombres se consideraban “razón pura”, las mujeres, cuerpo. Sin embargo, es importante resignificar al cuerpo como lugar de donde emergen múltiples saberes desde su dimensión subjetiva (percepciones, emociones, sensaciones) y también desde su dimensión física, material, es momento, como dice Mari Luz Esteban (2004), de ver al cuerpo no como un objeto sino como un/a sujeto/a.

La visión feminista nombró al cuerpo como territorio político a partir del cual se construían normas opresivas para las mujeres, pero también como el lugar desde el cual

experimentamos el ser y estar en el mundo, es decir, desde su materialidad y su subjetividad, teniendo claro que:

*nuestros cuerpos, nuestras vidas, no son sólo aquello puesto allí para ser comprendido, sino el mundo de las prácticas sociales [...], el mundo de las relaciones de dominación y resistencias, de las violencias y los silencios, de la violencia patriarcal, capitalista, colonial, racista, heterosexista” (Rodríguez, 2002, p. 6).*

Para efectos de este trabajo, también es importante tomar las aportaciones de Silvia Citro (2014), quien nos recuerda el desafío que representa estudiar al cuerpo que es resultado de una compleja combinación de factores de toda índole: biológica, psicológica, intersubjetiva, política, entre otras, por lo cual no se puede presentar de un modo reduccionista; además, la autora llama a entender que el cuerpo es fruto de una historia y un contexto afectivo-familiar y social que se encuentra en nuestra carne, la cual tiene en sí también nuestra agencia, creatividad y singularidad subjetiva. La idea es revalorizar el rol del cuerpo como representante del fuerte compromiso sensorial y emotivo que tiene con nuestro ser, pues “si reconocemos que el cuerpo interviene activamente en la producción de pensamientos, saberes y subjetividades, cabe preguntarse por los modos concretos como hemos utilizado nuestros cuerpos a lo largo de la vida” (Citro, 2014, p. 36).<sup>17</sup>

A continuación, se presentan algunos constructos teóricos en torno al cuerpo de las mujeres, las emociones y la relación de pareja, que dirigen los conceptos como serán tomados en el presente trabajo.

### 2.2.1 Las mujeres y su cuerpo

Retomando a Foucault, Lagarde (2005) nos recuerda que el cuerpo es el lugar más específico donde se dan las expresiones del poder en sus extremos, en él se dan mecanismos de

---

<sup>17</sup> Coincidiendo con la autora, se presupone que el cuerpo es sabio, que existe una memoria corporal a la cual evocar para evidenciar saberes, expresarlos y reflexionarlos para poder entender sus mensajes. En el caso de las mujeres que viven violencia de pareja, estos mensajes pueden traer enseñanzas antes no vistas. Se propone literalmente “poner el cuerpo” en este trabajo, —tanto el mío como investigadora como el de ellas como participantes y co-creadoras—, sabiendo que cuando se pone en acción, la comprensión de los temas se “encarna”, facilita vínculos y permite que el grupo se involucre y no sea mero espectador. Aquí el cuerpo cumple dos funciones: por un lado, ser el lugar de donde emanan memorias vividas y por otro, ser la vía, el puente para llegar a esas memorias.

apropiación, de disciplina y de violencias. En el caso particular de la violencia ejercida de hombres a mujeres, la violencia física no sólo es una muestra de la fuerza física de ellos, sino también de su fuerza política, pues atemorizar y humillar a las mujeres “recalca las diferencias jerárquicas entre los géneros y simboliza el sometimiento de la mujer al poder (físico) político del hombre” (Lagarde, 2005, p. 261).

La sexualidad y el erotismo juegan un papel preponderante en esta relación de poder y dominación por parte de los hombres hacia las mujeres. Para ellas, su valía como personas se encuentra en qué tan “pulcro” es su cuerpo, es decir, tienen partes de él que les refieren vergüenza porque han sido tocadas, porque les produce placer y esto no es de una “mujer decente”, porque ellas no son propietarias de su propio cuerpo, no por nada un hombre puede hablar de “su” mujer.

Con el neoliberalismo, se da una ruptura con el imaginario del ama de casa “perfecta” y se construye el ideal de una mujer que juega con su poder sexual, que es atractiva, heterosexual, atrevida; se fomentan las cirugías plásticas para adoptar esos cuerpos llamativos y cumplir con el estándar requerido por la sociedad, un ideal poco asequible desde los cuerpos reales, que invita a creer que el cuerpo de la mujer no está del todo bien, pero se puede corregir (León Burch, 2015). Nuevamente, se señala que la mujer debe cambiar, debe adecuarse, debe usar Photoshop y filtros para verse bien en las fotografías, despreciando su cuerpo y bajando su autoestima. Aquí, según León Burch (2015) se unen tres requerimientos básicos para la mujer: ser una buena ama de casa, ser profesionalmente exitosa y ser corporalmente atractiva. A esto, podríamos añadir un cuarto requerimiento para ser socialmente aceptada: tolerar la violencia de toda índole (física, psicológica, patrimonial, sexual).

Las mujeres reciben un doble mensaje, pues aunque aparentemente son “libres” de elegir cómo quieren ser desde su cuerpo, también reciben el mensaje de que algo no está bien con ellas. De esta manera el sistema de control es biopolítico: “las mujeres están condenadas a experimentar constantemente la distancia entre el cuerpo real al que están encadenadas, y el cuerpo ideal al que intentan incesantemente acercarse” (Bourdieu, 2000, p. 87). Es su cuerpo el medio por el cual experimentan la vida, es a través de su cuerpo que realiza labores domésticas y profesionales, a través de su cuerpo (o de las simulaciones de lo que es) que puede sentirse aceptada socialmente, a través de su cuerpo recibe violencia de toda índole.

El pensamiento europeo ha visto a la sociedad constituida por cuerpos, pero sólo ha visto encarnada a las mujeres. Los hombres son mentes, las mujeres están encarnadas: el hombre de la razón, la mujer del cuerpo (Oyewumi, 1997), por lo que los cuerpos (mujeres) sienten, encarnan, en este sentido la aseveración: “el ‘empoderamiento’ social de las mujeres es y será siempre corporal o no será (Esteban, 2004, p. 11).

Harding (2012), en su escrito sobre el punto de vista feminista, invita a reflexionar sobre cómo fue que la vida de las mujeres en general se convirtió a una situación tan restringida (aunque de forma distinta), esto sin importar raza, clase, sexualidad, culturas y épocas y se pregunta “¿Cómo fue que la violencia contra las mujeres, en todas las clases y las razas de nuestra moderna sociedad occidental -generalmente cometida por hombres de sus propios grupos sociales en los que supuestamente las mujeres podían confiar- llegó a ser persistentemente interpretada por los sistemas legales como algo que las mujeres ‘se buscan’ y que cometen ‘hombres anormales?’” (p. 47). Es decir, de qué manera la responsabilidad de la violencia ejercida queda nuevamente en el lugar de las mujeres porque “ella lo provocó”, porque “estaba sola a altas horas de la noche”, porque “estaba muy corto su vestido” porque “andaba de loca” y no en los hombres que tienen la capacidad de controlar su comportamiento violento y optar por no dañarnos.

Esto es algo que podemos ver actualmente, pues para muchos la mujer violentada es la que “se deja”, la que no tiene la fuerza para tomar una decisión, la que “lo permite”, la que debe promover que su pareja “cuente hasta diez” para que retome la tranquilidad y ya no la golpeen. La que debe de entender que el hombre es agresivo por “naturaleza” y la naturaleza de ella es buscar la armonía del hogar, a ella le corresponde “sacar la bandera de la paz”<sup>18</sup>.

Simone de Beauvoir (1949) ya decía que “No se nace mujer: se llega a serlo” (p.87), describiendo cómo a partir de la primera infancia, el cuerpo comienza a ser enseñado a realizar ciertas prácticas de acuerdo con un género diferenciado (creado culturalmente), que se encuentra anclado en la familia, donde se hace la voluntad del padre aunque la madre sea

---

<sup>18</sup> Como evidencia de ello, se puede apreciar la campaña gubernamental lanzada en 2020 en México con el afán de prevenir la violencia contra las mujeres ante el aumento de la violencia doméstica dada por el confinamiento al que nos obligó estar la pandemia por COVID-19, “cuenta hasta diez y saca la bandera de la paz” reza la reciclada publicidad. Cuesta pensar en la seriedad de una campaña que vuelve a colocar la responsabilidad de la violencia en la mujer y que ve esta situación como un asunto privado, en un asunto de falta de autocontrol y no en una cuestión estructural. Este es tan sólo un ejemplo de tantos prejuicios que no hacen más que promover y hacer que persista el machismo y la desigualdad en las relaciones.



llamada la reina y señora de la casa, lo que es importante, gira en torno a los hombres. La mujer se relaciona con la inmanencia, la naturaleza, la reproducción. Se asocia con corporalidad, con la matriz, un ovario, es una hembra y punto, como reflexiona Beauvoir.

Montero (2009) hace notar que “el cuerpo es un lugar de interpretaciones y códigos culturales; los cuerpos de las mujeres se tratan de controlar porque reproducen biológica, cultural y simbólicamente un colectivo o un orden moral y las mujeres hacen visible su presencia y una sexualidad que se considera una amenaza al orden patriarcal” (En Lafaurie, 2009 p. 178). Esto ayuda a entender por qué se insiste en que las mujeres tengan un cuerpo físico determinado, con formas materiales establecidas y con comportamientos y expectativas inamovibles.

De acuerdo con Posada (2015), es hasta la llegada de pensadores postmodernos como Derrida y Deleuze que el cuerpo femenino se deja de ver como algo inferior y se comienza a ver como “lo-otro”, lo “no idéntico”, se comienza a “revalorizar”, argumento discutible si “lo otro” está impregnado de prejuicios discriminatorios y/o objetivizantes como es el caso del cuerpo de las mujeres. Esta autora afirma que la determinación corporal no es igual para hombres y mujeres, pues al varón se le enseña que puede ir más allá de su cuerpo físico y vivir su trascendencia, como si estuviese descorporizado, las mujeres entonces no trascienden, se quedan en lo material: son cuerpo. El problema radica en la polarización de conceptos donde el hombre es razón y la mujer es cuerpo: “El cuerpo de la mujer está mediado por relaciones sociales entre mujeres y hombres, las cuales están marcadas por los mandatos de género y por tanto inscritas en una representación de las relaciones de poder” (Lafaurie, 2009, p.178).

Ser cuerpo, dice Posada (2015), ha sido para las mujeres un símbolo de opresión, lo cual puede fortalecer la idea de que es natural que sea ahí, en el cuerpo, el lugar de la violencia. Por su parte, Young (1990) afirma que el cuerpo en algunas mujeres es visto como objeto y en ocasiones, nosotras “experimentamos nuestros cuerpos como un estorbo frágil, en lugar de verlos como el medio para la puesta en acto de nuestras intenciones” (pp. 146-147).

El cuerpo tiene sentido en el mundo social, se articula en la cultura gracias a su imagen visible (Balbotin, 2005). Es el resultado de historias, y de la Historia, de ideas, de discursos, de conocimientos, de luchas, de ancestros y ancestras. Pero ¿qué piensa una mujer maltratada

de su propio cuerpo?... ¿lo reconoce?, ¿lo siente?, ¿le gusta?, ¿tiene conciencia de cómo se ha constituido no solo biológicamente, sino a partir de su propia historia?

De este modo, tenemos dos limitantes en las mujeres: tienen sentimientos y un cuerpo que no les es suficiente para ser vistas y respetadas, reconocidas como seres humanos. Esto justifica que, de acuerdo con León Burch (2015), se trate a las mujeres como seres emocionales y de poca inteligencia que tienen que estar bajo la tutela de sus maridos, se convierten en seres no pensantes, en objetos.

Una mujer que se reconoce desde el cuerpo, lo hace notar en su discurso. Tal es el caso de la feminista Dorotea Gómez Grijalva (2010) quien afirma: “considero mi cuerpo como el territorio político que en este espacio tiempo puedo realmente habitar, a partir de mi decisión de re-pensarme y de construir una historia propia desde una postura reflexiva, crítica y constructiva”(p. 6)<sup>19</sup>.

Cabe mencionar que de acuerdo con Maffía (2017), las ciencias nos han dicho cómo vivir, cómo actuar, cómo sentir, cómo enfermar, cómo morir y por eso nos cuesta vincularnos con nuestro propio cuerpo sin que alguien nos diga cómo hacerlo, esto también se lo han dicho a los hombres, pero, a diferencia de ellos, el cuerpo de la mujer es expropiado, es decir, se vuelve la mujer *de* alguien, entonces la subjetividad de cada mujer está marcada por este hecho permitiendo que ella desee *ser-para-los otros*, su vida entonces tiene sentido por los otros, en su centro no se encuentra ella misma sino lo que ella necesita hacer, sentir y pensar para los otros, a diferencia de los hombres quienes ontológicamente pueden *ser-para-sí-en el mundo* y buscar su satisfacción y sus deseos (Lagarde, 1996, p. 60).

Es por ello importante que las mujeres nos reconozcamos en la opresión y la violencia desde el cuerpo, no para quedarnos en el dolor sino para reivindicar nuestro derecho al gozo y a la plenitud, nuestro derecho a vivir para nosotras. A las mujeres, el cuerpo se nos ha negado como propio y como lo que es, el medio por el cual tenemos la experiencia de la vida con todos sus matices.

---

<sup>19</sup> Ella pudo llegar a esta concepción después de pasar por un trabajo integral, holístico desde la emoción, el espíritu y la razón lo que le ha permitido descubrir cómo quiere habitarse en el mundo.

Las mujeres tenemos un cuerpo que merece sentir plenitud y dejar atrás el maltrato y las opresiones como una “cruz” que hay que cargar. Es importante integrar el conocimiento que nos da el feminismo comunitario, como defensor del cuerpo dignificado de la mujer y de la tierra y que propone: “Recuperar el cuerpo para defenderlo del embate histórico estructural que atenta contra él” (Cabnal, 2010, p. 22), tenemos que descolonizar al cuerpo y al pensamiento de las opresiones que vivimos por ser mujeres y por tomar decisiones de vida que no son las esperadas por el patriarcado.

### 2.2.2 El cuerpo de las mujeres, el amor y la violencia

Cuando se piensa en la mujer reducida al ámbito privado, a su hogar, de algún modo se sostiene la desigualdad y la relación de poder que se da entre hombres y mujeres. Este tipo de desigualdad impacta en sentimientos, emociones, recuerdos, experiencias, situaciones que se reflejan en el cuerpo: “uno de los sentimientos que más encadena y mantiene las corporalidades femeninas atadas a los ámbitos privados y violentos y que va en función de las emociones, es el amor” (Galindo y Herrera, 2017). De este modo, la mujer construye el sentimiento amoroso desde una perspectiva altruista en la que es natural olvidarse de sí misma. Ama a otros pero no lo que ella es.

Las mujeres necesitan desaprender cuestiones culturales que han aprendido con respecto a su cuerpo ya que:

*Las continuas castraciones a la voluntad de las mujeres y las consecuencias de éstas en sus vidas, como la violencia, los matrimonios arreglados, la negación de sí mismas, la demonización de su cuerpo, la vigilancia y control de su sexualidad, se han convertido en un elemento “naturalizador” de expresiones de subyugación al sujeto mujer (Galindo y Herrera, 2017, p. 105).*

Galindo y Herrera (2017) también afirman que la manifestación de la violencia a través del control y manipulación del cuerpo es una construcción histórica que ha sido sostenida desde dicotomías como hombre-mujer, mente-cuerpo, público-privado, etc. y que, lamentablemente, se sigue construyendo a través de culturas patriarcales:

*La lucha por las mujeres no puede ser una lucha aislada de sus mentalidades, debe empezarse a trabajar desde la idea misma del cuerpo, las mujeres necesitan ser des-corporizadas de su cuerpo patriarcal, [...] y recrear las nuevas corporalidades de acuerdo con el momento histórico en el que se*

*inscribe su cuerpo de maneras diferentes en busca de la dignidad de las mujeres como sujetas de derechos* (Galindo y Herrera, 2017, p. 113).

Toda muestra de capacidad crítica y de análisis que realicen las mujeres en torno a su situación, es símbolo de su aptitud de autocuidado. Sin embargo, el amor – o más bien, los mitos que hay respecto al amor- son elementos que pueden “nublar” esa capacidad crítica y analítica pues se construye en torno a una necesidad imperante en la vida de las mujeres, representando una forma de control político.

El pensamiento amoroso se construye en la desigualdad de hombres y mujeres y “el amor romántico, nace como una institución moral para acompañar la reubicación de mujeres y varones [...] mujeres en el ámbito doméstico y varones en el espacio público” (Rodríguez, 2016, p. 22), fortaleciendo la idea de las bondades del matrimonio, la familia como núcleo de la sociedad, la maternidad como rol exclusivo de las mujeres, entre otras cuestiones. En este sentido, se desarrolla el siguiente apartado.

### 2.2.3 La violencia disfrazada de príncipe: el amor romántico

Durante los siglos XIV, XV y XVI, Europa vio nacer un modelo de amor burgués que lo enmarcaba en la heterosexualidad y la monogamia dejando como mandato que las mujeres “no son dueñas de su cuerpo ni de su sexualidad, es decir, sus prácticas quedan a disposición del marido, condenándolas a la pérdida de subjetividad, a la dependencia de su esposo, quien las subordina, convirtiéndolas en objeto en nombre del amor” (Flores Fonseca, 2019, p. 285), de este modo se crearon las madres y esposas.

Velázquez y Sánchez (2019) afirman que la invención como tal del amor romántico se da en la era industrial junto con el sistema capitalista. En esta época, comenzó a fortalecerse la idea de pareja, pues dejan de existir los talleres artesanales y comienza la necesidad de trasladarse a fábricas a trabajar y a recibir un pago por ello. Sin embargo, la dinámica del trabajo remunerado estaba destinado únicamente a los hombres, las mujeres estaban avocadas al trabajo doméstico -cuidado, limpieza, crianza, alimentación-, que es, hasta nuestros días, un trabajo interminable y no remunerado ni reconocido.

Unirse por amor fue la solución perfecta, instaurar en las mujeres la idea de que todas las labores mencionadas eran parte del cuidado y de la muestra de amor que sentían por sus

parejas, solamente ellas, que son tan “buenas” pueden hacer tanto trabajo gratuitamente. Es importante recalcar que estas apreciaciones se refieren a un ambiente industrializado donde la clase juega un papel importante -media, alta- pues las mujeres empobrecidas han tenido que trabajar históricamente de forma extradoméstica.

Ahora bien, el amor romántico se funda en la creencia de que las mujeres son “todo amor”, son “sacrificadas”, “lo dan todo por la familia y la pareja”, son seres que saben verdaderamente *amar* y por ello pueden hacer trabajo gratuito, olvidarse de sí mismas y permitir sometimientos y opresiones, perdonarlo todo. Las mujeres entonces introyectaron la idea de que valen únicamente por cuánto dan, cuánto sirven, cuánto resuelven, cuánto se olvidan de ser personas y se convierten en objetos de servidumbre.

También con el capitalismo, la convivencia se fue haciendo menos colectiva, es decir, las familias fueron dividiéndose hasta adoptar la forma más moderna: esposo-esposa e hijos y ésta se convirtió en la manera normalizada de vivir aunque las parejas fueran producto de acuerdos y no hubiese sentimientos de por medio; fue hasta el neoliberalismo y la puesta en práctica de la libertad que se comenzó a hablar de parejas por elección (Velázquez y Sánchez, 2019).

Sin embargo, el amor de pareja ha sido presa de manipulaciones y diversos medios avalados por la sociedad (el cine, las novelas, los cuentos para niñas, las creencias socioculturales, los roles de género, la promoción de la familia como única organización social, las religiones, los medios de comunicación, etcétera) se vieron plagadas de historias de amor eterno entre parejas heterosexuales, monógamas y felices que tenían mandatos implícitos de qué se debe buscar, cómo se debe sentir y cómo debemos relacionarnos con la otredad. Esto, sin lugar a duda es patente en la actualidad donde las redes sociales siguen perpetuando una idea de amor romántico donde las desigualdades se siguen reproduciendo:

*El concepto de ideal romántico, por lo tanto, gira en torno a la construcción social que se encarga de idealizar, con la finalidad de que las mujeres sueñen con la figura del príncipe azul, proyectan a una mujer potenciada por el amor, con una entrega incondicional, sumamente dependiente de la figura del hombre, necesitada de su protección y afecto” (Flores Fonseca, 2019, p. 287)*

Flores Fonseca (2019) recupera algunos mitos que se han generado para fortalecer la idea del amor romántico:

- 1) *Mito de la media naranja o el alma gemela.* La creencia de que estamos “incompletas/os” hasta que encontramos a esa persona que nos complementa plenamente.
- 2) *Mito del emparejamiento o de la pareja.* La creencia de que la heterosexualidad es la forma natural y universal de relacionarse entre personas.
- 3) *Mito de la exclusividad* o de que solamente se puede estar enamorada/o de una persona.
- 4) *Mito de la fidelidad,* que se sustenta en la creencia de que los deseos románticos y eróticos deben estar dirigidos a la misma persona, la pareja.
- 5) *Mito de que los celos son una muestra de amor,* que justifica comportamientos agresivos, posesivos y que las mujeres han aprendido a ver como pruebas de que sus parejas están protegiéndolas: “me cela porque me ama”.
- 6) *Mito de la equivalencia,* equipara la etapa de enamoramiento al amor. La etapa del enamoramiento involucra reacciones fisiológicas en el cuerpo que generan idealizaciones sobre la persona que estamos enamoradas, la vemos como la más guapa, la más inteligente, la más amorosa, la más trabajadora, sin embargo el enamoramiento es pasajero. Este mito plantea que el estado de enamoramiento debe persistir a lo largo de la relación, lo cual no es posible.
- 7) *Mito de la omnipotencia.* Es la creencia de que el amor lo puede todo, el amor “verdadero” aguanta todo y cambia todo. Aquí se sustentan frases como “cuando se case conmigo dejará de ser alcohólico”, “cuando esté conmigo va a cambiar” “me pega porque le pegaban de chiquito, pero me ama”. Este mito justifica todas las conductas violentas.
- 8) *Mito del libre albedrío.* Con la idea de que somos seres libres, nos volvemos poco críticas/os de nuestra influenciabilidad, dejamos de ver factores sociales, biológicos y culturales que afectan nuestras decisiones y en muchas ocasiones las determinan.
- 9) *Mito del matrimonio.* La creencia de que la institución del matrimonio es la única vía para compartir en pareja. A través de un rito patriarcal, se cosifica a la mujer.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Podemos observar en el ritual católico, por ejemplo, que el hombre tiene que “pedir” a la mujer a la familia de ella y luego el padre de esa familia es quien “entrega” a la novia. El mito del matrimonio también incluye otras creencias como la importancia de la virginidad para ser una mujer “valiosa” lo que da muestra del falocentrismo y lo insostenible del mito.

Recordemos que estos mitos son insostenibles en la realidad y hace falta reconocerlos para poder romper con ellos, para que las mujeres terminen con la idea del príncipe azul que las salvará de los riesgos de la vida, es abrir los ojos y confirmar que si un hombre muestra celos, agresividad, violencia, posesión es porque así *es* esa persona y ningún amor bien intencionado lo cambiará, los sapos se quedan sapos, no se convierten en príncipes<sup>21</sup>.

Velázquez y Sánchez (2019) nos recuerdan que el amor romántico es resultado del sistema patriarcal y “expropia a las mujeres de cualquier recurso y se impone a través de la violencia, sea ésta simbólica o real” (p. 93). Para estas autoras, el amor romántico no es el que crea la violencia, sino que es “la expresión por excelencia de la erotización de la violencia” (p. 93).

De acuerdo con Esteban y Távora (2008) algunas teorías psicológicas que ven a las mujeres como seres más emocionales han contribuido a que tengan un papel subordinado ligado a los cuidados y a la maternidad, que tiene evidentes componentes desiguales. Algo relevante del estudio de estas autoras es que constatan que los ideales del amor romántico contribuyen a condiciones de desigualdad que colocan al hombre como racional e independiente y a la mujer como emocional y codependiente.

Tenemos entonces que el amor romántico es parte de un sistema de dominación, clasista y aburguesado que se lanza a todas las clases sociales y que es instaurado desde la infancia en mujeres y hombres para perpetuarlo y mañosamente manejarlo como una forma ideal de ser y vivir, desde el cual se alcanza la plenitud y el goce, y, lamentablemente, también es desde el amor romántico donde se justifican violencias que van desde las más sutiles hasta las más crueles como son los feminicidios a manos de las parejas sentimentales de las víctimas (Velázquez y Sánchez, 2019). Afortunadamente, cada vez son más mujeres las que se cuestionan los mandatos sociales y en un acto de reflexión profunda, pueden decidir cómo quieren experimentar su vivencia del amor. En esta reflexión, las emociones sentidas en la relación de pareja -placenteras o displacenteras- juegan un papel importante.

---

<sup>21</sup> Esta frase viene de los relatos de princesas en las que se cuenta que si una princesa besa a un sapo -de antemano de aspecto desagradable- entonces se convertirá en un príncipe azul encantador, se enamorarán y vivirán felices por siempre.

La concepción de amor romántico y sus mitos son un peligro para las mujeres porque permite que ideas erróneas se instauren en la mente y en los objetivos de muchos hombres y mujeres, reproduciendo así relaciones de desigualdad y opresión, normalizando la violencia y fortaleciendo los estereotipos de género. Flores Castillo (2011) definitivamente ve el amor romántico como un propiciador de la violencia entre cónyuges entendiendo ésta como cualquier acto u omisión que tiene la intención de controlar y/o someter sexual, económica, emocional, físicamente a las mujeres adolescentes o adultas por parte de su pareja actual o anterior.

Flores Castillo (2011) afirma que la idea de amor romántico fortalece las asimetrías de género y juega un papel fundamental en la violencia que viven las mujeres en sus relaciones de pareja. Esto, se construye gradualmente desde la infancia, construyendo una personalidad para las mujeres basada en el servicio, en vivir para el otro, en tener una familia, hijos, donde arreglarse, limpiar una casa, tener todo en orden, maquillarse y ser reconocida por ello será lo necesario para ser feliz, mientras que los hombres solamente requieren ser reconocidos por sus iguales y por la sociedad. Entonces la violencia que viven las mujeres en sus relaciones de pareja de algún modo está marcada por la necesidad básica del ser humano de sentirse aceptado y amado. A las mujeres se nos enseña a amar y a cuidar a otras/os, a los hombres se les enseña a ser amados y reconocidos. Con el afán de tener una relación estable, las mujeres sacrifican su propia armonía y salud mental y física, si la relación termina, la mujer es la que “fracasó” y no el hombre, la mujer es la que no hizo lo necesario, la que no pudo “aguantar su cruz”.

El silencio, la abnegación y la resignación se convierten en los diplomas de reconocimiento que deja el amor romántico para las mujeres novias, esposas o madres “ideales” de acuerdo con Flores Castillo (2011), mujeres que tuvieron que renunciar a ellas mismas en nombre del amor. A las mujeres se nos enseña a que venga alguien más a salvarnos, dejando fuera la posibilidad de que ese alguien seamos nosotras mismas: “tener a un hombre al lado [...] es la única manera de ser un poco visibles” (Flores Castillo, 2011, p. 422).

Esteban y Távora (2008) nos recuerdan que sin importar los matices en los que nos vemos inmersas las mujeres, como puede ser la educación, la clase o la edad, de uno u otro modo estamos condicionadas por este amor romántico (ligado al amor sexual) que en



ocasiones nubla nuestra capacidad de decisión. El feminismo, señalan estas autoras, es una herramienta para la reflexión crítica que puede ampliar el panorama y crear nuevas perspectivas sobre las relaciones de pareja y la familia.

## 2.3 Las emociones

Lara y Enciso (2013) han escrito sobre lo que llaman “El Giro Afectivo” (Affective Turn), que se refiere a la nueva forma de ver a las emociones en las ciencias sociales, recuperando el valor de la experiencia subjetiva en la producción del conocimiento. Este Giro Afectivo ha llevado a que los académicos reconozcan el papel de las emociones en la transformación de la vida pública, de las instituciones y sectores que la forman, en los medios de comunicación, en la esfera legal, entre otras. El “Giro Afectivo” que comenzó en el ámbito anglosajón, no es ajeno a Latinoamérica (Abya Yala) y mucho menos a los análisis feministas, ya que estos han incorporado el estudio afectivo en la subjetividad, la epistemología y la política (Solana y Vacarezza, 2020).

### 2.3.1 Las emociones, un concepto de “segunda”

Durante mucho tiempo, las emociones fueron concebidas como una cuestión secundaria, que nublabla la razón y que incluso podía estorbar la objetividad tan buscada por la ciencia. En contraposición a la conocida máxima “pienso luego existo”, Fernández Porcela (2011) plantea la posibilidad de construir una nueva máxima que sea “siento, luego existo” debido al creciente interés que se está dando en el ámbito académico y popular con respecto a las emociones y es que hoy sabemos que existen diferentes formas de ver “la verdad” y que el cuerpo y las emociones<sup>22</sup> son una fuente importante para acceder al conocimiento, que nos permiten vivir más intensamente la propia vida y las relaciones que establecemos con el otro, los otros y lo otro.

Resaltando la relación estrecha que existe entre emociones y cultura, Fernández Porcela (2005) afirma que “Siento, luego existo” es una afirmación un tanto contradictoria

---

<sup>22</sup> Desde los estoicos, las emociones eran consideradas como una alteración del ánimo, como causantes de los problemas humanos, y durante la Edad Media, esa percepción no cambió mucho, se consideraba que la parte racional del alma estaba en una lucha continua por controlar la emocionalidad, así, la razón debía ser “el amo” y la emoción “la esclava” (Souza, 2011). Como es sabido, la razón era algo que poseían los hombres, y las emociones algo relacionado con las mujeres. Así, tenemos que lo primordial es el hombre y la razón, versus la mujer y la emoción. Durante la Edad Media también tenemos a Descartes (1596-1650), con su “*cogito ergo sum*”, frase que resume su pensamiento filosófico, centrado en la razón como única vía para acceder a la verdad.

porque hablar del sentir es complejo, así que lo que logramos son meros “acercamientos al sentir, coqueteos con las sensaciones y percepciones, guiños a los sentimientos, interpretaciones varias, pero poco más que eso” (p.3). Siguiendo a esta autora, las emociones son representaciones breves relacionadas con la conciencia inmediata y directamente con el cuerpo.

De acuerdo con Souza (2011), las emociones han sido estudiadas desde varios enfoques. El *enfoque evolucionista*, cuyo precursor fue Charles Darwin (1872), analiza humanos y animales vislumbrando el papel social de las emociones y su importancia en las relaciones humanas, descubriendo que las expresiones faciales y corporales transmiten nuestro sentir de una forma más fidedigna que las palabras y el pensamiento. En el *enfoque psicofisiológico*, la experiencia emocional es el resultado de la percepción de cambios a nivel fisiológico; *el enfoque conductista* no consideraba que las emociones fueran un tema esencial para la comprensión de la conducta humana, se concentraron en el aprendizaje y la formación de la personalidad. El *enfoque cognitivo* plantea la importancia de la percepción y los cambios fisiológicos para que se dé la emoción y su significado cognitivo.

En el Psicoanálisis, Freud (1856-1939), buscó profundizar en algunas emociones, sobre todo aquellas consideradas “negativas”, como la ansiedad y el miedo, y que aún con planteamientos controversiales, tuvo un gran impacto en los estudiosos del comportamiento y la mente humana.

Desde finales del siglo XX las emociones han querido retomar su lugar desde la Psicología y han surgido en Occidente estudiosos como Howard Gardner (1983) y su propuesta de Inteligencias Múltiples, que aparece con el ánimo de quitar el trono a la inteligencia racional y comenzar a ver otras formas de manifestar nuestros talentos; Peter Salovey y John Mayers (1990), quienes acuñaron el término de Inteligencia Emocional, y posteriormente Daniel Goleman (1995) lo retoma para hablar de un Cociente Emocional que es sumamente importante para el bienestar; Bar-On (1997) quien también toma el término de la inteligencia emocional y afirma que la persona emocionalmente inteligente desarrolla competencias emocionales específicas. Finalmente, tenemos a Mercé Conangla y Jaume Soler, quienes en 2012, plantean la “Ecología Emocional”, un concepto innovador que va más allá de las propias habilidades y las relaciones con otras personas, pues busca un equilibrio con todo lo que nos rodea, partiendo de la autogestión emocional.

La Antropología también se ha interesado por las emociones, señalando que éstas son *pensamientos corporeizados*, como señala Michelle Rosaldo (1984, en Bourdin, 2016) cuyas manifestaciones tienen implicaciones sociales y culturales. Bourdin (2016) divide los estudios de las emociones en dos apartados, el naturalista-universalista y el culturalista construccionista. Dentro del primer apartado, retoma los estudios de Darwin evidenciando la presencia de emociones básicas o primarias que las catalogan como hechos humanos universales que se expresan en el rostro de la misma manera en todo el mundo ya que se transmiten genéticamente. Un estudio profundo acerca de las expresiones y micro expresiones en el rostro ha sido realizado por Paul Ekman (1980, en Bourdin, 2016).

Las principales críticas al respecto de estos estudios naturalistas se relacionan con que las emociones no sólo se reflejan en el rostro, sino en todo el cuerpo que se relaciona afectiva y socialmente con el contexto. De acuerdo con Bourdin (2016), la etnología ha sido la disciplina que defiende el relativismo de la expresión de las emociones según el grupo humano que se estudie.

Dentro de la visión cultural-construccionista, los pioneros fueron Marcel Mauss (1921), Bateson (1936), Mead en (1942); no obstante, fue hasta los años ochenta que surge el interés antropológico de estudiar las emociones como una experiencia sociocultural que debe ser estudiada desde las personas que la viven puesto que están inmersas en las categorías que se construyen local y socialmente (Bourdin, 2016).

El enfoque cultural-construccionista defiende la esencia cultural de las emociones. Bourdin (2016) hace un recuento de los principales estudiosos que defienden esta mirada: Clifford Geertz (1973) sosteniendo que las emociones son *artefactos culturales*; M. Rosaldo (1984) afirmando que las emociones son acciones simbólicas que se articulan de forma primaria con otros aspectos sociales y culturales; Solomon (1984) que ve a las emociones como *juicios subjetivos* que reflejan una forma personal de ver el mundo; Lutz (1988) quien defiende el rol cultural de las emociones.

Algunos pueblos originarios de Abya Yala, África y Oceanía, que han sido estudiados por etnógrafos, tienden a localizar las emociones en diferentes partes del cuerpo, al igual que los antiguos griegos y hebreos (Bourdin, 2016), lo que nos lleva a concluir que el cuerpo no

tiene “divisiones” de lo que es mental y lo que es emocional, sino que en él se da la conjugación de ambos aspectos.

La etnóloga Lutz (1988) propone deconstruir el concepto de emoción en la cultura occidental y estudiar la vida emocional de otros pueblos, “tratar la emoción como una práctica ideológica, más que como una cosa a ser descubierta o una esencia a ser destilada” (1988, p. 4, en Bourdin, 2016, p. 67), es decir, dejar la concepción que ve a las emociones como algo individual y psicofísico pues se estaría reproduciendo la noción dualista occidental cuerpo-mente, naturaleza-cultura, pensamiento-emoción. Desde mi punto de vista que existen dos elementos fundamentales y desafiantes con respecto al estudio de las emociones: considerar su dimensión social (sociocultural) y su dimensión corporal (psicofisiológica), ambas inherentes a ellas.

Parece ser que una vez que se ha descubierto que las emociones no están dissociadas de nuestro cuerpo y nuestros pensamientos, han comenzado a tener cierta envergadura que antes no era posible vislumbrar y las emociones, algo que era terreno “femenino” se han convertido en un espacio estudiado por hombres.

Los estudios más divulgados sobre las emociones están basados en la etología y la evolución y la neurofisiología, lo que resulta insuficiente si no se toma en cuenta la visión sociocultural y antropológica. Además, muchos de estos estudios proponen que hay un “ideal” de persona emocionalmente inteligente, una especie claramente extinta, o que nunca ha existido, donde la persona en cuestión debe tener habilidades positivas individuales y sociales, valores, consciencia de sus propias emociones y las de los demás, ser asertiva, defender los derechos en forma no destructiva, ser empática, optimista, debe estar satisfecha con la propia vida, en fin, una larga lista que puede cumplir solamente un personaje de ficción si entendemos que las emociones y sus expresiones no sólo dependen de las persona sino del contexto en el que ésta se desenvuelve.

Siguiendo a Bourdin (2016), se entiende que la antropología de las emociones no puede perder de vista al cuerpo pues corre el riesgo de caer en posturas meramente ideológicas: “Se trata en definitiva del objeto de estudio de la antropología: el *antrophos*, definido como un compuesto indisociable de biología y psiquismo, de ‘conciencia y músculos” (p. 71).

Hasta el momento tenemos que las emociones han confrontado una epistemología tradicional de corte cartesiano, recordándonos que no podemos centrarnos más en la razón y olvidar al cuerpo, teniendo, por supuesto, nuevos retos de orden metodológico, ético, político. Ahmed (2015) afirma incluso que la jerarquía entre emoción y pensamiento/razón se desplaza hacia la jerarquía entre emociones, es decir, algunas son consideradas apropiadas y otras no, por ejemplo, la inteligencia emocional tan mencionada en occidente, que nos invita a cultivar las emociones adecuadas en pos de lidiar con aquellas personas que despiertan en nosotros emociones descontroladas y que pueden interferir en nuestro proyecto de vida y nuestro trabajo.

El planteamiento de Ahmed (2015) resulta muy interesante sobre todo cuando nos centramos en el trabajo con mujeres. Esto implica un doble reto: entrar en la comprensión de las emociones como fuente de saber, pero además, entrar en la emocionalidad de las mujeres, quienes tienen esas emociones “descontroladas” que pueden minar los proyectos de los otros, -de los hombres o de otras mujeres- si dejan que dichas emociones negativas o catalogadas como femeninas sean más evidentes.

Para efectos de este trabajo, se tomaron las emociones como prácticas y no como reacciones, tomando el horizonte que ha construido el feminismo donde “la racionalidad, la emocionalidad y la corporalidad se hallan imbricadas y son concebidas como construcciones sociales, que nos permiten conocer y entender diversas realidades, y a partir de ahí generar conocimiento” (Cornejo, 2016).

### 2.3.2 Nuestro cuerpo: nuestro territorio emocional

El ecofeminismo en general y el feminismo comunitario en particular, son una invitación para que las personas veamos hacia adentro de nuestro ser y hacia fuera, desde la interdependencia con otros seres y con nuestro entorno. En Abya Yala, el feminismo comunitario plantea la recuperación y defensa de nuestro territorio cuerpo-tierra como una propuesta de las mujeres mayas-xincas (Cabnal, 2010), quienes retoman la importancia de la sanación individual y colectiva como camino político e invitan a reconocer la sabiduría de las abuelas para la sanación física y emocional.

La recuperación del cuerpo-territorio implica el reconocimiento de la propia corporalidad como territorio único, como espacio desde el cual existimos, experimentamos

y estamos en el mundo, desde el cual “emerge la autoconciencia, que va dando cuenta de cómo ha vivido este cuerpo en su historia personal, particular y temporal, las diferentes manifestaciones expresiones de los patriarcados y todas las opresiones derivadas de ellos” (Cabnal, 2010, p. 22).

El cuerpo nos recuerda que las mujeres merecemos una vida digna, que tenemos que cuidarnos y cuidar nuestra relación con los otros, que merecemos una vida sin violencia, que tenemos derecho a expresar nuestro sentir —emociones— y nuestro pensar, avalando nuestra capacidad de generar propuestas y pensamientos propios, siendo sujetas epistémicas. Poner el cuerpo en el centro es importante porque es el vehículo que nos permite sentirnos libres y felices, el cuerpo no sólo es carne y huesos, es también espíritu “con sus miedos, angustias y felicidades, también es un territorio político para defender” (Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo, 2017, p. 20).

Reconocer el propio cuerpo-territorio es también el inicio para entender la defensa del territorio-tierra, pues éste es el espacio donde existen los cuerpos-territorios. Es importante resaltar que el cuerpo también merece placer y alegría, como afirma Lorena Cabnal (2010):

*No defendiendo mi territorio tierra porque necesito de los bienes naturales para vivir y dejar vida digna a otras generaciones. En el planteamiento de recuperación y defensa histórica de mi territorio cuerpo tierra, asumo la recuperación de mi cuerpo expropiado para generarle vida, alegría, vitalidad, placeres y construcción de saberes liberadores para la toma de decisiones y esta potencia la junto con la defensa de mi territorio tierra, porque no concibo este cuerpo de mujer sin un espacio en la tierra que dignifique mi existencia y promueva mi vida en plenitud (p. 23).*

No podemos escudarnos con pensar que las futuras generaciones cambiarán el mundo, nosotras/os también somos el presente y es nuestro deber y nuestro derecho procurarnos una vida en que tengamos la libertad de ser como queremos ser, respetando nuestro sentir -nuestras emociones- y nuestro pensar tanto como respetamos la diferencia. Las personas tenemos en nuestro cuerpo un territorio que podemos habitar libremente, constituyendo un espacio de reflexión y construcción crítica donde convivan la razón, las emociones y la espiritualidad. Esto me parece un llamado hacia las mujeres para externar su hartazgo y su ira por tanta violencia vivida, un llamado a los hombres que se han tragado sus

lágrimas por tener que parecer fuertes, un llamado a todas para darnos cuenta de que nadie tiene el derecho de coartar nuestra expresión emocional y que, además, contamos con innumerables formas creativas para externalizarlas, expresiones que no tienen los mismos principios de destrucción y de opresión característicos del sistema patriarcal.

Y para cerrar este apartado, he de decir que el cuerpo y el conocimiento no pueden separarse de las emociones, sensaciones, ni sentimientos, pues estamos integradas en aquello “que nos hace sudar, estremecernos, temblar, todos esos sentimientos que se sienten, de manera crucial, en la superficie de todo el cuerpo, la superficie de la piel con la que tocamos y nos toca el mundo” (Ahmed, 2015, p. 260).

### 2.3.3 Las emociones en los estudios feministas de Abya Yala

Las luchas feministas están impregnadas de emocionalidad. Basta estar en una marcha el 8 de marzo para darse cuenta de la pasión, la rabia, la emotividad, la tristeza, entre otras emociones, que las mujeres van mostrando a su paso por las calles, gritando con todo el cuerpo sus demandas y su hartazgo ante la opresión. Este tipo de manifestaciones “con todo el cuerpo”<sup>23</sup>, no pueden ser ignoradas, así que los estudios sobre los afectos y las emociones han sido un campo creciente de interés académico. El llamado Giro Afectivo que se dio en el ámbito anglosajón, no ha sido precisamente la causa de este interés, pues decirlo de este modo, además de colocarnos de nuevo como receptores pasivos de conocimiento, negaría todos los saberes corporales ancestrales de nuestros pueblos de Abya Yala.

El interés en estudios feministas relacionados con las emociones está basado en romper las dicotomías impuestas tales como hombre/mujer, mente/cuerpo, razón/emoción, cultura/naturaleza y presentarlas con conceptos con matices y no como extremos. Lara y Enciso (2014) consideran que las contribuciones de los estudios feministas de las emociones radican en: a) la disolución de la díada razón-emoción, b) la problematización de la asociación emoción-femenino y razón-masculino y c) posicionar a la experiencia como productora de conocimiento. Todas estas contribuciones fueron tomadas en cuenta para este trabajo, en un intento también por romper las dicotomías, viendo a las mujeres como sujetas y no como objetos de conocimiento, retomando el valor epistémico de las emociones y posicionando la experiencia también como productora de saberes.

---

<sup>23</sup> “Con todo el cuerpo” me refiero a que no es solamente un cuerpo físico deambulando por las calles, sino que tiene una dimensión emocional expresada, visible, sentida y percibida por quienes están cerca.

Solana y Vacarezza (2020) afirman que los trabajos culturales en Abya Yala han estudiado los afectos en las novelas sentimentales, en boleros; han puesto la mirada en las emociones ante los autoritarismos, la resistencia popular y los movimientos sociales; han tomado las emociones para analizar el terrorismo de estado, las dinámicas del capitalismo y la globalización, particularmente me gustaría destacar al feminismo comunitario, que rescata la concepción de cuerpo-territorio con todas sus implicaciones emocionales y ha puesto en marcha procesos políticos de sanación espiritual, emocional y física.

Es importante seguir trabajando por investigaciones situadas y “sobre la tarea de enraizar los estudios feministas de los afectos y las emociones a nuestras localizaciones culturales e históricas” (Solana y Vacarezza, 2020, p. 9) como son los estudios sobre la violencia contra las mujeres, un tema tan sonado, pero a la vez tan amplio, complicado y doloroso que requiere diversos acercamientos para encontrar propuestas de tratamiento y solución.

#### 2.3.4 El trabajo emocional en colectivo

Retomarnos desde las emociones es un trabajo que implica valentía o mejor dicho rebeldía. Rebelarnos ante lo establecido, ante lo que se espera de nosotras, ante la cultura y la ciencia que es lo primordial para el conocimiento androcéntrico y patriarcal. Una muestra de ello es el trabajo realizado por la Red de Sanadoras Ancestrales del Feminismo Comunitario, *Tz'ek'at*, en lengua maya quiché, quienes realizan procesos para recuperarse emocional y espiritualmente ante las problemáticas que viven en sus comunidades.

De acuerdo con Cabnal (2018), desde 2014 tres mujeres tomaron la decisión de acuerparse en situaciones difíciles como la enfermedad, la tristeza, la estigmatización que vivían por la defensa de su cuerpo y su territorio. En 2016, sumaban diez mujeres con conocimientos diversos y complementarios como son sanadoras, comadronas, guías espirituales, entre otros que se conjugan con conocimientos de medicina occidental, derecho, psicología y otros. Todo este acuerpamiento tiene la finalidad de tener una visibilidad política para “colaborar en la recuperación emocional, física y espiritual de las mujeres indígenas defensoras de la vida en las comunidades, quienes actualmente sufren los efectos de múltiples opresiones sobre su cuerpo” (Cabnal, 2018, p. 102). Para esta red, la sanación, es decir, la recuperación emocional y espiritual, es una propuesta feminista comunitaria y territorial, un acto personal y político que las llevará a desmontar opresiones y emancipar el cuerpo. Algo



muy interesante de esta propuesta es el énfasis que hacen en el bienestar del cuerpo, en recuperar la alegría desde el trabajo emocional y espiritual para poder seguir en la lucha contra las opresiones vividas.

Tenemos también el ejemplo de las mujeres guatemaltecas KA QLA, quienes se organizaron desde 1996 para juntas reflexionar sobre las opresiones que vivían. Esta organización ha construido una metodología de trabajo a la que llaman “sanación de las opresiones” que parte de la sabiduría maya y han incorporado conocimientos de sanación energética para sus dolores lo que, de acuerdo con Georgina Méndez (2011) les ha dado la oportunidad de “soltar” sus miedos, recrearse en las experiencias de otras mujeres, hacer consciente que el cuerpo internaliza la subordinación, tal y como lo expresan en su libro:

*Nos dimos cuenta que la experiencia provocaba emociones y sentimientos de rabia, impotencia, tristeza, violencia. Ante esta situación, incorporamos terapias grupales para hablar de las emociones, ya que no era suficiente realizar análisis teóricos y políticos para solucionar la situación de opresión (KA QLA, 2004, p. 7).*

Las mujeres de KA QLA descubrieron que no solamente necesitaban aprender cuestiones teóricas, sino trabajar cuestiones emocionales y decidieron formarse en terapias de sanación, conjuntando la salud alternativa y formas tradicionales de sanación maya, priorizando la salud emocional y espiritual de las mujeres. Reafirmaron que el bienestar individual llevaba al bienestar colectivo, que la palabra y el sentir de las mujeres mayas también las posicionaba políticamente ante la vivencia de tantas represiones vividas en su cuerpo-territorio.

Estas experiencias reflejan cómo el trabajo en colectivo nos da la oportunidad de encontrarnos en otras mujeres, de que una sea espejo de las otras y viceversa y así concientizar, abrazar lo que otros consideran no propio para nuestro género y también abrazar nuestros cuerpos y corazones violentados.

Por otro lado, Shinoda (2008), psicoanalista junguiana centró su atención en los círculos de mujeres como un lugar en los que se puede alcanzar profundidad en el sentir. Señala además que nosotras, mujeres, tendemos naturalmente a formarlos. Los círculos

pueden ser un lugar de aprendizaje, de construcción, de sabiduría que no sólo tienen un impacto en nuestro ser, sino también en nuestras relaciones:

*puesto que proporciona un modelo, un espacio donde comunicarse con sinceridad y afecto hasta que esa sea la forma de comunicación habitual en tu vida y sea también la que esperas de los demás [...] puede llevarte a cambiar la estructura patriarcal de tus relaciones personales (Shinoda, 2008, p. 9).*

Esta autora tiene una vasta experiencia en relación con los círculos de mujeres y desde sus vivencias afirma que el sólo hecho de sentarse y estar presente en un círculo es motivo de aprendizaje ya que se promueve un ambiente entre iguales, horizontal, por tanto, un círculo funciona como grupo de apoyo, un lugar donde se tiene la libertad de ser, sentir y expresar lo que uno desee. El círculo de mujeres también representa un útero capaz de crear nuevas posibilidades “donde la mujer y su sueño encuentren apoyo [...] cuando la psique de la mujer esté preñada con una idea de lo que podría llegar a hacer o a ser” (Shinoda, 2008, p. 32).

El trabajo colectivo entonces es el lugar idóneo para seguir construyendo y deconstruyendo desde el ser de cada mujer y al mismo tiempo, desde la fuerza de estar juntas, cuestionando también el orden social, nuestros sentires y nuestra participación en el mundo. El círculo de mujeres es un espacio que retoma aspectos feministas que “se relacionan con la concepción del cuerpo, de la feminidad y de la importancia de la vivencia y la emoción como ejes principales para la reconfiguración del ser mujer desde lo espiritual” (Ramírez, 2018, pp. 150-151), todo esto para poder sanar heridas que ha dejado el patriarcado en la vivencia personal.

Los círculos de mujeres regularmente tienen un carácter efímero y tienen un impacto en la experiencia, la vida, la política y en el cuerpo de quien participa en ellos, se reproduce el modelo de organizaciones feministas buscando la horizontalidad, la igualdad de condiciones y “el desarrollo de una reflexividad que implique la transformación de la historia de vida de cada una y reconozca el potencial transformador del colectivo” (Ramírez, 2018, p. 152). Es entonces que los ejercicios vivenciales comienzan a tener sentido porque las mujeres los experimentan en el cuerpo, se apropian de ellos y pueden comenzar incluso a proponer ideas para nuevos ejercicios y estrategias de autocuidado.

## 2.4 Categorías analíticas

Con base en los constructos teóricos presentados acerca de la violencia, el cuerpo y las emociones desde una mirada feminista, este trabajo se centró en las siguientes categorías de análisis: experiencia, cuerpo, sensaciones y emociones. Una vez dados los resultados del trabajo de campo, se incorporó la categoría de sensaciones, ya que se encontraron implicaciones en la forma en la que, como investigadora, pude aprender a través de mis sensaciones en el cuerpo y reconocer mis experiencias y esto me llevó a entender -y empatizar profundamente- con la vivencia de violencia de las mujeres con las que compartí, entendiendo que las sensaciones forman parte de un entramado que provoca un conocimiento que no es individual, sino que se percibe y se construye socialmente. Las sensaciones fueron un elemento importante porque fueron las mujeres mismas quienes las pusieron sobre la mesa como elemento destacado para poder expresarse de una forma cómoda, metafórica, espontánea, profunda y genuina.

Comenzando con la categoría de *experiencia*, se insiste en que ésta debe situarse en escenarios socioculturales y en el mundo material, “atendiendo especialmente al entramado de sensaciones, movimientos corporales y significaciones como una totalidad constituyente de la experiencia individual y social” (Castro y Farina, 2015, p. 181). De esta manera, tenemos que la experiencia se refiere al devenir del *cuerpo subjetivo* en tanto sus percepciones, sensaciones –y yo aumentaría emociones, sentimientos y pensamientos–, que se refiere a modos de estar y sus relaciones consigo misma/o (individuales) y con otros (sociales) en determinadas situaciones o escenarios. **La experiencia entonces se da en un cuerpo subjetivo que se manifiesta concretamente en un cuerpo material vivido, sintiente y pensante.** En los círculos de mujeres se dieron varios momentos para poner atención a ese cuerpo sintiente, por lo que también podríamos hablar de una **experiencia sentida**, refiriéndome a que no todas las experiencias son reflexionadas ni se localiza su sentir en la emoción y en el cuerpo.

Consideré que la experiencia es una categoría adecuada porque la violencia de pareja vivida por las mujeres es recibida en todo su cuerpo, tanto subjetiva como materialmente. En la violencia se pueden experimentar percepciones, sentimientos, emociones y pensamientos en continuo devenir del cuerpo subjetivo en el cuerpo material. La experiencia es aquello que acontece en el propio ser en cuanto a materia (cuerpo) y abstracción (emoción)

y que no permite que vuelva a ser la misma persona que era antes de dicha experiencia. A continuación, se profundiza en cada categoría.

#### 2.4.1 Experiencia

Para Rodríguez (2009) la noción de *experiencia* implica comportamientos, acciones, pasiones, resistencias y sentimientos. Además, el feminismo considera que el discurso basado en la experiencia es muy potente políticamente, es emancipatorio e inspira a tomar acción política. Esta autora, considera que la experiencia es una fuente de saber pero también un punto de partida que lleva a nuevas prácticas pues incluye palabras encarnadas que restituyen el sentido de los acontecimientos: “la noción de experiencia no sólo supone una aportación al conocimiento para comprender y explicar el mundo, sino que conlleva una propuesta política de nuevos estilos de comportamiento, capaces de transformar las condiciones en que vivimos” (Rodríguez, 2009, p. 1).

Por su parte, Fernández (2012) hace un recorrido por la historia de la categoría de experiencia en el feminismo, reconociendo su valor para “tender puentes” en las diferentes corrientes del movimiento. La experiencia, afirma, lleva a recordar y relatar situaciones cotidianas de dominación y resistencia, situándolas en determinado contexto histórico y social.

Para Teresa de Lauretis (1984), la experiencia es utilizada ampliamente en el discurso feminista pues su importancia radica en todos los “grandes temas que han surgido a raíz del movimiento femenino: la subjetividad, la sexualidad, el cuerpo y la actividad política feminista” (Lauretis, 1984, p. 252). La experiencia no es solo el registro de los datos sensoriales o la relación mental con acontecimientos. La experiencia, es también el “*proceso* por el cual se construye la subjetividad de todos los seres sociales” (Lauretis, 1984, p. 253). Es el proceso gracias al cual nos podemos identificar en una realidad social, el resultado de la interacción de cada persona con el mundo, que es única pues un mismo acontecimiento puede ser percibido de distinta forma de acuerdo con cada ser.

De esta manera, la categoría de experiencia permitió analizar aspectos sensoriales, emocionales, corporales en relación con la violencia vivida por mujeres en sus relaciones de pareja y pasó a ser una *experiencia sentida*, basándome en la idea de que todos los seres humanos tenemos experiencias a cada momento pero pocas veces paramos a sentirlas y descubrir qué

nos quieren decir. Desde la perspectiva construccionista, se dice que la emoción es equiparable a la experiencia sentida, que se relaciona directamente con la mente, con la subjetividad y que involucra: a) la evaluación de la situación, b) los cambios que se dan en las sensaciones fisiológicas, c) la expresión o no de los gestos, y d) un nivel cultural que ayuda a identificar los tres niveles anteriores (Fernández Poncela, 2011, basada en Luna Zamora, 2007).

La experiencia de las mujeres involucradas en este trabajo, en la que pudieron recordar su experiencia para sentirla en su cuerpo, evaluar la situación, descubrir los cambios en su cuerpo a través de sus sensaciones y sus emociones para reflexionar sobre cómo actuaron y lo que desean hacer con esas emociones, es definitivamente una experiencia sentida. De acuerdo con la práctica, entonces **la experiencia sentida sería toda aquella vivencia que se retoma para reflexionarla desde el cuerpo y las emociones y crear mayor conciencia en el propio ser** -una apuesta tomada desde la fenomenología y su conciencia encarnada-.<sup>24</sup>

#### 2.4.2 Cuerpo

La visión feminista nombró al cuerpo como territorio político a partir del cual se construían normas opresivas para las mujeres, pero también como el lugar desde el cual experimentamos el ser y estar en el mundo, es decir, desde su materialidad y su subjetividad, teniendo claro que: "nuestros cuerpos, nuestras vidas, no son sólo aquello puesto allí para ser comprendido, sino el mundo de las prácticas sociales [...], el mundo de las relaciones de dominación y resistencias, de las violencias y los silencios, de la violencia patriarcal, capitalista, colonial, racista, heterosexista" (Rodríguez, 2002, p. 6).

Para efectos de este trabajo, también es importante tomar las aportaciones de Silvia Citro (2014), quien nos recuerda el desafío que representa estudiar al cuerpo que es resultado de una compleja combinación de factores de toda índole: biológica, psicológica, intersubjetiva, política, entre otras, por lo cual no se puede presentar de un modo reduccionista; además, la autora llama a entender que el cuerpo es fruto de una historia y un contexto afectivo-familiar y social que se encuentra en nuestra carne, la cual tiene en sí

---

<sup>24</sup> La fenomenología define la experiencia como una conciencia encarnada de acuerdo con la perspectiva del filósofo Merleau Ponty quien afirma que una experiencia es comunicarse con el mundo, el cuerpo y los otros, ser con ellos y no solamente estar a un lado de ellos (Sabido, 2021).

también nuestra agencia, creatividad y singularidad subjetiva. La idea es revalorizar el rol del cuerpo como representante del fuerte compromiso sensorial y emotivo que tiene con nuestro ser, pues “si reconocemos que el cuerpo interviene activamente en la producción de pensamientos, saberes y subjetividades, cabe preguntarse por los modos concretos como hemos utilizado nuestros cuerpos a lo largo de la vida” (Citro, 2014, p. 36).

Coincidiendo con la autora, se presupone que el cuerpo es sabio, que existe una memoria corporal a la cual evocar para evidenciar saberes, expresarlos y reflexionarlos para poder entender sus mensajes. Recordemos que la memoria corporal es esta habilidad que tiene el cuerpo para reencarnar en el presente situaciones que vivió en el pasado, esta habilidad es inconsciente y se reproduce a través de movimientos o posturas.

En el caso de las mujeres que viven violencia de pareja, estos mensajes pueden traer enseñanzas antes no vistas. Se propuso literalmente “poner el cuerpo”, es decir, las participantes tuvieron que moverse, bailar, colocar su mente, su atención y su energía, la totalidad de su subjetividad y su corporalidad en este trabajo, sabiendo que cuando se pone en acción, la comprensión de los temas se “encarna”, facilita vínculos y permite que el grupo se involucre y no sea mero espectador. Aquí el cuerpo cumple dos funciones: por un lado, ser el lugar de donde emanan memorias vividas y por otro, ser la vía, el puente para llegar a esas memorias desde su materialidad.

### 2.4.3 Emociones

Dentro de la categoría de emociones me referiré –tomando como referencia a Langle de Paz (2018)– a las reacciones personales que se dan en lo social, en las interrelaciones y con el entorno material. No sólo se tomarán en cuenta las emociones individuales de las mujeres que viven violencia, sino que se trata de reflexionar sobre cómo las emociones se generan en contextos sociales y “son herramientas cognitivas fundamentales para identificar relaciones de poder en los procesos de investigación (atravesadas por el género, la clase social, la raza, la edad o la orientación sexual de quien investiga, de los participantes, de los miembros de un equipo de investigación)” (García-Dauder y Ruiz-Trejo, 2020, p. 25).

Se trató entonces de revisar procesos emocionales que impactan nuestra vida y nuestras percepciones, reconocer que las emociones son fuentes valiosas de información, “son además políticas, auténticos motores de transformación social, instrumentos para

combatir abusos, para fomentar derechos, para cambiar la estructura de opresiones, [...] para repensarnos críticamente” (García-Dauder y Ruiz-Trejo, 2020, p. 27).

De acuerdo con Langle (2018), las emociones son una forma de razonamiento cognitivo, por lo que estamos más cerca de comprender que no solamente somos razón, sino que senti-pensamos la existencia. La mirada feminista de las emociones no quiere investigar sobre la emoción como constructo teórico, no busca producir conocimiento acerca de las emociones, más bien se busca encontrar esos saberes desde las emociones incorporándolas como experiencias (Lara y Enciso, 2014).

Extraer las emociones del dualismo pensamiento-emoción, es superar la visión occidental de las cosas: “Después de la deconstrucción, la emoción retiene su valor como categoría más abierta que otras para ser empleada como vínculo entre lo mental y lo físico y entre el mundo ideal y deseado y el mundo real” (Lutz, 1988, p. 5). Retomando a esta autora, tenemos que las emociones son culturales predominantemente y pueden revelar aquello que es sumamente importante o *intensamente significativo* en un contexto determinado y permite, además, “introducir la realidad del cuerpo en la significación emocional” (Bourdin, 2016).

#### 2.4.4 Sensaciones

Las sensaciones son el elemento que nos conecta con nuestra experiencia, precede a las emociones, al sentimiento y al pensamiento, entenderemos por sensaciones toda aquella información que llega a través de nuestros sentidos. Sarah Pink (2009), analizando la propuesta de Merleau Ponty (2002 [1962]), afirma que las sensaciones no nos dan información por sí mismas, sino hasta que están en contacto con un cuerpo que reconoce y encarna la información que nos brindan los datos sensoriales.

Las sensaciones no son elementos aislados que pueden dividirse en lo que se escucha o lo que se ve, sino que funcionan de una manera integral y nos permiten tener un conocimiento más completo de la experiencia, a través de los recuerdos y las emociones, conformando una memoria emocional. Esto es importante para comprender cómo las mujeres sienten, interpretan y viven su experiencia de violencia y cómo tener una reflexividad profunda de estas sensaciones las puede llevar a la emoción, la interpretación y finalmente al re-conocimiento y reconexión con su experiencia.

Pink (2009) reconoce el papel del conocimiento sensorial no sólo como transmisor de saberes de generación en generación que nos permite llegar a un conocimiento social, participativo y encarnado, sino que hace hincapié en que entender las categorías sensoriales de las personas nos permite describir mejor sus experiencias, su conocimiento. Esto puede dar luz para entender el papel de la experiencia social y corporal en la percepción de la violencia vivida por mujeres en sus relaciones de pareja.

Seremetakis (1994, en Pink, 2009) ya sugería que las sensaciones son una forma colectiva de relacionarse, una muy similar al lenguaje pero no son solamente lenguaje, sino que las sensaciones son corporizadas, encarnadas en el cuerpo y esto implica que las sensaciones son esenciales para entender nuestra experiencia. Tal como la memoria corporal, las sensaciones se insertan en el cuerpo a través de olores, texturas, visiones, sonidos y sabores que nos dan información de la memoria no sólo personal sino cultural.

Por su parte, Sabido (2021) nos recuerda que nuestra vida conlleva trayectorias sensoriales que hemos tenido a lo largo de nuestra existencia, historias encarnadas que “han configurado nuestra sensibilidad y nuestros filtros perceptivos” (p. 251) que nos hacen percibir de una manera en particular de acuerdo con ciertas características como género, clase, edad, entre otras.

Resalta la propuesta de Pink (2009) de estar conscientes de cómo, quien investiga, está inmersa/o en un lugar en el que puede ser sorprendida/o con experiencias sensoriales que pueden ser el acceso a una nueva manera de acercarse al objetivo de la investigación, de cómo los sentidos constituyen una categoría que ayuda a comprender las experiencias de las personas, en este caso, la violencia en pareja que han vivido las mujeres, como una experiencia encarnada y situada en su biografía, en su sociedad y cultura.

De este modo pude acercarme a la memoria sensorial de cada mujer, que se da en lo que Sabido (2021) llama el nivel micro de investigación de análisis sensorial. Recurriendo a los trabajos de la antropóloga Nadia Seremetakis (1993), Sabido (2021) destaca que lo que recordamos desde los sentidos no es lo que realmente pasó, sino una mezcla de pasado y presente, elaboramos corporal y reflexivamente un suceso: “los recuerdos dolorosos pueden resignificarse desde la ira y la indignación, o bien los recuerdos placenteros desde la nostalgia” (Sabido, 2021, p. 251), de este modo, evocar un sonido, una imagen, un contacto, un aroma,



un sabor, un movimiento, un suceso, puede regresarnos a una situación anterior y por tanto, regresar al cuerpo a las sensaciones de aquel momento. La memoria sensorial registra los valores semánticos de la experiencia social y cultural de cada persona, sean agradables o desagradables pero definitivamente tienen cargas sensoriales y emocionales (Sabido, 2021).

El giro sensorial para las investigaciones realizadas en los campos de la historia y la antropología se remiten a la década de 1980 (Howes, 2014) cuando se comienza a diferenciar entre ciencias de lo tangible y ciencias de lo abstracto. En antropología se buscó profundizar sobre experiencias que no habían sido estudiadas lo suficiente, sobre todo las relacionadas con otros sentidos que no fueran exclusivamente el visual. El reto entonces es registrar no sólo lo que sentimos quienes investigamos, sino también registrar lo que los/las/ otros/as sienten, ¿cómo expresar el dolor? ¿cómo representar el abuso? Es entonces cuando la lotería de las sensaciones fue una herramienta idónea, cuando los trazos en sus cuerpos con distintos colores y dibujos hicieron la magia traduciendo sensaciones en símbolos y los símbolos tuvieron un significado inteligible, entonces estuvo la flor en la fotografía, el paisaje, la paloma de barro o el clóset sombrío para nombrar, para hablar desde el silencio más profundo de las voces acalladas de mujeres silenciadas en la violencia que, sigilosa, se había introducido hasta el más profundo de sus poros

Puedo concluir que estas categorías son meramente metodológicas pues se sobreponen en la vivencia cotidiana, no hay cuerpo sin experiencia o emociones sin sensaciones, todas coexisten en un entramado complejo que constituye nuestra percepción de la realidad: las sensaciones nos permiten reconocer las emociones que se dan en el cuerpo y constituyen una experiencia, la experiencia es el devenir del cuerpo y de las emociones.

### 3. EL CAMINO: MÉTODO PARA LLEGAR AL CUERPO Y LA EMOCIÓN

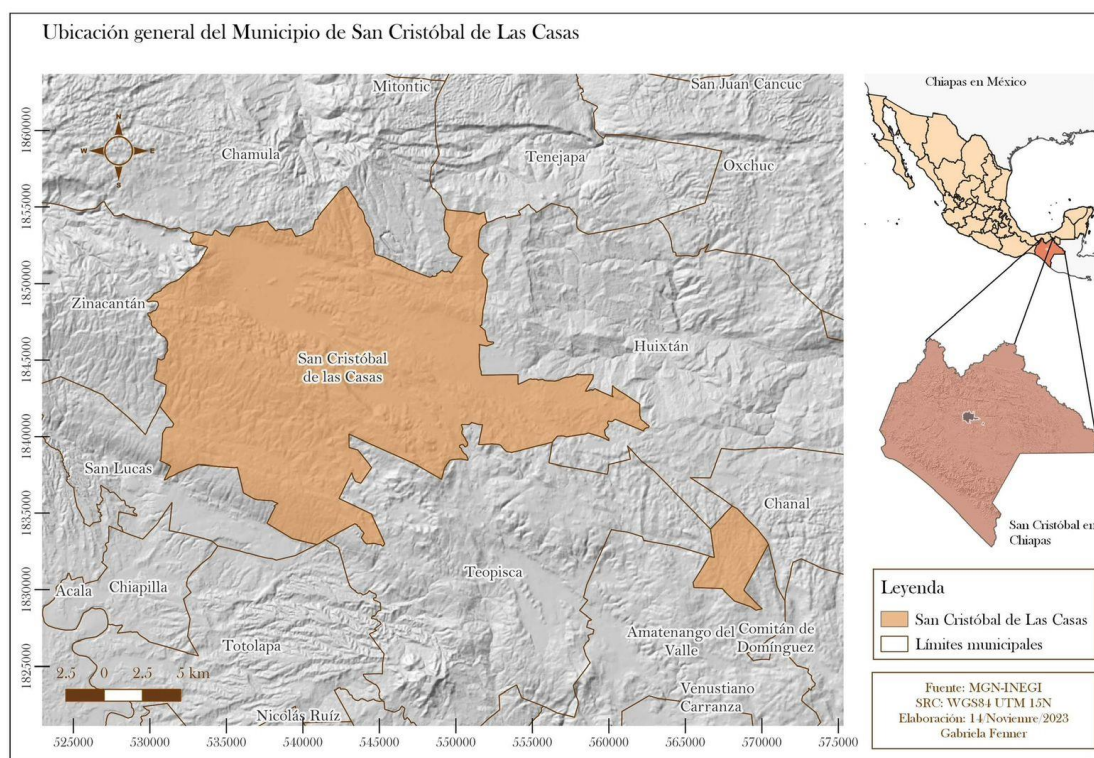
*Para poder indagar en el dolor  
tenemos que salir de los esquemas metodológicos habituales,  
porque la sanación entre mujeres se despliega colectivamente  
cuando el dolor producto de las violencias  
es compartido y la palabra acuerpada contiene,  
repara, calma, alivia, libera  
(Rodríguez, Da Costa y Pasero, 2021)*

#### 3.1 Delimitación espacial y temporal

La propuesta de investigación-intervención se centró en mujeres que hubiesen vivido violencia de pareja y que estuviesen radicando en San Cristóbal de Las Casas, o poblaciones cercanas, esto incluyó hablantes de lengua tsotsil o tseltal. La vivencia de la violencia en esta entidad es una realidad evidenciada por algunas investigaciones como la de Morales *et al.*, (2008) sobre la violencia familiar en hogares sancristobalences y la de Ruíz Gómez y Martínez (2020) sobre las experiencias de violencia de mujeres en San Cristóbal de Las Casas Chiapas. Tenemos como referencia también la Alerta de género en el municipio y las estadísticas oficiales y de organizaciones civiles que dan cuenta de la importancia de tratar esta problemática ya no como una estadística sino como un proceso que se da también desde las individualidades de las mujeres que la han vivido y que desde esa experiencia se pueden conocer nuevas formas de abordarla.

San Cristóbal de Las Casas es un lugar multicultural, centro de reunión de diversas culturas, etnias y nacionalidades, por lo que realizar un estudio con las mujeres que radican en este espacio fue una experiencia enriquecedora y diversa valiosa de recuperar.

**Figura. 1 Mapa de San Cristóbal de Las Casas, Chiapas.**



Fuente: MGN-INEGI. Elaboración: Gabriela Fenner (2023)

El trabajo comenzó a realizarse en Tsatsal O'ntonal cuya traducción al castellano es *Fortaleciendo el corazón* y se ubicaba en el centro de San Cristóbal. Este lugar surgió en el año 2020 a través de una serie de talleres sobre violencias dentro del proyecto “Ser mujer en Chiapas en tiempos de COVID-19: Género, autocuidado y violencias” facilitado por catedráticas de Conacyt vinculándose con la colectiva CEREZA, que se dedica a dar acompañamiento legal y psicosocial a mujeres en situación de cárcel y a su salida. Ahora, las mujeres se autodefinen como “mujeres trabajando por una vida libre de violencia”, tienen un comedor que atienden entre todas y rentan un espacio para talleres. Aquí fue el primer acercamiento a las mujeres que han vivido violencia.

Se realizó otra sesión en este espacio, sin embargo, la organización cerró este lugar y se buscó el apoyo del Centro de Inteligencia Emocional “Casa Luz”, se dirigió una carta al Concejo para obtener un descuento en la renta de uno de sus salones que es amplio, cómodo y adecuado para los propósitos de los encuentros. Para entonces, el grupo ya estaba consolidado en un grupo de WhatsApp al que denominé “Escuchando cuerpo y corazón”.

La periodicidad de los encuentros se tenía pensada cada quince días por dos horas, sin embargo, los encuentros finalmente se hicieron semanalmente ya que pude ver que entre más espaciados eran los encuentros, las mujeres se dispersaban más. En cuanto a la duración, se extendió a tres horas para lograr realizar todas las actividades previstas.

### 3.2 Criterios de inclusión de participantes

Los criterios de inclusión de las participantes en la investigación fueron los siguientes: a) ser mujer mayor de edad; b) vivir en San Cristóbal de las Casas; c) haber vivido situaciones de violencia de pareja, entendiendo como pareja a un compañero o excompañero íntimo, sea en un noviazgo, unión libre o matrimonio; d) tener el deseo de participar en la investigación; e) disponer de tres horas semanales para hacer las reuniones grupales y/o entrevistas individuales; f) comprometerse a mantener un estricto respeto y confidencialidad en los asuntos relacionados con todas las involucradas en la investigación. Finalmente, los encuentros del círculo de mujeres tuvieron las siguientes participantes (para identificarlas se usaron claves o pseudónimos que ellas eligieron):

**Tabla 1. Participantes del círculo de mujeres.**

Núm	Mujer	Edad	Nivel Educativo	Ocupación	Etnia
1	Mc	56	Maestría	Maestra	---
2	Lc	51	Carrera técnica	Empleada de gobierno	---
3	Atardecer	46	Licenciatura	Agente de bienes raíces	---
4	Rc	40	Licenciatura	Ama de casa	----
5	Estrella	38	Doctorado	Administrativo	----
6	Tsaj Chan	37	Licenciatura	Docente primaria	Tseltal
7	HBM	37	Licenciatura	Médica	---
8	Amar	35	Licenciatura	Trabajadora de Salud	---
9	Gota	34	Maestría	Psicóloga	---
10	Luna	32	Licenciatura	Comerciante	---
11	Águila	30	Maestría	Comerciante	---
12	Is	26	Licenciatura	Abogada	---
13	Mar	24	Licenciatura	Tesista	---
14	FrL	24	Licenciatura	Ninguna	---
15	Mch	22	Licenciatura	Estudiante	---
16	Zel	20	Preparatoria	Ninguna	---

### 3.3 La perspectiva feminista y consideraciones éticas

Es importante para mí retomar algunos puntos clave de la perspectiva desde la cual abordé la investigación. Como mencioné al inicio de esta propuesta, me di cuenta de que las violencias nos tocan a todas las mujeres de forma directa o indirecta y tomé una postura feminista que buscaba reivindicar el valor de la palabra -o el silencio<sup>25</sup>- de las mujeres, las emociones y el cuerpo como lugar desde el cual emana un conocimiento válido y útil para transformar y afirmar que otro mundo es posible, uno donde la equidad y la diversidad confluyeran en paz y todas las formas de senti-pensar fueran respetadas, sobre todo las de las mujeres, cuyas opresiones son diversas y sus voces han sido silenciadas históricamente.

Aquí es fundamental retomar una de las principales metas de las epistemologías feministas: transgredir el conocimiento establecido, y posicionar(nos) a las mujeres como sujetas capaces de producir conocimiento a través de la propia experiencia.

A continuación, mencionaré algunas premisas importantes desde las cuales parto para realizar este trabajo. Algunas de ellas están inspiradas en las propuestas de dos trabajadoras de la salud, Mattern y Post (2015):

- a) Reconozco que la violencia contra las mujeres está relacionada con un acceso desigual de las mujeres al poder y a la autonomía tanto en el ámbito privado como en el público.
- b) Las mujeres que viven violencia son las mejores jueces de sus propias experiencias y tienen la agencia para decidir qué pasos han de seguir en su caminar.
- c) El feminismo afirma que las mujeres se deben considerar como agentes de cambio independientes y deben tener acceso a sistemas de justicia y protección.
- d) El ver la violencia de pareja como una problemática grave, nos da también la oportunidad de identificar a quienes la padecen, escucharlas, aprender de ellas y conocer sus necesidades de apoyo y contención.
- e) Todas somos maestras, todas somos aprendices capaces de aprender desde lo que ha sentido nuestro cuerpo de mujer.
- f) Es importante guardar el anonimato de las participantes, cuidar la confidencialidad.

---

<sup>25</sup> Siguiendo a Romero García (2020), el silencio es en sí mismo un discurso, la “voz” que aún no ha sido escuchada, además de ser una práctica de resistencia situada histórica y geográficamente.

- g) Las mujeres participantes deben ser informadas sobre las metas de los encuentros, su duración, su compromiso.
- h) El compromiso es crear talleres donde se tenga un espacio de “reflexividad fuerte”.<sup>26</sup>
- i) No “daré voz” a las mujeres ¿quién soy yo para hacer tal cosa? Las mujeres tienen ya su voz. Más bien pude practicar la escucha y reflexionar en colectivo.

Tomando como ejemplo a los grupos de mujeres guatemaltecas Tzk’at y KA QLA, considero que las mujeres somos diversas y podemos compartir nuestras historias desde una metodología que permita escuchar, resignificar y en ocasiones sanar algunas opresiones vividas, descolonizando nuestro pensamiento y reconociendo el daño que hemos sufrido sin culparnos de la problemática que nos afecta. Esto es un gran reto ante un sistema que nos invita a “perdonarnos” por "elegir mal", por “permitir” tanta violencia, como si las que tuviésemos la responsabilidad fuésemos únicamente nosotras, las mujeres.

Mi formación inicial como psicóloga hicieron que me enfocara en la parte de la sanación, tal vez por mi interés en que las mujeres se llevasen algo a cambio por colaborar en la co-construcción de esta investigación y no fuera solamente otro trabajo en el que se reportaran resultados de “estudiar” a otras personas. Como mencionan García-Dauder y Ruiz-Trejo (2020) “formar parte de una investigación puede ser beneficioso: puede tener un efecto catártico, de toma de conciencia o incluso empoderador y de denuncia” (p. 23). Sin embargo, el objetivo, cabe aclarar, no se centró en la cuestión terapéutica o sanadora, sino que tomé en cuenta la posibilidad de que haya sido una consecuencia de reunirnos a hablar y trabajar sobre emociones y experiencias personales.

Considero que las mujeres que participaron en este trabajo, encontraron mayor claridad respecto a lo que sienten, a la relación que tienen consigo mismas y tuvieron la oportunidad de comenzar a conectar -o seguir conectando- con lo que quieren hacer respecto a sí mismas y a sus sentimientos, sus pensamientos y su cuerpo. Desde mi punto de vista, el hecho de concientizar una situación asegura que las personas tomen decisiones al respecto y creo que el hecho de reflexionar tanto desde la propia historia como desde el espejo con las

---

<sup>26</sup> La reflexividad fuerte es propuesta desde las epistemologías feministas, en este caso se trata de reflexionar sobre las implicaciones emocionales de trabajar con el tema de la violencia en nuestros cuerpos físicos y emocionales y cómo esto puede abonar al conocimiento colectivo.

otras, les ha dado la oportunidad de practicar esta concientización y llegar a una experiencia sentida.

### 3.4 Propuesta metodológica: la Investigación Feminista Sentida

Mi formación como psicóloga hizo que la propuesta de Bárbara Biglia, doctora en Psicología y centrada en las áreas de epistemología-metodología feminista llamaran particularmente mi atención. Biglia (2012), realiza una nueva propuesta epistemológica llamada Investigación Activista Feminista. La investigación activista feminista tiene once supuestos que aplico en mi investigación de la siguiente manera:

- a) *Compromiso para el cambio social.* La investigación acerca de la experiencia corporal y emocional en mujeres que viven violencia de pareja, pretende ser un material que permita a la sociedad ver más de cerca las realidades de la violencia y el impacto en la vida de las mujeres. Se pretende que a partir de comprender más y mejor estas realidades, las mujeres puedan tener más contacto consigo mismas y la sociedad pueda ser más consciente y empática para prevenir, denunciar y evitar la violencia en contra de mujeres.
  
- b) *La ruptura de la dicotomía público/privado.* Como señala Biglia (2012), tenemos que “ejercer nuestras tareas críticas en el continuo entre el espacio más social y el más personal de nosotras como investigadoras pero también de las subjetividades con las que interaccionamos” (p. 216). Una de las dificultades más grandes en la problemática de la violencia es que el trasfondo cultural y social considera que la familia es una institución en la que no cabe la intervención de terceros y esa es una de las razones por las cuales las mujeres se retractan al momento de poner una denuncia, sin nombrar la pobre capacidad del Estado para poder atender aquellas que sí se llegan a realizar y su habilidad para ignorar el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia. Así, la familia puede verse no sólo como un lugar de refugio y apoyo, sino también un espacio donde se dan estas opresiones y perduran las relaciones de dominación y donde las mujeres son las más vulnerables porque no cuentan con las redes personales, sociales y políticas que las acompañen a lograr una vida sin violencia. Lo personal, es político.

- c) *La relación de interdependencia entre la teoría y la práctica.* Tengo claro que la teoría se aplica en la práctica y también se va construyendo en la práctica. Uno de los elementos epistemológicos que se deben tener claros en una investigación son los prejuicios y expectativas personales para no forzar que la teoría quepa en la práctica o viceversa. Esta es una de las críticas más fuertes con respecto al conocimiento occidental y sus investigadores: las ideas preconcebidas que los llevan a ver un género donde no lo hay o roles y conductas que han aprendido en la teoría y que, por ende, esperan ver en todo lo que estudian. Debo tener claro que la teoría puede diferir de la práctica y ayudar a deconstruirla.
- d) *Reconocimiento de la perspectiva situada.* Basada en el estudio de Haraway (1995), Biglia (2012) invita a recordar no sólo desde dónde miramos y estudiamos determinada investigación, sino reconocer la sabiduría de todas las personas que participan en ella. En el trabajo que he compartido con mujeres que han vivido violencia de pareja, me queda claro que las más sabias respecto a su experiencia y su agencia, son ellas, y, por lo tanto, tienen más elementos para ver las limitaciones y observar los aciertos de lo que se propone en la investigación, es por ello que las mujeres que me acompañaron en el estudio sobre violencia, fueron participantes activas en la crítica y construcción del mismo. Parte del trabajo situado es también reconocer mi corporalidad - experiencia, sensaciones, emociones- como investigadora, es por ello que finalmente llamo a esta una *investigación feminista sentida*, no sólo por las participantes, sino también por mí como acompañante.
- e) *Asunción de responsabilidades.* Biglia (2012) propone una *a-neutralidad*, que se relaciona directamente con la posición situada, donde es importante cuestionarnos aspectos como investigadoras tales como ¿para quién realizaremos esta investigación? ¿cuáles pueden ser sus usos? Las respuestas aquí son claras. Esta investigación está hecha por nosotras y está hecha para nosotras, para nuestros cuerpos y nuestros corazones heridos, para que al leer este trabajo podamos usar sus letras como bálsamos de esperanza y lucha, para recordar momentos en hemos podido llorar y levantarnos, como dije, una *investigación sentida*.
- f) *La valoración y el respeto de la agencia de todas las subjetividades que estén implicadas en el proceso de investigación.* Considero que esta característica debe ser inherente a la investigación



feminista puesto que todas las mujeres tenemos agencia y la capacidad de actuar y tomar decisiones en el mundo de acuerdo con lo que consideremos conveniente y esto puede o no coincidir con lo que yo espero.

- g) *La puesta en juego de las dinámicas de poder que intervienen en el proceso.* Las diferencias pueden ser también motivo de una construcción valiosa. El reconocimiento de mi lugar privilegiado no precisamente tuvo que colocarme en un lugar superior, sino que me dio elementos para ser más sensible y empática ante realidades que son distintas a la propia, además de que esta consciencia me permitió “un parcial control del poder en juego por parte de las otras personas que participan en la investigación” (Biglia, 2012, p. 218).
- h) *Apertura a ser modificada por el proceso en curso.* Dentro del contexto situado, pude cambiar perspectivas y esto no tiene que significar una derrota, sino la posibilidad de comprender más profundamente la dinámica de la violencia en la pareja y de este modo tener más elementos para la transformación y/o el impacto que quiero tener con mi investigación. Un ejemplo de ello fue justamente la incorporación de los sentidos como categoría analítica.
- i) *Reflexividad, autocrítica y difracción.* Cuestionar, analizar, poner en duda, problematizar mi investigación ha sido una tarea diaria, en ocasiones frustrante pero segura de que esto puede ayudar a evidenciar problemáticas y limitaciones más enriquecedoras para todas.
- j) *Saberes colectivos/lógicas no propietarias.* Ir en contra del conocimiento dado y la objetividad tradicional. Construir una nueva objetividad, que va de acuerdo con las epistemologías feministas y que consiste en darnos cuenta de la importancia de todas las subjetividades que confeccionan un conocimiento válido y cercano. Los conocimientos no son particulares, sino colectivos aunque aquí no dejo de ver la responsabilidad que implica imprimir las múltiples voces en un escrito. Esto lo pude constatar aún más cuando se trataba de escribir un “ellas” para plasmar sus vivencias y evitar un “nosotras” por cuestiones de forma, pero sabiendo que en realidad *todas* hemos encarnado la violencia en nuestro cuerpo y nuestra mente, por lo cual en ocasiones encontrarán un totalmente intencionado *nosotras*.

- k) *Redefinición de los procesos de validación del conocimiento.* Es importante mantener la calidad en la investigación, mantener la rigurosidad de las prácticas feministas. El hecho de que se hable de un estudio más cercano, que tenga en cuenta las subjetividades, no quiere decir que cualquier conocimiento sea válido o importante.

La investigación activista feminista reactiva el derecho y la decisión política de las investigadoras de realizar estudios aun cuando “las subjetividades más afectadas no crean en la necesidad de un cambio” (Biglia, 2012, p. 224), esto hace una demarcación importante con la investigación tradicional que colocaba el poder en la investigadora o con la investigación-acción que lo coloca en la colectividad. La investigación activista feminista afirma que el poder debe ser problematizado y asumido por todas las sujetas participantes y por eso considero que fue la mejor vía para crear nuevas perspectivas de la violencia. Estoy convencida de que las ideas se transforman y la metodología más adecuada no puede partir de una visión individualista, centrada en quien investiga, por eso creo en la importancia de compartir y problematizar para tener un acercamiento a la violencia, una realidad tan dolorosa que muchas mujeres tienen que vivir en su cotidianidad de forma solitaria y que en ocasiones no queremos ver que es un problema que concierne a todos y todas.

Otro aspecto relevante en la metodología fue tomar las bases de la etnografía sensorial que nos invita a no sólo quedarnos con una labor de observación participante, sino a destacar la importancia de lo que las y los investigadores sentimos y percibimos en nuestro cuerpo al estar realizando el trabajo de campo, lo que permite llegar a conocimientos situados corporalmente (Pink, 2009; Sabido, 2021; Muñoz, 2021).

Esto rompe con esquemas tradicionalistas de la antropología y la etnografía, alejándonos del “verbocentrismo” y el “textualismo” del que nos habla Howes (2014) al criticar la antropología y la etnografía basada en entrevistas e interpretaciones de esas entrevistas, afirmando que esa cultura basada en letras, nos alejaba del sentir de las personas y culturas en las que se realizaba la labor investigativa. Hoy se pretende que quien investiga involucre su propio cuerpo y su sentir para realizar el análisis de su trabajo, el mundo literalmente *tiene sentido* cuando logramos poner el cuerpo para interpretarlo, se trata de reflexionar los resultados, poner atención a los saberes y sentires de quien “pone el cuerpo en el campo” (Sabido, 2021). Esto habla de una *actitud metodológica* y no sólo de un saber

metodológico, de tener empatía y apertura para aprender de ellas y sus experiencias y, en la medida de lo posible, de ser partícipe de las técnicas en las que colaboraron.

### 3.5 Técnicas de investigación

A continuación, describo algunas de las técnicas utilizadas para comprender la experiencia de las mujeres en la temática de la violencia de pareja, elegí mencionar las más significativas y su fundamento teórico. Sin embargo, son sólo algunas de muchas técnicas aplicadas en el círculo de mujeres al cual llamé “Escuchando cuerpo y corazón”. Cada técnica puesta en práctica está diseñada de acuerdo con los objetivos de este trabajo. El contenido de cada encuentro se describe a detalle en las cartas descriptivas (*Véase ANEXOS*).

#### 3.5.1 El testimonio y la corpobiografía para hablar de la experiencia

Adriana Guzmán afirma que no hay historia universal, no existe siquiera una historia, sino que “hay historias” (Guzmán, 2019 p. 9). Esta frase nos lleva a reflexionar sobre la importancia de no generalizar y escuchar las voces de quienes viven esas historias, en este caso, los testimonios de violencia de pareja que viven las mujeres que radican en San Cristóbal. Del mismo modo, esta autora refiere a “Mujeres Creando”, una comunidad de mujeres que nació en Bolivia y publicó el libro *¿Y si fuéramos una espejo de la otra? Por un feminismo no racista*, quienes proponen “como metodología la mujer como ser autobiográfico que recupera y escribe su propia historia” (Guzmán, 2019, p. 46).

Por otro lado, Rodríguez (2013) afirma que el testimonio es importante porque el/la sujeto/a que toma la palabra da cuenta de un conocimiento, conjunta representaciones y voluntad, además que da muestra de que “puede experimentar, actuar, transformar las condiciones, decir lo inesperado” (p. 1150). La autora también aclara la función del testimonio como descriptor de un hecho en su totalidad, además, “se puede emplear en los casos de las mujeres que ‘dicen’ porque otras no pudieron hacerlo, o las mujeres que pudieron hablar de sus experiencias traumáticas de dolor, de violencia y sometimiento” (Rodríguez, 2013, p. 1150), entonces dar testimonio puede ser una vía de transformación ya que se nombra una experiencia que antes estaba acallada.

En relación con el testimonio como relato de la experiencia de los cuerpos de las mujeres, Rodríguez (2013) asegura que durante mucho tiempo no se dio voz ni espacio a las experiencias femeninas que tuvieran la vivencia de violencia patriarcal<sup>27</sup> –o de contextos desfavorables. La palabra importa porque las mujeres que pueden levantar su voz y expresar su experiencia; son las que sobrevivieron a la violencia vivida con sus parejas o exparejas o las que no murieron por abortar de forma clandestina, hablan por las que ya no están para dejar un impacto importante en otras mujeres y en la sociedad.

Por otro lado, Rodríguez (2013) nos recuerda la importancia de la temporalidad y del lenguaje. El presente se antepone al pasado, lo cual significa que los recuerdos siempre estarán incompletos, sesgados, además, el lenguaje no será suficiente para dar una visión total de lo acontecido. Muchas mujeres no pueden significar sus experiencias como hechos políticos, pero sí pueden presentarla como una experiencia corporal.

Rodríguez (2013) pone como ejemplo las experiencias de mujeres que han vivido violencia sexual pues es a partir del relato de dicha experiencia traumática que se cuestionan instituciones como el matrimonio y la heterosexualidad, ya que problematizan la idea de mujer y varón y cómo deben de comportarse. El reto principal se centra en percibir la corporalidad y la experiencia de quien habla, de decidir quién tiene un discurso legítimo o no, pero lo que queda claro es que la relación entre hablante y el escucha está ligada por la intención de que lo narrado prevalezca, aunque a veces el lenguaje no es suficiente:

*La experiencia es siempre la experiencia de un cuerpo, de una voz [aunque] hay experiencias que no ingresan en el orden del discurso, experiencias que tardan en adquirir nominación, experiencias que quedan en el reborde del enunciado, que no pueden ser plenamente admitidas. Aún cuando reconocemos que el lenguaje permite rescatar la experiencia del silencio, la inmediatez y el olvido, este no la contiene en su completud (Rodríguez, 2013, p. 1161).*

Esto sucede con las mujeres que han vivido experiencias corporales dolorosas y traumáticas, se quedan en el borde del lenguaje pues lo vivido excede al discurso, además, nos dice Rodríguez (2013) que la dificultad de las mujeres reside en la imposibilidad de expresarse, de poner palabras a nuestros sentimientos (a veces, sin ni siquiera poder darle

---

<sup>27</sup> Entendiendo por violencia patriarcal todas las opresiones, explotaciones y discriminaciones que tienen su origen en la dominación masculina y la subordinación femenina.

nombre a lo que sentimos), a nuestras necesidades e intereses pero “el cuerpo, la carne, lo siente, lo vive [y] aquello que se impone impronunciable por inconveniente es lo que reduce la experiencia de las mujeres a los márgenes de la inexistencia, al olvido, al sigilo y la soledad” (p. 1164).

La intención de Rodríguez (2013) es marcar la relación entre experiencia y testimonio, entre cuerpo y palabra, partiendo de que los cuerpos de las mujeres son territorios de combates y experiencias difíciles de nombrar, además, estas experiencias están marcadas por la cultura, las instituciones políticas y el mismo lenguaje. Es un llamado a recuperar nuestras palabras y nuestra posición de sujetas corpóreas y así poder hablar de dolor, de situaciones de opresión y sometimiento que en ocasiones son difíciles de siquiera imaginar para con esto poder desestructurar prohibiciones sobre el cuerpo de las mujeres que ha impuesto el dominio patriarcal.

En su profundización sobre esta propuesta metodológica, se gestan las corpobiografías. Con esta técnica, se busca romper la forma tradicional de conocer para adentrarse en la significación de las propias experiencias para “pensarnos como sujetxs productoras/es de conocimientos encarnados en interlocución con otras/es sujetxs como partes indisociables de la naturaleza y moldeados por nuestra cultura, el trabajo y el medio ambiente en que vivimos” (Rodríguez, 2021, p. 26).

Las corpobiografías son reconstrucciones senti-corpo-pensantes, de trayectorias y experiencias de mujeres donde se reconstruye la vivencia de la corporalidad, la experiencia vivencial del cuerpo a través de testimonios, “aquello que las mujeres saben y piensan de su experiencia y la propiocepción (...) y del valor de su relato, que es la totalización subjetiva de esa experiencia” (Rodríguez, 2021, p. 18).

- En la corpobiografía, se retoma la importancia de hablar en primera persona, el reconocimiento del potencial cognoscitivo de la experiencia corporal.
- Permite concientizar (estar consciente de mi propio cuerpo) y colocarlo en texto.
- Las corpobiografías nacen a través del análisis de discursos y relatos recuperados de la memoria del cuerpo, de los registros de la experiencia vivida a través de sensaciones, emociones, memorias y circunstancias sociales, históricas e ideológicas.

- Recuperan lo que las mujeres han vivido desde la consciencia de su posición corporal y del valor de su relato e involucran “la voz conciencia” de las mujeres.
- Como estrategia metodológica “permiten destacar los aportes teóricos en las formas de comprender lo social, los juegos de la intersubjetividad a partir de la vivencia singular de la corporalidad [...] otorgando nuevos sentidos, nuevas interpretaciones y produciendo nuevas prácticas de oposición y resistencia” (Rodríguez, 2013-2015, en Rodríguez, 2017, p. 35).
- Permiten una perspectiva epistemológica feminista, una mirada parcial, situada.
- A diferencia de las autobiografías, las corpobiografías hacen hincapié en el cuerpo, las emociones, dan entrada a las metáforas y la poesía, habilitan lo indecible, “abren” secretos, cuentan historias.

Las corpobiografías tienen un componente muy íntimo en relación con el cuerpo. Estas corpobiografías se realizaron a través de entrevistas a profundidad donde se abordaron temas específicos en relación con el cuerpo y las emociones en la vivencia de violencia de pareja, pero también se reflejan en cuentos, poemas, fantasías y creatividad que se entretajan en las palabras para dar cuenta del sentir de estas mujeres.

### 3.5.2 Genealogías de la violencia

Desde el feminismo comunitario, se invita a descolonizar la temporalidad, a recuperar “el tiempo de nuestras abuelas y sus luchas en comunidad, un tiempo que no se ha ido, que circula, para construir nuestro tiempo de esperanza, de vivir bien en comunidad” (Guzmán, 2019, p. 15). Tomo esta idea para justificar la utilización del término “genealogías”. En su sentido más práctico, una genealogía aborda las características de nuestros antepasados, lo que heredamos de nuestros linajes. Me parece importante reconocer esos momentos de violencia que nuestros y nuestras ancestros han vivido para comprender e identificar por qué se da en la propia vida y cómo la vemos en nuestro cuerpo y en nuestras emociones. De esta manera, poder transformar ese tiempo pasado en un tiempo de esperanza para vivir una vida vivible, libre de violencia.

Las genealogías fueron abordadas en el momento de nombrar las experiencias de violencia de madres y abuelas de las mujeres que estuvieron en el círculo o de otras mujeres representativas.

### 3.5.3 Cartografías corporales

Las cartografías, nos dicen las mujeres feministas comunitarias, permiten mirar cómo la violencia deja huella en los cuerpos, da muestra de la represión pero también permiten ver nuestra diversidad, nuestras diferencias, aquello que nos une y que nos hace únicas. Esta propuesta “nace de la necesidad de compartir la experiencia con otras compañeras a través del cuerpo” (Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo, 2017, p. 34). Esta técnica es muy adecuada para reflejar en el cuerpo las emociones, las heridas físicas y emocionales, en una palabra, la historia del cuerpo respecto a la violencia que han vivido las mujeres, por lo cual se utilizó como técnica primordial en los encuentros entre nosotras.

### 3.5.4 Fotografía participativa

De acuerdo con Bonetto (2016), la fotografía permite observar, analizar y teorizar la realidad social, permite que la imagen sea parte del testimonio de las personas y es una representación de una realidad social. La fotografía también es una técnica utilizada por la etnografía sensorial pues también dispara información importante desde las sensaciones y emociones.

La fotografía participativa permitió en este estudio que las mujeres que vivieron violencia de pareja pudieran verse y las podamos ver desde su propia construcción del mundo, y seamos capaces de aprender de ellas desde sus propias miradas. Recordemos que la imagen puede expresar sentimientos, emociones y realidades que en ocasiones puede ser difícil expresarlas con palabras. Las imágenes funcionan como facilitadoras de la expresión de vivencias que son indecibles por la crudeza de los sentimientos experimentados en esos momentos, sobre todo cuando hablamos de violencia donde el dolor y la crueldad sentida pueden ser muy profundos.

- Se pidió tomar una fotografía de cualquier objeto que les representara la violencia que habían vivido.
- En grupo, se proyectó la fotografía y contaron su vivencia relacionada con la violencia y la fotografía.
- Realizaron una narración por escrito, estilo libre, de lo que les significaba la fotografía.

- Estas tareas fueron detonadoras de pensamientos y sentimientos acerca de sus experiencias corporales y emocionales en torno a la violencia que han vivido, les ayudó a ver(se) e identificar cómo la violencia ha afectado su ser.

También se usó la fotografía como “testigo de lo que acontece” en nuestras reuniones por lo que, cuidando la privacidad de las participantes, también se tomaron fotografías en el contexto grupal.

### 3.6 Procedimiento

Cely Ávila (2019) analizó la relación entre las memorias en el cuerpo, el trauma y los recursos corporizados subjetivos y colectivos que tienen las mujeres que son víctimas de violencia para reconstruirse y resignificarse como personas dignas de credibilidad y agentes de cambio. Esta investigación se realizó en Colombia, y rescata la importancia de crear comunidades de confianza que propicien la escucha de testimonios de las víctimas y así construir nuevas vías de afrontamiento.

Rescatando esta visión de la creación de comunidades y tomando en cuenta la pandemia por COVID-19 que dificultó el acercamiento en masa, se eligió el tipo de muestreo en bola de nieve. Se realizaron los siguientes pasos:

1. Se lanzó un mensaje por redes sociales, particularmente con la aplicación de WhatsApp en la que se explicaba mi formación y mi carácter de estudiante-investigadora, invitando a mujeres que habían vivido violencia de pareja y que radicaran en San Cristóbal a formar parte de un trabajo colectivo en torno a esta temática y enfatizando el carácter virtual, confidencial, limitado y gratuito de los encuentros. Este primer acercamiento tuvo como resultado el interés de seis mujeres, sin embargo, las condiciones de confinamiento por pandemia cambiaron y permitieron que más personas estuvieran dispuestas a reunirse, por lo cual, cambié la modalidad para que fuese de carácter presencial.
2. Se diseñó el contenido del primer encuentro, recuperando la noción de *círculo de mujeres* como un espacio de grupo en el cual se pudieran sentir contenidas, seguras, donde no existen jerarquías. Se seleccionó un lugar íntimo (Tsatsal O’ntonal) y se determinó fecha y horario (2 de diciembre de 2021, de 5-7:30pm).



3. Se hizo evidente la importancia de compartir los objetivos de mi trabajo para conocer si ellas estaban convencidas de participar. Para ello, se optó por utilizar recursos de juego y trabajo colaborativo.
4. Se hizo la invitación para un encuentro presencial, retomando las redes sociales, particularmente WhatsApp (WAP). Se invitó a un círculo de mujeres llamado “Escuchando cuerpo y corazón” donde se invitaba a reflexionar sobre la violencia de pareja. Se dio un enlace directo para pertenecer a un grupo de WAP con el mismo nombre.
5. Finalmente se reunieron seis mujeres, a quienes se pidió que llenaran algunos datos generales y tres preguntas abiertas:
  - ¿Qué te llamó la atención del grupo?
  - ¿Qué te gustaría encontrar?
  - ¿Qué te gustaría aportar de ti? (Tiempo, entusiasmo, experiencia, etc).

### 3.6.1 El círculo de mujeres: una apuesta de espacio seguro

Los círculos de mujeres son espacios de encuentro que durante siglos han sido testigos de reuniones donde las personas pueden compartir(se). En el círculo sus experiencias son habladas y escuchadas, existe apertura y disponibilidad, la confianza y la intimidad se va creando conforme la participación de cada una. Ningún círculo es igual a otro pues cada una de las participantes hace que el círculo tenga su peculiaridad. Lo que llamó a las participantes de este círculo fue el tema de la violencia en pareja y la invitación fue a dejarse guiar por lo que se entretajara entre todas.

Como estrategia metodológica, los círculos crean un espacio de horizontalidad donde la idea es conectar con la autenticidad de cada mujer, sin negociación, sin justificación y sin juicios. En el círculo de mujeres, ellas se contienen a sí mismas, abrazan su dolor sin dejar de ver su fuerza. Son un lugar muy adecuado para hablar sobre las violencias de las cuales hemos sido presas en este mundo patriarcal en el que vivimos.

Algunos aspectos importantes de los círculos y de cualquier grupo que he acompañado es hablar en primera persona para responsabilizarse de lo que se siente (yo creo, yo pienso, siento, opino), procurar la participación de todas -respetando su voluntad de hacerlo- y guardar confidencialidad de los nombres y de lo acontecido en las reuniones.

### 3.6.2 El primer encuentro

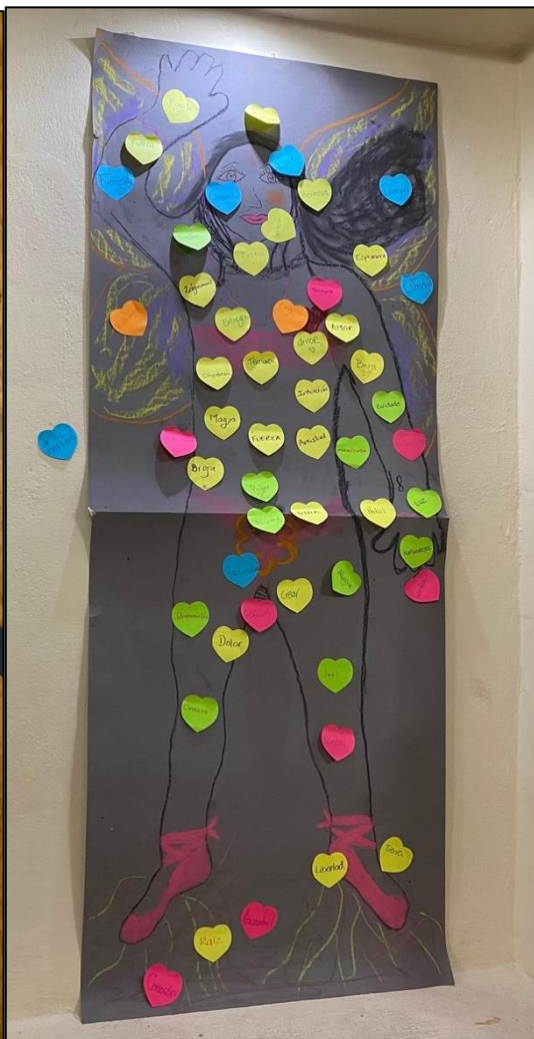
Después de la presentación, se pidió que nos pusiéramos de pie para caminar y reconocer el espacio que nos estaría acogiendo durante un par de horas, mirándonos entre mujeres y dándonos la bienvenida con los ojos. Se realizó un poco de movimiento para estar más en contacto con el cuerpo. Nos sentamos en círculo y se pidió dibujar, entre todas, una mujer.

Una vez dibujada y sorprendidas de nuestra creación, hablamos sobre las palabras que venían a nuestra mente cuando escuchábamos la palabra “mujer”. Se repartieron unos post-it con forma de corazón en el que cada una pudo escribir las palabras que relacionó con “mujer” y las pegamos en el dibujo que habíamos realizado, llenado nuestro dibujo con corazones de palabras.

**Fotografía 1. Mujer libre**



**Fotografía 2. Palabras de mujer**



Fuente: Archivo personal (2021).

Reflexionamos sobre lo que veíamos, nos preguntamos si podíamos percibir tantas cosas positivas por el hecho de ser mujeres. También descubrimos que a pesar de ver que la mayoría relacionaba ser mujer con virtudes como fuerza, intuición, poder, vida, entrega, magia, sanación, entre otras, también encontramos lágrimas, silencio, dolor, oscuridad y vulnerabilidad. Esto sirvió como preámbulo para la siguiente parte del ejercicio en la que se pidió pensar en lo que hacía la violencia en general y la violencia de pareja en particular en nuestros cuerpos y escribir esas palabras en papeles (cuadrados esta vez) para luego colocarlos en la mujer que dibujamos.

Fotografía 3. Corazones de mujer



Fotografía 4. Cuadros en el corazón



Fuente: Archivo personal (2021).

El resultado fue una mujer a la que “le pusieron cuadros en su corazón” con palabras como: amenaza, gritos, desprecio, dolor, violencia, indiferencia, ausencia, manipulación,

abandono, traición, infidelidad, golpes, ausencia de contacto, entre otras. Al preguntar cómo se sentían, la mayoría contestó que enojadas y tristes por verse así. Fue entonces que hablamos sobre lo que la violencia hace en nuestras vidas y en nuestros cuerpos, alguna mencionó que es algo que no paramos a reflexionar y nos hemos acostumbrado a vivir con eso.

Después de comentar, expliqué que justo estos encuentros tenían la finalidad de comprender y reflexionar sobre la violencia de pareja, sobre las experiencias emocionales que ésta deja y sus efectos en el cuerpo. También tenía como objetivo saber cómo esto influía en nuestra relación con nosotras mismas e identificar estrategias de resistencia que hayamos utilizado para afrontar la violencia de pareja que pudiéramos compartir entre mujeres.

Nadie refirió ninguna duda y todas se mostraron de acuerdo y comprometidas para continuar con los encuentros. Se realizó una meditación guiada de diez minutos aproximadamente que se centró en la gratitud hacia nuestro cuerpo, se encendió una luz como símbolo de esperanza y de comienzo de un nuevo proceso. Terminamos diciendo una palabra de lo que nos llevábamos: gratitud, acompañamiento, escucha, reflexión. Dos compañeras decidieron compartir un poco sobre su experiencia de violencia de pareja. Fueron escuchadas y contenidas en un abrazo.

### 3.6.3 El segundo encuentro

Realizamos un segundo encuentro el 29 de diciembre de 2021. Después de dar la bienvenida, recordamos lo que hicimos la sesión anterior sobre todo para compartir los objetivos de los encuentros. Hicimos un poco de movimiento para preparar al cuerpo para trabajar emocionalmente y después, en círculo, utilizamos colores y hojas para realizar un autorretrato.

Una vez realizado el autorretrato, imaginamos que estábamos en una galería donde se presentarían obras de mujeres excepcionales y lo mejor, es que la obra era presentada por sus autoras. De esta manera cada mujer se presentó a sí misma diciendo:

- Ella es una mujer \_\_\_\_\_
- Lo que más le gusta es \_\_\_\_\_
- Lo que menos le gusta es \_\_\_\_\_
- Lo que le gustaría transformar de ella es: \_\_\_\_\_

Después de que cada una se presentó, se pregunta cómo fue hablar de una misma, qué emoción(es) sintieron y cómo es para nosotras ser mujeres. Posteriormente y desde los conceptos de ser mujer, se reflexiona acerca de qué lugar juega la violencia en nuestras vidas. Terminamos con una fogata ficticia en la que nos deshicimos de todo lo que no nos gusta y soltamos aquello que no queríamos seguir cargando.

Considero que el principal hallazgo de esta reunión fue reconocer que la violencia nos toca a todas de una u otra manera, que lo que nos gusta de nosotras son herramientas para lidiar con un mundo que no siempre respeta nuestros derechos ni nuestra humanidad. Se acordó seguir con el grupo de WhatsApp para agendar las siguientes reuniones.

### 3.6.4 Comenzando el ciclo

Se mantuvo el grupo “Escuchando cuerpo y corazón”, al primer encuentro asistieron 16 mujeres con quienes comenzamos a abordar las temáticas objetivo de este trabajo. La propuesta se hizo de la siguiente manera:

**Tabla 2. Propuesta de encuentros del círculo de mujeres**

PROPUESTA DE ENCUENTROS DEL CÍRCULO DE MUJERES		
MOMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN	TÉCNICA Y OBJETIVOS	TEMPORALIDAD
<b>PRIMER MOMENTO. Cuerpo, violencia y emociones</b>	Presentación de objetivos. Primer acercamiento al tema de la violencia y las sensaciones en el cuerpo.	16 de marzo de 2022
<b>SEGUNDO MOMENTO. Mi cuerpo, mi territorio emocional</b>	Cartografías corporales individuales. Reconocer la experiencia de violencia en el cuerpo	23 de marzo de 2022
<b>TERCER MOMENTO. La historia de mi cuerpo y la violencia</b>	Corpobiografías y genealogías de la violencia. Reconocer la historia de violencia en las relaciones y en el propio cuerpo.	30 de marzo de 2022
<b>CUARTO MOMENTO. Mi cuerpo y mi experiencia</b>	Fotografía para expresar su experiencia de violencia	06 de abril de 2022
<b>QUINTO MOMENTO. El autocuidado como resistencia.</b>	Reflexionar sobre las resistencias en la vida cotidiana en general y en la violencia en particular. Visualizar el autocuidado como resistencia.	20 de abril de 2022
<b>SEXTO MOMENTO. Comprometiéndome conmigo</b>	Poner en acción el autocuidado como resistencia en el ámbito corporal, emocional y en nuestras relaciones.	27 de abril de 2022

Fuente: elaboración propia (2022).

Se contempló un séptimo momento para realizar entrevistas a profundidad con algunas mujeres que estuvieron dispuestas a compartir su experiencia de violencia de pareja en un espacio de persona a persona, durante los meses de agosto a noviembre de 2022.

### **3.7 Autocuidado como resistencia y como forma de vida**

Se buscó que los encuentros entre mujeres generaran conocimientos que dieran luz sobre nuevas formas de prevención y acompañamiento en otros contextos, por lo cual propuse la recopilación de herramientas personales de autocuidado. Con esto se consiguió:

- Co-construir estrategias de autocuidado a partir de lo descubierto en los encuentros.
- Recordar que el autocuidado es un acto de rebeldía en un mundo en el que a las mujeres se nos ha enseñado a vivir y ser para otros.
- Reflexionar sobre el papel de las mujeres ante un mundo inmerso en la violencia.
- Reflexionar sobre lo que significa la forma de vernos al espejo, la forma de ver nuestro cuerpo, nuestras emociones y sentires.
- Empezar por vernos como prioridad y al autocuidado como forma de vida y de resistencia.
- Dar un mensaje de prevención a todas las mujeres
- Ser una muestra de acompañamiento que puede ser reproducido.

El autocuidado nos cuesta a las mujeres porque se nos ha enseñado a cuidar a otros y a otras, pero no a nosotras mismas, por lo cual debemos dirigir ciertas actividades para cuidar nuestra seguridad, nuestra vida, nuestra salud y nuestro buen vivir (Diccionario de la Transgresión Feminista).

Como mencioné, incluí una variedad de técnicas que se presentan de forma detallada en el anexo, destacando la cartografía corporal, la fotovoz y la entrevista en profundidad, sin embargo, mucha información fluyó a través del movimiento, la creatividad y la atención hacia los propios cuerpos y hacia el cuerpo de las demás mujeres del círculo, tal y como señala Rodríguez (2021):

*la actividad creativa es una acción generadora de algo que deviene de la experiencia social/ cultural y subjetiva y permite conocer aspectos de la realidad vivida y percibida a través de las sensaciones, las emociones, los sentires y de un conocer al conocerse (p. 16).*

Observé entonces que la historia individual en realidad era *nuestra* historia, que podemos encontrarnos cuando nos relacionamos con otras, que compartimos sentires, pensares y nuestra humanidad corporizada.

Imagen 1. Cartel de invitación al ciclo de encuentros del círculo de mujeres “Escuchando cuerpo y corazón”

**CÍRCULO DE MUJERES**  
ESCUCHANDO EL CUERPO Y EL CORAZÓN: UN ESPACIO PARA REFLEXIONAR SOBRE LA VIOLENCIA DE PAREJA, NUESTRAS EMOCIONES Y NUESTRO CUERPO

16 DE MARZO 2022  
1. CUERPO, VIOLENCIA Y EMOCIONES

23 DE MARZO 2022  
2. MI CUERPO, MI TERRITORIO EMOCIONAL

30 DE MARZO 2022  
3. LA HISTORIA DE MI CUERPO Y LA VIOLENCIA

06 DE ABRIL 2022  
4. MI CUERPO Y MI EXPERIENCIA

20 DE ABRIL 2022  
5. EL AUTOCUIDADO COMO RESISTENCIA

27 DE ABRIL 2022  
6. CIERRE: COMPROMETIÉNDOME CONMIGO.

**HORA: 17-19:30HRS**

\*ESPACIO GRATUITO  
LUGAR: CASA LUZ, NIÑOS HÉROES NÚMERO 2, CENTRO  
KARINA 967 102 1943  
ME ENCANTARÁ ENCONTRARNOS AHÍ.

Fuente: elaboración propia (2022).

### 3.8 Palabras, cuerpos y emociones de mujeres

Pretendo describir la experiencia del círculo de mujeres al que nombré “Escuchando cuerpo y corazón” con el afán de hacer hincapié en el cuerpo, las sensaciones y en las emociones de las mujeres que lo integraron. Puedo decir que fue tremendamente enriquecedor, conmovedor y, sobre todo, revelador. Fue la constancia de que las mujeres creamos desde nuestras emociones, construimos y deconstruimos nosotras mismas y desde el reflejo con las otras. También, desafortunadamente, es la muestra de que las mujeres y niñas seguimos siendo violentadas y hay una gran necesidad de acuerparnos.

Celebro la oportunidad de constatar que los procesos colectivos son creadores de conocimiento, que la experiencia es el hilo que teje nuestras historias y que nuestras historias conforman un universo por explorar para comprendernos, pero sobre todo, para transformar lo que nos hace daño, en este caso, la violencia que se vive a cada instante en todo el mundo y que afecta principalmente a mujeres y niñas. Busqué colocar imágenes en la presentación de este trabajo para mostrar lo colorida y enriquecedora que fue cada reunión, también pretendiendo nuevas formas de expresar cómo se construyen los saberes, aunque siendo honesta, tal vez no baste para mostrar la magia que se da en procesos como éste.

Una vez pasados los primeros dos encuentros con las mujeres, realizados con la finalidad de conformar un grupo sólido, comencé el ciclo de seis encuentros con temáticas específicas. Durante la preparación del primer encuentro, quise ser suave al tocar un tema por demás doloroso y la técnica de “Lotería de sensaciones” me pareció ideal para comenzar a hablar de cómo percibimos a través de los sentidos y adentrarnos en el tema de las sensaciones. Durante el segundo encuentro del ciclo, tocamos el tema del “cuerpo como territorio” y pudieron realizar una cartografía de su cuerpo, después utilizándolo como mapa emocional. Fue un momento de contacto profundo consigo mismas, de encuentros y desencuentros con el cuerpo, de perdonar, agradecer y hacer compromisos.

El tercer encuentro “historia de mi cuerpo y la violencia” sirvió para compartir entre mujeres cómo hemos vivido la violencia de pareja y para identificar estas heridas en el mapa emocional de su cuerpo, escribiendo a las heridas, reconociéndolas. En el cuarto encuentro se utilizó la técnica de Fotovoz, dando espacio a la voz de las mujeres, para que una imagen sirviera de pretexto e inspiración para nombrar su historia con la violencia. Fue un encuentro



doloroso, conmovedor. La lluvia se hizo presente esa tarde, algunas no llegaron, pero estuvieron quienes tenían que estar.

El quinto encuentro sirvió para escribir sobre sí mismas, tomando como referencia la foto que trabajamos en el encuentro anterior, pero además de compartir los escritos, también se contagiaron de una nueva manera de verse a sí mismas e hicieron compromisos pequeños pero asequibles. Hablamos sobre resistencia y autocuidado y por qué es importante y rebelde no perdernos de vista. El sexto y último encuentro del ciclo, recuperamos cómo autocuidarnos el cuerpo, las emociones y nuestras relaciones. Hicimos un mapa emocional del cuerpo, pero esta vez colectivo, recordamos que tenemos una luz interior que nos guía en el camino y nos apapachamos mucho con palabras lindas y sentidas, con abrazos y mucha gratitud.

**Fotografía 5. Espacio del círculo de mujeres “Escuchando cuerpo y corazón”  
Casa Luz.**



Fuente: Archivo personal (2021).

Los nombres fueron cambiados por claves o pseudónimos y las fotos atenuadas en los rostros por cuestiones de confidencialidad.

## 4. SOBRE HERIDAS Y CICATRICES: LA VIOLENCIA EN LA EXPERIENCIA EMOCIONAL Y CORPORAL DE LAS MUJERES

*“Había ido caminando por la vida pensando que nadie había tenido historias más fuertes que yo y las veo y nos veo a todas caminando lastimadas, con miedo, con dolor, golpeadas y me siento herida porque las siento cercanas, las quiero, las aprecio y están heridas y pues ni modo, si vamos a caminar cojeando, pues por lo menos vamos a caminar abrazadas”.*

Gota, participante del círculo de mujeres

*“Escuchando cuerpo y corazón”.*

En este apartado presentaré algunos resultados de las comparticiones con respecto a las experiencias de violencia de las mujeres y su efecto emocional y corporal. Se puso especial atención en reconocer cómo estas mujeres sienten el mundo -su experiencia desde los sentidos- para entonces aterrizarlo en el cuerpo y pasar a una reflexividad profunda, sentipensada, que diera luz para entender lo que acontecía en su ser cuando vivieron violencia. Esto, por supuesto, contiene mi propia reflexión acerca de todo lo que aconteció. Ya Pink (2009) señalaba la importancia de una investigación que incluyese la reflexión y el compromiso con las experiencias sensoriales de quien investiga, pues estar consciente de ellas, ayuda a estar más atenta/o a las de las/os demás. Hemos de reconocer que las/os investigadoras/es nos encontramos inmersos en múltiples sentires en el proceso de investigación, sentires que debemos ver como oportunidades e instrumentos para conectarnos con las personas que colaboran en el trabajo de investigación y que nos pueden llevar a conclusiones más certeras, éticas y humanas.

Además de mi voz, a lo largo del escrito nos encontraremos con las voces de las mujeres que participaron en el círculo “Escuchando cuerpo y corazón” como parte fundamental para narrarse a sí mismas.

Los resultados coinciden con el trabajo de Rodríguez (2021) con mujeres sanadoras y sus corpobiografías en lo que respecta a presentar una producción de conocimiento descolonial que “incluye criterios sensibles que implican la experiencia del cuerpo conjugando la inteligencia racional con la percepción, emoción, intuición e imaginación” (p.22). Es importante mencionar que ha sido un reto dividir las temáticas ya que existe una imbricación importante entre la experiencia, el cuerpo, las emociones y las sensaciones, por lo que el criterio en la división fue mostrar aquello que más destacara de las cuatro categorías aunque evidentemente estuviesen superpuestas.

#### **4.1 Las sensaciones y la experimentación de la violencia**

Csordas (2021), antropólogo interesado en estudiar la experiencia inmediata de las personas, señala que la forma idónea de entrar a la experiencia es a través de la percepción y esto sólo puede comprenderse a través de la experiencia corporal. Este autor afirma que dentro de los estudios antropológicos sobre la experiencia, la antropología de los sentidos considera que cada sentido es importante pues es una forma de concebir la cultura y la realidad.

El trabajo desarrollado por Csordas (2021), inmerso en la fenomenología cultural de la corporización (embodiment) tiene como objetivo examinar el cuerpo como ser en el mundo, desde la experiencia pues “nuestros cuerpos son, al mismo tiempo, un manantial de existencia, la fuente del movimiento y el lugar de la experiencia” (p.342), en otras palabras, la comprensión de nuestra realidad parte de nuestra experiencia corporal.

Esta experiencia corporal se hace presente a través de las sensaciones, éstas nos ayudan a identificar qué nos agrada o nos incomoda, qué estamos sintiendo, por eso la conciencia de éstas puede ser un camino para descubrir qué necesitamos. Fue así como decidí que una forma sutil de comenzar a indagar en las emociones, la violencia y la experiencia en el cuerpo, era comenzando por las sensaciones. Para este propósito, encontré la “Lotería de las Sensaciones”<sup>28</sup>, instrumento diseñado para reconocer lo que sentimos desde metáforas. Cada carta refleja una sensación que las mujeres debían de identificar cuándo sentían y en

---

<sup>28</sup> La “Lotería de las Sensaciones” es un material desarrollado por la Mtra. Daniela Hernández Santillán, que se utilizó como instrumento para el abordaje de las sensaciones, como introducción al tema de las emociones y la violencia.

qué parte del cuerpo. Como ejemplo, muestro el caso de una compañera del círculo al preguntarle cuándo sentía espinas:

*Bueno quizá cuando tengo que decir algo que pienso cómo le voy a decir... como que aquí siento algo feo -toca su garganta- o cuando me enojo, bueno yo lo siento así como que algo me lastima acá -garganta- cuando me enojo, o cuando tengo que decir algo y algo me frena, así (Luna, 32 años, 16 de marzo 2022).*

Después habló de cuando sentía un candado:

*Yo he sentido el candado cuando quiero decir algo y lo tengo acá -toca su garganta- ya lo tengo pensado, ya lo tengo todo bien, pero no puedo y siento que tengo un candado que no me permite hablar, que no me permite decir lo que quiero, lo que siento (Luna, 32 años, 16 de marzo 2022).*

Las espinas y el candado entonces sirvieron como representación de la sensación de algo que la lastimaba y que a la vez la frenaba y le impedía expresarse, lo que después sirvió para abrir otras experiencias de violencia más profunda ya que Luna, en entrevista a profundidad, hizo notar la relación con el silencio y las veces en que su pareja la tomó del cuello para someterla:

*Se puso muy violento, me empujó, me agarró del cuello, de hecho sí me metió una bofetada, me reventó el labio, por fuera no se veía pero sí me sangró el labio, me quedó morado y la verdad yo me asusté (...). Y en algún momento también me agarró del cuello, quiso... tal vez no fue con mucha intensidad, pero sí lo hizo, o sea no fue así de “ay, ya, te voy a estrangular” pero sí me agarró un momento del cuello y se ponía así agresivo... Si mi papá, por ejemplo, mis papás, mi familia, me hablaban, ellos no se iban a dar cuenta que me había pegado porque me lastimé la boca pero por dentro, sí me sangró la boca pero por dentro, pero no habían marcas aquí afuera y pues yo no dije nada, yo me quedé callada (Luna, 32 años, 22 de agosto de 2022).*

Howes (2014) plantea que las sensaciones son generizadas y que las formas de relacionarnos socialmente se equiparan con las relaciones que tenemos con los sentidos. De esta manera, los hombres están atribuidos con sentidos más “importantes” como la vista y el oído -lo que les permite juzgar, discernir, etc.- mientras que las mujeres se relacionan con sentidos de “menor rango” como el olfato, el tacto y el gusto, por lo cual pueden cuidar a

otros, cocinar, costurar. Esto puede interpretarse como un temor de usar nuestros sentidos de una forma distinta a la que se nos pide socialmente, entonces, la boca sería para saber si la comida tiene suficiente sal, pero no para usar nuestra voz para decir lo que nos inquieta, eso, no nos corresponde según la división sensorial del trabajo (Howes, 2014). Otra cosa que también es generizada, es que las mujeres tendemos a *hablar* de nuestras emociones y sensaciones a través de nuestro cuerpo, prueba de ello, son las metáforas que las participantes utilizan para hablar de su experiencia de violencia en las distintas técnicas propuestas en los círculos, aspecto que podremos observar en el desarrollo de este apartado.

Podríamos entender entonces que las espinas no serían interpretadas de la misma manera para un hombre que para una mujer, ni tampoco lo serían las siguientes sensaciones propuestas por esta herramienta lúdica sensorial. Las mujeres hemos percibido espinas cuando nos sentimos traicionadas; nudos en la garganta cuando nos sentimos tristes o cuando hay algo que no podemos decir; revoltura, cuando nos encontramos con alguien que nos desagrada o cuando contenemos nuestras emociones; pesas en los hombros, en la nuca, en los pies, en la mente; piedras cuando nos bloquean el camino que queremos seguir; calor en la cara, cuando nos enojamos o algo nos avergüenza; candados, por tabúes sexuales en nuestros genitales o en la garganta, cuando no podemos decir algo; sentimos frío en el pecho cuando nos mienten; sentimos huecos en el estómago o el corazón chiquito a causa de la tristeza, de las pérdidas; tensión en la nuca, en la espalda, en el trapecio, en la mandíbula, de tanto acumular y cargar. Cuando dije: ¡Levante su mano quién siente pesas en la espalda! Todas lo hicieron. Somos seres sintientes y el círculo sirvió como un lugar catártico para escuchar aquello que por tanto tiempo nos fue negado nombrar. Las sensaciones también tuvieron cualidades: fueron grandes o pequeñas, tuvieron colores, sabores, pesos o texturas, todos aspectos que ayudaban a clarificar lo que cada una sentía y a empatizar con las demás.

Es importante decir que cuando los sentidos no se circunscriben a los cinco que regularmente conocemos: olfato, vista, tacto, gusto y oído. El percibir “el corazón chiquito”, por ejemplo, es sentir algo dentro del cuerpo y podríamos estar hablando de la propiocepción, es decir, de la capacidad de sentir el estado interno de nuestro cuerpo, que es una habilidad que todos tenemos, aunque podría estar más “sentida” en las mujeres o mejor dicho, más generizada.

## Fotografía 6. Lotería de las Sensaciones



Fuente: Archivo personal (2022).

Evidentemente en nuestra sociedad el sentido de la vista ha sido uno de los más valorados, posiblemente por ello también la lotería de sensaciones fue una herramienta muy bien recibida con frases como “está bien curada” o “está hermosa”, pero lo más importante es que fue una herramienta social que sirvió para reencarnar sensaciones.

Sabido (2021) propone niveles macro, meso y micro para analizar lo sensorial en determinada sociedad. El nivel macro, está orientado a los mecanismos sociales que otorgan significados a determinados sentidos; el nivel meso, a las comunidades o a cómo aprendemos a sentir con otros y el nivel micro se refiere al ámbito de la biografía, de la experiencia. En esta investigación estaremos danzando entre lo que se siente desde una misma y desde el compartirse, entre lo meso y lo micro pero también tocaremos lo macro al hablar de los significados sociales que las mujeres le dan a las sensaciones y la carga generizada que se da en la estructura social.

Pusimos nuestro cuerpo y nuestra mente para reconocer cuáles son las sensaciones que percibimos en la experiencia de violencia de pareja. Las mujeres observaban las tarjetas mientras mencionaban: *candado, nudo, torbellino, piedras, pesas, bomba, hueco, revoltura, corazón chiquito, debilidad, espinas, frío, tensión, volcán, calor, neblina...es demasiado*. Todas estas expresiones que nos acercan a las emociones de tristeza, dolor y enojo.

Reconocer estas sensaciones, recordar cuándo las hemos sentido, nos dio la oportunidad de acercarnos a nuestro primer logro epistemológico, una definición de violencia que recupera el sentir de todas:

#### LA VIOLENCIA

*Es un cúmulo de emociones descriptibles, que están en el cuerpo, que se viven en el cuerpo en diferentes partes y que cada día nos hace más daño, que nos hacen sentir pequeñas. Son vivencias y sentimientos que se han acumulado y que se pueden convertir en enfermedades que se reflejan en diferentes partes del cuerpo y que pueden ser como un gran peso y que también pueden debilitarnos. Son tantas que nos abogan, todas de alguna manera las hemos sentido y las conocemos (Círculo de mujeres, 16 de marzo de 2022).*

Este concepto de violencia es relevante en varias aristas. Primero, es reflejo de lo que las mujeres sentimos en el cuerpo y a través del cuerpo cuando somos violentadas; en segundo lugar, comprueba el lugar epistémico de las mujeres como sujetas de conocimiento, consolidando un concepto desde el cuerpo, nuestro primer lugar de enunciación y en tercer lugar recuperan la relación de sensaciones-emociones-cuerpo.

Llevar a cabo esta propuesta desde una actividad sensorial lúdica, sirvió como vía de acceso al cuerpo y su sabiduría sobre la violencia que seguramente no hubiese emergido de la misma manera si se planteaba directamente la pregunta sobre su concepto de violencia. Esto fortalece la premisa de que los sentidos son un camino hacia al cuerpo y su sabiduría: “existen algunos lugares y algunos asuntos a los cuales los sentidos, como los medios de comunicación basados en los sentidos, logran acceder mientras que las palabras no pueden hacerlo” (Howes, 2014, p. 12).

Además, se encontró que la violencia contra las mujeres es una violencia machista que se reproduce desde el seno familiar, que las mujeres aprenden desde la infancia con la figura paterna y que luego se transfiere a la figura de la pareja. Un ejemplo lo tenemos en Luna (32 años) quien en entrevista personal nos comparte:

*Yo era una niña que hablaba mucho, yo hablaba mucho y ahora ya no y digo bueno ¿en qué momento pasó eso?, quizás la autoridad de papá de no ruido, no esto... Me calló y crecí de esta manera, callada, silenciada, no expresando mi sentir, lo que yo quería, mis gustos y me limitó a eso pues. Entonces, pues ahora ya grande por eso también me cuesta expresar mi sentir, decir lo que quiero,*

*lo que prefiero, mis gustos. Siento que mi vida aborita ha sido...me imagino una línea de tiempo así recta, que se divide de cero a 20 años papá y después de 20 a 32 que es la actualidad, mi esposo y yo así de ¿dónde voy yo? ¿dónde decido yo? ¿dónde digo yo? ¿dónde opino yo pues? Si de alguna manera, lo tengo muy marcado, es algo que tengo muy, muy marcado, entonces del control de mi papá paso al control de mi esposo (24 de agosto, 2022).*

Las emociones tienen repercusiones en el cuerpo, en el caso de Luna, no sólo eso, sino que callarse además de tener un candado en la garganta a nivel sensorial, se convirtió en una forma de ser, particular, privada. Esto, señala Ahmed (2015), se deriva de la psicologización de las emociones, que al ser un caso único lo consideramos aislado y se pierde su impacto social y político. Pero ¿cuántas mujeres y niñas serán silenciadas diariamente por un maestro, padre, hermano, novio, pareja o persona que quiera ejercer violencia machista sobre ella? Seguramente son muchas, es por ello que la dimensión situada y social de las emociones deben de ir de la mano, para ser nombradas, denunciadas y politizadas.

El tema de las emociones no es nuevo para las mujeres, hemos estado ligadas a ellas históricamente. Ello no quiere decir que las escuchemos, que les pongamos atención o que les demos espacio en nuestras vidas, nuestra ligazón a ellas es en sentido peyorativo, a las mujeres se nos han impuesto etiquetas de “histéricas”, “exageradas”, “locas” o “dramáticas”. Es por ello que también en ocasiones, las ignoramos, como se observa que hace la mamá de Chan (37 años):

*A veces se escuchaban gritos, a veces se escuchaba que si caía un sartén o caía algo, se escuchaban ruidos y siempre era de discutir, de gritos, golpes, también me viene a la memoria estar escondidos con mis hermanos, debajo de la cama [...] y también me viene a la memoria de que una noche, golpes, gritos, y al día siguiente, como si no pasó nada, ellos ya desayunando y platicando y ya, normal, tranquilo... y es terrible tocar eso (llora) (Entrevista personal, 09 de septiembre 2022).*

El relato anterior no sólo muestra una serie de sensaciones y percepciones -sonidos, memorias, espacios, emociones- sino la vivencia de la incongruencia emocional, el día anterior sus padres violentándose y al día siguiente, ambos hacen como que “no pasa nada”. Es en este tipo de situaciones incongruentes en las que las mujeres aprendemos que lo que



sentimos no es importante, que hay que callar por el bienestar de la familia, hay que “sacrificarse” para que todos/as estén tranquilos/as.

Desde la perspectiva feminista, la familia es cuestionada y vista como un ámbito de dominación masculina, donde se reproducen las relaciones de poder, la heterosexualidad obligatoria, la división sexual del trabajo, el trabajo doméstico no remunerado y todas las categorías que nos hablan del lugar de subordinación en el que nos encontramos las mujeres (Wittig, 1978) este es un ejemplo de cómo las familias están construidas respecto a un orden heteronormativo, un sistema sexual binario y jerárquico donde las mujeres se relacionan con lo femenino y lo inferior mientras que los hombres se identifican con lo masculino y superior y por ello muchas no se atreven si quiera a cuestionar sus condición o se reconocen como seres importantes en la vida, por eso las conocidas frases: “no importa si yo no como, con que mi hijo coma”, “con que mi esposo sea feliz, no importa si yo no lo soy”, “tengo que cargar mi cruz”.

En el círculo de mujeres, el juego significó una oportunidad para identificar nuestras emociones y darnos cuenta de que si no les ponemos atención *se pierden o se descontrolan, explotan o dejan de ser nuestras.*

Lo anterior sugiere que a lo largo de nuestra vida damos poco espacio a cómo nos sentimos pues priorizamos lo que se espera de nosotras, buscamos estar pendientes de cómo se sienten los demás en un constante ser-para otros/as, nuestras emociones pasan a un segundo término cuando tenemos una relación con alguien más, llámense padres, pareja, hijas, hijos, hijes y un largo etcétera que nos deja al final de la lista (Lagarde, 2005) esto podemos confirmarlo con Águila cuando habla de su mamá:

*Aborita yo ya veo a mi mamá como con esos ojos, de que pues ella nunca se ha visto a sí misma, o sea siempre ha visto mi papá y siempre tenía los ojos puestos en mi papá nada más porque hasta eso fue una cómplice de todo con mi papá pues, porque ella permitió muchas cosas y no nos dio el lugar de hijas también... O sea ella era ‘ella y él [...] Pero el punto está en que, adentrándome en una relación, yo dejo de ser yo, dejo de verme y empiezo a ver sólo a la otra persona y me entro así, así a ciegas y a la primera. Cuando nada más siento tantito amor, o bueno, ni siquiera amor, tantita atención, muestras de amor, muestras de cariño por parte de la otra persona o interés...”*  
(Entrevista personal, 27 de octubre de 2022).

Esto es un ejemplo de cómo los patrones se repiten y de cómo las mujeres aprendemos de otras cómo debemos comportarnos o qué debemos esperar de una relación. En términos sensoriales, también aprendemos a interpretar sensaciones, las llamadas “mariposas en el estómago” que muchas decimos sentir cuando nos enamoramos, es la adrenalina que se produce cuando vemos a alguien que nos atrae y manda más sangre a las extremidades de nuestro cuerpo y menos al estómago (curiosamente, los mismos mensajes que manda ante una situación de miedo o huida); también tenemos el “corazón roto”, esta sensación física y emocional de dolor por la pérdida o ruptura de una relación con alguien importante para nosotras. Cuando usamos estas expresiones, sabemos perfectamente a qué sensaciones nos referimos porque las hemos aprendido.

Flores Castillo (2011) en su investigación con mujeres que habían vivido violencia conyugal, también observaba que madres e hijas procuran transmitirse ciertos consejos o enseñanzas para construir una relación que sea “estable” y que les permita sentirse amadas, aún cuando esto en realidad significa dejar de verse a sí mismas, como en el caso de Águila.

También se encuentran casos en los que no se permite que el hombre se involucre en ningún aspecto doméstico porque éste, -al igual que el emocional- se considera un ambiente y un territorio de mujeres, y los hombres “deben” ser servidos, como afirma Chan:

*Mi padre era un hombre con características, ideologías muy machistas, aparte de que la cultura y las tradiciones pues... así lo formó. Mi papá tengo memoria de que él nunca se servía ni siquiera un vaso de agua, siempre fue servido por todos y muy respetado. También me viene a la memoria que, bueno, siempre tuve un padre agresivo, violento”* (entrevista personal, 09 de septiembre 2022).

En el caso de los hombres, la ira, la violencia y la agresividad parecieran sinónimos de autoridad y respeto, como menciona Chan. En el caso de las mujeres, cuando perdemos el control, nos llaman “locas” (Chemaly, 2019), lo que implica que nosotras perdemos el “sentido” de la realidad”, que no sentimos lo que es esperable para nuestro género o para las circunstancias, que no somos adecuadas.

Cuando jugamos a los globos, imaginamos que esos globos eran emociones y descubrimos que emocionalmente, las mujeres depositamos la vida en otros y aunque en ocasiones sea *cansado* o *perdamos el control*, tomamos airoso el reto de cargar con otras

emociones, aunque no sean las nuestras, como menciona Lagarde (2005), todos los seres humanos somos dependientes entre nosotros, ejecutamos roles “y todo ello genera emociones y vivencias, sentimientos y vivencias afectivas e intelectuales” (p. 165) para la reproducción del grupo y para poder sobrevivir, para reproducirnos socialmente, donde los grados de dependencia de las mujeres parecen reproducirse más evidentemente. Sin embargo, dentro del círculo pudimos escuchar que tenemos otras opciones, que podemos, *cuidar con más atención nuestras emociones dejando un poco libre[s] a los demás* o *transformar* esas emociones, *en ese autocuidado*, y comenzamos a hacerlo, despacio. Este fue un logro, pues cuando una mujer es consciente de sus emociones, puede reconocer lo que le gusta y lo que no le gusta y con suerte, tomar decisiones al respecto.

### Fotografía 7. Globos y emociones



Fuente: Archivo personal (2022).

Cuando las mujeres nos reunimos descubrimos que somos fuertes, que estamos acompañadas, que la emoción que estamos sintiendo no es “mala” y que esas emociones también son o han sido sentidas por otras. “*Nos paramos al mundo muy vulnerables, débiles y frágiles pero en realidad sí somos fuertes*” dice Chan, integrante del círculo. Esto nos recuerda el argumento de que las emociones son sociales, nacidas en las multitudes como afirmaba el sociólogo Durkheim (en Ahmed 2015), que las emociones podemos sentirlas en la individualidad pero están ligadas a un cuerpo social. Este cuerpo social las fortalece, las

evidencia, las re-siente para nombrarlas y además colectivamente se pueden construir nuevos significados como sucedió en el trabajo de campo, en el que las mujeres pudieron resignificar sus experiencias de violencia<sup>29</sup>.

Las emociones son exactamente las mismas en hombres y mujeres, pero no las expresamos de la misma manera y esto es porque no se nos ha enseñado a que tenemos el mismo derecho de mostrarlas y vivimos en un mundo que, basado en estereotipos de género, nos limita y nos dicta cómo se espera que nos comportemos, entonces, no solamente las expresamos de manera diferente, también las motivaciones para sentirlas son distintas y son atravesadas por el género. Las mujeres son las “histéricas” las que se dejan llevar por lo que sienten y las incapaces de regular su emocionalidad.

Mientras se mantenga esa percepción de nosotras, la sociedad seguirá viendo con malos ojos que las emociones sean expresadas y tomadas como parte integral de las personas y seguirá evitando que las mujeres tomemos espacios donde se requiere de una emocionalidad “estable”, algo que es muy conveniente para el sistema patriarcal en el que vivimos pues de esa manera persisten las relaciones desiguales de poder donde dominan los hombres, como en el caso de Rc, mujer del círculo que es Ingeniera y que tuvo que lidiar con obstáculos en su trabajo pues la empujaban al lado administrativo y no a campo por ser mujer, cuando por fin consigue salir a campo sus compañeros decían “yo no quiero que me toque la ingeniera, porque es mujer y no quiero que me mande” (Rc, 40 años, entrevista personal, 03 de noviembre 2022).

#### 4.1.1 Este dolor no sólo es mío: patrones de violencia en mis ancestras

Tomaré este apartado como una oportunidad para esbozar la genealogía de la violencia vivida en la historia de las mujeres del círculo. En el caso de esta investigación entenderemos por genealogía la historia familiar de la violencia de las mujeres antecesoras a las participantes del círculo o aquellas que, por el impacto de su historia, hayan dejado huella en su memoria (corporal, sensorial, emocional) esto como una forma de mostrar cómo las vivencias de las

---

<sup>29</sup> Aquí es importante decir que no se trata de un “contagio emocional”, pues Ahmed (2015) es clara al sugerir que las emociones circulan y que se producen en las mismas superficies de lo individual y lo social, no se refiere a que la emoción sea como una cosa que se pueda dar a alguien para que se sienta de la misma manera “yo estoy triste porque tú estás triste”. Más bien se refiere a que los sentimientos compartidos no implican a su vez, sentir lo mismo.

mujeres dejan rastros y enseñanzas en nuestro ser. Cuando compartimos historias de violencia, podemos tocar las historias de nuestras madres, nuestras abuelas y otras mujeres y entonces darnos cuenta de cómo la violencia ha sido una constante y hacer una recuperación reflexiva, emocional, sensorial y corporal, cuestionándonos qué nos toca a nosotras de esas historias. Fernández (2012) hablaba que es la experiencia la que permite situar estos puentes intergeneracionales de dominación y resistencia en el feminismo y entre mujeres.

Las mujeres del círculo coincidieron en su mayoría en tener una familia donde ya se vislumbraba la violencia ejercida por el padre y/o reproducida por la madre, lo que es común en este sistema patriarcal que tiene en su base la violencia. La genealogía de la violencia explica que la violencia en contra de las mujeres solamente puede terminar cuando, como dice Varela (2008) “hayan desaparecido de las mentes y los corazones de toda la sociedad las mentiras y los mitos que históricamente han defendido la superioridad de los hombres a costa de la vida de las mujeres, de sus ideas, de sus sueños de sus deseos, de su inteligencia y de su libertad (p. 33)”.

Había una constante imposición del poder de los hombres para hacer ver que ellos mandaban en el hogar. También se nota cómo los padres silencian, callan y ante cualquier muestra de las hijas de tener una relación con otro hombre, las tachaban de prostitutas, una muestra más de cómo el pensamiento machista limita las acciones de las mujeres porque alguien “que se da a respetar” no platica con cualquiera.

Gota (34 años) compartió en su entrevista personal que su mejor amiga se suicidó el día de su graduación de preparatoria:

*Ella y yo congeniábamos mucho porque nos contábamos cómo nos golpeaban a las dos. Yo creo que sus papás eran más violentos que los míos pero yo lloraba más que ella. Entonces un día, pues ella simplemente volvió de la graduación y su papá le gritó enfrente de sus compañeros que era una puta porque sólo las putas llegaban a esas horas de la noche. La metió del cabello a la casa y luego la puso a trabajar. Su mamá le dijo ‘vete a bañar’ y luego abres la tienda. Se metió a bañar y se colgó de la regadera. Cuando yo me enteré, fue el dolor más grande que había tenido en mi vida (entrevista personal, 31 de octubre de 2022).*

Además del lamentable desenlace de la amiga de Gota, cabe mencionar que a partir de esta experiencia, Gota desarrolló crisis de angustia, ataques de pánico, agorafobia, cuando se bañaba sentía que iba a ver a su amiga pidiéndole ayuda. Esto también podría decirse que es una afectación de la violencia en contra de las mujeres, la que afecta a las amigas, amigos y familiares de manera directa ante la pérdida de una persona amada. Son efectos de la violencia machista en el cuerpo, en las sensaciones y en las emociones de las mujeres que quedan como memorias corporales.

Por otro lado, tenemos historias de niñas que estuvieron viviendo historias de violencia desde edades tempranas, la historia de nuestras madres, nuestras abuelas:

*Yo tengo una de mi abuelita, la mamá de mi mamá, la cuento con tristeza, yo no estuve ahí pero donde mi abuelito le estaba pegando a mi abuelita y estaba a lado de un fogón y estaba embarazada y ella se metió debajo de la mesa para que ya no lo hiciera y mi mamá llegó, mi mamá tenía 6 años e intentó quitarle [llora] que ya no lo hiciera y mi abuelito la aventó... eso es algo que me pegó mucho cuando lo supe (Águila, 30 años, 6 de abril de 2022).*

Es difícil no vivir violencia en un mundo que está inmerso en una perspectiva violentológica, sin embargo, llama la atención que Águila menciona esta historia con su abuelita y en entrevista en profundidad afirma que su madre también vivió violencia de pareja al igual que ella misma. Al menos tres generaciones han estado sumergidas en patrones violentos, al menos tres generaciones de mujeres han sido lastimadas en esta familia por hombres que han vivido en la falsa creencia de que su naturaleza es ser violentos. Esta creencia puede ser muy peligrosa pues cuando algo es “natural” consideramos que no hay nada que hacer al respecto más que aceptarlo. La realidad es que no existe nada biológico que diga que los hombres son violentos naturalmente (Sanmartín, en Varela, 2008).

Otros ejemplos son:

*Mi abuelita me contó, la mamá de mi mamá, que a mi abuelito le gustaba que cuando él entraba del campo, llegaba a la casa, justo al mismo tiempo que él se terminaba de sentar en la mesa, la comida estuviera puesta y lista para comer, o sea, tenía que coordinarse mi abuelita y adivinar a qué hora como para... y si por algo mi abuelita se tardaba algunos segundos, mi abuelito hacía así [da un golpe fuerte en la duela, con la mano] le pegaba a la mesa y todo vibraba y pues ella venía así toda nerviosa con la comida, y una vez, lo vio que ya había llegado y entonces corrió con las cosas, le*

*alcanzó a poner el plato y un tarro con café, pero el café venía muy caliente y a él le gustaba que la temperatura estuviera ideal, entonces él agarra, le da un sorbo, se quema y dice que agarra el plato y la taza y se la avienta, el agua estaba hirviendo y pues la comida, el plato, el café... todo sobre ella. Pues ella asume que ella se equivocó porque no tenía la temperatura adecuada (Gota, 34 años, 6 de abril de 2022).*

Como podemos observar en este compartir, el maltratador es un hombre con una conducta machista que se considera poseedor de privilegios y sobre todo, poseedor de una mujer como si fuera un objeto para su servicio. Aquí la abuelita de Gota pierde su condición de humana con capacidad de decidir, se siente culpable por no cumplir con las expectativas de su pareja, como si estuviera fallándole a su “amo”. Varela (2002) afirma que el maltratador carece de culpa, de encontrar una falta en su conducta, de algún remordimiento y justifica cualquier decisión desde su carácter de hombre, por tanto, cualquier situación que se sale de control no es responsabilidad de él, sino de la mujer que no “cumplió” con lo que se esperaba de ella. De esta manera, la violencia machista y patriarcal argumenta que las mujeres son las causantes de cualquier agravio, ellos no son maltratadores, son las mujeres las que son insoportables y los llevan al límite; ellos no son unos pedófilos, son las niñas las que ya están muy atrevidas y despiertas; ellos no son unos violadores, son las chicas las que los provocan con su forma de vestir; entre otros ejemplos. Justamente la reflexión de estas vivencias se centró en que las mujeres dejemos de responsabilizarnos de aspectos que no nos corresponden y que comencemos a ver a los hombres como responsables de sus actos.

Las tradiciones y las exigencias de género en el relato anterior rayan en lo absurdo pero también evidencia la clara consigna de una mujer que aprendió que su trabajo era cuidar, procurar el bienestar de su pareja, ignorando lo que ella sentía, quería o necesitaba. Son conductas normalizadas producto de interiorizaciones culturales de frases como “debes cargar con tu cruz” o “las mujeres vienen a sufrir”. Se dice que las tradiciones y los roles de género que fortalecen la necesidad de ser eficientes y de pertenecer, reafirman normas conservadoras y la desigualdad de las mismas (Chemaly, 2019). El siguiente testimonio es también clave para seguir ejemplificándolo:

*Mi padre era un hombre con características, ideologías muy machistas, aparte de que la cultura y las tradiciones pues así lo formó. Mi papá tengo memoria de que él nunca se servía ni siquiera un vaso de agua, siempre fue servido por todos y muy respetado. También me viene a la memoria que bueno,*

*siempre tuve un padre agresivo, violento.* (Chan, entrevista personal, 09 de septiembre de 2022).

Las violencias también son reproducidas por las madres, muchas veces incluidas en contextos donde viven desigualdades, injusticias o sentimientos de desesperación donde no ven una salida. Ortiz (2005) señala que las mujeres podemos llegar a ejercer violencia en la cotidianidad de nuestra familia o comunidad, desde relaciones específicas de poder, esto sin que tenga que ver con una situación de venganza o trastorno mental, sino más bien con las propias experiencias de violencia, las tradiciones y la cultura. Gota, por ejemplo, reconoce que su madre se sentía frustrada, sola, en una ciudad en la que no conocía a nadie y con su pareja trabajando todo el día. Esto no es justificación para violentar a una niña, más bien es una oportunidad para también visibilizar la violencia en estos vínculos madre-hijas/os/es producto de la idealización de la imagen de madre.<sup>30</sup>

*Me pegaba todos los días, me enseñó a leer, a escribir, a sumar y a restar antes de salir del preescolar [y si no sabía algo] me golpeaba, me sangraba, me dejaba moretones en las piernas, me mandaba con calcetas largas o mayas a la escuela para que no se notara, me azotaba la cara contra el cuaderno. Tengo mi primera libreta guardada, me da mucho dolor pero no me quiero deshacer de ella porque siento que es mi historia [...] Una vez me salió sangre de la nariz después de un golpe y entonces yo dejé mucha sangre y papeles tirados por todo el baño para que cuando mi papá llegara se diera cuenta que era golpeada, pero mi mamá me pegó más cuando se dio cuenta que mi papá ya iba a llegar y estaba eso ahí, me dijo que era una cochinateda que se viera la sangre así que finalmente no se dio cuenta mi papá* (Gota, 34 años, entrevista personal, 31 de octubre de 2022).

El siguiente es el compartir de Chan, que confirma este vínculo complejo que se da entre madre e hijas/os/es mediados por la violencia:

*(...) A veces como niños se nos pasa la mano en alguna travesura, pero travesura, inocente, recuerdo que mi mamá nos pegaba, nos pegaba de una manera muy brutal, muy muy brutal. Recuerdo que a veces ni siquiera veía lo que tenía en la mano, podía ser un plato, un vaso, una escoba... no sé, ya no medía, no los aventaba y no le importaba si nos lastimaba. Cuando nos veía sangrando o que se le pasó la mano por pegarnos o nos sangraba la nariz o nos cortaba, nos decía "límpiame esa sangre*

---

<sup>30</sup> Ortiz (2005) en su investigación sobre violencia materna, señala cómo la imagen de la maternidad se colocó en el lugar más alto socialmente, colocando a la mujer como la persona más fundamental del hogar, cuya recompensa principal era el amor de sus hijos, dejándole un papel exclusivamente maternal y doméstico, sin embargo, esto es evidentemente un mito.



*porque si no, te voy a generar otra más grande. Tengo memorias de una mamá agresiva, agresiva y violenta (Chan, 37 años, entrevista personal, 09 de septiembre de 2022).*

Lo anterior es un ejemplo de que la maternidad puede tener varias demandas y cargas desde los imaginarios sociales que las mujeres buscan cumplir pero que evidentemente se encuentran en situaciones cotidianas que les exigen respuestas físicas y emocionales que las sobrepasan haciendo que terminen en este tipo de escenarios violentos:

*la convivencia entre lo impositivo de los imaginarios sociales y el intento de búsqueda y construcción de proyectos de vida alternativos puede llegar a generar conflictos significativos en las mujeres que se viertan en sus relaciones interpersonales, sobre todo en la familia debido a lo inmediato y estrecho de sus relaciones, haciendo de los vínculos familiares un escenario de catástrofes (Ortiz, 2005, p. 15)*

Águila también comparte cómo su mamá las golpeaba -a sus hermanas y a ella-. Águila aprendió que su dolor no importaba. Su madre trataba de lidiar con tres niñas, un esposo ausente y la pobreza.

*Porque con mi mamá, yo siempre la recordaba que nos pegaba, que nos pegaba bastante. Me acuerdo mucho, hay algo que recuerdo mucho y en estos días me ha hecho mucho ruido eso porque -me dan ganas de llorar- me acuerdo mucho de una ocasión en la que yo estaba enferma de gripa y me daba mucho dolor de cabeza, entonces tenía dolor de cabeza y tenía gripa y le decía a mi mamá y ella no me llevaba al médico, no me llevó al médico y me empezó a sangrar la nariz (...) en el estar sangrándome la nariz me puso así [levanta la cabeza hacia atrás] para que no me saliera más sangre, se me fue la sangre y me dieron ganas de vomitar, vomité, sangrando la nariz, o sea fue un relajo y me metió mis cachetadas y todo, creo que tenía como 5 años en ese tiempo (...). Siempre mi mamá estaba enojada, siempre estaba de mal humor, nos pegaba, nos regañaba, a veces cuando estábamos jugando y regresábamos de la escuela ella gritaba “cállense, saben que no soporto que estén gritando” o así, y cuando no estaba ella en mi casa, pues estaba trabajando (Águila, 30 años, entrevista personal, 27 de octubre 2022).*

Y entonces podemos ver los efectos de la violencia estructural, cultural y directa. Además, en el caso de Águila, un cuerpo que tiene una memoria sensorial -ganas de llorar cuando recuerda esa gripa, el dolor de cabeza y la sangre en la nariz, todavía tiene la memoria corporal -hace el movimiento hacia atrás- de cuando quería evitar que le saliera más sangre... tenía 5 años entonces, ahora tiene treinta. Este compartir evidencia cómo el cuerpo se queda

con huellas de nuestras vivencias y cómo nuestra memoria corporal y nuestros sentidos nos dan acceso a ellas.

El relato de Amar, muestra la persistencia de una de las violencias más atroces contra el cuerpo de las mujeres, la violencia sexual:

*De las historias que me impactaron, es una que me contó mi tía, de sus hermanas, que muchas fueron violadas por su papá y eso no lo puedo entender [solloza] y saber que vengo de ahí tampoco. Incluso las violaba, después ellas se casaron y los esposos las golpeaban mucho porque no eran vírgenes y saber que tuvieron que vivir tanta violencia [llora] y de una persona muy cercana, desde una representación de... del papá y luego ser violentadas por algo que no era su culpa para que socialmente aceptado y ver el cuerpo a dónde llega, incluso murieron muy jóvenes y pues tuvieron que pasar por estos golpes y es algo que nunca me hubiera imaginado. Cuánto tuvieron que pasar y cuánto tuvieron que sufrir (Amar, 35 años, 6 de abril de 2022).*

El patriarcado sustenta su poder en la represión de la sexualidad de las mujeres, en su calidad de objetos, las mujeres son vistas como propiedad de los hombres, las mujeres solteras como propiedad del padre y las prostitutas de todos los hombres (Varela, 2008). Esta idea está implícita en la cultura tal como podemos constatar en el relato de Amar y lamentablemente para las mujeres de esta familia, fue un círculo del cual no pudieron escapar: violadas por el padre -que se sentía con el derecho de hacerlo- se quedaron sin su virginidad tan valorada por la sociedad machista y patriarcal y, por lo tanto, sin ser lo suficientemente “buenas” para ser esposas, padeciendo así innumerables maltratos. Otra muestra de lo que hace la violencia en nuestros cuerpos y en nuestras emociones.

La siguiente historia también descubre una lógica en la que las mujeres no tenemos derecho a mostrar nuestro enojo, nuestro desacuerdo y nuestro malestar. A pesar de que merecemos tener explicaciones, el poder de quien hace uso de su ira -el maltratador- y su fuerza para oprimirnos y silenciarnos se hace evidente:

*(...) discutieron y mi mamá reclamó y lo que hizo mi papá fue golpearla, yo no sé que tanto estaba enojado porque ella le reclamaba y le pegó y yo en ese momento estaba pequeña, no recuerdo qué edad tenía pero estaba en la primaria y esa fue una vez que sí me marcó porque dije ‘pues mi mamá estaba enojada y le reclamó algo, ¿por qué él se enojó? ¿por qué, si él mintió?’ No sé si en el momento ya no se fue pero fue algo que me marcó mucho (Is, 26 años, 06 de abril, 2022).*

Al momento de este suceso, Is estaba en la primaria, era apenas una niña, y cuando somos pequeñas nuestros sentimientos están mediados por lo que viven nuestros padres y madres, más aún cuando están viviendo momentos contradictorios y paradójicos (Varela 2008). En el caso de Is, es claro que le marcó esta experiencia porque quien mintió fue su padre y quien recibió “el castigo” fue la madre, cuando de niñas/os nos enseñan que quien actúa mal debe de obtener la consecuencia de sus actos y en esta ocasión no fue así. En la vida adulta, esto podría representarse cuando se aceptan culpas o responsabilidades que no son propias y se asumen aunque no se tenga claro el por qué, algo que es muy común en las mujeres.

Otras comparticiones tienen que ver con la violencia extrema pero cotidiana, el tener que salir de casa para salvaguardar la integridad:

*(...) mi papá, cuando se alcoholizaba daba miedo, daban miedo. Era violencia de todo tipo. Hay como una escena que tengo muy fija en mi cabeza, en mi memoria de cuando era niña, no sé qué edad llegó mi papá alcoholizado y mi mamá pues también ella ya tenía miedo, nos sacó por algún lado y nos fuimos corriendo por entre la milpa y mi papá lanzando piedras y gritándonos entonces nos fuimos a refugiar a casa de una vecina y pues mi papá gritando ahí, entonces esa y otras escenas ahí, de miedo (McA, 56 años, 08 de octubre de 2022).*

De nuevo la memoria que se queda en algún lugar del cuerpo y del alma para devolver la vivencia y la emoción de ese momento. McA con voz temblorosa contaba este momento que me transportaba un poco junto con ella a las milpas, junto a sus hermanas/os niñas y niños y a preguntarme por qué tenían que ser ellos quienes tenían que huir si el borracho era él, si el que era insoportable era él. Pero en un mundo patriarcal donde los hombres se creen superiores eso es lo que sucede, que ellos se apropian de los espacios, por la fuerza, violentamente. Y también las mujeres vamos aprendiendo qué queremos defender y cómo lo podemos hacer de acuerdo a nuestros recursos. La madre de McA estaba defendiendo lo que consideraba valioso: sus hijas/os, su hogar, resistiendo, corriendo, escondiéndose, desde sus posibilidades.

El siguiente es un compartir que ejemplifica cómo la mujer es vista como un objeto de compra-venta, deshumanizada totalmente, sin capacidad de decisión. Llama la atención que haya perdido su capacidad de escucha desde joven ya que algunos estudios que analizan

la relación entre enfermedades y emociones vinculan la pérdida de la audición con cuestiones emocionales como el no querer escuchar a los demás o con un deseo de dejar de ser molestada, pero sobre todo, porque puede ser una práctica inconsciente de resistencia ante todo la violencia que estaba viviendo. Así como el silencio (Romero, 2020), dejar de oír puede ser otra forma de resistencia:

*Yo recuerdo con mucha tristeza a mi abuelita, porque a ella la vendieron cuando tenía 13 años con mi abuelo. Mi abuelo era una persona mucho mayor, de hecho yo no lo conocí, mis hermanos no lo conocieron y es una tristeza bien fea porque mi abuelita decía que no había conocido el cariño de un hombre [...]. Ni siquiera sé qué sentía porque dejó de escuchar muy joven y ya no le gustaba platicar con nadie porque no los escuchaba y cuando platicábamos con ella era de 'abuelita' [y la abuelita] 'sí, sí hijita, estoy bien' [...]. De mis abuelitos paternos, se separaron, por lo mismo de que mi abuelito la violentaba hasta que mi abuelita no pudo más y tomó las riendas de su vida [...]* (Is, 26 años, 06 de abril, 2022).

En el siguiente compartir notamos cómo justificamos las conductas violentas a través de las vivencias en el pasado o en la infancia del maltratador, sin embargo, en este momento nos estamos refiriendo a un adulto capaz de decidir cómo quiere reaccionar ante situaciones de conflicto. Aquí se reflexionó sobre las relaciones parentales, cómo en ocasiones dicha relación no es la idónea e, incluso, se puede llegar a querer a nuestros padres *a pesar* de la misma relación.

*[Llorando] Recuerdo que cuando yo era pequeña, pues siempre, toda mi vida he visto a mis papás pues violentándose. Mi papá es un hombre muy fuerte, siempre me dio mucho miedo que llegara a golpear a mi mamá, nunca lo hizo, lo que sí era muy peleador, le decía a mi mamá que estuviera agradecida porque en lugar de golpear a mi mamá me estaba golpeando a mí. Yo me sentía un poco aliviada porque no quería que golpear a mi mamá entonces, digamos que desde pequeña empecé muy mal la relación con los hombres y un día se enojó mucho conmigo y entonces yo pues me le puse enfrente porque ya no quería dejarme y él me cargó y me aventó con una fuerza increíble, no me golpeó pero me aventó, entonces... yo tenía como 16, cuatro años tiene. Me da mucho coraje porque luego se enoja de que yo no conviva con él, no quiera estar cerca de él y no quiera hablarle, pero estoy en todo mi derecho de no quererlo y pues mi mamá, mi familia me dicen que tengo que perdonarlo porque a él lo crecieron sin amor, entonces no es su culpa* (Zel, 20 años, 6 de abril del 2022).

Zel debe perdonar a su papá porque él creció sin amor. A ella, también la crecieron sin amor, entonces, ¿podría justificarse una reacción violenta de su parte? La reflexión aquí es interesante pues a las mujeres no se nos permite reaccionar de manera violenta. En los hombres es justificable la violencia porque “la vida los trató mal” pero cuando se trata de las mujeres los juicios son interminables: es una mala hija, una rencorosa, no tiene respeto, no sabe perdonar, pero ¿qué hace una niña defendiendo a una mujer? ¿dónde quedan los derechos de una pequeña que debe estar protegida, cuidada, amada, libre de violencia? ¿cómo se puede querer a alguien que violenta? Estos y más cuestionamientos nacen ante experiencias como las de Zel, obviamente reflexionamos con ella, sabemos que tiene derecho a no perdonar, a validar su coraje. Ahora tiene veinte años, y puede cuidar que nadie más golpee a Zel -a ella misma, cuenta con elementos suficientes como para poner límites aún cuando sea su padre y saber qué tipo de relación quiere y puede establecer con él.

Las historias de violencia de nuestras ancestras tocan nuestro corazón también con dolor y frustración por la forma en la que fueron silenciadas o la magnitud de la vergüenza que sintieron que las llevó a tomar decisiones extremas como las de la abuelita de Atardecer, quien se encerró para no ser vista, para no ser juzgada y aún más, haciéndose invisible y callando su dolor, buscó enaltecer la memoria de quien provocó sus heridas:

*Aborita que platicaban de los abuelitos me vino la imagen de mi abuelita materna y su historia que yo la conocí a ella pero a mi abuelito no, era 25 años mayor que ella, pero antes de casarme mi mamá me platicó su historia, cómo es que nacieron ellas. Mi abuelito era una persona poderosa y abusó de mi abuelita y mi mamá sí era huérfana, vivía con mis tías y al otro día se presentó en la casa de las tías a decirle que a partir de ese momento él se haría cargo de ella, su vida estaba resuelta y a pesar de que mi abuelita decía que no y lo odiaba y estaba con mucho coraje, las tías dijeron que así era la vida y pues así vivió, mi abuelita fue la segunda, la casa chica de mi abuelito, mi abuelita nunca volvió a salir de su casa, salió para... cuando mi mamá y mi tía estaban en edad de estudiar la secundaria y en el pueblo no había secundaria, se fueron a vivir a Puebla, a dos horas del pueblo y ahí fue cuando ella volvió a salir a la calle, fue hasta 12 años después, o sea ella para ir a comprar tomates, se ponía en la puerta de su casa y le pedía un niño que se los comprara. Pero lo que a mí me da [sollozo] como sentimientos encontrados es que mi abuelita siempre se expresó bien de él, o sea, ‘era un hombre muy bueno’, o sea, yo no lo supe de su boca, lo supe de la boca de mi mamá, mi abuelita ya había muerto y para mí me trajo como sentimientos. Mi mamá también se expresaba muy bien de él, fue como un abuelito porque era muy grande, siempre las trató muy bien, las reconoció*

*[...] pero siempre fue como el ejercer el poder sobre alguien débil y cómo se normaliza esto, mi abuelita siempre fue feliz y aprendió a vivir feliz siempre encerrada en su casa y era tan buena que nunca se rebeló ni nada y eso lo tengo muy presente, no sé ni siquiera qué sentir hacia él si sentir odio si mi mamá y mi abuelita lo querían, tienen fotos de él en toda la casa y fotos de periódicos, él era senador o diputado... senador, entonces tenía poder, siempre fue como muy cariñoso... yo no entiendo esa normalización de las cosas y me ha costado mucho trabajo asimilarlo, entenderlo (Atardecer, 46 años, 6 de abril de 2022).*

El relato anterior nos recuerda que la noción de experiencia (Rodríguez, 2009) nos da conocimiento para comprender cómo se ha vivido el mundo, pero también es una propuesta para poder transformarla y no permitir que algunos patrones se sigan repitiendo, sobre todo porque el feminismo necesita reivindicar los derechos de las mujeres a su libertad y su libre de expresión.

Las historias de las mujeres de nuestra familia nos ayudan a entender más no a justificar sus acciones. La siguiente experiencia no sólo muestra un ejemplo de violencia en la relación de pareja sino cómo el patrón permanece y se lleva de madre a hijas, hijos, hijes y en este caso en particular, el hijo cuando consolida su familia nuclear, reproduce a su vez esta violencia.

*Estaría hablando de la mamá del que era mi esposo. Ella huyó de su casa a los 12 años de edad porque su mamá la maltrataba, se juntó con un señor que la llevó fuera del Estado, él se la robó teniendo el señor 50 años y ella 13 años de edad. Tuvo trece hijos, todos vivos, el más chiquito fue mi esposo y a ella la tenían como una persona indígena, abandonada, nada más llegaba el señor a tener relaciones con ella y a tener hijos y ella era obligada a regalar a sus hijos porque no tenían el sostén económico. Entonces, tenía un hijo, llegaba el señor que porque su hermana era estéril y le obligaba a dar uno de sus hijos y se lo llevaba la hermana y así, entonces, los trece hijos fueron atendidos por diferentes familias, nada más los últimos dos más pequeños convivieron realmente con su mamá. Inclusive pues ella decía pues 'ni modo' no tenía para pagar, para darles de comer, entonces le decían 'tienes que darlo', pues lo daba [...] era como una costumbre que su esposo le obligaba a hacer y a su vez sus castigos eran muy fuertes, ella aprendió a educar a sus hijos quemándolos, colgándolos al grado de dejarlos casi morados, ya casi a la muerte y los vecinos llegaban a bajar a los niños de los árboles para que no volvieran a mentir o a tomar lo que no era de ellos. Si tomaban algo que no era de ellos, los quemaba en el comal, las palmas de las manos [...] eso al papá de mis hijos le quedó y si yo visualizo su historia quiso buscar a su mamá en mí, en una persona que se*

*tiene que aguantar, tienes que ponerte a tu hijo en la espalda o enciérralos en un cuarto y vete a trabajar [...] (Rc, 40 años, 6 de abril de 2022).*

Cuando se concientiza, cuando “nos damos cuenta” de la violencia que antes había sido normalizada en nuestras ancestras, existe la posibilidad de cambio, como afirma Mar. Darnos cuenta nos regala esperanza de hacerlo distinto, de acceder a una vida libre de violencia.

*Mi abuelita vive en casa de mis papás y de repente cuenta cosas muy fuertes, que difícil que nunca pudo ir a terapia o poderlo contar, en su momento a alguien más y ya son heridas y ella ya tiene 87 años y son heridas que carga y que probablemente nunca vaya a sanar ya, porque también ya tiene otra idea y cómo también eso va afectando porque también su herida es herida de mi mamá porque ella elige a cierto tipo de esposo que es el típico señor de esa época, que se parece mucho a mis abuelitos, y todo ese maltrato que también recibe mi mamá que no fue físico pero fue mucho psicológico, y cómo ella luego se casa bien jovencita y nunca tuvo esa herramienta para decir ‘ya no quiero repetir patrones’ y se casa y ahorita mis papás siguen juntos, se llevan relativamente bien, o sea mi papá ha cambiado muchísimo con el tiempo pero pues en ese momento mi mamá sí sufrió muchísima violencia, cuando yo era niña recuerdo muchas escenas con mucha ansiedad y yo tengo una hermana mayor y ella pues igual vivió cosas fuertes en mi casa [...]. Si no estás consciente y si no intentas sanar tu parte sí sigues repitiendo, no exactamente igual, porque los tiempos cambian pero muchas veces sí (Mar, 24 años, 6 de abril de 2022).*

Revisando las propias historias podemos descubrir qué patrones estamos repitiendo de manera consciente o inconsciente. La ventaja, es que cuando hacemos consciencia de las situaciones que nos tocan podemos trabajar al respecto, poner en marcha procesos de sanación emocional que acompañen las propias decisiones o cambios que querramos hacer. Esto por supuesto, no es preciso abordarlo desde las ancestras, sino desde nuestra propia historia pues -desafortunadamente- todas las mujeres somos capaces de vislumbrar en nuestra autobiografía momentos en los que hemos sido violentadas de alguna manera. Ama de algún modo lo confirma en su compartir:

*Yo también creo que muchos de los mensajes que recibimos en los ambientes donde crecemos los recibe el inconsciente, entonces muchas de las decisiones que tomamos tienen más que ver con el inconsciente que con el consciente y el cuerpo tal vez no nos dice, por ejemplo ‘yo fui abusada’, pero ves un cuerpo*

*que está cansado, que cada vez es más pesado y que cada vez te da otros mensajes, por eso esos secretos que se guardan y luego se repiten porque de alguna manera se hacen más presentes a nuestro inconsciente y por eso lo repetimos para poder abrir el tema y yo creo que es parte de la condición humana, repetir para poder hacer otro camino para la próxima generación y para tú brillar mejor.[...] Mucho está en nosotras, en mensajes corporales, en nuestra comunicación no necesariamente verbal, en muchos lados (Amar, 35 años, 6 de abril de 2022).*

En ocasiones se dice que repetimos patrones inconscientemente por lealtad, por pertenecer al grupo familiar, o para volver a darle lugar a algo que en su momento no fue visto. En el caso del abuso, es un tema tabú que, como se ha mencionado, además de que quien lo padece somos regularmente las mujeres, también somos nosotras quienes cargamos con la vergüenza, la culpa, el dolor físico y emocional de sentirnos sucias y/o sin valor como personas y por eso muchas prefieren guardar el secreto aunque el cuerpo lo puede expresar de múltiples formas. La propuesta aquí es comenzar a normalizar hablar, nombrar, saber que no tenemos la culpa, que el violador es el que cometió la falta y que las mujeres y nuestros cuerpos no tienen por qué estar avergonzados.

Finalmente, el caso del papá de Chan, en una de tantas ocasiones que violentó a su mamá. Lo significativo de esta narración está en lo que significó para Chan, una niña que percibió que a su mamá “le gustaba” que la agredieran:

*El caso es que mi papá empezó a patear y a patear la puerta, tanto así que hasta la dobló pero no pudo abrir la puerta, no la pudo tumbar, pero sí la pudo doblar. Y nosotros temblando así susurrándole [a mamá] “no salgas, no salgas, quédate, quédate encerrada, no salgas”. El caso es que mi papá se cansó de patear la puerta, recuerdo que se fue a la cocina, se sentó y como que ya se iba a meter a dormir, ya estaba durmiendo en la mesa y en eso escucho que mi mamá abre la puerta, el sonido de la puerta y mi mamá salió... y se fue a la cocina (suspira)... esa vez mi mamá me decepcionó tanto, era una niña muy pequeña como de 6 años, 8 años... no sé, llegué a creer que mi mamá le gustaba pelear y entendí que tal vez le gustaba que la agredieran. Mi hermano mayor dijo... (llora) “mamá no entiende”. Ya se había calmado todo y ella salió a discutir con mi papá. Y a veces siento que soy así como ella (llora) (Chan, 37 años, 09 de septiembre, 2022, entrevista personal)*



Aquí quisiera remarcar la frase final “Y a veces siento que soy así como ella” porque fue una frase expresada con mucho pesar. Chan sentía que por el hecho de ser mujer valía menos, se sentía “insignificante”, “pequeña y frágil”, “desvalorizada”. Ser mujer fue tomado como sinónimo de merecer sentir dolor, “deseaba ser hombre” decía.

La violencia es uno de esos aspectos que los sistemas familiares normalizan y perpetúan, por eso es importante indagar en nuestra historia, para tomar decisiones y acciones desde la consciencia de lo que queremos normalizar o crear. Por ejemplo, cuando logramos soltar, elegimos no repetir:

*Lo único que puedo decir es que perdono a mis papás, perdono su amor insano, el amor que a mí me enseñaron. Ese tipo de amor no es mío, es de ellos. Yo no quiero las carencias de su amor, no lo quiero. Yo deseo y yo soy diferente a ellos, los amo y los perdono (Chan, 37 años, entrevista personal, 09 de septiembre, de 2022).*

Y entonces llega el día en el que, como Chan, podemos tomar sólo lo que nos hace bien de nuestra historia, reconocemos que tenemos el derecho y la libertad de hacerlo diferente de quienes nos anteceden.

Para cerrar este apartado, es importante señalar el papel de las emociones y las sensaciones en los patrones repetitivos. Evidentemente, la subjetividades de cada persona se van creando de acuerdo a lo que literalmente le *hace sentido*, a lo que ha aprendido de sus pares, lo que ha visto de sus referentes familiares, de sus seres más cercanos (Sabido 2016), se dice que cuando percibimos algo y lo sentimos, involucra cuerpo, mente, cultura y ambiente, sensaciones y significados, de tal modo que vamos creando experiencias significativas que solemos llevar no sólo en nuestra mente sino en nuestro cuerpo y que tendemos a repetir. Podemos decir entonces que las investigaciones sobre las formas de percibir el mundo (los estudios sensoriales) también pueden ser una vía para comprender las experiencias significativas subjetivas, diferenciadas y su carácter cultural y político.

#### 4.1.2 El enojo tiene historias por contar ...

Sarah Pink (2009) señala que ser conscientes de nuestras sensaciones es una labor que debe hacerse antes de comenzar el trabajo de campo para estar conscientes del significado que le atribuimos a los resultados, una especie de “auto-etnografía”. En mi trabajo personal sé que

el enojo ha sido una de las emociones más reprimidas de mi biografía, porque las niñas “buenas” no se enojan. Esto, por supuesto, no se reduce a mi historia, es una constante en la historia de muchas mujeres ya que las sensaciones que tenemos en el cuerpo y que detonan nuestras emociones, están definidas socialmente: “La forma en la que vivimos, entendemos y nos comunicamos a través de nuestros sentidos, involucra las relaciones sociales” (Pink, 2009, p. 54).

Sabemos que las emociones eran consideradas aspectos débiles o frágiles de nuestra humanidad. Reconocer que las mujeres tenemos derecho de expresarlas -incluso aquellas consideradas como inadecuadas para nosotras, como el enojo, nos lleva a ser más conscientes de nuestras capacidades. Algunas mujeres pudieron reconocer que sentían emociones “negativas” mostraban una tendencia a quererla cambiar por alguna emoción socialmente adecuada, al respecto, Chemaly (2019) afirma que “como mujeres, a menudo tenemos que mordernos la lengua, comernos nuestras palabras y tragarnos nuestro orgullo” (p.23) para sólo mostrar aquello que es aceptable. Esto puede verse en la experiencia de Luna en el primer encuentro del círculo de mujeres:

*Yo he sentido el candado cuando quiero decir algo y lo tengo acá -toca su garganta- ya lo tengo pensado, ya lo tengo todo bien, pero no puedo y siento que tengo un candado que no me permite hablar, que no me permite decir lo que quiero, lo que siento (Luna, 32 años, 16 de marzo de 2022).*

Fotografía 8. Carta “Candado en” de la Lotería de las Sensaciones.



Fuente: Archivo personal (2022).

En su entrevista a profundidad, Luna confirma este sentir con respecto a su pareja:

*Y en mi voz también porque me cuesta mucho hablar, me cuesta mucho expresarme. Cuando en algunos momentos él me ha confrontado por algo, yo ya no sé ni qué decir, me quedo callada, hasta como que hablo más bajito, como que se me corta la voz o como que ya no tengo palabras, como que me quedo sin palabras y ya no sé qué decir más que si él me dice “¿me quieres?” ... “sí, sí te quiero” o “¿sí me amas?” “sí, sí te amo” ... O sea, repetir lo que él me está diciendo. Como que a veces siento como que esa es la única opción que me queda, como que me gana el miedo y me paraliza (Entrevista a profundidad, agosto de 2022).*

El candado en la garganta representa todo lo que Luna ha querido decir por mucho tiempo y no se ha atrevido. El miedo la paraliza y cierra su garganta para seguir tolerando la violencia que vive día con día. El silencio es una forma de resistencia (Romero, 2020) pero también refleja un entrenamiento que se realiza desde la infancia a las niñas, donde se les enseña a callar, a ser sumisas, a no cuestionar, a ser “buenas” (Flores Castillo, 2011) pero este entrenamiento no solamente se queda a nivel mental, es también un entrenamiento que, como podemos observar en Luna, la paraliza a nivel sensorial y le corta la voz, lo que comprueba el impacto de la violencia en su cuerpo. Aquí confirmamos que las mujeres hemos aprendido a someternos y los hombres a dominar (Blázquez Alonso y Moreno Manso, 2008).

Otras mujeres también tienen experiencias que tienen que ver con sentir enojo y no poder expresarlo:

*Yo a veces aquí -toca su garganta- cuando estoy enojada y no puedo decir las cosas, cuando me trabo, en esta parte, el enojo trabado (Amar, 35 años, 16 de marzo 2022).*

Aquí la emoción del enojo tiene muchas cosas por contar, por reclamar, le falta decir basta, pero las mujeres estamos acostumbradas a guardar silencio. El darnos cuenta nos puede hacer la invitación a un día liberar la voz aunque sabemos que no es tan sencillo, si lo fuera, las mujeres ya lo hubiésemos hecho. Se tienen que dar las condiciones adecuadas, estar seguras, tener una red de apoyo, tener una estrategia para prevenir las reacciones que pueda tener el agresor porque evidentemente, un agresor no se espera que su pareja lo confronte y cuando lo hace, ya no hay vuelta atrás. Una mujer que se atrevió a hablar, habla por todas aquellas que también viven violencia y también las libera.

Rc, participante del círculo, comparte cómo expresó su enojo de forma agresiva con el padre de sus hijos, en medio de una discusión:

*Y así, de buenas a primeras me dice “¿sabes qué? -y se empezó a reír- yo nada más te quiero decir una cosa, soy hombre Rc, yo contigo puedo hacer lo que se me pegue la gana, cuando yo quiera” (...) para mí fue una bomba y saqué mi lado violento (...) y lo besé, pero no lo besé de la manera que quizás una persona pudiera besar a alguien ¿no?, lo mordí, lo mordí y al mismo tiempo que lo mordí le agarré los testículos y lógicamente la reacción de él fue aventarme pero pues le dolió ambas partes y le dije “acuérdate, que soy mujer, y a mí, me respetas, yo quiero el divorcio”.*

Él estaba reafirmando su condición de hombre que posee a una mujer y ella reacciona llena de rabia al sentirse nuevamente utilizada. Chemaly (2019) afirma que la expresión de la rabia de las mujeres se relaciona directamente con la pérdida de razón, con la “locura”, pero en realidad la rabia es una emoción secundaria, proveniente de otras como la tristeza, el miedo y la vergüenza. Esta autora hace notar el impacto de las creencias y los roles de género, que llevan a mujeres y niñas al ver su rabia como una emoción poco atractiva y desagradable que debe de esconderse e ignorarse. La rabia, podría servirnos en momentos en los que corremos peligro, pero las mujeres hemos sido orilladas a ver estas expresiones como inadecuadas, porque van en contra de la identidad femenina. Rc estaba decepcionada,

sintiéndose utilizada nuevamente, ella mencionó que antes estaba esperanzada con volver con el padre de sus hijos y cuando le dijo que él podía hacer con ella lo que quisiera sintió “una bomba” que la hizo agredirlo. Es una conducta por la que muchos la tacharían de “loca” pero que en su momento le sirvió para poner un alto y comenzar su proceso de divorcio. El siguiente es otro ejemplo en el que la ira está disfrazada de locura:

*Cuando dijeron la palabra torbellino me vino mi primera ruptura amorosa que fue cuando me llené de venganza, de odio, de coraje, me llené de orgullo, me llené de valentía, me llené de todo y siento que eso fue un caos muy grande porque lo que lo abanderaba era la locura, entonces todo lo que pude haber construido en años, lo destruí en un segundo y eso me hace pensar en un torbellino. Aborita siento que estoy cimentando de nuevo pero a veces siento que estoy a punto de perder todo porque como que no soy yo, como que la locura es lo mío y me da miedo no sé, perder todo (Chan, 37 años, 30 de marzo de 2022).*

En entrevista a profundidad, Chan compartió cómo la violencia llegó a ser tan extrema con su primera pareja que un día se encerró en una habitación y después de violentarse mutuamente de forma física y emocional, ella le dijo “de aquí, solamente uno de los dos va a salir vivo”, manifiesta sentirse tan fuera de sí, con tanta fuerza física que ella estaba sometiendo a su expareja. Fue el grito de su pequeño hijo que dijo “mamá” el que la volvió a la realidad y su expareja saltó de un balcón de un segundo piso para huir de la situación. Aquí es interesante cómo Chan se considera a sí misma como un ser guiado por la locura, parece ser que para lo que los hombres es poder -la ira-, para las mujeres es estar fuera de sí.

Ortiz (2005) afirma que esta violencia que generan las mujeres en sus espacios cotidianos no es ni por locura o maldad ni sadismo. Inscritas en un contexto violento de desigualdades e injusticias, “violentan desde lugares específicos dentro de las relaciones de poder, desde ciertos lugares reales e imaginarios que ocupan en la sociedad y en la familia, desde sus propias experiencias de violencia y su psiquismo” (p. 11).

Siguiendo a Chemaly (2019), las mujeres sentimos la ira en el cuerpo pero esta no es una emoción deseada, más aún, como no estamos acostumbradas a gestionarla, no sabemos qué hacer con ella, así que en nuestra lucha interna no siempre logramos expresarla adecuadamente “se refleja en nuestra apariencia, nuestro cuerpo, nuestros hábitos

alimentarios y nuestras relaciones, y da lugar a baja autoestima, ansiedad, depresión, lesiones infligidas a nosotras mismas y, en última instancia, a enfermedades físicas reales” (p. 22). En este sentido se entiende que existe un mecanismo de defensa en el que todo el enojo, en vez de dirigirlo hacia la situación o la(s) personas(s) que lo provocaron, se lleva a una misma y entonces, se reflejan como en el caso de Mar:

*En mis emociones, como que ya estaba en un estado de como en automático. Hacía las cosas porque tenía que hacerlas. No recuerdo durante esa relación y más los meses después de iniciar, no era como que me emocionara algo, siempre estaba cansada ehhh... mucha tristeza. También eso lo hablé con la psicóloga, me dijo que era que yo no me permitía enojarme, entonces cuando ya empezaba con este enojo, en vez de reconocerlo venían otras emociones a cubrirlo, me ponía triste, me daba culpa y todo eso (Mar, 24 años, entrevista personal, 26 de septiembre de 2022).*

O como lo expresa Zel:

*Suelo reprimir mucho mi ira, entonces a veces cuando algo me enoja, exploto, porque pues son todas las cosas que tengo aquí (toca su corazón) y luego me termino sintiendo mal porque a veces hiero a las personas que me quieren (solloza) entonces... es difícil (Zel, 20 años, círculo de mujeres, 16 de marzo 2022).*

En este sentido la activista feminista Regina Yau (citada en Chemaly, 2019) llama a hacer algo para

*subvertir las convenciones y las culturas que transmiten a las mujeres la noción de que las emociones y sentimientos son debilidades, y de que es imposible manejar la ira femenina sin darles a los hombres un pase directo para mutilar/ lastimar/ matar mujeres sólo porque ellos no pueden controlar la suya cuando nosotras los rechazamos (p. 43).*

Considero que otro factor que nos impide mostrar nuestro enojo se ve reflejado en el chantaje emocional que ejercen los agresores con las mujeres. Las mujeres asumimos que la otra persona no podrá seguir adelante si nosotras lo abandonamos a su suerte, y entonces guardamos el enojo para mostrar la compasión y la empatía, para que el hombre “no se sienta menos”, “no se sienta mal”, no se autoagreda, entre otras formas de chantaje que ellos muestran.

*También sufrí violencia física con él y hasta aborita lo puedo ver que trató de manipularme bajo el chantaje de que si yo lo dejaba se suicidaba y como yo ya había visto que era capaz de lastimarse, siempre me daba miedo (Chan, 37 años, entrevista personal, 09 de septiembre de 2022).*

Bonino (2004) ha trabajado el término de micromachismos, refiriéndose a esos controles cotidianos y abusos de poder de los hombres en las relaciones de pareja, son imposiciones y trampas que ellos utilizan para que finalmente su autoridad sea la que se respete sin que las mujeres sean conscientes de ello. Los micromachismos llevan a las mujeres a comportarse de formas que perpetúan sus roles tradicionales y desiguales de género y menguan su libertad y su capacidad de decisión.

En el círculo de mujeres, Amar expresó: *“Nos silenciaron tanto tiempo que entonces dejamos de creer en nuestra intuición o confiar en nosotras mismas porque había como este miedo... cuando la certeza, algo tan sutil puede decirte “no, no me gusta cómo me habló”, “no me gusta cómo se acercó a tal persona”* (30 de marzo de 2022), lo que es un ejemplo de poner atención en nuestras sensaciones y en nuestro cuerpo ante nuestras experiencias.

Así, tenemos como reto, ser más conscientes de lo que queremos, de nuestras sensaciones y emociones, de acuerpar la ira, hacerla nuestra para encontrar formas de expresarla en la que no dañemos a nadie más, incluyéndonos. Al igual que la ira, todas nuestras emociones, se reflejan en nuestro cuerpo y nos traen mensajes que muchas ocasiones no vemos por estar centradas en lo que el otro necesita o en lo que se espera de nosotras...

*Es que hemos estado tanto tiempo calladas que ahora que estamos hablando “ya te volviste una rebelde, gritona”, pero ya bastó de tanto silencio ¿no? (...) hasta la fecha me cuesta decir que soy dueña de mí, que soy dueña de mi cabeza, de mi corazón, de mis pensamientos, yo estoy decidiendo ser dueña de mí y aprender que no necesito un hombre para estar completa (Mch, círculo de mujeres, 30 de marzo de 2022).*

## **4.2. La corporalidad y la violencia**

Lagarde (2005) afirma que el mundo de la mujer es vivido gracias a su cuerpo pues su ciclo de vida es corporal, “por eso su cuerpo grita y le duele cuando está inconforme, tanto como

puede desplegar goces si logra vencer algunas chambras, algunos corsés, algunas camisas de fuerza y algunas mortajas” (p. 201). Esta frase es significativa para el análisis ya que refleja todas las violencias que tienen que vencer las mujeres para poder acceder al goce: las/os/es hijas/os/es, la estética del cuerpo, la histeria o la locura con la que se relaciona a las mujeres, y la más extrema manifestación de la violencia en contra de las mujeres: el feminicidio.

En efecto, cuando el cuerpo de las mujeres se puede expresar, ya se esperan comportamientos catalogados como femeninos para él, como señala una de las compañeras:

*El cuerpo aprendió a no sentir más que esa felicidad y se volvió lento y se volvió tímido y se volvió duro y rígido. El cuerpo sobrevivió en esa oscuridad que le llamaba felicidad, sin sentirlo, con una “plenitud” pero con la aprobación de los demás. De pronto, el cuerpo comenzó a cansarse, a no reconocer a la niña que albergaba y se enojó y se desconectó y ya no se reconocía y tampoco se quería. Ahora la mente se volvió presa de esa llamada aprobación y el cuerpo comenzó a manifestar su situación, el cuerpo a través de toda su estructura manifestó su malestar con ronchas, salpullidos, calambres, sudor, espasmos, enfermedad... (Is, 26 años, carta al cuerpo, 30 de marzo 2022).*

Es esperable que las mujeres sean tímidas, serias, bien portadas, que no anden “de locas” sonriendo a todo el mundo o mostrando que están disfrutando y así poco a poco se va mermando nuestro derecho al goce. Las palabras de Is nos revelan una realidad donde las demandas y mandatos introyectados en el cuerpo para ser adecuado, han hecho estragos en su funcionamiento causando ronchas, calambres y enfermedades. También el cuerpo ha sentido, rechazo, aceptación, humillación, acoso, miedo, vergüenza, dolor, alegría, gozo. El cuerpo, tiene un fuerte compromiso sensorial y emotivo con nuestra experiencia (Citro, 2014).

Las mujeres que participamos en el círculo relacionamos nuestro cuerpo con nuestro territorio, nuestro instrumento, nuestro templo, el lugar desde el cual experimentamos la vida y la violencia con heridas, dolor, sangre, sufrimiento y golpes y, muy similar a como lo percibe el feminismo comunitario, el cuerpo también como el primer lugar de enunciación y desde el cual podemos sanar, al cual podemos liberar y recuperar. El reconocimiento de las violencias que hemos vivido en el cuerpo, permite tener más conciencia de sus consecuencias, así como de lo que necesitamos o queremos hacer con esas huellas que ha dejado a su paso



por nuestro territorio. Compartimos la idea de un cuerpo complejo, vivo, ligado a lo que sentimos.

A través de la cartografía corporal, -la silueta del propio cuerpo- las mujeres tuvieron un mapa en el cual marcar las emociones sentidas en la experiencia de violencia, los lugares específicos en los cuales se manifestaba y así tener una evidencia de la huella que deja en el propio territorio. Mapear el cuerpo emocional permite autorreflexionar y ubicar los conflictos en nuestro territorio pues “en el cuerpo se plasman las luchas, las pasiones, las angustias y las resistencias” (Colectiva Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo, 2017).

Todas las mujeres participantes pudieron concientizarse de algo acerca de su cuerpo, por ejemplo Is, conmovida, comentó de su mapa corporal cómo se ha sentido orgullosa por lo que ha logrado, cómo sus pies tienen unos árboles porque quieren echar raíces porque es difícil estar de un lado a otro. Sus hombros tienen estrellas porque se reconoce algunos cambios que la han llevado a la independencia, como tener su propio colchón, algo que para muchos puede ser irrelevante pero que a ella le significa mucho. Tiene un candado en la garganta, pero poco a poco se ha dado el permiso de comenzar a hablar y a decir lo que no le gusta. En su entrevista personal, también reconoce:

*Mi cuerpo me dice mucho cuando estoy mal, hubo una temporada en la que igual estaba como con mucho estrés porque fue estrés de trabajo, comenzaron a salirme unas llaguitas, en la parte de los ojos, de los brazos. Se manifiesta porque no soy de las personas que habla. Mi cuerpo lo dice, lo exterioriza todo. Tal vez sí las violencias que he vivido se han reflejado así, sexualmente también (Is, 27 años, entrevista personal, 25 de octubre 2023)*

Las violencias que ha vivido Is se han reflejado en su cuerpo al igual que las de muchas mujeres, es el lugar donde se dan los mecanismos de disciplina y de violencias (Lagarde, 2005). Otras mujeres del círculo también identificaron autoexigencia, la necesidad de perdonarse o reconocer todo lo que han hecho en su vida, colocaron su enojo, su silencio. Los símbolos sirvieron para dar forma y color a sus emociones (puedo deducir que fue también gracias al trabajo previo a nivel de sensaciones); por ejemplo, Mch, colocó un candado en el cuello porque se dio cuenta de que tenía mucho enojo, ha guardado mucho silencio y ha tenido que cumplir con el estereotipo de la niña buena, ahora está empezando

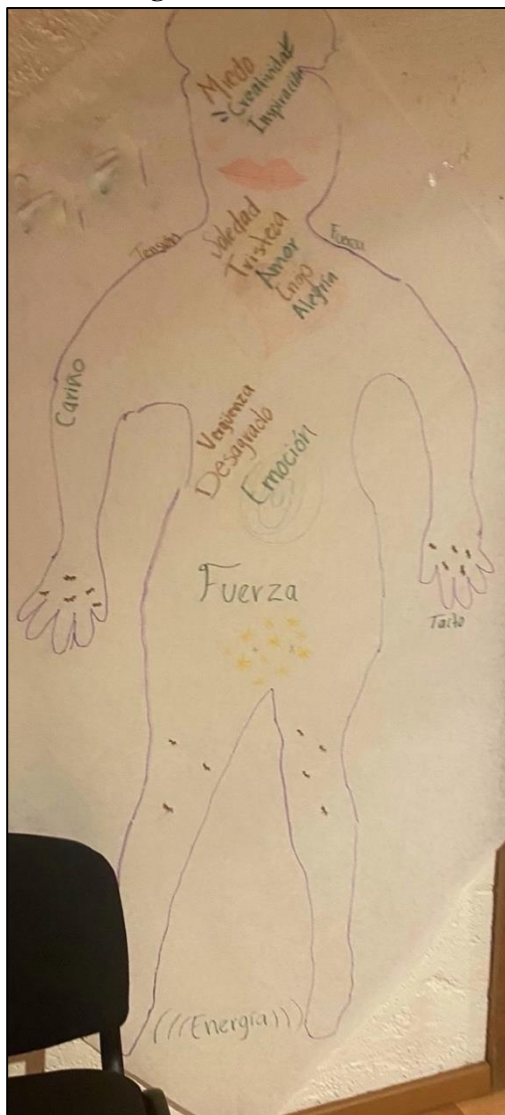
a priorizarse y a hablar, a exigir lo que quiere y necesita; Luna, reconoció enojo, nudos y espigas en la garganta por todo lo que se ha callado por ser la niña buena, de altas calificaciones, la obediente con papá y mamá, la que se exige los estándares de belleza para su cuerpo. También reconocieron su fuerza, vientres fuertes, con fe y esperanza de creación.

Fue interesante escuchar cómo las mujeres se decían a sí mismas las palabras que necesitaban escuchar: “yo estoy aquí para ti”, “no estás sola”, “te creo y te perdono”, “perdóname”, “te amo”, “no fue tu culpa”, “todo estará bien”, “eres suficiente”. Estas frases vienen de las voces que hubiésemos querido escuchar cuando hemos tenido que enfrentar solas las situaciones de violencia o vulnerabilidad, cuando con mucho miedo nos atrevemos a decir lo sucedido y nos topamos con incredulidad o con señalamientos de que nosotras somos las culpables, cuando tenemos luchas internas porque creemos que no somos lo suficiente.

Más allá del logro emocional de las cartografías corporales, quiero nombrar el logro político que es poder reflexionar sobre nuestro cuerpo y realmente sentirlo propio, porque históricamente se nos ha negado esa propiedad. Tener un espacio para reflexionar sobre cómo la violencia ha hecho estragos, reconocer la opresión que hemos vivido, las violencias autoinfligidas, el rechazo de los demás, el auto rechazo por todo los estereotipos que no alcanzamos, nuestras luchas internas, nuestras enfermedades, nuestros sentires, nuestros dolores físicos y emocionales... creo que eso puede ayudarnos a descolonizar al cuerpo (Cabnal 2010), a tomar decisiones que nos acerquen a resistir desde el autocuidado.

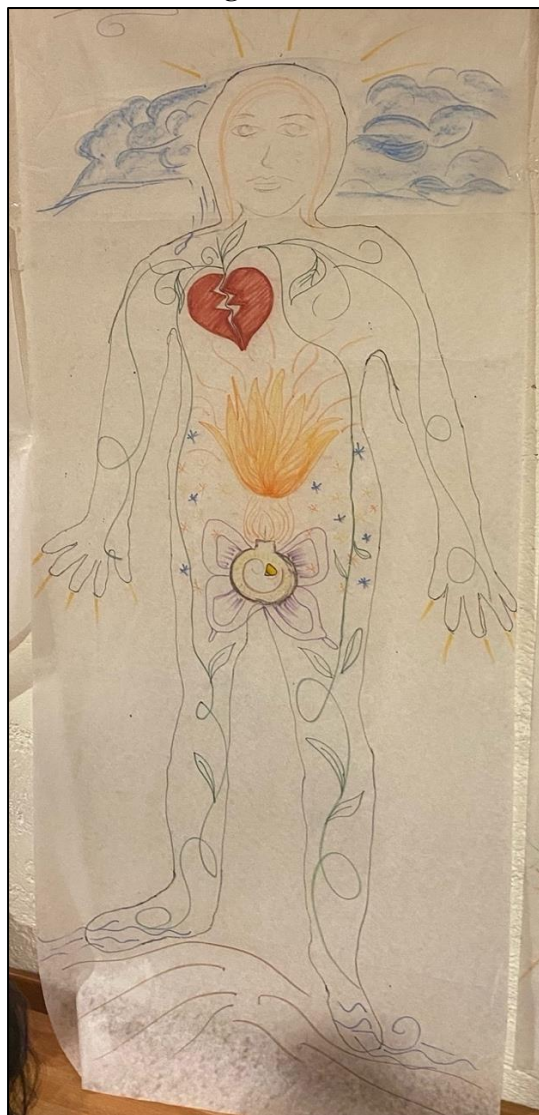
La cartografía corporal permitió narrar la experiencia de la corporalidad ya que los cuerpos son sensibles y tienen memoria, permiten reflexionar sobre nuestras emociones y darles un lugar, nombrarlas, visibilizarlas. Algunos resultados que lo demuestran son los siguientes:

Fotografía 9. Mar



Fuente: Archivo personal (2022).

Fotografía 10. McA



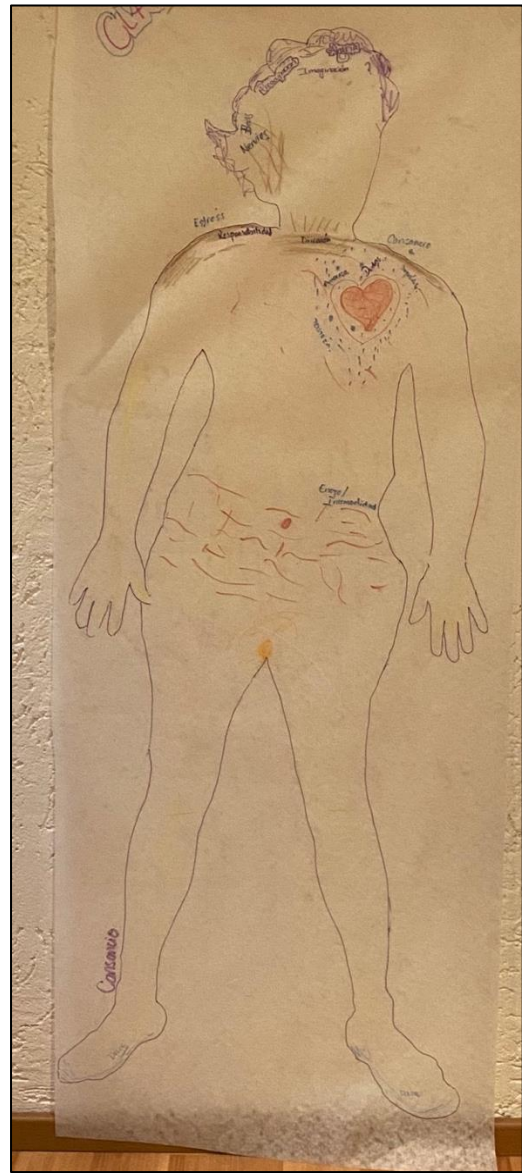
Fuente: Archivo personal (2022).

Fotografía 11. Ama



Fuente: Archivo personal (2022).

Fotografía 12. Estrella



Fuente: Archivo personal (2022).

Con el objetivo de aprovechar la concientización de las emociones, las mujeres del círculo escribieron una carta a su cuerpo. En ellas encontramos dolor:

*“Tú con tanto cansancio, sin fuerza para defenderte, cansada. Tan adolorida, herida y lastimada, cerrada, parchada, bloqueada y con tanto dolor”* (Gota, 34 años, 23 de marzo de 2022).

*“Hoy me duele todo el cuerpo, es un ‘reclamo’ a la inactividad en que lo tenía pero sé que este dolor de hoy viene desde un lugar de cambio encaminado a la fuerza (física)”* (FrL, 24 años, 23 de marzo de 2022).

Poner atención al cuerpo permite entonces ser más consciente de todo el dolor al que ha sido sometido. Considero que de no hacerlo consciente, las mujeres seguiríamos tolerando violencias porque entre más sacrificadas -nos dice la sociedad- más valemos como mujeres, sin embargo, darnos cuenta nos ayuda a buscar otros caminos para cambiar un sistema de dominación que nos estructura como dominadas. El dolor, nos dice Ahmed (2015), no se debe reducir a una sensación pues tiene un significado a través de una experiencia, es decir, no es solamente algo que sentimos por correspondencia a una herida o una lesión en el cuerpo, sino que tiene un significado emotivo: “la afectividad del dolor es crucial para la formación del cuerpo como una entidad tanto material como vivida” (p. 52). Entonces, no es solamente la sensación de dolor, sino el significado que le atribuimos a esa experiencia dolorosa y cómo la podemos resignificar en la vida.

Algunas, lograron reconocer en su cuerpo un aliado, es decir, pudieron ver aspectos positivos que podrían utilizar como herramientas físicas y emocionales para poder afrontar su vida y sintieron gratitud hacia él, esto a pesar de que en ocasiones tendieran a ver más las cuestiones negativas, lo que no les gusta de ellas, lo que la sociedad les pide ser física o emocionalmente: más delgadas, más fuertes, más altas, con la nariz más respingada, con más busto, más empática, con más amigas, más sociable, más hogareña, menos sensible, y un largo etcétera. Recordemos que las mujeres necesitamos desaprender cuestiones relacionadas con la violencia simbólica relacionada con nuestro cuerpo y su demonización, su control, su sexualidad, su subyugación por el hecho de ser mujer (Galindo y Herrera, 2017).

*Hoy me di cuenta [de] que a pesar de las cosas negativas que puedan existir en ti, [cuerpo] mis emociones negativas, por ejemplo, existen muchas cosas positivas, gracias por ser el medio para estar aquí, gracias por darme las herramientas y por ser mi soporte día a día, has resistido muchas emociones y aun así estamos de pie, has silenciado, pero eres muy valiente, eres muy fuerte” (Luna, 32 años, 23 de marzo 2022).*

Mapearse a sí mismas y hablarse es una forma de evocar sus emociones y sentidos de una manera directa y reflexiva pues constituye un recurso sensorial y visual capaz de invocar memorias y conocimiento sensorial que de otro modo no sería accesible (Sabido, 2021).

El perdón también es una palabra constante en las cartas. El perdón es una acción controversial, pues juega un papel en el ciclo de la violencia que lo único que hace es que ésta

reincida<sup>31</sup> cuando es otorgado al maltratador. Sin embargo, cuando el perdón se refiere a una misma, la situación es distinta. Es lo que nos queda para reparar lo roto, para darnos esperanza, como podemos leer/sentir a continuación:

- *“Perdóname por no darte tu valor”* (Luna, 32 años, 30 de marzo 2022).
- *“Te quiero pedir perdón por haberte lastimado cuando sentí que ya no podía más”* (Zel, 20 años, 30 de marzo 2022).
- *“Me pido perdón por permitir que esas personas me utilicen”* (McA, 56 años, 30 de marzo 2022).
- *“A mi pecho y mi garganta: perdón por guardar dentro de ustedes tanto, tanto, las he reprimido y les pido perdón por ello, sean libres y suelten todo aquello que han guardado, les pido permiso para soltar todo llanto, tristeza, enojo, miedo que ha estado reprimido en ustedes. Les prometo todo está mejor poco a poco. Gracias!!”* (Mch, 22 años, 30 de marzo 2022).
- *Quiero pedirle a mi cuerpo perdón por todo lo que hago, las veces que sin querer lo lastimo* (Lc, 51 años, 30 de marzo 2022).
- *Actualmente lo escuché [a su cuerpo], le estoy pidiendo perdón, estoy trabajando en él. A estas manos, a estos brazos, por cargar en ellos tanta ansiedad y tronarlos todo el tiempo, les pido perdón (...) a esta cabeza le pido perdón por saturarla de ideas que no me benefician, ideas tristes, ideas confusas* (Mch, 22 años, 30 de marzo 2022).

Una de mis reflexiones acerca del perdón es que, en el caso de las mujeres, nos han dañado tanto y forzado a creer que somos las culpables, que incluso el perdón tenemos que pedirnoslo a nosotras mismas ya que quien realmente ocasionó el daño, no lo consideró como tal. ¿Por qué pedir perdón cuando ellas no fueron quienes dañaron? “por permitir” dicen algunas y me parece absurdo que de eso, también tenemos que hacernos cargo aunque es importante cuando el perdón del agresor no llega -y aunque llegara, tal vez no es suficiente o necesario- y el perdón propio nos da esperanza, es re-estructurante, nos recuerda que nosotras podemos hacernos cargo de nosotras mismas. Las mujeres que han comenzado a perdonarse las violencias recibidas han comenzado a sanar sus heridas, sin que esto signifique que olviden las injusticias y el dolor. Ya Ahmed (2015) lo decía, “la sanación no cubre, sino

---

<sup>31</sup> Incluso existe un artículo llamado ¿Qué significa el perdón en el ciclo de la violencia? Realizado por Vargas-Núñez, donde realiza un estudio cuyos hallazgos sugieren que el perdón puede actuar como reforzador positivo para el mantenimiento de la violencia pues mantiene una serie de comportamientos, creencias, emociones y actitudes propios del ciclo.

que expone la herida ante los otros: la recuperación es una forma de exposición” (p. 302), es una forma de decir “soy una sobreviviente a la violencia de pareja”.

También se puede percibir que las mujeres reconocen su dolor y quieren poner un alto a su opresión. El hecho de que puedan darse cuenta de todo lo que han cargado en su cuerpo-territorio y que quieran hacer un cambio, es un logro importante, es una muestra de cómo va emergiendo la autoconciencia del cuerpo vivido, de cómo se va manifestando en su memoria su historia personal, su dolor y la conciencia de que merecen una vida digna (Cabnal, 2010).

*Gracias por estar cuando te he necesitado, has tenido duras batallas y has soportado cosas que no quieres, has sido muy fuerte, eres mi armadura, quiero respetarte y que te respeten, ya basta de tanto dolor, de tanto cargar, de tanto malestar, hoy te libero de todo dolor, descansa, hoy cuidó de ti, te respeto (Luna, 32 años, 30 de marzo de 2022).*

También es interesante ver cómo aluden a partes específicas del cuerpo donde los sentidos aparecen nuevamente para detonar emociones y reflexiones sobre la experiencia:

*Con tu columna ardiente, que quema, en llamas, con el interior lleno de rojo, lleno de lumbre, con ardor y fuerza para dejar solo cenizas, para purificar (...) Con vida en las greñas, las redondas, las largas que tocan y dan (...) con alegría en las puntas de los pies para danzar la vida, para caer con estilo, con energía en solo una punta que ilumina (Gota, 34 años, 30 de marzo de 2022).*

*Estómago hace unos meses, sentía un hueco por la falta de una persona que estaba presente físicamente (...)” Hombros y espalda; cargaron con un gran estrés de un trabajo que al final no disfruté (...) el miedo que existía en mi cabeza años atrás, se ha ido (...) Mente y corazón que cargaron tanto y se sintieron traicionados cuando no pudieron ver que la persona que me protegía también me violentaba y violentaba a otras y otros y no hice nada (...) Pecho, por el peso que sentías de cumplir lo que se debía... (McA, 56 años 30 de marzo de 2022).*

Algo que es muy significativo en las mujeres es la tendencia a esperanzarse, a no dejarse vencer. Se dan cuenta de las violencias que han vivido en el cuerpo y se susurran a sí mismas las palabras que necesitan para seguir andando: “yo estoy aquí para ti”, “no estás sola”, “te creo y te perdono”, “perdóname”, “te amo”, “no fue tu culpa”, “todo estará bien”, “eres suficiente”.

## 4.2.1 Memorias corporales

Parrini (2011) hace referencia al olvido y a la memoria concluyendo que es siempre más sencillo investigar sobre la memoria porque ésta se queda en el cuerpo, el cuerpo que guarda el trauma, las enfermedades, las heridas. El cuerpo tiene memoria, una memoria que no siempre es entendible ni consciente para nuestra mente pero que nos remonta a alguna vivencia anterior y repite la reacción que se tuvo en aquel momento, pero ahora, en el presente. Parrini (2011) afirma que la memoria corporal en ocasiones “está grabada en marcas (...) en fracturas, golpes o dolores” (p. 326), que es el caso de la violencia que se vive en las relaciones de pareja.

Mar, por ejemplo, vuelve a sentir en su cuerpo sensaciones desagradables cuando narra una situación con su expareja:

*Me acuerdo ver a ese wey en la parada del camión y recuerdo la sensación en mi estómago, así horrible como la descarga de adrenalina y un tanto [de] miedo, ya no quería estar con él y la ansiedad de verlo (...) pero yo recuerdo una sensación horrible (24 años, 26 de septiembre 2022).*

Chan decía cuando empezó a describir su sentir en el cuerpo: “Las preguntas que me hiciste me remueven mucho, me mueven las tripas, me mueve el pensamiento, también el corazón... me siento como un recién nacido que apenas está abriendo sus ojitos” y es que se trataba justamente de remover su sentir en el cuerpo y de ponerle palabras para poder expresar lo que había sido su experiencia desde sus emociones.

Luna tiene clara una memoria corporal:

*Mi papá me limitó mucho en ciertos aspectos, siento que de alguna manera él decidió muchas veces por mí, me calló muchas veces (...) yo hablaba mucho y ahora ya no, y digo, bueno, ¿en qué momento pasó eso? (...) me calló y crecí de esa manera, callada, silenciada, no expresando mi sentir, lo que yo quería, mis gustos (...). Me imagino una línea de tiempo así recta, que se divide de cero a 20 años, papá, y después de 20 a 32 que es la actualidad, mi esposo (...) entonces del control de mi papá paso al control de mi esposo, el papá de mis hijos... (Luna, 32 años, entrevista personal, 24 de agosto de 2022).*

Aquí está claro el entrenamiento corporal para guardar silencio, incluso la sensación es la misma, la de una niña regañada y asustada:



Luna puede reconocer esto durante una experiencia de violencia física:

*Se puso muy violento, me empujó, me agarró del cuello, de hecho sí me metió una bofetada, me reventó el labio, por fuera no se veía, por dentro sí me sangró el labio, me quedó morado y la verdad yo me asusté. Como lo recuerdo ahora y como puedo imaginar ese momento, me sentí como esa niña, como cuando mi papá pues, me regañaba (Luna, 32 años, entrevista personal, 24 de agosto de 2022).*

Luna tiene la misma reacción ante una figura masculina que la controla, el silencio. Esta memoria también nos permite reafirmar esta violencia machista que garantiza la continuidad de la opresión de las mujeres y que va, de una figura masculina a otra. Esto se ve reflejado también en algunos rituales de matrimonio en los que el padre es quien “entrega” a su hija al hombre que será su esposo.

Las memorias corporales de la violencia se reflejan en nuestro cuerpo, en nuestra forma de caminar, de plantarnos en la vida:

*Yo así como que agachada, seria, mirando mi camino y no mirando otro lado. De esa manera siento que lo tengo muy marcado y en mi voz también porque me cuesta mucho hablar, me cuesta mucho expresarme. Cuando en algunos momentos él me ha confrontado por algo, yo ya no sé ni qué decir, me quedo callada, hasta como que hablo más bajito, como que se me corta la voz o como que ya no tengo palabras, (...) y era lo que me pasaba con mi papá pues yo no le decía nada, o sea, él me regañaba y yo me quedaba callada aunque no tuviera la razón mi papá... (Luna, 32 años, entrevista personal, 24 de agosto de 2022).*

Lo anterior de algún modo ya lo explicaba Bourdieu (2000) en su obra “La dominación masculina” cuando habla de ciertas actitudes que se imponían a las mujeres en el mundo occidental como sonreír, bajar la mirada, aceptar interrupciones o adoptar ciertas posiciones corporales -que evidentemente también tienen sentimientos vinculados- pero que tenían la intención de empequeñecer a las mujeres. Esto, en contraste a las posturas de los hombres que denotan poder, seguridad, posiciones relajadas o con amplitud, es decir, la violencia y la dominación queda en el cuerpo de las mujeres como una imposición para “empequeñecerse”, para hacerse chiquita, para encogerse y hacerse más “fino”, más

“callado”, más “insignificante” para no llamar la atención y no ocupar mucho espacio porque eso quiere hacer la violencia con los cuerpos, invisibilizarlos.

El cuerpo de Luna reacciona de este modo para defenderse, para poder resistir a la violencia machista que ejerce su marido que la obliga a verlo únicamente a él.

El siguiente compartir nos deja ver cómo Amar considera que el cuerpo tiene memoria y cómo si lo escuchamos desde nuestra intuición puede darnos información valiosa para saber qué hacer con determinadas situaciones:

*Hablábamos también nosotras de la memoria del cuerpo (...) no lo tengo claro, no sé qué pasó pero mi cuerpo era diferente ... pero a veces es como “ay pero eso no es importante” y no, sí es, y la intuición nos puede dar más lugar pero nos han silenciado porque no es conveniente para un sistema y su funcionamiento (Amar, 35 años, 30 de marzo 2022).*

Nos han silenciado y además, han estereotipado nuestro cuerpo con ciertas características de fragilidad o torpeza: “camina como chica”, “golpea como chica”, “habla como chica”, son expresiones que pueden ser incluso ofensivas para un hombre (Chemaly, 2019). Recuperar las memorias del cuerpo nos puede ayudar a entender mejor el presente, a resignificarlo para crear un futuro diferente.

Y existen marcas que no se quedan en la piel pero sí se quedan en el corazón:

*Lo que me marcó mucho, fue una ocasión en la que estábamos comiendo y pues yo era peleonera, era muy peleonera de niña y me empezaron a decir cosas mis hermanas y yo les empecé a contestar porque no me dejaba, y agarró mi papá se paró y me agarró de la mano, me levantó de la silla y me llevó a un costado y tenía unas bandas de carro -dicen que son, no sé, la verdad nunca las he visto en carros, eran de plástico- y les descolgó y con eso me dio-. Sí fue algo muy muy fuerte para mí” (Águila, entrevista personal, 27 de octubre 2022).*

### Fotografía 13: El círculo de mujeres en acción



Fuente: Archivo personal.

#### 4.2.3 Consecuencias de la violencia en el cuerpo

Todas las mujeres reportaron consecuencias en el cuerpo, algunas fueron físicas, otras emocionales y en algunos casos, ambas. Esto evidencia las huellas de la experiencia de la violencia en el ser. Aquí algunas comparticiones:

*Era una niña necesitada de compañía y cariño a cambio de lo que fuera, como cuidados, cuidados para subsistir a cambio de lo que tuviera que dar, sexo fingido o amor falso o cuidados a un hombre a cambio de que me protegiera y me cuidara. De hecho muchos años no me separé porque pensé que no iba poder sin que me cuidara (...) Sentía que no le gustaba...sentía que no me veía. Sí, me sentía abandonada. Insuficiente pero no insuficiente como de mi cuerpo no es suficiente, sino, insuficiente de mi ser [...] Pero aborita que me dices que el cuerpo lo puede resentir así y con todo lo que he hecho para curarme, pienso que más bien, haberme casado, porque la sociedad quería, con una persona a la que no amaba y que además fue violenta conmigo, no me vio y no me dio sexo todos estos años... hizo que mi cuerpo lo denotara con enfermedad y el medicamento antidepresivo sólo hace que las emociones se calmen, entonces al calmarse todas mis emociones de tristeza y enojo por estar en una vida donde no quiero, las enfermedades se quitaban, porque con todo y el antidepresivo, difícilmente lograba sentirme con ánimo para levantarme. Hubo muchos años que no podía, ni siquiera levantarme por un vaso de agua, o sea soy muy activa en el trabajo y soy la mejor psicóloga, estoy segura, en el área donde me desenvuelvo soy muy buena, pero en mi vida personal nunca puedo, o sea, estoy tan cansada para... (Gota, 34 años, 31 de octubre de 2022).*

*En mis emociones...pues tristeza, desánimo quizá, ese desánimo que te digo que he tenido que empiezo a perder el sentido a las cosas, a las actividades que voy a hacer... le empiezo a perder el sentido (...) Mis emociones andan muy desequilibradas, también hay momentos en los que me siento muy cansada y digo es que este cansancio no es por mi trabajo, es más emocional, como que estoy cargando con algo. (Luna, 32 años, entrevista personal, 24 de agosto de 2022).*

*Una, el peso, que yo había subido mucho de peso y estaba ahí con él (...). Me salió acné (...). En mis emociones, como que ya estaba en un estado de como en automático. Hacía las cosas porque tenía que hacerlas. No recuerdo durante esa relación y más los meses después de iniciar, no era como que me emocionara algo, siempre estaba cansada ehhh... mucha tristeza (Mar, 26 años, entrevista personal, 26 de septiembre de 2022).*

*Sí, sí definitivamente. Sí tenía yo momentos de ataques de ansiedad. Este.. tenía mucho enojo que no expresaba y supongo que esto tiene que ver con mi subida de presión que no fui consciente hasta que ya me había separado de él, pero que ya tenía síntomas previos (...) pero sí antes de que pasara todo, la crisis, que ya iba a ser papá y demás [embarazó a una chica fuera del matrimonio], empecé a tener derrames en los ojos, a veces de uno, a veces del otro, a veces me dolía mucho la cabeza, pero yo no hacía la relación entre todo esto que había estado viviendo con él y lo que me estaba pasando corporalmente. Lo que sí sentía, ya hacía un rato era como mucho cansancio, como una sensación de estancamiento, de que estaba como en una inercia (McA, 56 años, 08 de octubre de 2022).*

*[Las afecciones en el cuerpo y las emociones fueron] principalmente yo siento que fueron los miedos y la autoestima (...). En mi cuerpo ¡ay!, en la temporada que te digo que fue lo de mi papá, perdí 8 kg en un mes, yo estaba cuando empecé con él estaba muy delgada, estaba muy delgada y la verdad eso fue algo que me marcó mucho, porque tenía los glúteos así levantados y muy bien pues y muy bien proporcionado y cuando bajé los 8 kg, mis nalgas hacia abajo se fueron. Mi cara, toda mal, esquelética y cuando terminé con él fue el cambio total. (Águila, 30 años, entrevista personal, 27 de octubre de 2022)*

*La ansiedad, las ganas de comer que sé que me puede caer mal y todo (...). El verme al espejo y decir “estoy fea, ya estoy vieja”. Pérdida de memoria, ya no tengo esa seguridad de lo que a veces digo (...), se me olvidan ya las cosas, como que a veces las pienso tanto que también las bloqueo, es como rechazo a algo que estoy consciente pero no. Y también la ansiedad de querer estar sexualmente con alguien, también llega el momento en el que digo “tengo ganas de estar con alguien” pero ¿pues a quién agarro? ¿no? (...). Me doy pena. Digo me doy pena en el sentido de que yo decía “ayy no qué*

*pena” de conocerme, es algo que está como en la mente, que está como bloqueado pero por qué llegar a ese extremo, pero también digo yo ¿cómo voy a relacionarme con alguien?” no no no, yo no me veo guapa, ni me siento así, tengo un rechazo conmigo impresionante... (Rc, 40 años, entrevista personal, 30 de noviembre 2023).*

*Yo nunca tuve el valor de dejarlo pero él sí me dejó... a pesar de todo su desprecio y todos sus maltratos no pude dejarlo, y podría decir que le agradezco a la vida y le agradezco a Dios. Dios sabía que yo no la podía dejar, así que creo que a él le tocó eso, el dejarme a mí con su hijo. Me quedé con mi hijo a los 5 años de edad, caí en el alcohol, me me volví alcohólica sí recuerdo que bebía, bebía a escondidas en mi cuarto toda ebria, borracha, desatendía yo a mi hijo pequeño, no le daba de comer gracias a Dios, vivía yo con mi mamá, con mis papás y mi mamá era la que atendía a mi hijo (Chan, Entrevista personal, 09 de septiembre de 2022).*

Ante la necesidad de sentirnos amadas y el entrenamiento que hemos tenido en un sistema que nos ha enseñado a cuidar y depender, lo que hacemos es justamente cuidar, fingimos orgasmos, toleramos abandono, indiferencia, invisibilización, desamor, violencia física y emocional. Nuestro cuerpo resiente esta violencia con enfermedades como cambios de presión arterial, derrames oftálmicos, dolores de cabeza, depresión, ansiedad, tristeza, enojo, miedo, cansancio, desánimo, pérdida de sentido, desequilibrio emocional, cambios de peso corporal, problemas dermatológicos, sensación de estancamiento, inercia, baja autoestima, pérdida de memoria, auto rechazo y adicciones.

### **4.3 Palabras que suspiran dolor: del amor romántico y las violencias toleradas**

Como sabemos, el modelo de amor romántico es el que se nos ha instituido culturalmente y las mujeres hemos pagado costos elevados: “una renuncia a lo personal, un desapego de lo público, que pertenece al hombre, a través de la sumisión, la dependencia emocional y física” (Fornet, 2018, p. 176). Las introyecciones amorosas que adoptamos desde la familia, toman su lugar al encontrarnos con una pareja que vemos como el ser perfecto que nos acompañará toda la vida, ese que tiene una voz y una forma de ser única, encantadora y que nos provoca, las conocidas “mariposas en el estómago” que, siguiendo a Velázquez y Sánchez (2019), no es más que excitación sexual que terminamos bautizando como amor pero que en realidad

es enamoramiento, esa primera fase con la pareja en la que “él es lo que deseamos que sea” (p. 48), tal y como confirma Águila:

*Yo siento que también viene lo del enamoramiento, y que en ese momento es como una venda en los ojos de “es que lo amo, es mi vida, es mi todo, es mi esto” y ya pues no puedo ver más allá, entonces, tal vez lo que tú dices que unas pequeñas señales no las vemos en ese momento por eso como dicen hay que dejar los ocho meses de enamoramiento para ver un poquito más (Águila, 30 años, 30 de marzo de 2022).*

Esta compartición deja ver cómo el amor romántico juega un papel importante en la percepción de la pareja, una percepción que puede estar muy alejada de la realidad en la etapa del enamoramiento, pero que conforme pasa el tiempo se transforma en algo muy diferente. El tiempo permite que nuestros marcos de referencia cambien y de pronto podemos tener más claridad de lo que esperamos y lo que sentimos.

Chan, nos cuenta cuando conoció a una de sus parejas:

*Yo me sentía como que comprometida a decirle que sí, pero como realmente yo no lo veía como hombre (...) en realidad era como un amor apache. Al paso del tiempo, por su actitud que parecía que sí me quería, que parecía que me apreciaba, que me amaba, sí parecía que se sacrificaba por mí, entonces yo empecé a apreciarlo y yo empecé a quererlo y al poco tiempo hasta me pareció atractivo, como en “La bella y la bestia” lo empecé a ver como un hombre atractivo pero fue en base al trato (09 de septiembre de 2022, entrevista personal).*

Esto se relaciona directamente con la manera en que funciona nuestra percepción de la realidad en diferentes momentos de nuestra vida, es decir, la forma en que vemos el mundo depende de nuestro conocimiento sensorial en determinado momento. Pink (2009) nos recuerda que la forma de percibir nuestro entorno tiene un efecto diferente dependiendo de la etapa en la que nos encontramos, es por eso que lo que nos pudo parecer divertido, lindo o romántico en determinado momento, en el presente nos pudiera parecer soso, y sin gracia. Esto demuestra la contundencia de las experiencias colectivas, ya que éstas también pueden ser resignificadas desde una sensorialidad intersubjetiva, hacia una mirada menos romantizada de nuestras relaciones de pareja.

Aunque el amor romántico parece ser una construcción con origen europeo, lo cierto es que el feminismo comunitario nos recuerda que el patriarcado ya existía en Abya Yala antes de la colonización y demandaba la heterosexualidad de los cuerpos, la maternidad obligatoria y el pacto ancestral masculino (Cabnal, 2010), aspectos relacionados con el matrimonio y estereotipos de género que están presentes en nuestros días, pues en concordancia con Bosh (2009) y su investigación en comunidades guatemaltecas, las mujeres de este trabajo, reconocen formas de violencia que los hombres ejercen contra ellas y descubren que en algún momento las normalizaron, dando cuenta del impacto de la cultura en su vida. En este estudio, se reconoce el impacto de varios mitos, por ejemplo, el mito de que los celos como una muestra de amor. Luna nos comparte al respecto:

*Yo lo vi en algún momento normal, hace mucho tiempo decía “bueno, es que yo no puedo tener amigos porque él se enoja”, “yo no voy a ir a ninguna fiesta donde vayan mis excompañeros o que vayan hombres, porque se enoja”, voy caminando en la calle y veo que viene algún compañero y sé que me va a saludar, mejor volteo a otro lado o agacho la mirada y hago de cuenta que no lo vi porque se va a enojar, se va a molestar, me va a interrogar quién es y no quiero que se enoje o no quiero discutir, no quiero tener problemas (...). Yo hasta hace unos años permití que [su esposo] revisara mi celular, revisara mis redes sociales, me sacara de grupos de la escuela, de ex compañeros, porque a él no le parecía o porque estaban mis amigos y me alejé de muchas personas, me alejé muchísimo de amigos (Luna, 32 años, entrevista personal, 24 de agosto de 2022).*

*Dejé de salir con mis amigos para verlo a él, si salíamos junto con mis amigos pues él nunca estaba así a gusto entonces dejé de hacerlo. Ahorita lo cuento y parece algo muy tonto o muy ilógico, pero en su momento pues no me daba cuenta, o sea fue así como muy gradual (Mar, 26 años, entrevista personal, 26 de septiembre de 2022).*

También Chan comparte:

*Lo cachó y estaba con otra chica. Fue la primera vez que vi que me engañaba, lloré mucho, sentí como que si una espada atravesara mi corazón, creo que me iba yo a desmayar, no sé. Sentí que el mundo se me vino encima hasta se me oscureció la mente, la vista. Lo bueno es que estaba conmigo una amiga de que estudiábamos juntas, la misma carrera (Chan, 37 años, 09 de septiembre de 2022).*

La compartición anterior nos refleja la reacción ante la infidelidad, la sensación física de dolor tan fuerte, la vista nublada, la conjunción de sensaciones y emociones en el cuerpo que muestran el impacto de la experiencia de infidelidad en Chan. Es clara la incorporación de sensaciones, emociones en la manifestación de la experiencia en el cuerpo de esta chica cuando vivió este evento doloroso y el uso de la metáfora “como si una espada atravesara mi corazón” para poder manifestar su sentir, lo que nos ayuda a entender mejor su experiencia.

*Ese primer episodio en el que él me pegó que fue por arranques de celos, me pegó y me dijo “no, que perdóname”, recuerdo que se empezó a pegar la mano en la pared hasta empezó a ensangrentar su mano (...) (Chan, 37 años, 09 de septiembre de 2022).*

Esta actitud además de mostrar que la violencia comenzó por celos, demuestra que es una decisión -aquí el chico decidió golpear la pared en vez de golpear a su pareja- y que la visión violentológica solamente permite mostrar una salida para descargar la energía del enojo: la violencia, lo que evidentemente nos lleva a cuestionarnos las formas que tenemos como sociedad para expresar esta emoción. Quisiera ir por partes con relación a la escena descrita por Chan como “primer episodio”.

En primer lugar, dice que la golpea por un arranque de celos. Hemos hablado de que los celos se han visto como una muestra de amor, pero que en realidad esto es un mito que solamente está justificando comportamientos agresivos (Varela, 2008, Flores Fonseca, 2019) y manipuladores para ejercer control sobre las mujeres. En segundo lugar, cuando digo que se trata de una elección porque está eligiendo golpear una pared y no a su pareja, si bien esto demuestra que la violencia no es algo natural, esto no quiere decir que no está haciendo daño a la chica por haber elegido algo inanimado. ¿Por qué? Porque los sonidos, la sensación de estar en peligro, el miedo, el estado de alerta, es decir, la escena violenta, es algo que ya estaba siendo experimentado por la mujer en cuestión, su espacio ya estaba siendo alterado abruptamente. Y, finalmente, el chico elige golpear una pared para descargar su ira, ¿qué otras opciones tiene?, como sociedad ¿qué otras opciones tienen las masculinidades para descargar su enojo? Tal vez aquí tengamos un campo por explorar y por abonar, porque al parecer los hombres no conocen muchas alternativas para lidiar con su ira más que destrozar lo que está a su alcance.



La violencia disfrazada de romance puede robar la privacidad, invisibilizar, quitar la libertad, como en los siguientes ejemplos:

*Y de repente me empiezo a dar cuenta de que cuando yo estaba trabajando -porque yo trabajaba en Comitán en un despacho jurídico-, yo tenía conversaciones así con personas, con chavos del despacho. Y de repente él me sacaba algún tema relacionado a lo que yo había platicado con ellos... entonces yo me quedaba así como ¿cómo lo sabe él, de esto? Estuvo hackeando mi WhatsApp como 5 meses más o menos, me tenía hackeado el Facebook, me tenía hackeado el WhatsApp, o sea me vigilaba en muchos aspectos (...)* (Águila, entrevista personal, 27 de octubre, 2022).

*(...) ya había pasado muchos días de encierro, en encierro, siempre me encerraba. Pareciera como si estuviera en la cárcel. En una ocasión, se le olvidó llevar las llaves o se distrajo, no sé. Pude quitar el doble llave de la puerta y salir. Recuerdo que me dije “o es hoy o es nunca”. No sé cómo le hice y saqué lo poquito de mis cosas y me fui a la casa de mi mamá. Nunca más volví y también él nunca más volvió a insistirme (...)* (Chan, 37 años, 09 de septiembre de 2022).

También se pudo reflejar la importancia interiorizada de mantener una familia (padre-madre-hija/o) a toda costa, sin importar que la mujer ponga en riesgo su vida, o viva violencia de todo tipo pero lo importante es que se mantengan juntos:

*(...) yo decía pues mi hijo no va a crecer sin papá y yo no quiero eso, y ni modos pues ya tengo un hijo con él. Recuerdo que me pegaba, me pegaba ahora sí como con toda, no sé con toda la intención, me pegaba en el estómago. De ahí no sé dónde fue que consiguió unas pastillas abortivas me dijo que lo abortara y no lo hice* (Chan, 37 años, 09 de septiembre de 2022).

La anterior es una expresión de violencia reproductiva, aunada a un mito del matrimonio o familia. También se refleja el mito del amor omnipotente, que todo lo soporta y lo supera con tal de mantener a la familia unida.

*Realmente siento que sí me humillé mucho, soporté mucho por amor y hasta ahorita puedo alcanzar a decir que no me amaba, él no me quería, yo era para él un premio por así decirlo, porque al principio lo desprecié a más no poder entonces siento que yo fui su premio, y en el momento en que yo empecé a amarlo me desechó, y también alcancé a a ver que ni yo misma me quería y eso es lo más*

*triste (solloza) como para aguantar tanto, es un hecho, de decir “no me quiero, no me valoro, no me respeto” (Chan, 37 años, 09 de septiembre de 2022).*

El mito de la omnipotencia del amor también se relaciona con la bondad de la mujer que todo perdona, que es infinitamente buena, que todo lo resuelve y por ende, si algo no funciona es por algo que ella no hizo (no perdonó, no gestionó lo suficientemente bien, no fue lo suficientemente comprensiva o simplemente es una “mala mujer”). En este sentido, Gota comparte:

*Sentía que no tenía derecho a sacarlo de mi vida porque yo lo provocaba, porque mis crisis provocaban su violencia, entonces ¿cómo iba a divorciarme por algo que yo había provocado? Iba a ser injusto para [él], otra vida destrozada, insuficiente para mis papás, un fracaso, una rendición... entonces... jamás (Entrevista personal, 31 de octubre 2022).*

O el caso de Is con 27 años quien mantuvo una relación con alguien mayor que ella, -él con 40- alcohólico, manipulador, la violentaba psicológica, económicamente:

*Luego, te digo que es alcohólico, y recayó muy feo, está llegando ahorita a Alcohólicos Anónimos pero para todos yo fui la culpable, la que lo abandonó, cuando más lo necesitaba, pero nadie ve... pues ¿para qué voy a andarles diciendo lo que él me hizo? Yo ya reconocí lo que pasó, parte de mi culpa y es una persona que ya no quiero en mi vida. Para todos fui la malvada, pero cada uno tiene su versión de la historia. Hasta que conoció otra chava y ya. Pobre de la otra chica, digo yo (entrevista personal, 25 de octubre 2022).*

La sociedad reproduce la idea machista de que si una mujer pone límites en una relación en la que se está sintiendo incómoda ella es la villana de la historia.

Recordar que durante este proceso de enamoramiento hay focos rojos o “red flags” que nos indican que algo no está bien en la relación pero las ignoramos en nombre del amor romántico o en otras ocasiones, aunque podamos identificar estos patrones, aseguramos que nuestro amor cambiará a la pareja.

La violencia sexual es otro tema por destacar. De acuerdo con ONU Mujeres (2023), la violencia sexual es todo aquello que “conlleva a una pareja a participar en un acto sexual

sin su consentimiento”, lo que puede incluir el acoso, la violación, como en el caso de Luna, a quien le exigen tener relaciones porque es la esposa, aún cuando ella hace explícita su negativa, lo que confirma que el cuerpo de las mujeres es pensado por los hombres como un objeto del cual se pueden apropiar. Su cualidad de esposa la convierte en objeto -desde la perspectiva del hombre- del cual puede hacer uso cada vez que le plazca. Esto por supuesto, es un acto totalmente deshumanizante y violento para cualquier ser humano.

Un aspecto relevante de centrarse en el cuerpo es que las mujeres podamos retomararlo como nuestro, “mi cuerpo es mío” dicen las consignas feministas, defendiendo nuestro territorio en contra de conductas y frases machistas del tipo “eres mi mujer” o “tienes que hacerlo porque eres mi esposa” que llevan a que las mujeres sean violentadas una y otra vez. En el caso de Luna, ella percibe que para su esposo esto es “marcar su territorio”, cada vez que la viola (entrevista personal, 24 de agosto 2022).

También se da la falta de corresponsabilidad para la vida sexual pues, en el caso de Mar, ella cargaba con la responsabilidad de usar algún método para cuidar a ambos aún cuando el acuerdo era otro y en ocasiones, cuando ella decía que no, sus “no” eran inválidos, pues su expareja llegó incluso a estimularse sobre su pierna cuando ella estaba dormida, lo cual, también es un abuso sexual. El uso del implante, que ella decidió usar debido a la falta de corresponsabilidad, -al ver que sus insistencias en que él fuera por preservativos al IMSS no tuvieron éxito- trajo consecuencias en el cuidado de Mar, subió como 10 kilos, tenía cansancio y depresiones continuas (Mar, entrevista personal, 26 de septiembre 2022). Aquí se puede ver que no existe una corresponsabilidad anticonceptiva y sexual en las parejas, regularmente el cuidado recae, nuevamente, en las mujeres quienes, como Mar, tienen consecuencias emocionales y corporales displacenteras para poder sostener la relación.

Is (27 años) comparte en su entrevista personal, que durmiendo con un amigo, que ni siquiera era su pareja, al despertar, él estaba sobre ella, y le dice “¡ayy, te desperté!” cínicamente, comprobando su falta de respeto a una persona y un cuerpo que no era suyo. Esto da cuenta del largo recorrido que nos falta por andar en la educación hacia las personas y los cuerpos que no son nuestros, sobre todo de los hombres hacia las mujeres en la cuestión sexual.

### 4.3.1 Suspiros para el cuerpo

El proceso de reflexión sobre la violencia, emociones y cuerpo dio también la oportunidad de encontrar medios de expresión a través de la palabra escrita ya que “auto-escribirse ha sido en ocasiones, no sólo una manera de expresarse, sino una necesidad vital para las mujeres de pronunciar su visión respecto del mundo” (Rodríguez, 2021, p. 29). Es este apartado en el que quiero abrir espacio a algunas letras escritas por ellas, donde pueden evidenciar su vivencia de violencia en su cuerpo y en sus emociones, donde también es claro el efecto de los mitos del amor romántico, pero sobre todo, se evidencia la corpobiografía sobre todo enunciada en forma de resistencia ya que evoca una forma de volver a comprometerse consigo mismas.

Pink (2009) nos recuerda la importancia de reconocer en la literatura, en el arte, en el cine, las expresiones de los sentidos que nos llevan a una investigación más profunda pues nos dan información valiosa de la forma en que determinada cultura transita por sucesos y situaciones motivos de variadas investigaciones.

En el caso particular de las mujeres que viven violencia, no encuentro mejor texto que su propia voz y por ello decidí dejar que el siguiente espacio se ocupara con sus propias palabras y sentires, una forma poética y a la vez auténtica de narrarse a sí mismas. Este es el caso de Gota:

Mejillas cansadas, adoloridas, golpeadas y paralizadas, tan azules, tan escurridas, tan alargadas... es la parte más asustada, más mojada, más usada. Yo las veo.  
Han llenado de cansancio los brazos para defenderse y las piernas para huir, han contagiado al vientre que se ha bloqueado para no reír.  
Lamento tanto que esto haya pasado, que se hayan olvidado a endurecer. Yo las acompaño.  
Caderas, vientre y corazón sexual, tan resaltantes, tan llamativas, tan expuestas, tan llenas de vivaz color.  
Han sido tan maltratadas, tan buscadas, tan ultrajadas, tan lastimadas.  
Hoy al verlas, reconozco el incansable esfuerzo de sostenerse, de aferrarse al cuerpo para quedarse.  
Hay brillo y chispa en su interior, aún pueden danzar, hay más vida y yo se las voy a dar.  
Herida ensangrentada de vientre, tan grande, tan localizada. Te tomaron como si no importaras y te cerraron frunciendo con costuras tu amplitud. Te obligaron, te encadenaron... y me importas tanto que yo te seguiré cuidando.

Gota  
300322

Este relato nos deja ver el dolor de un cuerpo lastimado por diversas violencias, pero también el esfuerzo de sostenerse, de aferrarse al cuerpo para vivir desde “el brillo y chispa” del interior. En ocasiones el dolor es suficiente como para dejarlo todo, pero el anhelo de quedarse y de que sea diferente sigue siendo una opción, recordándonos el mito de que el amor es omnipotente. Este relato evoca un escrito poético, nacido de la introspección, de la memoria de la experiencia del cuerpo, confirma que “[la poesía] permite acortar la distancia entre la experiencia y la palabra, da cuenta de ese resquicio que permanece inabordable: lo vivido, sentido, dolido, las huellas de la diferencia” (Rodríguez, 2021, p. 44).

Otra de las mujeres decidió realizar un cuento:

A las heridas de mi cuerpo que han estado acompañándome durante tantos años, hoy les quiero decir:

Me siento profundamente confundida y lastimada, pues a pesar del dolor que he vivido, me han fortalecido, pues me protegieron para evitar volver a sufrir, el problema surgió cuando la protección se volvió un muro muy difícil de penetrar, alejándome también del contacto y del amor.

Si pudiera compartir con una historia en dónde me encuentro, siento que soy como un caracol que va en la belleza de las flores del jardín, disfrutando poco a poco, pero ante el contacto mínimo se esconde, aunque se vea suave, indiferente a lo que acontece alrededor, en el fondo no sabe sostener una relación con su entorno y aunque el estímulo de afuera pueda ser agradable parece ser peligroso para él y prefiere evitarlo, por lo que se esconde en su caparazón.

¡Pobre caracol! Tanto miedo a que lo lastimen, lo devoren, lo pisen, que no puede apreciar que su piel o su cuerpo no está sólo para huir, es también para disfrutar, avanzar a su ritmo, pues si se pasa encerrado en el caracol, no avanza, ¡no vive!, no aprecia todo lo que por naturaleza le toca vivir y disfrutar.

Mis heridas han sido mi caracol, para proteger lo suave que hay en mí, mi corazón, el amor, pues tengo miedo de que al ser tan vulnerable me vayan o me vaya a lastimar. He preferido “protegerme” del dolor para no sufrir aunque esta coraza sea más pesada y me paraliza y estanca hacia mi felicidad e incluso me aleja de lo que tanto anhelo que es el AMOR.

#### Amar

Soy un caracol que se mueve sutil y paciente, que disfruta del roce de la naturaleza, pero con el miedo constante que ésta misma que le ha dado el disfrute y el placer, sea quien a la menor provocación, le traicione y puede venir desde un pequeño roce del viento pero que se pueda confundir y salir de su coraza y resulte ser un pájaro traidor dispuesto a devorar.

Con la naturaleza, como en el amor, no se sabe, lo que puede ser un acto de florecimiento para otros puede ser la muerte de la semilla.

Por eso, ante tanta incertidumbre, confusión y traición, prefiero esconderme en el caracol aunque es oscuro y solitario, es un lugar más conocido y seguro para mí.

Aquí la metáfora del caracol nos sirve para vislumbrar cómo las heridas dejan secuelas y miedo ante el contacto con los demás y con el mundo. *Amar* señala cómo le tiemblan las rodillas cuando lo lee, como representación de este miedo que el cuerpo sabio evidencia ¿cuánto miedo, angustia y violencia habrá tenido que vivir para resguardarse en el lugar oscuro de su coraza?... debió ser un dolor muy profundo por el miedo que la aísla y le impide compartirse.

La siguiente mujer participa desde una voz temblorosa pero fuerte, cada palabra se escucha claramente a pesar de estar en medio de sollozos:

Había una vez un cuerpo muy bonito que puso a trabajar su corazón pero no su conciencia y creyó haberse enamorado, después de un tiempo de estar y vivir en la nube que la llevaba y la traía en el imaginario del amor empezó a abandonar cada cosa que le gustaba, dejó de jugar fútbol, dejó de preocuparse por verse bien y empezó a ver al de enfrente nada más y por la presión que sentía de preocupaciones y estrés sentía mucho dolor en su cabeza, por las noches no podía descansar, se la pasaba pensando en las deudas, después empezó a bajar de peso y llegó a perder 8 kilos en un mes sin ser consciente porque no se veía en el espejo pero sus pantalones se encargaron de decirle que estaba perdiendo mucho peso, ahí fue donde se empezó a ver, pero no podía hacer mucho, porque sus preocupaciones seguían siendo las mismas, su corazón estaba muy lastimado, que no le daban ganas de seguir, ese cuerpo estaba muy débil, muy cansado, su útero le gritaba que necesitaba sexo para sentir intensidad y olvidarse un rato de todo lo que estaba pasando, su estómago le decía mediante la gastritis que comiera mejor, pero ese cuerpo estaba ocupado, muy ocupado en lo de afuera que no podía verse, no podía sentirse, ni el espejo le enseñaba su reflejo, sus ojos siempre estaban inflamados porque casi todas las noches lloraban y sus hombros se encontraban cansados de cargar muchas responsabilidades, de cargar preocupaciones.

Un día ese cuerpo se cansó de vivir esa vida tan agitada, tan agotada y empezó a sentir, a sentirse y pudo darse cuenta de todo lo que había aguantado, cargado, de que su corazón le hablaba y que este se encontraba sanando las heridas que tenía pero también le pidió que abriera sus sentidos, que se permitiera sentir o que no permitiera que cualquiera lo lastimara que de ahora en adelante sería su responsabilidad, su mente se dio una pausa y se liberó de muchos pensamientos dañinos, su útero dejó de buscar placer para desconectarse de sí y comenzó a decir no a cualquier tipo de placer para desconectar y empezó a aceptar el placer para sentir cada parte de su cuerpo, su estómago dejó de inflamarse y de darle dolores repentinos, sus hombros dejaron de cargar a toda su familia para ahora solo cargar a este cuerpo que se está volviendo consciente de sus responsabilidades, este cuerpo ahora se ama y está en el camino de la aceptación, de amarse cada día más y de aceptarse sin condición, de amarse antes que a cualquier otro ser humano, este cuerpo aprendió a respetarse, a darse a sí mismo todo lo que necesita, a escucharse, a tocarse, a mimarse, este cuerpo sabe que es lo único que tiene, este cuerpo soy yo.

Te amo

Águila

Esta carta habla de la actualizada conciencia de vivir en un “imaginario del amor” donde Águila dejó de verse a sí misma, incluso narra en su corpobiografía: “algo que me pegó mucho fue que en una ocasión que tuvimos relaciones sexuales él me dijo que yo no me veía

igual, que ya estaba muy flácida, que ya tenía muchas estrías, mucha celulitis y yo me quedé así de...pues estaba con mi autoestima hasta por los suelos y todavía eso” (27 de octubre de 2022), entonces se puede observar toda la violencia que este cuerpo había vivido y cómo poco a poco logró vencer los mitos de que el amor “todo lo aguanta” o “todo lo supera” para volver a amarse y a aceptarse sin condición, para volver a verse a sí misma. Un buen día existe un “despertar” un “quitarse la venda de los ojos” que permite regresar al cuerpo, a sentirse a una misma, a hacerse responsable del propio sentir y abrir el derecho al placer. Su carta al cuerpo es reveladora porque también hace referencia a los sentidos: “ese cuerpo se cansó de vivir esa vida tan agitada, tan agotada y empezó a *sentir, a sentirse*” nos dice Águila y gracias a que pudo sentirse pudo llegar a su corazón que “también le pidió *que abriera sus sentidos, que se permitiera sentir*”, lo que nos recuerda que los sentidos son una vía para llegar a nosotras mismas, para concientizar lo que necesitamos y queremos en determinado momento de nuestras vidas.

Los cuerpos también cambian para protegerse, se adaptan a las situaciones que se viven:

*Entonces este cuerpo no ha sido siempre como en este momento, un poco delgado, sí en general ha sido así pero pues ha sido un cuerpo un tanto rígido, aprendió a protegerse de la violencia entonces es así, un poco de soldadito. Y eso, también ha aprendido a estar ahí, como dispuesto a defenderse. Pero ya es muy cansado la verdad, ya es muy cansado* (McA, 56 años, 30 de marzo 2022).

Chemaly (2019) afirma que cuando las mujeres decimos que nos duele el cuerpo, lo hacemos en un sentido no sólo literal sino metafórico, para manifestar una experiencia subjetiva del dolor y nuestro sentir vulnerable por tener un cuerpo femenino y por este hecho estar en riesgo constante de ser lastimadas. Is de algún modo lo manifiesta en su compartir:

*No sé qué pasaba que hasta mi cuerpo cambió, empecé como a desarreglarme, subí mucho de peso, como que toda esta tristeza o lo que estaba viviendo, lo canalicé en comer. Ya ahorita que ya estoy en ese proceso de, nuevamente verme y todo, no sé cómo explicar que siento que me estoy reconstruyendo ahorita...* (Is, 27 años, entrevista personal, 25 de octubre de 2022).

Finalmente y como un logro, quisiera mostrar la dialéctica entre la violencia, el cuerpo y las emociones, si bien es cierto que la violencia tiene implicaciones en el cuerpo y las emociones de las mujeres, también es cierto que ver las emociones y el cuerpo pueden



producir una forma distinta de ver la violencia y de tener más herramientas para contrarrestarla.

#### 4.3.2 Fotovoz: Imágenes que sanan

La voz de las mujeres tomó su lugar en el cuerpo para explicitar imágenes que servían de pretexto para narrar sus vivencias de violencia y las emociones aunadas a ella. En este apartado se hace uso de un recurso visual -la fotografía- a la cual ellas adhieren sensaciones y emociones personales, reconociendo la utilidad de los sentidos en la expresión de sentires y experiencias (Pink, 2009). A través de una foto tomada por ellas mismas y su propia interpretación, va su experiencia de violencia.

Para efectos de la presentación y análisis de resultados, se categorizaron las fotografías de acuerdo con las violencias vividas en: A) La búsqueda de aprobación, B) Sobre abrir los ojos y hacer frente al dolor, C) De las violencias en nuestro cuerpo-territorio, D) Del silencio, E) De la esperanza de volver a florecer y ser libre. Decidí dejar este espacio respetando la técnica -sin dejar a un lado el análisis- para que quien se acerque a este escrito pueda colocarse en el sentir de cada mujer, en un “como si” hubiese estado presente en el relato de cada una de ellas y de algún modo pueda *in-corporar* la vivencia de violencia de las mujeres.

A) La búsqueda de aprobación y ser vistas

Aquí encontramos el ejemplo de Zel, quien presentó la siguiente foto:

**Fotografía 14. Zel**



Fuente: Grupo de Wapp “Escuchando cuerpo y corazón” (2022).

*Mis relaciones que me han afectado mucho, mis parejas **no me veían** como una persona ¿no?, les gustaba cómo me veía físicamente, pero no les gustaba yo. Me conformaba con eso porque me daban la atención que yo quería y necesitaba en ese tiempo y pues creo que sentía que estaba bien porque casi no se enojaban conmigo, era más como... casi no se notaba, era como que “ahí está, logré salir contigo” y después me desechaban como un adorno cuando ya no se ve bonito, ya no lo ves bonito y ya no lo quieres, lo desechas.*

*Las palomas vuelan pero esta paloma no puede volar porque es de barro, para volar necesita dejar de buscar **la aprobación**.*

Una herida en busca de amor y atención se conformó con lo poco, con casi nada y así se convirtió en un simple adorno, orgulloso de su exterior, pero vacío por dentro. Un día sin más fue desechada como basura pues ya no era visualmente hermosa como se le requería.

El día de ahora recoge sus trozos poco a poco, creándose con ellos unas alas nuevas con las cuales podrá volar tan alto y lejos como desee, pues ahora sabe que no necesita de otros para ser válida.

Su camino apenas comienza y las tormentas abundan, pero esta ave no está dispuesta a ceder o darse por vencida.

Estas palabras nos muestran la violencia estética a la que nos enfrentamos las mujeres. En términos de Lagarde (2005), Zel estaría buscando *ser-para-otros* denotando la pérdida de autonomía con respecto a cómo le gusta lucir, pues lo más importante para ella es **ser aprobada**.

### Fotografía 15. Atardecer

La fotografía de atardecer es un autorretrato. Para guardar su anonimato, decidí únicamente describirla. Es una mañana soleada en un jardín, ella esta vestida con ropa deportiva negra, Atardecer es delgada, se ve sonriente y está viendo hacia la cámara realizando una flexión, levantándose únicamente con los brazos.

*Esta foto representa la yo actual, **donde me estoy aceptando con mi cuerpo tal y como soy**, siempre he tenido, desde casa, como la mamá que me tapa las piernas porque son muy flacas y el **no gustarme a mí**, verme al espejo y ‘ay no soy como mi mamá’ y me acuerdo de mi abuelita que tenía abdomen y después de que tuve a mis hijos pues quedé con el abdomen con el que queda una mujer después de tener bebés. **No me gustaba, me veía al espejo y no me gustaba y me entró la locura, por algunas amigas de que ‘ay que te puedes operar’, entonces sin pensarlo, entré a una cirugía y yo misma me violenté a mi cuerpo**, es algo que no me perdoné, pasaron como 8 años. Cuando estuve en la cirugía fui muy consciente de decir ‘¿qué estoy haciendo?, ¿por qué le estoy haciendo esto a mi cuerpo?’ pero ya no había vuelta atrás, entonces cuando salí de ahí, salí con náusea de siquiera verme y con mucha culpa hacia mí, me odiaba a mí misma y **de todos modos mi cuerpo no me gustaba, entonces, este ha sido un proceso como de aceptación, autoaceptación**, y ahora me encanta porque estoy empezando a usar vestidos, cosa que antes no usaba, me estoy aceptando como soy, con mis piernas flacas, cuadrada, sin cintura, con abdomen, sin abdomen y es algo que, ahora estoy contenta, muy contenta, muy feliz como soy y **me estoy aceptando**.*

Las palabras de Atardecer también muestran un ejemplo de violencia estética que es, a su vez, una violencia machista pues hay una afectación directa a su integridad física y a su autoestima. Lo curioso aquí es que se da a través de una violencia simbólica que es donde se dan todos los pensamientos y creencias respecto a lo que una mujer *debe* ser y cómo *debe* lucir. Evidentemente, Atardecer cree que es ella la que no se gusta a ella misma, sin embargo, existe una interiorización de esas creencias, como dice Beatriz Gimeno:<sup>32</sup> **“Una mujer que no se gusta a sí misma no puede ser libre, y el sistema se ha preocupado de que las mujeres no lleguen a gustarse nunca”**, por esto Atardecer no se siente satisfecha, ella misma recalca después de la cirugía “y de todos modos mi cuerpo no me gustaba”. Es evidente cómo las violencias nos siguen tocando y nosotras, en nuestra inconsciencia nos sentimos culpables de lastimarnos a nosotras mismas “es algo que no me perdoné” dice Atardecer, cuando el problema viene desde nuestra cultura y no desde ella.

**Fotografía 16. Águila**



Fuente: Grupo de Wapp “Escuchando cuerpo y corazón” (2022).

---

<sup>32</sup> Beatriz Gimeno, es una activista feminista, escritora, investigadora y política nacida en Madrid. Ha defendido los derechos de las mujeres lesbianas y el colectivo LGTB.

*Mi imagen me representa en una etapa, en la que siento que fue muy representativa para mí porque tal vez algunos me veían mal, otros me veían bien pero interiormente estaba muy mal, que son las hojitas, bueno, no sé qué son, frutos, flores, cafés que son las que ya están muertas y a punto de caer. Pero el árbol está de pie, entonces yo estaba de pie pero estaban cayéndose muchas cosas y yo no me daba cuenta y también es una representación de la violencia que he vivido en mis relaciones porque era yo una mujer que **buscaba siempre la aprobación** de los demás, el que no se fueran de mi lado, el hacer todo lo que estuviera a mi alcance para que no se fueran de mi lado, el dar todo, económicamente, físicamente, **para que me siguieran viendo y al final no me veían**. Me gustó lo de la nube y el sol que está atrás porque así me sentía en ese momento en mi vida, sentía que estaba la luz pero no sabía dónde, sentí que había un camino pero no sabía dónde, hasta que lo encontré. Ahorita tal vez esté así, como el árbol, con frutos a punto de caerse, con flores a punto de caerse, pero estoy de pie y estoy feliz.*

Otro ejemplo de cómo las mujeres buscamos ser vistas, ser aprobadas por la otredad y por ello aparentamos que todo está bien, que somos “perfectas” y que no tenemos problemas; lo entregamos todo porque también nos han enseñado que una buena mujer lo da todo, es “sacrificada” y entre más sufra, es más buena. Pero aún entregándolo todo no es posible ese reconocimiento que necesitamos, un reconocimiento que podría resumir en sabernos sujetas de derechos, derecho a vivir sin violencia, derecho al goce y la plenitud.

B) Abrir los ojos y hacer frente al dolor

Fotografía 17. Gota



Fuente: Grupo de Wapp “Escuchando cuerpo y corazón” (2022).

*Esta es la imagen que encontré ayer en mi armario cuando llegué a la casa... el armario vacío el día de hoy es la culminación de un alma rota, **una alma que no fue vista**, que fue atravesada con gritos de hielo, puños de miedo, mentiras de acero y silencios abismales. Tragos, egoísmo e impaciencia hicieron el juego de sombras que hoy dan paso a la luz y a un nuevo comienzo...*

*El sábado le pedí que se fuera de mi casa...le dije que le iba a dar una semana para sacar sus cosas de la casa y cuando volviera, ya no quería nada de él ahí y anoche, estaba el espacio vacío...*

*La mitad de mi cuarto está vacío.*

*Fueron tres sesiones de golpes, varios años de amenazas con sus puños, golpes a su propio cuerpo hasta que lo tuve que llevar al ISSSTE a que le cosieran toda la mano, lastimó a mis niños y en lugar de denunciarlo, lo llevé al psiquiatra...*

***Y todavía me duele que se haya ido. Anoche no podía dejar de pensar en que tal vez el lugar en el que está ahorita, tiene frío porque no se llevó cobijas o no se iba a poder secar porque no llevó toalla... o tal vez tenía hambre y tenía unos plátanos ahí. Quería ir a buscarlo. Yo no sé cómo voy a sobrevivir así... pero tampoco sé cómo hubiera podido sobrevivir si lo seguía dejando que se quedara...***

*Yo no quería venir aquí, porque sabía que si venía algo se iba a mover en mí y el primer día, le dije a alguien de ustedes que no debería de estar aquí porque venir era como recordar constantemente que algo no... como que algo me golpeaba y era como martirizarme sola y tal vez sólo debía dejarlo pasar... ya se fue y ahora hay espacios para llenar de colores y de cosas que me gusten a mí y no sé si usar esos espacios es correcto pero ya no los quiero ver vacíos.*

En el relato de *Gota* se muestra cómo a pesar de haber atravesado por varios ciclos de violencia física y emocional, un día se anima a decir ¡ya basta! y le pide la separación a su pareja. Llama la atención que, dentro de sollozos y lágrimas se pregunta si él tendrá hambre o frío porque es evidente que los lazos afectivos persisten, por eso ella no sabe si podrá sobrevivir a la vida sin su pareja pero aún así percibe esperanza y colores en su vida. A esto me refiero cuando noto que hay un *despertar* en cada relación, un quitarse la venda de los ojos que, una vez que sucede, no hay vuelta atrás.

Hay una parte de nosotras que siempre es sabia, *Gota* de algún modo sabía que si ponía atención a su sentir, terminaría pidiendo una separación, que si contactaba con sus emociones y su cuerpo, podrían darle información que conscientemente ella no quería admitir.

Fotografía 18. McA



Fuente: Grupo de Wapp “Escuchando cuerpo y corazón” (2022).

*Qué les puedo decir, que aunque viví un amor que **yo románticé**, es una foto de mi boda y así me vi ahora, que **cerré los ojos**, justo a la persona que era mi pareja, **lo idealicé y no me di cuenta** y fueron 16 años de convivencia y nada más sé que tenía yo un sueño recurrente en el que veía yo a una niña pero no sabía yo más, tenía como una preocupación por mi hija y siempre la veía tras una reja y con mucho agua y yo no podía hacer nada para rescatarla en el sueño, y un día dibujé la imagen y pues ahí la tuve guardada y justo también pensé es momento ya de desechar esa imagen, pero sí cuando la junté, la foto de la boda con la imagen del sueño, sí me impactó, fue como **volver a sentir toda esa violencia, porque era una violencia sutil, yo jamás tuve un roce físico siquiera... pero era violencia.***

*Lo desafortunado aquí es que no solamente me tocó a mí, le tocó a mi mamá que vivió conmigo un tiempo, le tocó a mi hija, le tocó a otra de mis sobrinas vivir estas situaciones de abuso, hubo abuso... y **un tiempo estuve muy enojada conmigo misma porque no podía ver... las cosas estaban ocurriendo delante de mí y no lo podía ver** y pues solamente iba viendo cómo me sentía como aprisionada en esa relación, porque igual, cuando empecé a ver algunas cosas y no podía terminar con eso, no podía, me sentía culpable, me sentía avergonzada... no sé, pasaban muchas cosas y no podía decir que ya era el límite.*



*Pues afortunadamente, -ahora lo puedo ver así-, un día se presentó una mujer que mi pareja invitó a mi casa y yo le preparé de comer y al poco tiempo resultó que ella estaba embarazada y bueno al principio no entendía yo qué estaba pasando pero cuando él me dijo que ella estaba embarazada, al mismo tiempo escuché unas voces aquí [detrás de sus hombros] que me decían, 'la enviamos a liberarte', es una cosa que todavía me sorprende muchísimo porque fue muy claro, él me estaba diciendo 'la amiga que te traje el otro día está embarazada' y aquí las voces diciéndome 'la enviamos a liberarte'. Después de varios años, no saben cómo agradezco eso. En el momento no entendía qué estaba pasando, porque mi mundo, en ese momento yo seguía creyendo que era perfecto pero **una vez que pude decirle a él 'tienes que irte', entonces fue como ir retirando esa venda que tenía yo en los ojos** y empecé con todo el dolor, con todo el proceso de trabajar la culpa y un montón de cosas pero al final de cuentas le agradecí a esas voces y sigo trabajando en esto. **Cada vez me siento efectivamente más liberada, con más fuerza**, porque sí me sentía yo como la imagen del fondo **como si tuviera yo una loza encima** que no me permitía casi moverme y ha sido un proceso largo, más largo de lo que yo quisiera. Hay días que me desesperaba y decía 'ya, necesito soltar esto', que me separé tiene como cuatro años y medio, entonces ha llevado más tiempo pero sí, **cada vez con los ojos más abiertos y más yo**, porque sí en algún momento igual sentí que no sabía dónde había quedado mi yo”.*

#### **Abrir los ojos tras un amor ciego**

Cerré los ojos y te amé.

Cerré mis oídos cuando dijiste: “soy un monstruo”,

Yo respondí: “eres un artista”.

Cerré mis ojos ante tus alevosías

Y escondí mi vergüenza.

Quise amarte incondicionalmente

Y cerré los ojos, los oídos,

Silencié mi voz.

Me fui perdiendo a mí misma,

Y empecé a girar en torno tuyo.

Aprendí a hacerme cargo de lo que te correspondía.

Aprendí a ignorarme mientras me ignorabas.

Aprendí a ser invisible porque no me veías.

Aprendí a sentirme con menor valor.

Aprendí a mentirme a mí misma pretendiendo que me amabas

Porque siempre volvías a casa.

Pasaron los años y la confusión me envolvió,

Traté de ser feliz a ratos,

Pero muchas veces me sentí como un pez grande

En una pequeña pecera.  
Cerré los ojos y seguí idealizándote.  
“Eres un hombre bueno”, escuché que decían de ti.

A mi alrededor algunas mujeres amadas  
Fueron lastimadas por tus palabras y por tus actos.  
Mi corazón me gritaba, pero mis oídos eran sordos  
Y mis ojos ciegos.

Me fui quedando sola.  
La casa se volvió enorme y vacía,  
Tan solo esperando tu llegada cada noche.  
Y me seguí mintiendo, pensando que todo estaba bien.  
Me creí aquello de que “envejeceríamos juntos”.  
Y no vi todas las señales que me llevaban al precipicio  
Del dolor, la rabia, la culpa, el desamor...

Es nuestro mejor momento pensé,  
Y al instante tu boca de monstruo  
Habló de “ella”, de un “accidente”...  
Todo se oía lejano porque yo me rompía por dentro,  
Y se hacía un vacío extraño.

Voces detrás del velo me susurraron:  
“la enviamos a liberarte”,  
Otras voces salvadoras dijeron:  
“aquí estamos para sostenerte”.

Nuevamente confusión...  
Locura, rabia,  
Agua filtrándose por todas las grietas  
De mi corazón y de todo mi ser.  
Sentí mi caída al vacío,  
Y las voces seguían:  
“No te engañó, te engañaste a ti misma”.  
“La enviamos a liberarte”.  
Rabia, dolor, enfermedad,  
Giros y giros en un furioso torbellino...

Poco a poco algo de claridad,  
Y una mirada a lo vivido:  
¿Qué he hecho con mi vida?  
¿Cómo fui ciega al daño a mis amadas y a mi propio ser?  
Tanto dolor me ha devuelto a mí misma,  
Se dispersó la tempestad y la niebla.

Fue necesaria tan dura caída para volver a abrazarme,  
Para aprender de nuevo a estar conmigo,

Para saber que mi primer amor soy yo misma.  
Abro los ojos y ahora estoy conmigo.  
Toda esta lucha ha terminado.

Escucho la música de la vida,  
Y sé que lo merezco todo.

Gratitud a quienes me liberaron!  
Gratitud a quienes me sostuvieron!  
Gratitud a quienes acompañan mi caminar!  
Gracias Vida!  
Gracias Gran Alma!  
Gracias Fuente Creadora  
por abrir mis ojos a un nuevo comienzo!

Mc  
Abril' 2022

Los escritos de Mc son otro ejemplo claro de la influencia de los mitos del amor romántico en la reproducción de la violencia machista, principalmente el mito del matrimonio y el de la omnipotencia del amor. Interesante aquí la normalización de la violencia a tal nivel, que no se podía concebir una separación por “nimiedades”, pues no existía una violencia física. Mc sentía corporalmente que no podía ver, que tenía vendados los ojos hasta que pudo retirar esa venda y con este “volver a ver”, llegaron la culpa y la vergüenza por no haber visto antes. Después de trabajo emocional, Mc se da cuenta de que su sentir ha cambiado, se siente libre y con fuerza, con los ojos más abiertos, lo que nuevamente nos habla de la importancia de poner atención en lo que percibimos de nosotras mismas.

Parte de su entrevista personal (interpretada como corpobiografía pues estaba centrada en su cuerpo) ella puede reconocer cómo su cuerpo temblaba cuando le iba a pedir que dejara la casa y cómo tuvo que hacer uso de todo el enojo acumulado de años para lograr enunciar las palabras adecuadas:

*Con mi cuerpo temblaba así de... pero de una manera que no podía controlar, me costaba hablar y todo pero tenía yo aquí al Padre Pablo diciéndome “dile que se vaya” y así con todo y ahorita volví a temblar (solloza) este...le dije “tienes que irte, tienes que irte” y ya, en ese momento se enfureció, agarró sus cosas, las metió en una bolsa, agarró un taxi y se fue. Todavía seguimos en comunicación, todavía me depositó para los gastos de esos días y me seguía mensajeando... “oye, que voy a pasar por una hamaca”, que no tengo dónde dormir. “Pásale”, pues él tenía llaves de la casa. Y me seguía mensajeando como que en el intento, él intentaba como que yo volviera a aceptar, de hecho sí me dijo,*

*“mira, yo no me voy a hacer cargo, ella dice que no quiere nada de mí, que solamente que, pues eso, quería ser mamá, entonces si tú quieres pues yo estoy dispuesto a quedarme, y así que fue todo un trabajo mío de decir “no”, o sea, como de sacar toda la furia que había acumulado durante tanto tiempo, para decir “no”, “no”, “no”.*

Las señales del cuerpo, sus sentidos fueron clave para poner un alto a la manipulación, para darse cuenta del descaro de su ex pareja para después de haberla engañado durante tanto tiempo decir implícitamente “si no regresamos es porque tú no quieres”. Nunca asumió la responsabilidad de sus mentiras o pidió perdón, ni siquiera un “sé que te lastimé”. Era como un “puedo ser libre para ti, yo estoy dispuesto”. Llama la atención que la mujer que compartió esto decía que la suya era una violencia sutil, cuando parece una violencia profunda y grotesca que es más bien una muestra de cómo normalizamos actitudes machistas aunque nos destrocen el alma.

**Fotografía 19. Mar**



Fuente: Grupo de Wapp “Escuchando cuerpo y corazón” (2022).

*A esta foto la titulé algo así como “la última manipulación”, **estuve en una relación violenta hace ya un tiempo y yo sabía que ya quería salirme de ahí pero no podía porque... no podía y a mí me dolía mucho.** Yo no quería repetir patrones, repetir patrones era lo que menos quería en la vida, me esforzaba mucho por no tener una relación como la de mis papás, la de mis abuelos, sobre todo de mis papás, era mi miedo más grande y entré en una relación básicamente igual y no me di cuenta, entonces **eso me dolía mucho** porque no podía creer cómo había entrado en una dinámica similar y algo en mí me decía que se parecía, que le estaba entrando a lo mismo, pero mucho tiempo no le hice caso.*

*Esta persona me hizo creer que... bueno, para empezar fue un tiempo bien feo, yo como que **me deprimí**, estudié fuera, fue una época difícil porque estaba lejos de mi familia. Yo disfrutaba mucho vivir allá pero justo en este período que anduve con esta persona **me alejé de mis amigos porque eso pasa cuando andas en una relación violenta**, entonces yo **me sentía muy sola**, tampoco tenía a mi familia cerca, casi no venía aquí, entonces me fui acercando mucho a su familia y a esta persona. Me hizo creer que de verdad estaba sola, que sólo los tenía a ellos y pues en realidad no. Esta persona se victimizaba mucho, yo creo que soy una persona empática y se aprovechaba de eso y yo **dejé de priorizarme a mí, empecé a priorizar cómo se sentía esa persona y sufrí violencia psicológica, violencia emocional, violencia sexual en algún momento.** Un tiempo empecé a usar el implante y creo que es de las peores decisiones que he tomado, yo decía que mi pareja jamás me insinuó ‘póntelo’ pero ahora me doy cuenta que no fue mi decisión nada más, sino que lo decidí porque esa persona no se cuidaba, no nos cuidaba y yo estaba estudiando, yo no quería que nada malo pasara, entonces tomé esa decisión y me hizo mucho daño, **subí como 10 kilos en aproximadamente un año**, ya no me quedaba nada de mi ropa, ya no me sentía yo, las hormonas hicieron que me deprimiera y **yo no me había dado cuenta** entonces básicamente yo viví esa depresión yo sola porque no quería preocupar a mi familia, yo vivía sola, entonces tampoco tenía como con quién hablar.*

*Recuerdo que **dormía todos los días**, sobre todo los fines de semana porque era cuando no tenía clases, no convivía con nadie y como que yo le hacía saber a esta persona como que necesitaba ayuda pero como que siempre hizo de menos lo que sentía y pues un tiempo bien difícil. Después vino la pandemia, yo me regreso a San Cristóbal, creí que iba a ser temporal y pero pues ya me quedé aquí, aquí terminé básicamente la carrera, entonces tuve una relación a distancia como por otro año más o menos. **Yo ya no quería seguir**, desde antes de venir a San Cristóbal no quería seguir, pero me decía tal cual: ‘es que no me valoras’, ‘es que no aprecias lo que hago por ti’, entonces yo empecé a sentir que yo era la mala persona, que yo no lo estaba valorando a él y que él era bueno, entonces ¿qué quería? Si tenía algo bueno y no lo aprovechaba.*

Conforme estuve aquí conviviendo, **me dejé de sentir sola** porque estaba con mi familia, eso me ayudó a ver un poco pero aguanté así como otro año y en ese año jamás tuvo un detalle conmigo a larga distancia, no sé, lo que sea, lo más mínimo, jamás. Como que dio por hecho que yo estaba ahí y que iba a regresar por él.

**Empecé a tomar fuerza y empecé a decidir que de verdad ya no quería estar ahí, me costó mucho** y justo cuando le pedí un tiempo, - que ya básicamente era terminar porque yo ya no podía más-, me envió esta pintura, este dibujo. Estas son las plantas que yo tenía allá, para mí eran muy importantes porque me gustaban mucho, **las vi florecer y tal vez yo me veía en ellas, que si podía cuidarlas, también podía cuidarme así, bien y se me secaron todas**, entonces dijo que para que tuviera un recuerdo, entonces es como la última manipulación porque es la última vez que yo vuelvo a acceder, a regresar porque se preocupó por mí 'tanto, que hizo un dibujo' ¿cómo podía agradecerle su gesto? Entonces regresé pero pues ya días después no aguantaba, yo no podía más y decidí terminarlo y cuando yo lo terminé sentí... sentí como un peso de encima se me quitaba y claro que me dejó muchos traumas, fui a terapia **ya fue en terapia donde asumí que sí fue violencia de diferentes tipos que habían, incluso llegó a física, sexual, para mí fue un shock aceptar eso y más que nada identificarlo**. Yo no me acordaba que tenía este dibujo la verdad y no sabía qué foto poner y hoy me acordé porque ya no quería tenerlo, lo guardaba por respeto a su gesto pero pues no le debo nada, justo hoy me acordé y dije 'es buen día para desecharlo' pero antes decidí tomar la foto.

Sumergida en una relación llena de manipulación

Dejé de escucharme

Dejé de verme

Dejé de ser yo

Hoy no me responsabilizo más por "dejar" que pasara.

La foto muestra cómo los detalles, el arte, las flores, también pueden utilizarse para herir o más bien, para esconder el dolor.

La foto representa la última vez que me absorbió esa manipulación.

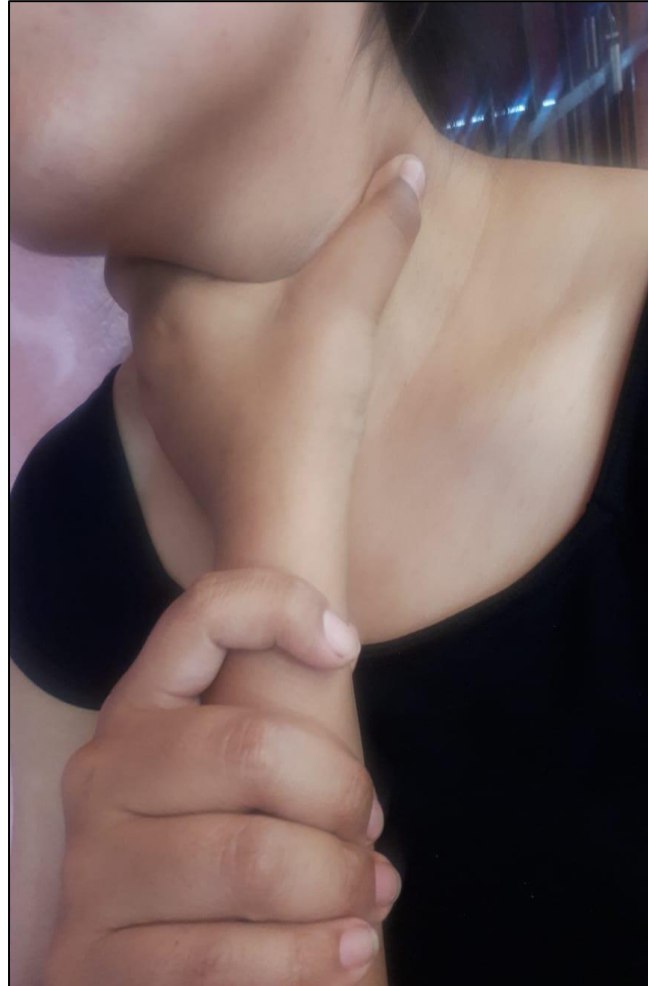
Ahora elijo no cargar con lo sucedido.

Mar

Mar narra cómo la fuerza de la violencia cultural puede ser tan grande que a pesar de que ella deseaba evitar las vivencias de violencia de generaciones pasadas en su familia, de pronto se ve envuelta en una historia donde las estaba repitiendo. Dejó de verse y a cambio de que alguien más le diera un poco de atención, dejó amigos, familia y sobre todo, se dejó a

sí misma y sufrió depresión, cambios en su peso (lo que nos refieren los efectos emocionales y corporales) hasta que pudo retomarse a sí misma gracias a su red de apoyo que en este caso fue su familia. Mar pudo florecer gracias a que puso la atención en ella y reconoció las violencias vividas.

**Foto 20. Luna (1)**



Fuente: Grupo de Wapp “Escuchando cuerpo y corazón” (2022).

*Esta imagen la representé así tal cual porque ha sido uno de los momentos que más **me ha marcado como violencia física, ejercida sobre mi cuerpo**, en una discusión pasó eso, de repente me está asfixiando, discusión de pareja. Recordé ese momento, al volverlo a recordar **vuelve a mí todo ese miedo que siento, todo lo que me paraliza, lo que me frena, todas esas sensaciones que siento en ese momento cuando pienso en lo que me ha pasado, es la violencia tanto física como psicológica, el control que en algún momento la parte masculina ha ejercido sobre mí**, pero la otra parte [el árbol de bugambilias, foto 2 de*

*Luna] es donde estoy trabajando para ir sanando todas esas heridas y volver a brillar, ser yo, rescatar todo eso que durante mucho tiempo se ha perdido.*

Esta compartición nos deja ver un miedo muy presente, que paraliza aún desde las memorias de la violencia física y psicológica que ha vivido con su pareja. Este miedo está en el cuerpo y sigue frenando.

### C) De las violencias en nuestro cuerpo territorio

Aquí tenemos la expresión de Ama. Ella pudo relacionar la violencia que ha vivido con la violencia que se refleja en San Cristóbal, su lugar natal, parte de su cuerpo-territorio. Reconoce que la violencia hacia los lugares que vivimos, también violenta nuestros cuerpos-territorio.

**Fotografía 21. Ama**



Fuente: Grupo de Wapp “Escuchando cuerpo y corazón” (2022).

*De pronto iba en la calle y vi el Salsipuedes, no lo pude tomar más de lejos pero lo vi y me impactó y dije **“ayyy... cuánto dolor, cuánta muerte hay ahí dentro”** y qué normalizado*



*está pasar por ahí y saber que incluso está como al servicio ¿no? Como poner 'Abh pues hay que sacar tierra', 'hay que construir', 'hay que crear' y veía como la imagen y dije: qué triste porque es algo que no se puede... o sea no hay marcha atrás, lo que se destruyó, se destruyó. Fue muy fuerte porque literalmente es violencia y puedo pasar o puede pasar la gente y está completamente normalizado. Es como llevar a estas heridas personales que yo he empezado a reconocer como violencia pero no la veía porque era algo normalizado. Cada vez que veo la imagen me duele porque es algo que no se puede cambiar y pensaba que es una destrucción a la naturaleza que por sí misma da vida. Recordaba mucho a una amiga que me decía "Ama, el tema de la violencia no tiene justificación, no hay un 'le faltaban ciertas sustancias químicas en el cerebro'" o "nació en tal..." y siempre yo buscaba la justificación y me decía **"la esencia humana no es violenta"**, en realidad, es una decisión, no importa si estás tomado o tomada, si estás en tratamiento psiquiátrico, no importa, **es una decisión y creo que también lo que se le ha hecho a Salsipuedes, también ha sido una decisión que se ha tomado, que naturalmente debía haber vida, creo que la violencia atrasa eso, lo más profundo y que difícilmente lo que ya se ha vivido, se puede regresar, no hay el 'hubiera', ya no.** ¿Cómo rescatar ese mismo espacio para que la vida que hay, florezca más? Pasar y ver el Oxxo y luego la gasolinera y pensar "aquí había otra cosa", ¿en qué momento se volvió más importante materializar?, ¿en qué momento la vida dejó de ser importante para poner cosas que no nutren, que no dan vida.*

***Llevándolo a mí, serían todas las heridas profundas que han arrancado vida y que las he normalizado y las he dejado morir.** Entonces hoy verlas me ayuda mucho, mucho, mucho, para permitir que la vida que hay en mí, siga floreciendo, genere más vida, porque eso es lo maravilloso de la naturaleza y de mí también, poder generar más vida a partir de lo que existe y aprender que eso que pasó, ya no quiero que se repita.*

¿Cómo rescatar aquello que ha sido olvidado?

¿Cómo salvar las erosiones que han arrancado la vida?

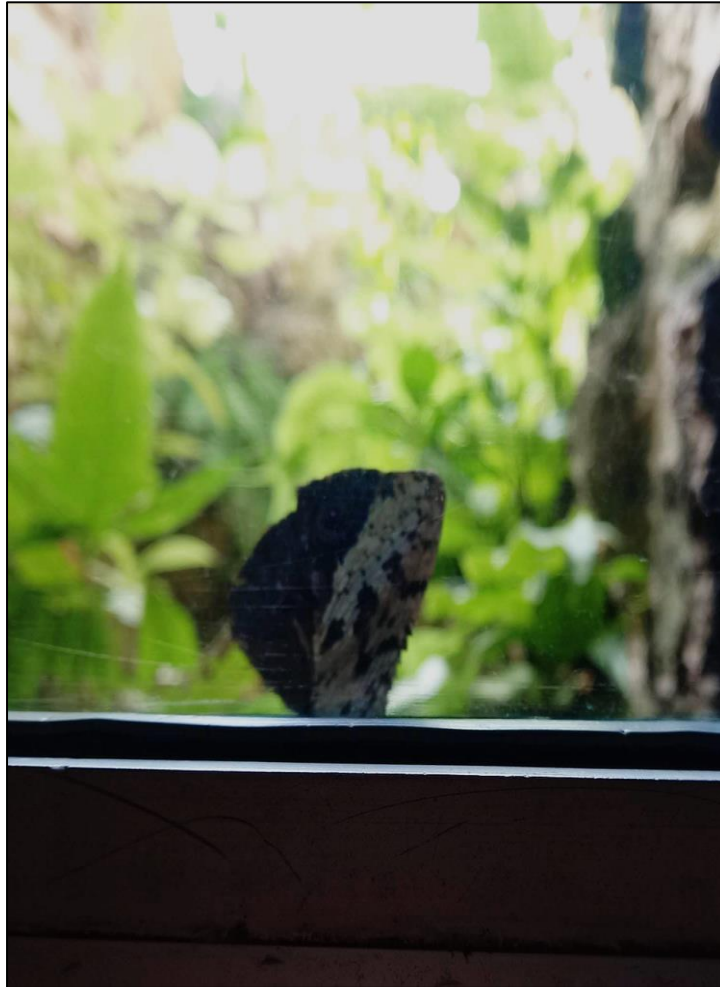
Si lo natural, lo humano es crecer sin violencia... ahí están las heridas, a flor de piel, pero su presencia ha sido normalizada, haciendo más difícil reconocer la obviedad del maltrato y del dolor.

Tal vez con humildad de aceptar que aún hay mucho por aprender, que dando lugar a la historia de la piel, de cada huella registrada en el cuerpo, al observar con amor, se podrá hacer consciencia del daño y de cómo transformarlo para que con el aprendizaje se cuide lo que aún tiene vida y poder florecer con el paso del tiempo.

Amar

D) Del silencio

Fotografía 22. Is (1)



Fuente: Grupo de Wapp “Escuchando cuerpo y corazón” (2022).

*Este es un animalito que está viendo a través de un cristal y muchas veces me he sentido en una burbuja, me he puesto tan en mi mundo de que nada me toca y que todo lo que ya viví, ya pasó, pero me he dado cuenta aquí con ustedes, que no podemos borrar ese pasado porque lo seguimos arrastrando [...]. **Muchas veces me he sentido como ese animalito, encerrado, de zoológico, en cautiverio... así como mi voz que a veces me cuesta conectarla y transmitirla a todos, ese animalito en cautiverio soy yo, son mis sentimientos.** Y hay otra foto que también les quiero mostrar:*

Fotografía 23. Is (2)



Fuente: Grupo de Wapp “Escuchando cuerpo y corazón” (2022).

*Recuerdo ese día, esa noche y me hace pensar en la Is que ha dejado pasar por alto, a algunas personas, situaciones. He permitido que crucen la línea y que me lastimen. Esa noche yo llegaba del trabajo y tomé un plato y recuerdo haberlo escondido porque se me había roto de la nada y yo no entendía por qué se me había roto, y la casera me lo iba a cobrar, y traté de juntarlo y no quedaba, y yo creo que a veces estamos tan rotos que tratamos de encontrar todas las piezas que están perdidas pero olvidamos quién nos rompió y no se trata de parcharlo y así me siento, que voy parchando mi vida poco a poco, pero no voy entendiendo por qué se rompe y no sé cómo entenderlo, no sé cómo entender todo lo que he permitido, todas las líneas que he dejado que crucen y no lo entiendo chicas... por más que he tratado de encajar porque se ve fácil ahí, se ve bien sencillo, ‘pégalo y no se va a ver que está roto’, y en este momento así me siento y no soy de demostrar tanto de mis sentimientos, ni sé llorar a veces porque todo lo guardo aquí [su corazón] y aquí siento un hueco ahorita. No sé si lo más fácil y sencillo es tirarlo y continuar pero así como hoy salió en mi galería, siento que si no lo trabajo, así van a volver a regresar esas historias y ese plato roto en este momento, soy yo. Y esa es mi historia.*

Aquí el reconocimiento de violencias vividas pero también de nuevo la responsabilidad puesta en una misma expresada en frases como “he permitido que crucen la línea y me lastimen”, “no sé cómo entender todo lo que he permitido”, porque como ella también dice

“olvidamos quién nos rompió”, entonces nos queda tratar de recoger las piezas de nosotras mismas y asumir todo lo sucedido para tratar de reconstruirnos. Los efectos en el cuerpo son una cerrazón que le impide tocar sus emociones y sentirse.

E) De la esperanza de volver a florecer y ser libre

**Fotografía 24. Luna (2)**



Fuente: Grupo de Wapp “Escuchando cuerpo y corazón” (2022).

*Ver las flores resplandecer con el sol y el cielo azul, me recuerda que a pesar de todo lo vivido, todo lo malo, todo lo que tengo, **puedo volver a florecer**. Ese árbol está en mi casa, la de mi familia y caen las florecitas, caen mucho pero así como caen vuelven a florecer muy rápido. Representa para mí que **todas esas heridas que aún tengo**, que aún me falta por trabajar, las puedo trabajar y **puedo florecer, puedo volver a brillar, como el árbol que resplandece con el sol**.*

En la vida hay situaciones que te marcan por siempre, que crean heridas en el alma, momentos oscuros que parecen no tener fin, que te hacen vulnerable y muy frágil y te encierran en el más profundo dolor. Pero en el fondo, siempre hay una luz que representa esa esperanza de salir de ahí, que esa oscuridad termina allí, porque todo comienza a iluminarse, ahora todo se ve más claro, las ideas y pensamientos lo son y me doy cuenta [de] que una nueva vida comienza, hoy es tiempo de florecer, de comenzar de nuevo a través de la experiencia, hoy puedo brillar con luz propia, iluminar esos ojos que alguna vez se apagaron. Como las bugambilias, aunque esas florecitas caigan, pueden volver a florecer y mantenerse radiantes a pesar de las inclemencias del tiempo, resplandeciendo con la luz de los rayos del sol.

Luna

**Fotografía 25. Rc**



Fuente: Grupo de Wapp “Escuchando cuerpo y corazón” (2022).

Es un lorito australiano, como verán está dentro de una jaula. Me costó trabajo buscar la imagen, yo identifico este lorito porque siento que soy yo en la actualidad. De familia, soy la segunda hija de cuatro, somos tres mujeres, **un hombre, donde en la familia siempre se le dio más prioridad al hombre de la casa, en este caso mi hermano [...]. Siempre fui contreras, siempre fue de 'bueno, me tocó ser mujer', no me agrada ser mujer por lo mismo, siempre traté de ser una mujer de mucha fortaleza y me gustaban mucho los retos, por ejemplo, 'nadie ha podido pasar el examen en la CDMX para quedarse a estudiar' ah pues yo sí lo voy a pasar y sí, lo pasé, me fui a estudiar a CDMX y me fui sola, a empezar todo desde abajo, sin nada. Todo mundo me empezó a ver como la mujer valiente, la mujer que tiene todo, no le hace falta nada, no hay que tocarla, ahí está bien. A Rc no le hace falta nada, porque Rc es muy fuerte, objetivo que se propone, objetivo que logra [...]. Me llegué a casar, pagué mi boda, también era poderosa de manera profesional y quise ser la mejor esposa y toleré muchas cosas y yo me sentí en esa jaula.** Palabras de mi esposo eran 'no te puedes quejar, porque gracias a mí, tú tienes el derecho de convivir todo el tiempo con nuestros hijos. A mí me debes la convivencia con nuestros hijos. Dejé de trabajar por decisión propia más no porque fuera obligada, al menos eso creo hasta la fecha. **Hay manipulaciones muy especiales que uno cae sin darse cuenta y en algún momento yo llegué a caer en muchas de ellas, conforme va pasando el tiempo se te va cayendo la venda y vas diciendo 'oohh ¿eso también era violencia?, ¿eso también era manipulación?, ¿eso también?' y es difícil aceptarlo. Ahora quiero volver a emprender algo para mí, para mis pequeños, mis hijos, -están chiquitos- y me siento en una jaula, no salgo de la jaula y yo quisiera que me abrieran la puerta o que yo la pudiera abrir de nuevo para salir a volar.** A mí me gusta el campo, soy Ingeniero Agrónomo, quiero salir otra vez para experimentar el aire, pero aborita me dedico tiempo completo, el más chiquito es de dos años. A pesar de que yo cuento con el apoyo de mi mamá, de cuidarlos, no me siento con la libertad de dejarle toda esa responsabilidad y compromiso a mi madre que ya tuvo su etapa de criar a mis hermanos y a mí como para ahora criar a mis hijos por alguien que 'dice' ser responsable porque pasa una pensión, pero una pensión que él considera que es oportuna para el desarrollo y crecimiento de nuestros hijos, mas no porque realmente lo necesiten y si yo necesito tener algo más, tengo dos manos para hacerlo y dárselo a mis hijos, ¿a costa de qué? De dejarlos encerrados en un cuarto para que yo pueda salir a trabajar porque él no puede ni está de acuerdo de compartir algo más porque tiene que hacer su propia vida y ofrecerle algo más a la persona que actualmente está con él. Son golpes muy duros, cuesta mucho trabajo aceptar y para mí es frustrante saber que tengo un gran compromiso con mis pequeños y no quiero repetir la historia que mi esposo está imponiéndole a ellos, el abandono. Buscar una alternativa laboral, un negocio o iniciar un proyecto,

*pero actualmente mi vida yo la veo así, yo soy un lorito que habla, porque estoy habla, habla y hable para sacar todo lo que tengo adentro y me siento enjaulada porque no encuentro la salida para sentirme mejor y así mismo hacerles sentir a mis hijos.*

En este caso también se repite el mito del matrimonio y de la omnipotencia, lo que da lugar a múltiples desengaños, a descubrir las propias violencias. Los efectos en el cuerpo y en las emociones detectados aquí son el enojo, la frustración y también una necesidad de hablar mucho, como si las palabras pudieran llevarse todo el dolor que ha vivido su ser.

### **Fotografía 26. Chan**

La fotografía Chan es un autorretrato hasta los hombros. Se le ve sonriente, tiene el cabello negro, lacio, recogido en media cola, con los labios pintados en rosa fuerte y sonriente, tiene la cabeza ligeramente hacia su lado izquierdo y los ojos brillantes, detrás de ella un espejo.

*Simboliza para mí mi feminidad, el aceptarme como mujer, que en todas mis heridas he podido salir adelante, en mis vacíos, en mis caídas, que por el simple hecho de ser mujer no significa que me haya quedado en el agujero, pude salir, puedo salir y que al verme así me siento vulnerable, que cualquiera puede venir a hacerme sentir pequeña, frágil, pero eso no significa que no pueda. Siento que con el cabello suelto soy femenina, siento que ser femenina significa ser frágil.*

Soy muy femenina, soy frágil, soy suave, soy linda, soy mamá, soy alegría, soy sutil, soy hija, soy esposa, soy y seré una mujer fuerte dentro de mi feminidad, luciré lo que tenga que lucir con sutileza, amo el hecho de nacer (mujer-niña), amo y amaré mi sonrisa, creo y creeré que el hecho de ser mujer no me hace menos o más que los demás, simplemente soy esto y lo acepto con amor. Prometo cuidarme, amarme, respetarme y no tener miedo.

Amo mi esencia, mi alma, mi espíritu, me amo tal como soy, amo mi vagina, amo mi cuerpo, amo mi forma de ser.

A partir de hoy y ahora me preocuparé por lo que pienso de mí.

Chan

Chan nos muestra cómo se insertan en nuestra vida las creencias sobre ser mujer como el sentirse frágil por parecer femenina, pero también reivindica la fragilidad, dando un toque de fuerza, amor propio y compromiso consigo misma para cuidarse.

Se pudo recordar que las expertas en sus propias vidas son ellas, las fotografías sirvieron como detonantes de diálogos, pudieron mirarse y sentirse en su propia historia y la de otras mujeres. En muchas ocasiones conocemos por noticieros o redes sociales cómo acontecen eventos de violencia, pero esta técnica ayuda a escuchar y comprender cómo se sienten las mujeres que han vivido esas historias. Considero que es una forma de reivindicarse como sujetas epistémicas, generadoras de conocimiento y saberes más profundos por su ligazón a la experiencia del cuerpo en la cotidianidad de la vida y en la particularidad de la violencia.

#### **4.4 Plantarse ante la adversidad: las resistencias**

En este apartado, retomamos la visión feminista de que el cuerpo es un territorio donde se vivencian emociones y sensaciones y por tanto, un lugar de resistencia “porque permite establecer estrategias de toma de conciencia que llevan a acciones de liberación colectiva” (Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo, 2017, p. 16).

Reconocer nuestras resistencias es ver nuestra lucha. En el círculo de mujeres definimos nuestro concepto de resistencia, recordamos y reflexionamos sobre su expresión en nuestras vidas. Una de las mujeres tenía muy presente la definición a la que llegamos:

*resistencia [es] una acción que se realiza como mujeres ante el sostenimiento en un sistema que muchas veces se representa como plantarse o sembrarse a pesar de las adversidades, que no es necesariamente como cuando decimos “si yo fuera ella, me iría” o “eso le pasa por tal”, pero incluso quedarse es un acto de resistencia, como las palmeras, que viene el viento y arrasa pero ellas se mantienen firmes para poder sobrevivir. Hay medidas de resistencia que pueden ser más amorosas como el autocuidado y es ahí cuando empezamos a trabajar lo importante que es una manera de resistencia, el vernos a nosotras mismas, ante un sistema que quiere que nos olvidemos de nuestro valor y de lo que implica nuestra fuerza, entonces un acto de resistencia podría ser voltear a vernos a nosotras (...)* (Amar, 35 años, 27 de abril, 2022).



Cuestionarnos la forma en la que vemos a las mujeres que permanecen en una relación violenta, rebeló que coincidimos en prejuicios hacia ellas, pensamos que son unas “dejadas” que no “dicen nada”, que en ocasiones la actitud de los hombres es justificada porque ellos han tenido una vida “difícil”. Esto coincide con los estudios realizados por Agoff, Rjsbaum y Herrera (2006) respecto a los factores personales y culturales que impiden que las mujeres salgan del ciclo violento, pues ellas tienden a atribuirse la responsabilidad de la violencia que es ejercida en su contra y demuestran tener una influencia importante de la cultura, la cual justifica al agresor. Sin embargo, estas autoras dicen que las mujeres se encuentran en una postura emocionalmente frágil, lo cual puede ser ambiguo, es decir, las mujeres evidentemente sufren, están en una posición vulnerable y no es conveniente que tomen decisiones contundentes, pero esto no quiere decir que sean frágiles emocionalmente ya que sostener una situación de violencia, requiere de mucha fuerza y valentía, requiere del sostenimiento de la tristeza, el dolor, el enojo, que, aunque son emociones no agradables, no quiere decir que quien las esté sintiendo sea frágil, más aún, pueden ser el motor de la resiliencia que muchas mujeres que viven violencia han demostrado tener.

En este sentido, está el caso de Gota, de Rc, de McA, de Chan, integrantes del círculo de mujeres que decidieron poner un alto a la relación que tanto las dañaba. No quiere decir que no han sufrido, pero no las llamaría precisamente frágiles. El término *fragilidad* se relaciona con la facilidad para romperse y las mujeres, aunque podamos rompernos, podemos reconstruirnos, deconstruirnos y renovar nuestras historias de vida.

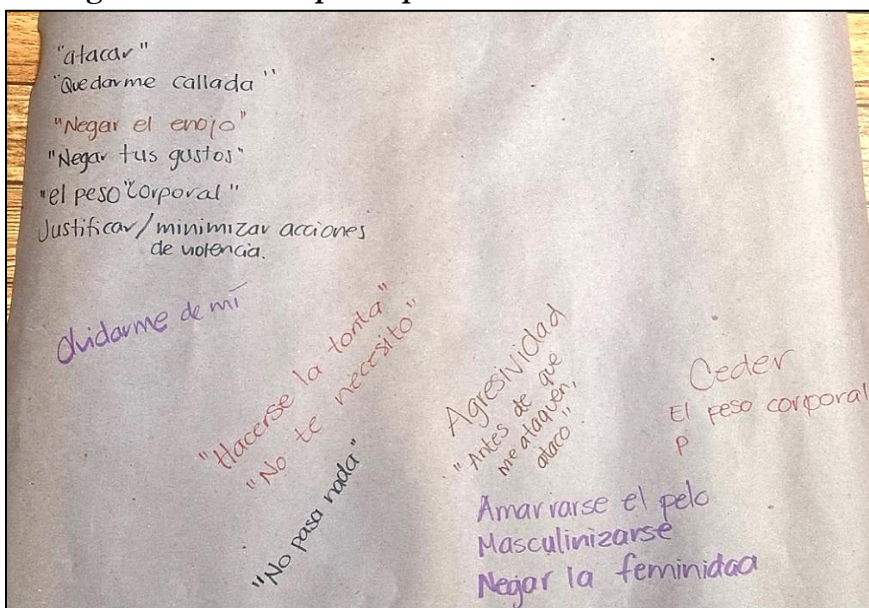
Tuvimos la oportunidad de reconocer que dejar una relación en la que existe violencia, requiere mucho más que el desearlo, influyen factores económicos, las redes de apoyo, la edad de los hijos y la preocupación por su bienestar emocional, el temor a los juicios de la sociedad, las creencias, la familia, entre otros.

Cuando se plantea la palabra resistir, como una forma de mantenerse de pie ante la adversidad, de mantenerse firme como una forma de rebelarse ante la opresión, descubrimos la historia de la primera mujer que corrió una maratón, las mujeres que lucharon por tener un voto electoral, cuando las mujeres decidieron manejar una bicicleta, un auto, usar pantalón. Pusimos el ejemplo de las mujeres que se pusieron a bordar durante la pandemia en vez de usar aparatos electrónicos para pasar el tiempo, la indígena rarámuri Lorena, que corre con su traje tradicional y huaraches en vez de usar la ropa establecida para corredores.

Las mujeres del círculo nombraron sus formas de resistir y mencionaron: negar el enojo, atacar, quedarme callada, me hago “la loca”, o hacer que no entiendo, ceder, negarme mis gustos, el peso corporal, el hacer como que “no pasa nada”, “si no lo veo no existe”, justificar y minimizar acciones del agresor, no arreglarse, etc. También la forma en que se viven las relaciones sexuales pueden ser una forma de resistir:

*De alguna manera al ceder a eso, a estar con él íntimamente digo ya con eso me dejas tranquila, ya me dejas en paz, ya no piensas otras cosas, no discutimos, te quedas contento y ya... entonces por eso he cedido. De alguna manera yo puedo verlo como una resistencia para llevar la fiesta en paz y decir bueno “no pasa nada”, ahí está ya, o sea “estoy cumpliendo” por así decirlo, estamos juntos y ya. Lo veo de alguna manera como una resistencia (Luna, 32 años, entrevista personal, 24 de agosto 2022).*

**Fotografía 27. Cartel participativo sobre formas de resistencia**



Fuente: archivo personal (2022).

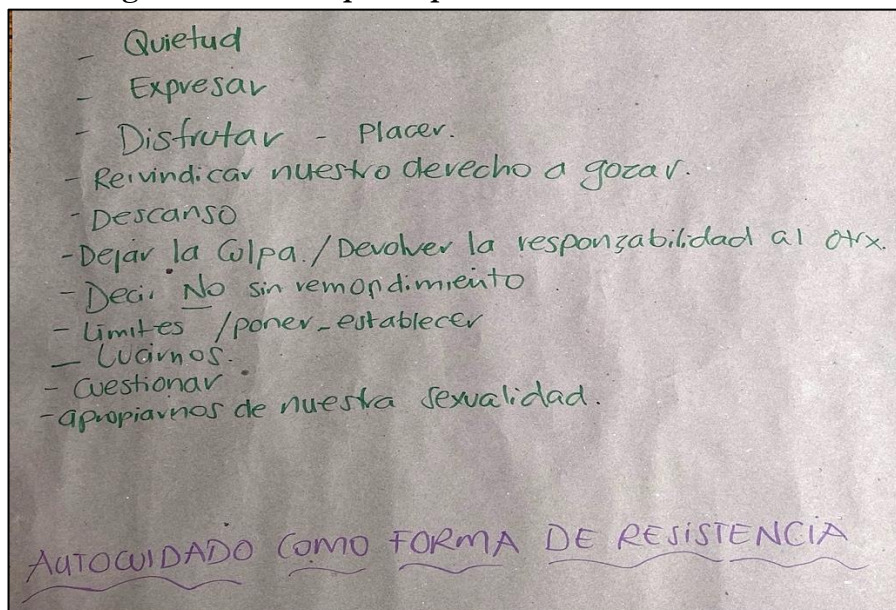
A partir de la reflexión sobre las resistencias, hablamos sobre la viabilidad de tomar el autocuidado como una forma de resistirnos ante las exigencias sociales, culturales, estructurales y patriarcales de cuidar a otros en primera instancia y dejarnos en último lugar.

#### 4.4.1 El autocuidado como resistencia

Reconocimos la riqueza de compartir nuestras formas de cuidarnos en un día a día que nos exige concentrarnos en el trabajo, en la casa, en los/as hijos/as y en donde es muy

fácil olvidarnos. Encontramos que formas de autocuidado como forma de resistencia pueden ser: buscar quietud, recuperar nuestro derecho a expresar, a disfrutar, a tener placer, a gozar. Darnos espacio para descansar y devolver la responsabilidad al otro/a, dejar la culpa, decir “no” sin remordimiento, poner límites, dejar de romantizar el tener un “tóxico/a” en la vida, aprender a lucirnos y arreglarnos para nosotras mismas, cuestionarnos todo lo establecido - incluyendo chistes machistas y micromachismos-, apropiarnos de nuestra sexualidad.

### Fotografía 28. Cartel participativo sobre formas de cuidarse



Fuente: archivo personal (2022).

Considero que uno de los retos más fuertes es comenzarnos a vernos a nosotras mismas con compasión, pues nos han enseñado a cuidar y ver a otros de esta manera, pero cuando se trata de nosotras, es difícil hacerlo, pero hemos comenzado:

*Pero he sido muy valiente al pararme y decir “no” y he sido muy responsable también al decir “no”. En el caso de mi negocio en este momento o en el caso de mis niños. Necesitan a su mamá, me voy a levantar porque ahorita ellos me necesitan a mí, yo sí siento que me desmorono, como que me parto en cachitos, no sé, de alguna manera me siento a veces sin fuerza, pero no, salgo. He salido adelante, a pesar de todas las adversidades que se han atravesado en mi vida, a pesar de sentir este miedo, a pesar de tenerlo a él a veces aquí enfrente y de no saber qué va a pasar... he sentido mucho miedo pero pues he salido y estoy aquí, estoy de pie y no me he caído, no me he ido completamente para abajo y si en algún momento caí, me he levantado para no irme así como que hasta el fondo y que*

*me pase algo y que llegue el momento en el que ya no quiera comer o salir de mi cuarto y así pues porque sí pasa por mi mente pero he vencido eso (Luna, 32 años, 24 de agosto, 2022).*

El normalizar la violencia, lleva a que las mujeres se sientan culpables de la situación y que consideren que ellas son las que tienen algo mal, las que no se acoplan o las que tienen que cambiar su forma de sentir:

*Yo la normalicé por mucho tiempo y viví una situación de violencia muy sutil, que la vivía y decía "yo estoy mal, yo hice esto, yo hice el otro, yo tengo la culpa de esto, yo tengo la culpa del otro" (Águila, 30 años, 30 de marzo 2022).*

Notar el cambio, saberse en otro lugar es un gran paso en la toma de consciencia:

*En su momento no pude ver, no pude ser consciente de eso, pero aborita agradezco a cada grupo en el que he estado, a mi crecimiento personal, que donde estoy plantada ya no es en el lugar en el que estaba hace un año y medio, me siento tranquila, contenta de ver de cerca esas violencias y ya no normalizarlo... (Águila, 30 años, 30 de marzo 2022).*

Tener paciencia y ser compasivas con nosotras mismas en este proceso de asimilación y reconocimiento, es importante para no seguir culpándonos:

*Actualmente, estoy siendo paciente con ella misma [refiriéndose a sí misma] y con todo mi cuerpo para poder ser clara, para poder expresar todo lo que siento y necesito, para ser todo lo suficiente para mí misma, para que yo me pueda ver y me pueda perdonar y me pueda tomar más de lo que alguna vez pensé, y este cuerpo también está en construcción nuevamente, para seguir amándose y aceptarse y amarse así como es para llegar a los 80 años y brincar... y lo amo y lo acepto y lo quiero así como es (Mch, 22 años, 30 de marzo 2022).*

*Quiero renacer pero con la certeza de que nadie más volverá a lastimarte ni siquiera yo, estoy en un proceso y lucho cada minuto por lograrlo. A veces, tu mente y corazón me obstaculizan llegar a un objetivo pero no me rendiré porque no soy una mujer que agacha la cabeza y se rinde aunque querer tirar la toalla sea parte de mi cotidiano, pero muy al fondo de mí, cada día, estoy más cerca de lograrlo. No nos rendiremos hasta volver a brillar y encontrarnos en esa paz que tanto nos hablan y que ya es momento de conocer (Chan, 37 años, 30 de marzo de 2022).*

*De unos años para acá de unos años para acá, este cuerpo que también tuvo esa posibilidad de dar vida ahora está buscando ver de otra manera, la vida no como esa lucha constante, sino encontrar esos pequeños placeres, esa vida que está allí en el compartir, en el aprender cosas nuevas. Ha estado tratando de aprender a danzar, aprender a ver otros colores (McA, 56 años, 30 de marzo de 2022).*

Indudablemente estos compartires nos hablan de una visión y consciencia distintas, con la mirada y el cuerpo puesto en la oportunidad de sentirse plenas. Esto ha requerido de procesos de crecimiento personal, de auto-perdón, de amor propio, de aceptación, de fe; ha requerido de dejar la imagen de las mujeres que luchan, sufren y son mártires para dar paso a las mujeres que tienen derecho al placer y al buen vivir. Sus palabras son prueba de que la violencia ha estado presente en sus vidas, pero que no se quedará a vivir ahí. En este apartado quisiera retomar el trabajo de Molina y Moreno (2015), cuyos resultados apuntan a que las mujeres que viven violencia tienen una percepción de sí mismas en las que minimizan sus capacidades y se sienten seres inferiores a los hombres, pues las comparticiones antes mencionadas contrastan este punto. Es indudable que las mujeres sufren menoscabos en la percepción de sí mismas a nivel físico, psicológico y social, sin embargo, Molina y Moreno (2015) no visualizaron lo que sucede con estas mujeres una vez que sobrepasan una relación violenta y pueden verse de una forma distinta. En el círculo de mujeres, ninguna mencionó sentirse inferior a un hombre, con menos derechos y privilegios sí, pero no inferior, al contrario, mostraron una conciencia plena de su valía.

En el círculo de mujeres, se hizo un acompañamiento para que pudieran reflexionar sobre las miradas con amor, ternura y compasión que todas queremos y que podemos hacer desde nosotras para nosotras. Las mujeres pudieron hacer compromisos de autocuidado en la alimentación, la salud física y emocional, el descanso; procurar hacer cosas que gusten, viajar, regalarse flores, hacer ejercicio, bailar. Hubo compromisos que tenían que ver con estresarse menos, exigirse menos, preocuparse menos por pensamientos rumiantes, buscar más amigos. También había una necesidad de aprender a escucharnos a nosotras mismas y confiar en lo que esa voz interior nos dijera:

*Me comprometo contigo a escucharte a ti y no a los que están afuera, aprende a confiar más en ti, voy a escuchar tu voz interior y créete que eres fuerte y que eres valiente, que eres hermosa y me*

*encantas. Aprende a llorar por favor, aprende a sentir, que tanto te hace falta* (Is, 26 años, 20 de abril de 2022).

Desde el autocuidado también hubo compromisos para descubrir la propia belleza, para creer más en sí mismas y en sus capacidades, para mostrar la fragilidad y reconocer el merecimiento:

*Me comprometo a amarte, a permitirte y a mirarte, a no exigirte, sino comprenderte para aceptarte y me comprometo contigo para que juntas encontremos el camino a la disciplina, sin exigencias, sin juicios, sin presión, para que encuentres lo que tanto anhelas con diversión, con mucho amor* (Amar, 35 años, 20 de abril 2022)

Una compañera pudo invitarse a sí misma a confiar en que todo estaría bien y a seguir amándose:

*No sientas miedo ante la soledad, a veces, es mejor que seguir aguantando y tolerando. Todo va a estar bien, te quiero y te amo, amo tu forma de ser, no te preocupes por los demás, por cómo te juzgan, por cómo te critican... te quiero y te amo, te amo Chan* (Chan, 37 años, 20 de abril 2022).

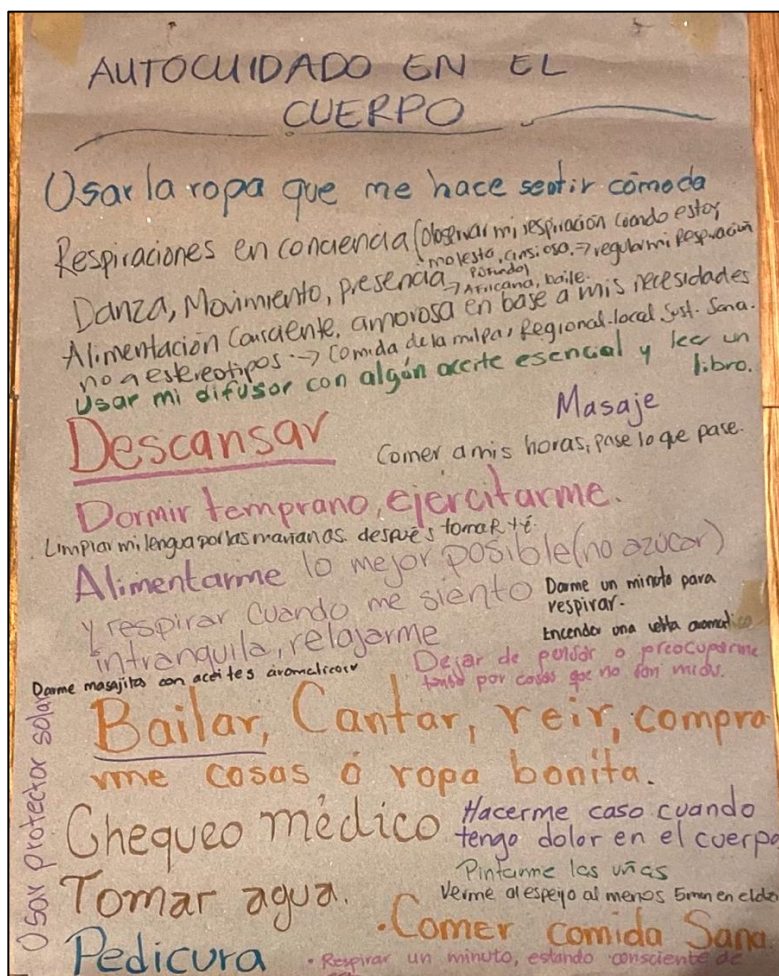
Considero que el verse con más amor, ayudó a las mujeres a tener más claridad sobre cómo podían tratarse a ellas mismas, logrando compartir acciones concretas de autocuidado en el cuerpo, en las emociones y en las relaciones consigo mismas y con los demás, esto pudieron reflejarlo de manera personal en sus entrevistas:

*A veces soy muy dura conmigo, lo que admiro últimamente es que lo sigo intentando, sigo intentando hacer las cosas porque como que sí tengo tendencia a bajonarme a veces, porque las cosas no están saliendo como yo quiero (...) Estoy admirando esto de escucharme más, darme más tiempo, de que sí puedo hacer las cosas pero está bien de que no te sientas bien un día o está bien que te tardes más que los demás y vas a tu ritmo. Creo que ahorita eso es lo que me está haciendo sentir bien* (Mar, 24 años, entrevista personal, 26 de septiembre 2022)

Con relación al **autocuidado del cuerpo**, encontramos quien sugirió usar ropa que nos haga sentir cómodas, respiraciones en conciencia -sobre todo ante la ansiedad o la molestia- para contactar con el momento y espacio presente, estar en movimiento (bailar,

danza africana, ejercitarse, correr); tener una alimentación consciente y amorosa con base en las propias necesidades y no con estereotipos, leer un libro y poner difusores con esencias, meditaciones cortas, tomar un masaje, dormir temprano, usar protector solar, cantar, reír, comprarse cosas lindas, tomar agua, hacerse pedicura. Algo muy importante es hacernos caso a nosotras mismas cuando necesitamos apapacharnos y vernos al espejo para recordar nuestra existencia.

Fotografía 29. Cartulina realizada en colectivo: el autocuidado en el cuerpo



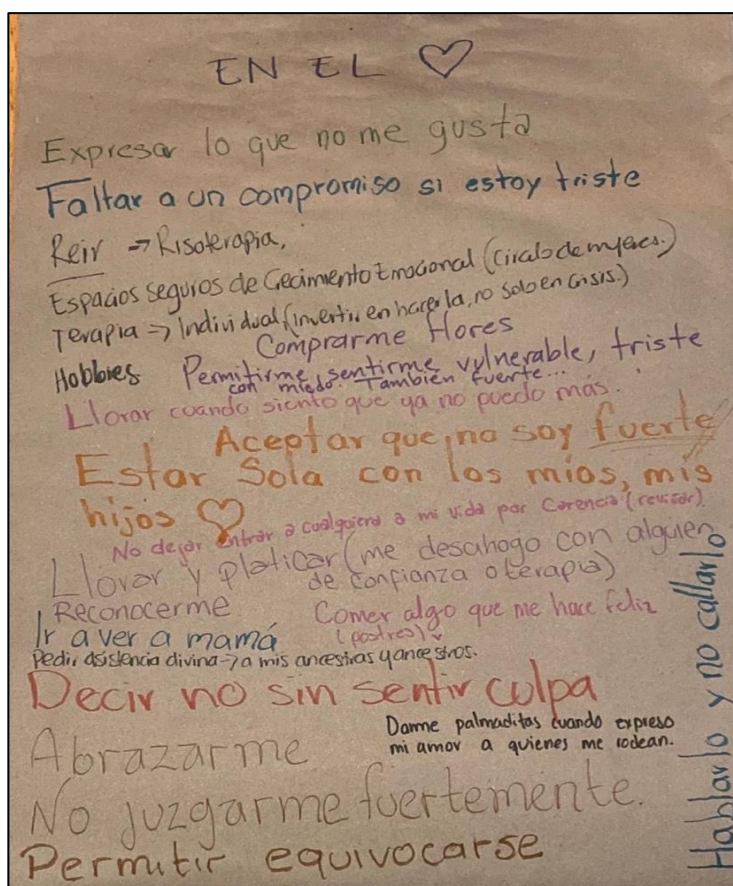
Fuente: Archivo personal (2022).

En lo que se refiere al **autocuidado del corazón**, es decir, las emociones, se habló de respetar lo que sentimos, de no sentirnos forzadas a sonreír cuando estamos tristes, de nuestro derecho a llorar “porque a veces el corazón necesita un alivio de todo lo que le pesa” (Zel, 27 de abril, 2022). También podemos reír y disfrutar, permitirnos sentirnos vulnerables, enojadas, con miedo y entender qué nos quieren decir esas emociones. Recordamos la importancia de llevar un proceso terapéutico, esto nos hará darnos cuenta si estamos dejando entrar a personas en nuestras vidas por nuestras carencias, por no estar solas. Apapacharnos

regalándonos flores y sembrando, como una forma de arraigarnos a nuestra naturaleza humana, terrenal.

No olvidamos las enseñanzas de nuestros ancestros y ancestras y su presencia en nuestras vidas por lo que podemos pedir su asistencia, su sabiduría en nosotras, a ellxs o a aquello en lo que más creamos. El pasar tiempo con nuestros amados, dejarme querer y quererme, sobre todo porque somos buenas personas y debemos aprender a abrazarnos a nosotras mismas. Dejar de juzgarnos a nosotras mismas, aprender a poner límites y aprender a decir que no cuando no quiero pues esa es una forma de auto respeto. No guardar más el dolor, hablar, platicar, soltar.

### Fotografía 30. Cartulina realizada en colectivo: el autocuidado de nuestras emociones



Fuente: Archivo personal (2022).

En el tema del **autocuidado en las propias relaciones**, podemos ver que hay unas formas de autocuidado muy vinculadas a las emociones, lo cual es lógico pues nuestras emociones son sociales. Aquí las mujeres del círculo hicieron hincapié en no idealizar a nadie y relacionarse con personas positivas que permitan la expresión del propio sentir de una

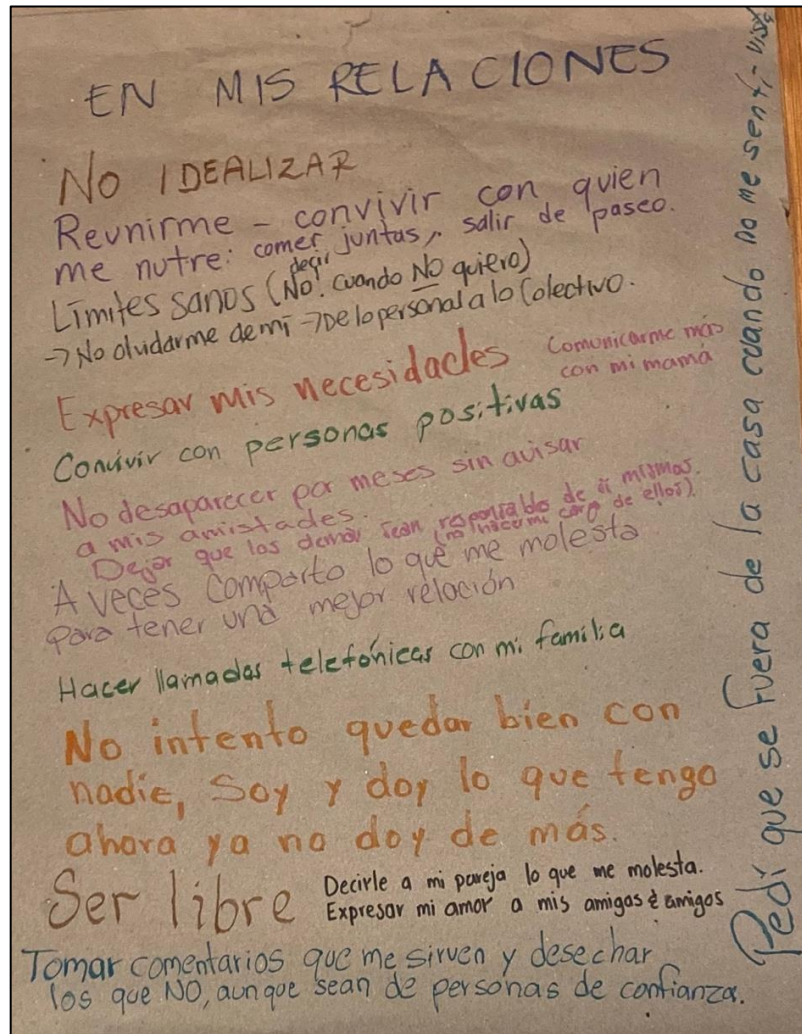


forma genuina, con límites sanos y donde cada uno sea responsable de sí mismo, tener presente que aunque las personas nos amen, no siempre hacen comentarios que nos ayuden (ver fotografía 31).

El tema de las relaciones es muy importante, pues varios autores, como Agoff, Rsbjaum y Herrera (2006), Bosch (2009) y Molina y Moreno (2015), coinciden en que la violencia de pareja está mediada por las relaciones con los otros, pues son las que crean la cultura, la cual no sólo impacta a nivel público, sino que tiene efectos en el ámbito privado. La violencia machista, -y la violencia de pareja, dentro de sus manifestaciones- está presente en todas las sociedades aunque con distintos mecanismos dependiendo de nuestra raza, clase, edad y otras categorías y por ello necesitamos ver cómo se reproduce en nuestras vidas, para poder pararla. Desde mi punto de vista, el hacer una pausa para reflexionar sobre los mitos del amor romántico y sus efectos en nuestras vidas, poner la mirada en los prejuicios y el ideario social, cuestionar los estereotipos de género, recuperar nuestra capacidad de autocuidado, nos ayuda a saber con quiénes y cómo queremos relacionarnos.

También fue importante mencionar que tenemos que vernos a nosotras mismas como prioridad porque vamos de lo personal a lo colectivo, ser auténticas y seguir prestando atención al propio cuerpo como representante de nuestras sensaciones.

Fotografía 31. Cartulina realizada en colectivo: autocuidado en mis relaciones



Fuente: Archivo personal (2022).

Concluimos que **el autocuidado es una forma de resistencia** porque nos han enseñado culturalmente que las mujeres que son mamás, por ejemplo, son abnegadas, no importa que ellas no sean felices, lo importante es que los hijos sean felices, no importa cuánto sacrificio hagan porque el amor duele, el amor todo lo puede, entonces son ideas románticas que no caben en una realidad que nos está diciendo otra cosa. Cuidarnos a nosotras mismas es prioritario en un mundo que nos está pidiendo que nos olvidemos porque sólo valemos si estamos cuidando a los demás: al marido, a los perros, a las/os hijas/os, a los abuelos y todos esos trabajos de cuidado que han recaído históricamente sobre nosotras.

Una vez terminadas las propuestas de autocuidado, dibujaron un mural con todos sus cuerpos para representar el caminar juntas, su cuerpo colectivo.

### Fotografía 32. Dibujando nuestro cuerpo colectivo



Fuente: Archivo personal (2022).

Rodríguez (2021) nos recuerda la importancia de la reflexividad feminista, situada y encarnada, del reconocimiento de la experiencia corporal como generadora de saberes que además confronta la metodología tradicional centrada en la razón. Creo que los resultados aquí narrados dan cuenta de ello.

Quisiera mencionar además, que en este apartado hice hincapié en las emociones en el cuerpo que se relacionaban con la violencia vivida con la pareja pues son el objetivo de este trabajo creativo. Sin embargo, y sin ánimo de romantizar nuevamente a las mujeres quiero decir que tenemos mucha luz, muchas ganas de ser plenas, de dejar de sentir dolor, de no ser más únicamente víctimas y de sentir más alegría, mariposas en el estómago y el corazón grande. Sabemos que tenemos derecho a la paz, a la alegría, a danzar.

En ocasiones el volver a una misma tiene altibajos y no quiere decir que se esté dejando la lucha, que hay una rendición. Simplemente, el proceso es difícil y no siempre

tenemos las herramientas para ir hacia delante todo el tiempo. Y a pesar de estas dificultades, podemos reconocer nuestras fortalezas, nuestro brillo... Y a pesar de todo, seguimos brillando.

**Fotografía 33. Danzando con telas**



Fuente: Archivo personal (2022)

## 5. HASTA TENER PAZ ...

Dice Sara Ahmed que “Las historias de dolor pueden ‘compartirse’ solo cuando asumimos que no son la misma historia, incluso aunque están conectadas, y nos permiten establecer conexiones” (2015, p. 263), en esta paradoja comienzo a escribir algunas reflexiones con respecto a esta experiencia con mujeres del círculo “Escuchando Cuerpo y Corazón”, mujeres que efectivamente, tuvieron una historia propia, única y a la vez, conectada, lo muestra la importancia de reconocer el papel de las emociones no sólo como estados psicológicos individualizantes, sino como procesos sociales y culturales que repercuten en nuestro papel público y político, que de algún modo estamos “sintiendo nuestro camino” (Ahmed, 2015 p. 38).

Siguiendo a Bourdieu (2000), cuando habla de una *somatización de las relaciones sociales de dominación* (p.38) masculina que afecta a las mujeres y las lleva a limitar sus cuerpos en actividades públicas o privadas o a tener tareas de orden inferior, nos recuerda que romper con ellas son una forma de comenzar a colectivizar esas emociones y convertirlas en procesos políticos. Por ejemplo, la primera mujer en correr una maratón tuvo que romper con algo que estaba prohibido para ella y con eso abrió la posibilidad para muchas que hoy pueden correr en esa disciplina antes reservada para hombres. La primera mujer que denunció la violencia que vivió en su hogar, abrió la posibilidad para otras que también lo estaban y lo están viviendo.

El trabajo académico no es menos valioso por poner en el centro el cuerpo y las emociones, no por ello se está “romantizando” el conocimiento, más bien se trata de un pensamiento llevado al cuerpo, integrándose a todo el ser. Las mujeres cuando estamos juntas podemos encontrar que lo que estamos sintiendo no está fuera de lugar, no es que estemos “locas”, ni que sea un sentimiento aislado, es conmovedor, es revolucionario, es reivindicativo, es nuestro derecho. Ya lo decía Ahmed (2015), la psicología de algún modo se individualizó, se hizo subjetiva para mantenernos silenciadas, pero sentimos en colectivo para gritarlo todo y hacerlo público. Este es un primer alcance de “Escuchando cuerpo y corazón”, el haber comenzado como una apuesta psicológica para mujeres y haberse convertido a lo largo del proceso en un trabajo feminista y colectivo que en consecuencia es un escrito vivo de voces entrelazadas para ser leídas y sentidas por otros cuerpos que quieran recibirlas y transformarse en conjunto.

El trabajo académico que se ha realizado respecto a la violencia en pareja desde la psicología tiende a patologizar la violencia, pues precisamente en un intento por hacer de la psicología una ciencia de la salud más exacta y acorde con lo que el positivismo ha exigido, se ha caído en manuales como el DSM-V que contiene los acuerdos que los expertos han tomado respecto a los síntomas que se deben reunir para diagnosticar desórdenes mentales; también se han realizado cualquier cantidad de test y han surgido cada vez más síndromes (como el Síndrome de Estocolmo o el de Indefensión Aprendida en el caso de las mujeres que viven violencia) para dejar el problema en el plano de lo subjetivo y lo individual. La propuesta feminista permite mirar el problema desde una perspectiva más amplia, incluyendo la correspondencia estructural y cultural de la violencia, además, la perspectiva feminista conlleva un trabajo común y participativo que privilegia la reflexión y el aprendizaje en espejo donde todas podemos mirarnos en la(s) otra(s). Entonces sucedió, por ejemplo, que una mujer que tenía una vida con violencia de pareja antes de llegar al círculo pasó de ser una víctima con determinado síndrome o etiqueta a una mujer con una red de apoyo donde fue escuchada y se dio cuenta de que puede amarse y de que existen otras formas de resistir, como el autocuidado.

El autocuidado es un concepto rebelde porque, en líneas anteriores describía que nos han enseñado que cuidarnos no es importante, las mujeres hemos sido educadas para cuidar a los demás: a las niñas, a la pareja, a las madres, a los padres, a los ancianos, siempre a otros(as). Desde la perspectiva del norte global, las redes y el consumismo, el autocuidado que nos “venden” es individualista y consumista, lo importante es que yo me vea y me sienta bien y los demás no importan y eso en realidad no es posible. El autocuidado que se propone desde este círculo de mujeres es para vernos desde un lugar más íntimo y amoroso, construido sin juicios. De este modo podemos observar que la violencia abarca todos los niveles pero podemos revertirla poco a poco comenzando por ser amables con nosotras mismas y de este modo, la estamos afrontando, resistiéndola. Debemos retomar en nuestra vida lo que deseamos para otras mujeres y para otros seres que amamos.

Uno de los cuestionamientos al comenzar este trabajo fue si uno de mis objetivos era terapéutico, que si buscaba la sanación de las heridas emocionales de las mujeres con las que trabajé. Aunque sabía que era probable, no era mi objetivo directo. Al terminar el trabajo con el círculo de mujeres, hubo “señales” de que algunas de ellas tuvieron procesos distintos en sus relaciones con sus parejas; una, se divorció y me invitó a una fiesta que era su “despedida

de casada”; otra, me invitó a una ceremonia el día que antes celebraba su aniversario con su expareja para que ahora resignificara esa fecha y celebrara un compromiso con ella misma. Hubo señales de que algo se había transformado en sus vidas y si eso las acercaba un poco más al disfrute de la vida, había valido completamente la pena...o el goce. No sé si habían sanado o no, lo que sea que eso signifique, si lo que habíamos hecho había ayudado a que vivieran un poco mejor, eso era suficiente. En ocasiones, sanar también significa aprender a vivir con dolor, aprender a vivir con odio, aprender a nombrar lo que se vive como violencia o injusticia, aprender a no perdonar, a danzar, a dormir temprano o lo que se haya aprendido o in-corporado como autocuidado. Aprender que eso también es una forma de resistir, también es un logro.

Si bien es cierto que cuando las mujeres encontramos formas de justificar a nuestras parejas por sus acciones violentas es más difícil parar el ciclo de la violencia (Agoff, Rjsbaum y Herrera, 2006), también es verdad que podemos hacer uso de recursos colectivos para escucharnos, crear espacios seguros, tener una reflexividad fuerte, tener una red de apoyo, volver al cuerpo, a los sentidos, las emociones y a la experiencia sentida que, como en el caso del círculo de mujeres “Escuchando cuerpo y corazón” puedan encontrar otros caminos para afrontar la violencia y regresar a ellas mismas.

Dice Shinoda Bolen (2008) que cuando una mujer ha estado en un círculo y éste la ha ayudado de algún modo, esta mujer lleva lo aprendido a otras personas. Ese es mi deseo más profundo después de vivir y recordar con las mujeres que formaron parte de este círculo después de recordar lo impresionante que es la forma tan sigilosa en que la violencia entra en nuestras vidas y lo lamentable que es la manera en la que la hemos normalizado. El formato de círculo favoreció la cercanía, la confianza y la horizontalidad de las relaciones entre nosotras, creando un ambiente cálido y de confianza que no sólo permitió llorar y enojarnos por los destrozos de la violencia, sino también nos permitió bailar y crear juntas.

Es indudable, la violencia acaba con lo que está a su alcance. Cuerpos, corazones, mentes, órganos, piel y emociones, las comparticiones de las mujeres lo avalan. La violencia no sólo deja moretones físicos, sino que deja moretones en la memoria del cuerpo y aunque los moretones sanen, la memoria corporal mantiene el recuerdo de esa violencia, despertando las emociones de miedo, tristeza y enojo cuando vivimos situaciones similares. El dolor que

produce la violencia lleva a las mujeres -acostumbradas a ser-para-otrxs- a querer encontrar soluciones, a tomar la responsabilidad de la relación y a perderse de ellas mismas. Molina y Moreno (2015) analizando las percepciones de mujeres que habían vivido violencia encontraron una percepción negativa de sí mismas, que se sentían inferiores a hombres. Las mujeres de este círculo se saben merecedoras de una vida libre de violencia, se están comprometiendo consigo mismas a cuidarse porque nadie antes les había enseñado a hacerlo, ahora saben que no ha sido su culpa, que merecen disfrutar la vida. Entonces, también es mágica la fuerza de estos cuerpos femeninos para reconstruirse a través de las heridas y las lágrimas, de los gritos o los silencios, del dolor, físico o emocional.

Pero el círculo significó una pausa, una pausa para reflexionar y hacer consciencia de dónde nos habíamos escondido, para encontrarnos con nosotras mismas y llevarnos nuevamente a descubrir que podemos resistir cuidándonos, volviéndonos compasivas con nosotras mismas, dejando de cargar el mundo y volviendo la mirada hacia nuestro ser.

Y entonces constatamos que el cuerpo no es sólo un saco de arena donde la violencia tiene cabida, el cuerpo no es solamente un lugar donde se inscriben cada una de las violencias, el cuerpo también es un lugar de magia donde las resignificaciones ocurren y donde todavía hay espacio para el disfrute, para gozar, para crear nuevas formas de resistir este sistema infestado de violencia machista que termina con la vida de mujeres y niñas diariamente. El cuerpo también es esperanza.

Reafirmamos que las emociones son como candados, como bombas y espinas, a veces, toman forma de dolores de cabeza, de presión baja, de cansancio y pérdida de sentido. Se dan cabida en el cuerpo para recordarnos que algo nos estorba de la vida, a veces seres con nombre propio, a veces son nomás las ganas de cambiar el rumbo, pero siempre es la violencia. Las emociones están en nosotras, en nuestro cuerpo, y nos recuerdan el enojo para defender lo que nos parece injusto; el miedo, para mantenernos alertas, con el oído aguzado y los ojos bien abiertos; a veces con tristeza para recordarnos que merecemos ser apapachadas, en las mejores ocasiones con sorpresa, para seguir con el ánimo de descubrir como niñas y con alegría, para recordarnos que merecemos gozo, placer, danzar. Las emociones “se acuerpan”, es decir, encuentran su lugar en nuestro cuerpo y a su vez, buscan que les prestemos atención para darnos información valiosa sobre nosotras mismas y nuestro entorno para entonces ejercer nuestra libertad en las acciones que queremos tomar: “Las



emociones nos muestran cómo se mantienen vivas las historias, incluso cuando no se recuerdan de manera consciente (...) las emociones también abren futuros” (Ahmed, 2015, p. 304).

Un logro importante además de confirmar que la violencia tiene implicaciones en las emociones de las mujeres y en su cuerpo, es que también sucede a la inversa, es decir, una vez que las mujeres toman conciencia de los efectos que la violencia machista ha tenido en sus emociones y en su cuerpo, existe un “despertar”, como si se quitasen la venda de los ojos que tiene un efecto de tranquilidad, de vuelta al compromiso, de reivindicación del cuerpo y eso, evidentemente les ayuda a tener otra perspectiva. Esto es fundamental pues, retomando a Bourdieu (2000) cuando habla de *la somatización de las relaciones sociales de dominación*, y cómo afectan a las mujeres en su vida cotidiana, también podemos afirmar que se puede somatizar el buentrato, el cuidado, que se pueden “somatizar las relaciones de igualdad” y entonces hablar de una psicología individualista a una psicología social.

Todo esto fue gracias a que pusimos el cuerpo en el círculo. Poner el cuerpo significó estar presente, dispuesta a moverse literalmente y en ocasiones, a mover los recuerdos y el corazón (emociones y percepciones). La experiencia se construye gracias al cuerpo que percibe y vive, el cuerpo construye nuestras historias y las guarda en cada célula y a su vez se comparte con otros cuerpos para juntos constituir la cultura. Podríamos decir que el lenguaje con el que se escribe nuestra biografía son las emociones y las percepciones, las cuales tienen una información única y valiosa.

El ingrediente clave fue, por supuesto, incluir el enfoque sensorial que, teniendo su origen académico en el norte global, el valor de ese conocimiento siempre será situado, más aún cuando se antepone la necesidad de nombrar al cuerpo perceptivo y la coproducción de sentidos con quienes participan en las investigaciones y esto articula la sensorialidad y la emocionalidad: “la etnografía sensorial hace referencia a una estrategia metodológica que establece la necesidad de poner atención en el cuerpo perceptivo de quien investiga y la coproducción de sentidos con las y los colaboradores” (Sabido 2021, p. 269), en otras palabras, tener un posicionamiento que resalta la importancia del cuerpo, sus sensaciones, percepciones y emociones (Muñoz, 2021, p. 276) siempre será revelador, reivindicativo y generador de conocimiento.

Los círculos de mujeres son una representación micro de cómo se construye la cultura y un espacio ideal para hacer uso del enfoque sensorial. En ellos, como en el que se formó para este trabajo, las mujeres se miran a sí mismas a través del mirar de la otra, escuchan su propia voz cuando la otra habla, construyen comunidad, transmiten sus emociones y su perspectiva de la vida, imaginan y crean otras posibilidades usando sus sentidos, por lo tanto, pueden ser una herramienta útil en la construcción epistemológica en torno a resistencias para afrontar la violencia. Recordando que la cultura es resultado de una construcción plural, en la cual la persona y la colectividad se relacionan y afectan mutuamente, conjuntando percepciones, emociones, formas de vida, formas de vivirse, de crear, entre otras muchas actividades y modos de existir en el mundo, considero que tenemos la oportunidad de transformar la perspectiva violentológica en un presente de paz y los círculos de mujeres son una pequeña ayuda.

Algo con lo que no hemos sabido lidiar es con los conflictos y consideramos que la única vía de afrontarlos es la violencia, si a esto sumamos que quienes tienen “permitido” usarla son los hombres, las mujeres somos quienes salimos perdiendo, sin embargo, “La violencia es una sola de las maneras de abordar el conflicto” (Aguilar 2012, p. 5) y las mujeres, desde nuestras vivencias, podemos mostrar otras maneras, tal y como se ha mostrado en el círculo de mujeres. Tenemos grandes retos, el más cercano es luchar desde nuestra trinchera por romper los mitos del amor romántico, el machismo, las relaciones desiguales de poder y aprender a gestionar los conflictos. Las mujeres somos las más afectadas por todo lo mencionado, pero sería injusto pensar que también tenemos que arreglarlo todo, por eso me parece importante involucrar a los hombres y a todas las identidades genéricas.

Vargas (2016) aún hace referencia a la importancia de los programas gubernamentales para la prevención de la violencia. Si bien es cierto que son de suma relevancia, también es cierto que es lamentable su desempeño y abordaje machista, revictimizante y que atenta a los derechos humanos. Abundan las historias de mujeres que han intentado denunciar a su agresor y que son cuestionadas con preguntas tales como: pero, ¿y usted qué le hizo a su esposo? o ¿por qué no tuvo la comida a tiempo? y preguntas que no tienen nada que ver con la violencia ejercida, que vuelven a colocar a la mujer en un lugar de culpable, de “algo hiciste mal, por eso te pegaron”. Las mujeres necesitamos espacios y abordajes que recuperen nuestra humanidad, que nos devuelvan nuestro nombre y no nos coloquen como “un número más”, que no nos revictimicen y no nos hagan contar diez veces los sucesos

dolorosos dependiendo de los diez departamentos de la institución a la que acudimos en busca de apoyo, en fin, necesitamos procesos que vean a las mujeres violentadas como personas senti-pensantes y no como gente afectada mentalmente que se deja golpear por mero gusto o pasatiempo. Este trabajo es un ejemplo de que sí se puede abordar y acompañar a las mujeres que han vivido violencia de una forma más humana.

Tenemos que evitar argumentar que las mujeres están en una relación violenta “porque quieren”, hoy sabemos **que el deseo de salir del ciclo de la violencia no basta cuando el contexto no es propicio, cuando no se tienen las condiciones económicas, las redes de apoyo o la emoción principal es el miedo y las creencias sobre lo que el amor “debe de ser”** rebasan cualquier tentativa de salir de esa relación. Desde mi punto de vista, un hallazgo de este trabajo es **conocer la historia de cada mujer desde su voz, no catalogarlas como mujeres con Síndrome de Estocolmo o con indefensión aprendida después de un test que no deja ver los detalles de su sentir, sacarlas de una estadística,** verlas como personas, abrazarlas y saber su nombre, hacerlas sentir que su voz es valiosa, bien recibida, creíble.

Lagarde (2005) llama *impotencia aprendida* a la subalternidad, dependencia vital u obediencia que se nos impone a las mujeres desde pequeñas, pero también revela que cada vez son más las mujeres que se atreven a desafiar esos aprendizajes y, aunque el precio sea ser tomadas de locas, prostitutas o raras, muchas estamos tomando el desafío hacia una *potencialidad reaprendida*, es decir, a darnos cuenta de que nuestra agencia, nuestro poder, nuestro derecho a una vida libre de violencia, al goce y a la tranquilidad siempre han sido nuestros y si no los tenemos, necesitamos recuperarlos.

Otro hallazgo importante desde la sensorialidad colectiva es nuestra capacidad de aprender en comunidad. Así como hemos aprendido históricamente a creer en el amor romántico, en sistemas patriarcales, también estamos aprendiendo a crear círculos de personas libres, de relaciones más equitativas, estamos aprendiendo a abrir nuestros sentidos a nuevos aprendizajes que nos permitan vivir una vida libre de violencia, una vida más justa.

El reto también es un corazón en paz, un cuerpo en paz. Reivindicar el lugar del cuerpo y de las emociones no quiere decir que se esté demeritando el papel de la razón. No quisiera que se interpretara que la emoción está por encima, cayendo en el mismo error que

los racionalistas. Solamente quiero poner sobre la mesa a las emociones como otra parte integral antes no tomada en cuenta y minimizada de nuestro ser en el mundo. La razón y la emoción están relacionadas y se necesitan para comprendernos a nosotras/os mismas/os y nuestro mundo.

Considero que trabajos como éste no pueden tener una conclusión, al contrario, se necesita abrir nuestro ser hacia la conciencia, hasta que nos vuelvan a indignar los abusos que se ejercen de forma cotidiana en contra de mujeres y niñas, hasta que terminemos con los mitos del amor romántico que son creencias disparadoras de violencia machista y a su vez, propiciar las vivencias de amor genuino, con una misma, con los que nos rodean y con quien decidamos -si así lo queremos- compartir nuestra existencia. Porque, como dice una mujer del círculo:

*No nos rendiremos hasta volver a brillar y encontrarnos en esa paz que tanto nos hablan y que ya es momento de conocer (Chan, 37 años, 30 de marzo de 2022).*

Tomarme de la mano del feminismo me ha ayudado a cuestionarme situaciones y dinámicas allí donde antes todo parecía ser normal, donde antes tenía puestas unas gafas de patriarcado. El feminismo me ha regalado una buena dosis de realidad para resonar y estar atenta a otros espacios, lecturas, saberes y cotidianidades, esas que ahora me invitan a una marcha, a una reflexión profunda o a problematizar un concepto. Sobre todo, el feminismo me ha enseñado a acompañar a las mujeres en sus procesos terapéuticos de otra manera, sin juzgarlas, sabiendo que todas tienen un tiempo perfecto para sanar o resignificar su situación, reconociendo su sabiduría, reconociendo que ellas no son las responsables de todo lo que les está sucediendo y agradeciendo la oportunidad de aprender con ellas y ser testigo de su camino a una vida más vivible.

### Fotografía 34. Estatua apapachadora



Fuente: Archivo personal (2022).

Definitivamente nos hacen falta investigaciones sobre cómo trabajar la ira y el enojo en hombres y mujeres de formas no violentas. Ya se ha visto que no ha habido programas exitosos que lleven a un maltratador a encontrar otras formas de resignificar su enojo, incluso Anaya (en Varela, 2008) mencionaba que no existía maltratador que realmente pudiera cambiar su conducta, tratándolos como delincuentes permanentes. Considero que las nuevas masculinidades son una apuesta interesante y pueden ser un camino, y desde el feminismo podemos seguir trabajando sobre las violencias que ejercemos entre nosotras.

En relación con la investigación feminista sentida, considero que sería interesante continuar realizando trabajos vinculados a la etnicidad, la sensorialidad y la emoción en bordadoras, alfareras y tostadoras de la región Chiapaneca, así como en los múltiples rituales religiosos. Seguramente encontraríamos información muy enriquecedora sobre sus sentires, sobre tradiciones y saberes que habríamos de conservar. En el rubro de los sentidos y las emociones, algo que me parece poco explorado es la dimensión espacial en cocinas y en lugares de trabajo de las mujeres, ampliar los estudios de violencia en otros ambientes y formas. Queda pendiente explorar más las violencia ejercida por mujeres hacia otras mujeres,

en relaciones de parejas lesbianas, por ejemplo, o en relaciones de madres e hijas, en otras relaciones sexoafectivas o laborales.

La subjetividad, el cuerpo, nuestra emocionalidad, nuestra experiencia (Lauretis, 1984), siguen siendo temas recurrentes, temas que tenemos que seguir poniendo sobre la mesa desde el feminismo y desde la conformación de espacios seguros donde las mujeres puedan expresar su sentir sin sentirse juzgadas, observadas, investigadas o siendo objetos de estudio. Debemos dejar como obsoletas investigaciones como las de Valor-Segura y Expósito Moya (2010) donde las emociones se clasifican en poderosas y no poderosas, que además terminan diciendo que las mujeres somos las que tenemos las emociones “no poderosas” -como era de suponerse- y entonces debemos propiciar investigaciones donde las emociones puedan sentirse y no solamente racionalizarse.

Las epistemologías feministas están abriendo caminos en el conocimiento, uno de ellos es devolvernos a las mujeres la capacidad de generarlo desde la integración de la razón, la emoción y el cuerpo y no solamente desde una perspectiva positivista. Esto aporta una nueva manera de hacer las cosas para la psicología que tiende a ser individualizante ya lo criticaba Ahmed (2015) y en esta investigación, demostramos que las emociones son colectivas y también se aprende a sanar, se es red o se es sostenida en colectivo.

Este trabajo también representa un aporte para la investigación tradicional, que se decanta por los métodos cuantitativos, por los grandes muestreos. Aquí la muestra de que una investigación cualitativa, un estudio de caso también puede ayudar a comprender y encontrar estrategias para un fenómeno amplio y complejo como es la violencia en contra de las mujeres.

También es cierto que fueron desarrollados recursos metodológicos específicos para esta investigación. La indagación y adecuación de cada una de las técnicas así como su aplicación, requirió un trabajo de investigación, intuición, empatía y experiencia que resultó en un escrito conjunto que está intencionado para que lo pueda leer cualquier persona. Mi objetivo es que este trabajo llegue a acompañar a alguien que quiera trabajar de forma diferente en ambientes educativos, en políticas públicas o en otros ámbitos; a las mujeres que trabajan violencias, a los hombres preocupados por las mujeres, a aquellos que tengan estudios de posgrado que estén interesadas/os/es en tocar otras fibras de su ser, pero

también a cualquier persona que quiera tomar esta lectura y acompañar el recorrido y sentir con nosotras el dolor y el alivio que ha sido transitar esta experiencia colectiva.

Finalmente, es importante recordar que la violencia es un problema estructural que actúa en contra de las mujeres y es este sistema patriarcal, jerárquico y desigual que tenemos que concientizar en todo nuestro cuerpo y en nuestra experiencia cotidiana, de vida, para pararlo desde lo privado. No sólo lo estamos haciendo por una misma porque “lo personal, es político” porque lo que alguna vez fue utopía como votar, ser presidenta o estudiar un doctorado, hoy, es una realidad gracias a que una mujer decidió ser la primera.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar Umaña, Isabel (2012), "Apuntes sobre cultura de violencia y cultura de paz". Disponible en: [www.centropaz.com.ar/publicaciones/paz/paz25.pdf](http://www.centropaz.com.ar/publicaciones/paz/paz25.pdf).
- Aguilar Pilar (2017), "¿Dulcificar el patriarcado llamándolo "heteropatriarcado?". En: Tribuna Feminista. Publicado en: <https://tribunafeminista.org/2017/06/dulcificar-el-patriarcado-llamandolo-heteropatriarcado>
- Ahmed, Sara (2015). La política cultural de las emociones. Programa Universitario de Estudios de Género. México: UNAM.
- Animal MX [@AnimalMX]. (20 de noviembre del 2020). *El feminismo me salvó. Diez testimonios de mujeres valientes supervivientes de violencia de género*. Disponible en: <https://animal.mx/salud-y-estilo-de-vida/violencia-contra-la-mujer-testimonios-feminismo/>
- Agoff, Carolina, Rajsbaum, Ari y Herrera, Cristina (2006). "Perspectivas de las mujeres maltratadas sobre la violencia de pareja en México". *Salud Pública de México*, 48 (2), 307-314. Disponible en: [www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342006000800011&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342006000800011&lng=es&tlng=es).
- Aiquipa Tello, Jesús y Canción Suárez, Nelly (2020). "Mujeres supervivientes de violencia de pareja: factores y procesos psicológicos implicados en la decisión de permanecer o abandonar la relación". *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(1), 189-202. Doi: <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.7139>
- Babolín, Sante (2005). *Producción de sentido: filosofía de la cultura*. Universidad Pedagógica Nacional. Colombia. Disponible en: [www.books.google.com.co/books/about/Producci%C3%B3n\\_de\\_sentido.html?id=bjd1otF0uagC&redir\\_esc=y&hl=es-419](http://www.books.google.com.co/books/about/Producci%C3%B3n_de_sentido.html?id=bjd1otF0uagC&redir_esc=y&hl=es-419)
- Balbuena Bello, Raúl; Magaña Mancillas, Mario y Arredondo Cruz, María (2011). "Sentimiento y cuerpo: Violencia hacia las mujeres en Mexicali". *Estudios fronterizos* 12 (24), 135-157. Recuperado el 01 de marzo de 2021, de: [scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S018769612011000200005&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S018769612011000200005&lng=es&tlng=es)
- Ballester Buigues, Irene (2012). *Metáforas extremas frente al dolor y desde el feminismo*. Universidad de Valencia.
- Baños Nocedal, Agustín (2005). "Antropología de la Violencia". En: Serrano Carlos, Hernandez Patricia y Ortiz Pedraza (eds.). *Estudios de Antropología Biológica, Vol. XII*. México: Instituto de Investigaciones Antropológicas, UNAM, 41-63.
- Bartra Eli (2012). "Acerca de la investigación y la metodología feminista". En: Blázquez Graf, Norma; Flores Palacios; Fátima, Ríos Everardo, Maribel (Coord.). *Investigación feminista: epistemología, metodología y representaciones sociales*. México: UNAM, Centro de Investigaciones



Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades: Centro Regional de Investigaciones  
Multidisciplinarias: Facultad de Psicología.

- Biglia, Bárbara (2012). "Corporeizando la epistemología feminista: investigación activista feminista". En: *Subjetivación Femenina: Investigación, Estrategias y Dispositivos Críticos*. Liévano Franco, Martha y Duque Mora, Marina (Comp.). Nuevo León: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Blázquez Alonso, Macarena y Moreno Manso, Juan (2008). "Análisis de la inteligencia emocional en la violencia de género". Departamento de Psicología, Universidad de Extremadura, Badajoz. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa* 15, 6 (2). España: Editorial EOS.
- Bonetto, Mariela (2016). "El uso de la Fotografía en la investigación social". *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social*. 6 (11), 71-83.
- Bonino, Luis (2004). "Los Micromachismos". *Revista La Cibeles* 2. Ayuntamiento de Madrid.  
Disponible en: [www.mpdl.org/sites/default/files/micromachismos.pdf](http://www.mpdl.org/sites/default/files/micromachismos.pdf)
- Bourdieu, Pierre (2000). *La dominación masculina*. Barcelona: Anagrama.
- Bourdin, Gabriel Luis (2016). "Antropología de las emociones: conceptos y tendencias". *Cuicuilco Revista de Ciencias Antropológicas* (67), 55-74.
- Bosch, Esperanza y Ferrer, Victoria (2002). *La voz de las invisibles. Las víctimas de un mal amor que mata*. Madrid: Cátedra
- Bosch, Montserrat (2009). Invisibilidades dolorosas: Una mirada sobre la percepción de la violencia de género en una comunidad de Guatemala. *LiminaR*, 7(2), 69-86. Disponible en: [www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-80272009000200006&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-80272009000200006&lng=es&tlng=es).
- Burin, Mabel (2012). *Género y salud mental: construcción de la subjetividad femenina y masculina*. Disponible en: [dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/1529/B](http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/1529/B)
- Cabnal, Lorena (2010) *Feminismos diversos: el feminismo comunitario*. Segovia: Acsur. Cap 2.  
Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala, pp. 11-25.
- Cabnal, Lorena (2018). "Tz'ek'at, Red de Sanadoras Ancestrales del Feminismo Comunitario desde Iximulew-Guatemala". *Ecología Política*, 100-104. Disponible en: [www.ecologiapolitica.info/wp-content/uploads/2018/01/054\\_Cabnal\\_2017.pdf](http://www.ecologiapolitica.info/wp-content/uploads/2018/01/054_Cabnal_2017.pdf)
- Castro, Julia y Farina Cynthia (2015). *Hacia un cuerpo de la experiencia en la educación corporal*. Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda.
- Cely Álvarez, Flor (2019). "Memorias corporizadas y credibilidad en mujeres víctimas de violencia. Posibilidades de resignificación y reparación". *Ideas y Valores*, 68 (5), 21-38. Disponible en DOI: 10.15446/ideasyvalores.v68n5supl.80664
- Céspedes Cáceres, Mario (2013). "Cuando el terror se ritualiza: La violencia sexual como dominación del cuerpo durante el Conflicto Armado Interno". *Anthropía*, (11), 71-79. Disponible en: [revistas.pucp.edu.pe/index.php/anthropia/article/view/11271](http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/anthropia/article/view/11271)

- Citro, Silvia (2014). "Cuerpos Significantes. Nuevas travesías dialécticas". *Corpografías estudios críticos del cuerpo*. 1 (1).
- Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo (2017). *Mapeando el cuerpo- territorio. Guía a metodológica para mujeres que defienden sus territorios*. Quito: Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo.
- Cornejo Hernández, Amaranta (2016). "Una relectura feminista de algunas propuestas teóricas del estudio social de las emociones". *Interdisciplina* (4), 89-103. Disponible en: [http://seigen.chiapas.gob.mx/uploads/files/20220124220152\\_4\\_1457.pdf](http://seigen.chiapas.gob.mx/uploads/files/20220124220152_4_1457.pdf)
- Csordas, Thomas (2021). "Una mirada retrospectiva y nuevas reflexiones sobre los procesos de embodiment como paradigma y orientación metodológica para la Antropología" [Entrevista de Olga Olivas]. *Encartes* (08), 337-356. <https://doi.org/10.29340/en.v4n7.233>.
- De Beauvoir, Simone (1949). *El segundo sexo*. Editorial Siglo Veinte. Disponible en: [segobver.gob.mx/genero/docs/Biblioteca/El\\_segundo\\_sexo.pdf](http://segobver.gob.mx/genero/docs/Biblioteca/El_segundo_sexo.pdf)
- De Celis, Estibaliz (2011). "Prevención de la violencia de género". En Pérez, Jesús; Escobar, Ana, eds. *Perspectivas de la violencia de género*. Madrid: Grupo 5 Editorial.
- Declaración y Programa de Acción de Viena (1993). *Artículo 18*. Conferencia Mundial de Derechos Humanos. Disponible en: [www.ohchr.org/Documents/Events/OHCHR20/VDPA\\_booklet\\_Spanish.pdf](http://www.ohchr.org/Documents/Events/OHCHR20/VDPA_booklet_Spanish.pdf)
- De Miguel Álvarez, Ana (2005). "La construcción de un marco feminista de interpretación: la violencia de género". *Cuadernos De Trabajo Social*, 18, 231 - 248. Disponible en: [revistas.ucm.es/index.php/CUTS/article/view/CUTS0505110231A](http://revistas.ucm.es/index.php/CUTS/article/view/CUTS0505110231A)
- Diccionario de la Transgresión Feminista (2012). JASS, Asociadas por lo Justo. Disponible en: <http://www.bivica.org/files/diccionario-feminista.pdf>
- ENDIREH (2016) *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares*. Disponible en: <http://bdsocial.inmujeres.gob.mx/index.php/endireh/17-acervo/acervo/361-encuesta-nacional-sobre-la-dinamica-de-las-relaciones-en-los-hogares-endireh-2016>
- ENDIRE (2021) *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares*. Disponible en: [www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2021/doc/endireh2021\\_presentacion\\_ejecutiva.pdf](http://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2021/doc/endireh2021_presentacion_ejecutiva.pdf)
- Esteban, Mari Luz (2004). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona: Ediciones Bella Terra
- Esteban, Mari Luz y Távora, Ana (2008). El amor romántico y la subordinación social de las mujeres: revisiones y propuestas. *Anuario de psicología*, 39 (1), 59-73. ISSN:006-5126. Disponible en: [Redalyc.org/articulo.oa?id=97017401005](http://redalyc.org/articulo.oa?id=97017401005)
- Flores Castillo, Nancy Lysvet (2011). "Del amor ideal al desencanto real: reflexión sobre la expectativa del amor ideal que tienen algunas mujeres en la relación de pareja". En Mari Luz

- Guadalupe Huacuz (coord.). *La bifurcación del caos. Reflexiones interdisciplinarias sobre la violencia falocéntrica*. México: Itaca, pp. 405-427.
- Flores Fonseca, Verceci Melina. (2019). Mecanismos en la construcción del amor romántico. *La ventana. Revista de estudios de género*, 6(50), 282-305. Recuperado el 02 de mayo de 2023 de: [www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-94362019000200282&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-94362019000200282&lng=es&tlng=es).
- Foucault, Michel (1975). *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*. 1ª. ed. Trad. Garzón del Camino, Aurelio. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Foucault Michel (2001). "El sujeto y el poder". En: Dreyfus, Hubert L. y Rabinow, Paul. *Michel Foucault: más allá del estructuralismo y la hermenéutica*. Argentina: Ediciones Nueva Visión.
- Fernández Hasan, Valeria (2012). "Un acercamiento a la experiencia en clave feminista: Prácticas y usos estratégicos de la Red". Universidad Católica Andrés Bello. *Temas de Comunicación* 24(10), 62-78.
- Fernández Poncela, Anna María (2011). "Antropología de las emociones y teoría de los sentimientos" Versión Nueva Época (26), 1-24. .ISSN: 0188-8242.
- Fornet, María (2018). *Femismo terapéutico*. España: Urano.
- Galindo Huertas, Mayra Solayne, y Herrera Giraldo, Sandra Lorena (2017). "Cuerpos de mujeres: procesos de desvictimización". *La ventana. Revista de estudios de género*, 5(45), 88-119. Mexico: Guadalajara. Disponible en: [scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-94362017000100088&lng=es&tlng=es](http://scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-94362017000100088&lng=es&tlng=es).
- Galtung, Johan (2003). *Tras la violencia. 3R: reconstrucción, reconciliación, resolución. Afrontando los efectos visibles e invisibles de la guerra y la violencia*. Bilbao: Gernika- Bakareza, Gernika Gogoratua, 13-26.
- Galtung, Johan (2016). "La violencia cultural, estructural y directa". *Cuadernos de estrategia*, ISSN 1697-6924, 183, (Ejemplar dedicado a: Política y violencia: comprensión teórica y desarrollo en la acción colectiva), 147-168.
- García-Dauder, Dau y Ruiz-Trejo, Marisa (2021). "Un viaje por las emociones en procesos de investigación feminista". *Empiria. Revista de metodología de ciencias sociales*, [S.l.],(50), (21-41), ISSN 2174-0682. Disponible en: [doi:https://doi.org/10.5944/empiria.50.2021.30370](https://doi.org/10.5944/empiria.50.2021.30370).
- García-Moreno, Claudia; Guedes, Alessandra y Knerr Wendy (2013). *Comprender y abordar la violencia contra las mujeres. Violencia infligida por la pareja*. Washington, D.C: Organización Mundial de la Salud- Organización Panamericana de la Salud.
- Goinheix Costa, Sebastián (2012). "Notas sobre violencia de género desde la sociología del cuerpo y las emociones". *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 4 (8), 43-54. Argentina: Universidad Nacional de Córdoba. Disponible en: [redalyc.org/pdf/2732/273224053005.pdf](http://redalyc.org/pdf/2732/273224053005.pdf)

- Gómez Grijalva, Dorotea (2010). *Mi cuerpo es un territorio político*. Voces descolonizadoras, Cuaderno 1. Brecha Lésbica. Disponible en:  
[brechalesbica.files.wordpress.com/2010/11/mi-cuerpo-es-un-territoriopolc3adtico77777-dorotea-gc3b3mez-grijalva.pdf](http://brechalesbica.files.wordpress.com/2010/11/mi-cuerpo-es-un-territoriopolc3adtico77777-dorotea-gc3b3mez-grijalva.pdf)
- Grupo de Mujeres Mayas de Kaqla (2004). *La palabra y el sentir de las Mujeres Mayas de Kaqla*. Guatemala: Grupo de Mujeres Mayas Kaqla
- Guzmán, Adriana (2019). *Descolonizar la memoria, descolonizar los feminismos*. Bolivia: Feminismo Comunitario Antipatriarcal, Mujuta Tarpuna
- Guillaumin, Colette (1978). "Práctica del poder e idea de Naturaleza". Publicado inicialmente en *Questions Féministes*, n° 2 y 3, febrero y mayo de 1978. También se encuentra en Guillaumin, Colette. 1992. *Sexe, Race et Pratique du pouvoir. L'idée de Nature*. Paris: Côté-femmes. Pp 13-48. Obtenido de: [cesis.violetas-cieis.org/wp-content/uploads/2020/08/C.-Guillaumin-Practica-del-poder-e-idea-de-naturaleza.pdf](https://cesis.violetas-cieis.org/wp-content/uploads/2020/08/C.-Guillaumin-Practica-del-poder-e-idea-de-naturaleza.pdf)
- Harding, Sandra (1996). "Del problema de la mujer en la ciencia al problema de la ciencia en el feminismo", *Ciencia y feminismo*. Madrid: Ediciones Morata. pp. 15-27.
- Harding, Sandra (2012). "¿Una filosofía a de la ciencia socialmente relevante? Argumentos en torno a la controversia sobre el punto de vista feminista". En Norma Blazquez, Fabiana Flores y Maribel Ríos (coords.) *Investigación feminista. Epistemología, metodología y representaciones sociales*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, pp. 39- 65.
- Hernández Santillán, Daniela (2021). *Lotería de las sensaciones*. México: Casa Luz, Sede Querétaro.
- Herrera, Cristina; Castillo, Rocío; Cerna, Sarah y Agoff, Carolina (2020). "Violencia contra las mujeres y las niñas en el contexto del confinamiento por la pandemia de COVID-19 en México". Estudio cualitativo. En: Cházaro, Andrea (Coord). Programa Interdisciplinario de Estudios de Género. Centro de Estudios Sociológicos. El Colegio de México; Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias. Universidad Nacional Autónoma de México; Programa Ciudades y Espacios Públicos Seguros para Mujeres y Niñas en México, ONU.
- Howes, David (2014). "El creciente campo de los Estudios Sensoriales". Sánchez Aguirre, Rafael (Trad). *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y sociedad*, 15(16), 10-26. Disponible en: [www.redalyc.org/articulo.oa?id=273231878002](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273231878002)
- INEGI (2019). *Estadísticas a propósito del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer (25 de noviembre)*. Comunicado de Prensa 592/19, Disponible en: [inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/Violencia2019\\_Nal.pdf](http://inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/Violencia2019_Nal.pdf)
- INEGI (2020). *Panorama Sociodemográfico de México*. Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/tableros/panorama/>
- INMUJERES (2021). *Alerta de Violencia de Género contra las Mujeres*. Disponible en: <https://www.gob.mx/inmujeres/acciones-y-programas/alerta-de-violencia-de-genero-contra-las-mujeres-80739>

- Lafaurie, María (2009). Los derechos sexuales y reproductivos: una mirada a la mujer en países en vías de desarrollo. Colombia: MED. UIS. Disponible en:  
[www.researchgate.net/publication/279932059\\_Los\\_derechos\\_sexuales\\_y\\_reproductivos\\_una\\_mirada\\_a\\_la\\_mujer\\_en\\_paises\\_en\\_vias\\_de\\_desarrollo](http://www.researchgate.net/publication/279932059_Los_derechos_sexuales_y_reproductivos_una_mirada_a_la_mujer_en_paises_en_vias_de_desarrollo)
- Lagarde y de los Ríos, Marcela (1996). *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*. Madrid: Graffistaff.
- Lagarde y de los Ríos, Marcela (2005). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. 4ª. Ed. México: UNAM
- Lagarde y de los Ríos, Marcela. (2007). "Por los derechos humanos de las mujeres: la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia". *Revista mexicana de ciencias políticas y sociales*, 49(200), 143-165. <https://doi.org/10.22201/fcpys.2448492xe.2007.200.42568>
- Langle de Paz, Teresa, (2018). *La urgencia de vivir*. México: Siglo XXI
- Lara, Alí y Enciso Domínguez, Giazú (2013). "El Giro Afectivo". *Athenea Digital*, 13(3), 101-119. Disponible en: [dx.doi.org/10.5565/rev/athenead/v13n3.1060](http://dx.doi.org/10.5565/rev/athenead/v13n3.1060)
- Lara, Alí y Enciso Domínguez, Giazú (2014). "Emociones y Ciencias Sociales en el s. XX: La precuela del Giro Afectivo". *Athenea Digital*, 14(1), 263-288. Disponible en: [atheneadigital.net/article/viewFile/v14-n1-enciso-lara/1094-pdf-es](http://atheneadigital.net/article/viewFile/v14-n1-enciso-lara/1094-pdf-es)
- Larrauri, Elena (2007). "Una aproximación criminológica. Criminología Crítica y Violencia de Género. Madrid: Trotta. Disponible en: [http://ovsyg.ujed.mx/docs/biblioteca-virtual/Criminologia\\_critica\\_y\\_la\\_violencia\\_de\\_genero.pdf](http://ovsyg.ujed.mx/docs/biblioteca-virtual/Criminologia_critica_y_la_violencia_de_genero.pdf)
- Lauretis, Teresa (1984). *Alicia ya no. Feminismo, Semiótica, Cine*. Universitat de València-Instituto de la Mujer. Madrid: Ediciones Cátedra.
- León Burch, Verónica (2015). Más allá del cuerpo: el feminismo como proyecto emancipador. FEDAEPS. Fundación de Estudios, Acción y Participación Social. Disponible en: [www.fedaeps.org/spip.php?article549](http://www.fedaeps.org/spip.php?article549)
- Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (2007). Disponible en: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209278/Ley\\_General\\_de\\_Acceso\\_de\\_las\\_Mujeres\\_a\\_una\\_Vida\\_Libre\\_de\\_Violencia.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209278/Ley_General_de_Acceso_de_las_Mujeres_a_una_Vida_Libre_de_Violencia.pdf)
- Lucariello, Edelweiss y Fajardo, María (2012). "Estilos de Amor en mujeres maltratadas". *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1),345-360. Recuperado el 28 de Febrero de 2021. ISSN: 0214-9877. Disponible en: [redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349832339036](http://redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349832339036)
- Lutz, Catherine (1988). *Unnatural Emotions. Everyday Sentiments on a Micronesian Atoll and their Challenge to Western Theory*. Chicago y Londres: The University of Chicago Press.
- Mahmood, Sara (2019). "Teoría Feminista y el agente social dócil: algunas reflexiones sobre el renacimiento islámico en Egipto". *Papeles del CEIC* (2019)1, 1-31. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1387/pceic.20282>

- Maffia, Diana (2007) "Epistemología feminista: la subversión semiótica de las mujeres en la ciencia". *Revista Venezolana de Estudios de la Mujer*, 12 (28), 63-98.
- Mattern, Grace y Post, Carol (2015). "The feminist perspective: Intimate Partner Violence and the Intersection with Health Care", Cap. 24, 457-466. En: Thomas, Paul (*et al.*). *Violence Against Women: Contemporary Examination of Intimate Partner Violence*, Saint Louis Missouri: STM Learning.
- Marroquí, Marina (2019). "La sociedad aún no entiende lo que es violencia de género" [YouTube]. Disponible en: [www.youtube.com/watch?v=I4TSXVPr8\\_8](http://www.youtube.com/watch?v=I4TSXVPr8_8)
- Méndez, Georgina (2011). Tesis de doctorado: "El fin de la ventriloquía? Estrategias políticas y forma de trabajo de tres organizaciones de mujeres indígenas: México, Guatemala y Ecuador". México: UAM Iztapalapa.
- Menéndez, E y Di Pardo (1998). "Violencias y alcohol. Las cotidianidades de las pequeñas muertes". *México: Relaciones* 74, vol. XIX.
- Millett, Kate (1969). *Política Sexual*. Universitat de València, Instituto de la mujer: Ediciones Cátedra.
- Molina Rico, Janneth y Moreno Méndez Jaime (2015). Percepción de la experiencia de violencia doméstica en mujeres víctimas de maltrato de pareja. Bogotá: *Universitas Psychologica*, 14(3), 997-1008. Disponible en: [www.scielo.org.co/pdf/rups/v14n3/v14n3a17.pdf](http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v14n3/v14n3a17.pdf)
- Morales, Edilberta; Sánchez, Héctor y Zúñiga, Edith (2008). "Violencia familiar en hogares sancristobalenses". En M. Olivera (Coord.), *Violencia feminicida en Chiapas. Razones visibles y ocultas de nuestras luchas, resistencias y rebeldías* (45-83). San Cristóbal de Las Casas: UNICACH.
- OEA, Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer (1994) "Convención de Belem do Pará". Disponible en: [www.cidh.oas.org/women/convencion.htm](http://www.cidh.oas.org/women/convencion.htm)
- ONU Mujeres (2021). Disponible en: [www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence](http://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence)
- ONU Mujeres (2023). Disponible en: <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence>
- OMS (2021). Violencia contra la mujer. Datos y cifras. Recuperado de: [www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women](http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women)
- Ortiz Guerrero, Karina Maribel (2005). *De nudos y entresijos. Violencia materna, desde la experiencia y en el discurso de un grupo de mujeres*. Tesis para el título de Maestra en Estudios de Género. El Colegio de México.
- Oyewumi Oyeronke (2017). *La invención de las mujeres. Una perspectiva africana sobre los discursos occidentales del género*. Colombia: En la frontera.
- Pateman, Carole (1989), "Críticas feministas a la dicotomía Público/Privado", en: Castells, Carme (Comp), (1994). España: Ediciones Paidós Ibérica, S. A.

- Parrini, Rodrigo (2011). "Memorias del cuerpo. Cuerpo, memoria y olvido". En: *Subversiones: Memoria social y género. Ataduras y reflexiones*. México: CONACULTA-ENAH
- Pink, Sarah (2009). *Doing sensory ethnography*. London: Sage Publications.
- Posada Kubissa, Luisa (2015). *Las mujeres son cuerpo: reflexiones feministas*. España: Universidad Complutense de Madrid.
- Puleo, Alicia (1994). "El feminismo radical de los setenta: Kate Millett". En: *Historia de la teoría feminista*. Amorós Puente, Celia (Coord). ISBN 8445108514,139-150.
- Rodríguez, Rosana Paula (2009). "Experiencia y Corporalidad, categorías útiles para el análisis feminista y la praxis política". I Jornadas CINIG de Estudios de Género y Feminismos. Teorías y políticas: desde el Segundo Sexo hasta los debates actuales. Disponible: [sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/41148/Documento\\_completo.pdf?s](http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/41148/Documento_completo.pdf?s)
- Ramírez Morales, María del Rosario (2018). "Espiritualidades Femeninas: El caso de los círculos de mujeres". En: *Revista digital multimedia Encartes. Realidades Antropológicas* (3), 144-162. ISSN: 2594-2999
- Ramos, Juan G. (2020). "Sentipensar la sustentabilidad: Decolonialidad y afectos en el pensamiento latinoamericano reciente". *A contra corriente. Una revista de estudios latinoamericanos*, 17(2), Carolina del Norte: NC State University.
- Rodríguez, Rosana (2013). "El poder del testimonio, experiencias de mujeres". *Revista de Estudios Feministas*, 21 (3). Florianópolis. Argentina: Universidad del Cuyo. Disponible en: [www.scielo.br/pdf/ref/v21n3/21.pdf](http://www.scielo.br/pdf/ref/v21n3/21.pdf)
- Rodríguez, Rosana; da Costa, Sofía; Pasero, Victoria y Rodríguez, Lautaro (2016). "Corpobiografías de mujeres. Reflexiones epistemológicas y metodológicas". Actas de las Jornadas Nacionales de investigación en ciencias sociales de la UNCuyo, el 25 y 26 de agosto de 2016.
- Rodríguez, Rosana; da Costa, Sofía, Pasero, Victoria (2021). "Coorpobiografías de Sanación. Escrituras, cuerpos y saberes de mujeres. Libro Digital. EPUB. ISBN 978-987-86-8410-9. TeseoPress.
- Romero García, Velvet (2020). Resistir en silencio: "Formas de rebeldía de mujeres privadas de libertad". *LiminarR Estudios Sociales y Humanísticos*, (19) 1, 75-88. Disponible en: <https://doi.org/10.29043/liminar.v19i1.808>
- Ruíz Gómez, Mariana y Martínez Ortega, Juan Iván (2020). "El género en las experiencias de violencia de mujeres de San Cristóbal de las Casas, Chiapas". *La ventana*. Revista de estudios de género, 6(52), 326-367. Epub 09 de febrero de 2021. Recuperado el 06 de junio de 2021, de [www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-94362020000200326&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-94362020000200326&lng=es&tlng=es).
- Sabido Ramos, Olga (2016). "Cuerpo y sentidos: el análisis sociológico de la percepción". *Debate feminista*. 51, 53-80. UNAM, [dx.doi.org/10.1016/j.df.2016.04.002](https://doi.org/10.1016/j.df.2016.04.002)

- Sabido Ramos, Olga, (2021). "El giro sensorial y sus múltiples registros. Niveles analíticos y estrategias metodológicas". En: *Etnografías desde el reflejo: Práctica-Aprendizaje*. Márquez, Betzabé y Rodríguez, Emmanuel (Coords). UNAM
- Shinoda Bolen, Jean (2008). *El millonésimo círculo. Guía esencial para los círculos de mujeres*. Kairós: Barcelona.
- Solana, Mariela y Vacarezza, Nayla (2020). "Sentimientos feministas". *Revista Estudios Feministas, Florianópolis*, 28(2), e7445. DOI:10.1590/1806-9584-2020V28n272445
- Souza Barcelar, Lucicleide (2011). "Estudio de las emociones: una perspectiva transversal". Contribuciones a las Ciencias Sociales. Disponible en: [www.eumed.net/rev/cccss/16/lb.html](http://www.eumed.net/rev/cccss/16/lb.html)
- Valor-Segura, Inmaculada; Expósito, Francisca y Moya, Miguel (2010). "Emociones Poderosas y no Poderosas ante Conflictos de Pareja: Diferencias de Género". *Psychosocial Intervention*, 19(2), 129-134. Recuperado el 01 de Marzo de 2021. ISSN: 1132-0559. Disponible en: [redalyc.org/articulo.oa?id=1798/179815545004](http://redalyc.org/articulo.oa?id=1798/179815545004)
- Varela, Nuria (2008). *Íbamos a ser reinas*. Barcelona: Edicionesb
- Vargas Núñez, Blanca Inés (2016). "Estrategias de enfrentamiento en mujeres bajo violencia de pareja". *Vertientes. Revista Especializada en Ciencias de la Salud*; Vol 19, No 1, 2016. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. México: UNAM. Disponible en: [repositorio.unam.mx/contenidos/52072](http://repositorio.unam.mx/contenidos/52072)
- Vasconcelos, Bertha. Manejo de las emociones en la mujer. Lecturas rápidas para el bienestar emocional de las mujeres. México: Trillas.
- Velázquez, Olivia y Sánchez Georgina (2019). *Las mujeres y las sombras del amor. De enamorarse como siempre, a amar como nunca*. México: El Colegio de la Frontera Sur.
- Walker, Leonore (1979). *The Battered Women*. Nueva York: Harper & Row.
- Walter, Natasha (2012). *Muñecas vivientes: el regreso del sexismo*. Madrid: Turner Publicaciones.
- Wittig, Monique (1992). *El pensamiento heterosexual y otros ensayos*. (Sáez, Javier y Vidarte, Paco, Trad.). Boston: Beacon Press.
- Yugeros, Antonio. (2015). Mujeres que han padecido malos tratos en las relaciones de pareja: el ciclo de la violencia. *Revista Poiesis*. 30, 13-19.



## ANEXOS

### a) Carteles del círculo de mujeres “Escuchando cuerpo y corazón”

Imagen 2. Cartel del segundo encuentro.



Fuente: Elaboración propia (2022).

Imagen 3. Cartel tercer encuentro



Fuente: elaboración propia (2022).

Imagen 4. Cartel cuarto encuentro



Fuente: elaboración propia (2022).

Imagen 5. Cartel quinto encuentro



Fuente: elaboración propia (2022).

Imagen 6. Cartel sexto encuentro



Fuente: elaboración propia (2022).

## b) Cartas descriptivas del acompañamiento del círculo de mujeres

PRIMER ENCUENTRO. 16 DE MARZO DE 2022					
Tema	Técnica	Objetivo	Procedimiento	Material	Duración
Bienvenida y calentamiento	BIENVENIDA Me pica aquí	Romper el hielo, conocer nuestros nombres.	. En círculo, cada una dice su nombre y señala una parte del cuerpo donde “le pique” sin repetir “lo que nos pique” . Se colocan nombre con etiquetas.	. Etiquetas tamaño gafete - Plumones	10 min.
Emociones	Globos	Introducir el tema de las emociones	. Inflan un globo y cada una menciona qué emoción siente en el momento presente y la coloca en ese globo y juegan con él por todo el salón. Luego juegan en parejas, sin dejar de caer ningún globo, después en cuartetos y así sucesivamente hasta que todas estén cuidando todos los globos. Se explica la metáfora de poner en juego nuestras emociones y se reflexiona entre todas sobre su experiencia.	. Globos	15 min.
Intención y respiración del corazón	Encendido de vela y respiración consciente	.Centrarnos, estar presentes, tener claro lo que cada una desea.	. Se pregunta para qué sirve la luz, se explica que es una forma de recordar que siempre tendremos claridad si colocamos nuestra intención y atención en lo que necesitamos. Se hace respiración consciente y cada una dice una palabra de lo que espera.	. Vela . Cerillos	20 min.
Sensaciones en el cuerpo	Lotería de las Sensaciones	. Que las mujeres ubiquen sus sensaciones en diferentes situaciones y en la violencia en particular.	. Se pide que elijan una pareja para compartir una tarjeta de la “Lotería de las Sensaciones” . Ubican las cartas que poseen en su tarjeta y mencionan en qué situación han sentido esa sensación. . Posteriormente se invita a identificar qué sensaciones son las que relacionan con las propias vivencias.	. Lotería de las Sensaciones de la Mtra. Daniela HS	90 min.
Concepto de violencia	Construcción de concepto grupal.	. Que unamos los elementos que coinciden con nuestra percepción de violencia.	. Una vez identificadas las sensaciones sentidas en la violencia, se pide realizar nuestro propio concepto de violencia de acuerdo a lo que sentimos que tenemos en común.	. Ninguno	10 min.
Cierre	Palabras que me llevo.	. Asimilación del trabajo realizado.	. Se pide que cierren los ojos, que sientan en el cuerpo y en el corazón las palabras con las que se quedan de la sesión que tuvimos juntas. . Se agradece su presencia, invitando a regresar a la siguiente reunión.	. Ninguno	15 min.

**SEGUNDO ENCUENTRO. 23 DE MARZO DE 2022**

<b>Tema</b>	<b>Técnica</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Material</b>	<b>Duración</b>
Bienvenida y calentamiento	Saludos con diferentes partes del cuerpo.	.Preparar al cuerpo para el trabajo.	. Se pide que caminen por todo el espacio. Saludamos de forma tradicional, después con el codo derecho, el codo izquierdo, las rodillas, la cadera, la cabeza, etc.	.Ninguno.	15 min.
Introducción al tema del cuerpo y la violencia	Círculo de mujeres, plenaria	.Reconocer cómo nos sentimos. .Identificar las palabras que relacionamos con el cuerpo y las palabras que identificamos con la violencia.	. Una vez sentadas en círculo y habiendo reportado cómo se sentía cada una, se prosigue a hablar sobre el cuerpo. Se pregunta qué palabras identificamos con el cuerpo. . Del mismo modo, se pregunta qué palabras relacionan con el concepto de violencia.	. Ninguno	15 min.
Identificación de la violencia en el cuerpo	Visualización guiada	.Reconocer las emociones en el cuerpo.	. Se pide que se pongan cómodas, cierren los ojos y se concentren en su respiración. . Se dirige la visualización de tal modo que pasen por cada parte de su cuerpo identificando cómo se sienten, sensaciones agradables y desagradables sin tener que cambiarlas. . Posteriormente, se centra el ejercicio en una escena de violencia que cada una haya vivido y se propone identificar qué siente su cuerpo. . Se comparte la experiencia en parejas.	. Ninguno	40 minutos.
Mapeando el cuerpo emocional	Cartografía corporal	. Reconocer el propio “mapa emocional”	. Con la pareja que compartieron, se piden permiso para dibujar su silueta. . Una vez con la silueta realizada, cada una trabaja con la propia, se colocan de frente y señalan las emociones más significativas en su cuerpo. . El paso siguiente es tener una conversación con ese cuerpo expresando lo que necesiten: agradecerle, perdonarlo, comprometerse. . Terminan este ejercicio escribiendo una carta a su cuerpo.	. Gises, plumones, crayolas. . Tela blanca para dibujar la silueta de cada una. . Hojas, plumas.	80 minutos.
Cierre	Susurros de palabras	Cerrar el trabajo con una frase nutricia.	. En círculo, se hace una breve recuperación del trabajo de la tarde volviendo a la visualización y el momento en el que se susurran palabras a sí mismas. Ahora ese susurro va para todas las mujeres del círculo.	Ninguno	10 min.

## TERCER ENCUENTRO. LA HISTORIA DE MI CUERPO Y LA VIOLENCIA.

30.03.2022

Tema	Técnica	Objetivo	Procedimiento	Material	Duración
Bienvenida y Centramiento	Respiración consciente	. Observar cómo está mi cuerpo	. En círculo, cierran sus ojos, se concentran en su respiración y se realiza una visualización para centrarse en sí mismas y en su sentir. . Se enciende una vela como símbolo de esperanza y alguna integrante coloca la intención para el día de trabajo.	. Música tranquila, bocinas.	10 min.
Calentamiento	Cámara lenta, cámara rápida, piquetes de ombligo y cubetazos de pintura.  Baile en espejo	. Preparar al cuerpo para el trabajo.  . Facilitar la empatía, el movimiento, energizar al cuerpo.	. Caminamos por el espacio, se camina en cámara lenta, rápida y normal y se van haciendo preguntas para concientizar acerca de en qué momentos en la vida vamos a esos ritmos. . Se juega a picarnos los ombligos y a aventarnos pintura imaginaria.  . Se colocan en parejas y se nombran A y B, A simula estar frente a un espejo bailando, B es el reflejo que tiene que hacer todos los movimientos que haga A. Se invierten los papeles.	. Ninguno.  . Música movida, bocinas	10 min.  10 min.
Compromiso del grupo	La sopa	Que las mujeres aporten algo de sí mismas para que el trabajo grupal fluya,	. Se invita a las mujeres a cocinar una “sopa” en un caldero grande como si fuésemos brujas, donde colocaremos un ingrediente tradicional para la sopa (agua, tomate, etc.) y un ingrediente de nuestro ser (compromiso, entrega, etc.)	. Ninguno	10 min.
Violencia en la pareja	. Video testimonial	. Escuchar desde la voz de otra mujer, su vivencia de violencia en su relación de pareja. Facilitar la percepción de las propias emociones y las que se reflejan en otras mujeres.	. Ver video de Marina Marroquí. “La sociedad aún no entiende lo que es la violencia de género”  . Compartir en equipos de cuatro mujeres: - ¿Qué sentí al escuchar a Marina? - ¿Qué tocó de tu propia historia?	. Internet	6min.  44 min.
Violencia en el cuerpo	Carta a una parte de mi cuerpo	. Identificar la violencia en el cuerpo.	. Se pide que identifiquen en su mapa corporal emocional las partes de su cuerpo que han sido lastimadas o heridas por la violencia. . Una vez identificada esa(s) parte(s) del cuerpo, se les pide escribir algo para ellas,	. Hojas, plumas.	45 min.

			en forma de cuento, anécdota o en formato libre.		
Presentación de nuestro cuerpo	Nuestras historias, nuestras heridas	. Conjuntar las historias, descubrir similitudes en las violencias.	. Se simula un “escenario” colocándonos en media luna y se pide que cada una nos presente a su cuerpo desde lo que ha escrito o de manera oral si así lo prefiere.	. Ninguno	40 min.
Cierre	Apapacho	. Cerrar el momento en un espacio de contención grupal.	. Se pide hacer una “estatua apapachadora”, una estatua en la que estemos todas conteniéndonos y agradeciendo el compartir.	. Ninguno	5 min.

CUARTO ENCUENTRO. MI CUERPO Y MI EXPERIENCIA. 06.04.2022					
Tema	Técnica	Objetivo	Procedimiento	Material	Duración
Bienvenida y centramiento	Círculo mujeres, respiración consciente	. Centrarnos en el momento, reconocer cómo nos sentimos.	. Después de dar la bienvenida, tomamos nuestros lugares en el círculo. . Cierran los ojos y se pide centrarnos en el corazón. Se realiza una visualización guiada.	. Música tranquila	. 10 min.
Historias de violencia que nos tocan	Círculo de mujeres	. Introducir el tema	. Recuperar algunas historias que nos han impactado con relación a la vivencia de violencia de las mujeres de nuestra vida. . Para cerrar este momento, hacemos estatuas que signifiquen la violencia en nuestras vidas.	. Ninguna	. 50 min.
La voz de las imágenes	Fotovoz	Dar voz al sentir de las mujeres a través de una imagen que les sea significativa.	. Se proyectó una imagen de una foto que ellas mismas tomaron con anterioridad y que les representara la violencia de pareja que han vivido.	. Proyector . Fotografías tomadas por las mujeres de forma previa.	. 80 min.
Cierre	Compartir en círculo	Reflexionar sobre las historias escuchadas, llevarnos la escucha y comprensión del círculo.	. Dentro del círculo, se pregunta ¿de que te das cuenta al escuchar a otras mujeres?	. Ninguno	. 30 min.

QUINTO ENCUENTRO. EL AUTOCUIDADO COMO RESISTENCIA. 20.04.2022					
Tema	Técnica	Objetivo	Procedimiento	Material	Duración
Bienvenida	Círculo mujeres,	. Centrarnos en el momento,	. Después de dar la bienvenida, se pide a cada que compartan cómo se sienten	. Música tranquila	. 15 min.

	respiración consciente	reconocer cómo nos sentimos y la recapitulación del encuentro anterior.	y qué fue lo que se quedaron de la sesión anterior.		
Profundizar en el trabajo de Fotovoz, ahora de forma escrita	.Palabras para inspirar	. Que las mujeres tengan elementos para reconocer lo que transmiten	. Se pide ver la fotografía de cada una, y decir palabras que nos inspiran. . Cada mujer elige las palabras que le resuenen para hacer una descripción escrita de su foto. . Se da un tiempo para escribir a cada una y después compartimos en plenaria.	. Ninguno	.40 min
Autocuidado como resistencia	Conformación del concepto en el círculo	Que entre todas podamos ver cómo el cuidado es una forma de rebelarnos ante un sistema/mundo que nos pide colocarnos en último lugar.	. Se profundiza en el concepto de resistencia y las formas que conocemos de la misma. . Se habla de autocuidado y la propuesta de tomar el autocuidado como forma de resistencia. . Se proponen ideas para cuidarnos a nosotras mismas.	.Plumones .Cartulina	.25 min.
Movimiento	. Apapacho con telas	. Disfrutar de nuestro movimiento corporal, preparar al cuerpo para la siguiente actividad.	. Se pide que se muevan como su cuerpo lo necesite, que usen la tela para apacharse y disfrutar estar consigo mismas.	. Telas . Música . Bocina	10 min.
Aprendiendo a verme con ojos de amor	.Visualización	. Que concienticemos sobre nuestra capacidad de ser amadas y que podamos comenzar a vernos como nos ven aquellos seres para quienes solamente nos piden existir.	. Se habla sobre la forma en la que nos ve esa persona que no nos pide nada a cambio y se reflexiona sobre la importancia de aprendernos a mirar así. . Se hace una visualización	. Música tranquila, bocinas.	20min.
Compromiso de autocuidado	. Espejo parlante	. Que podamos aprender a vernos como seres que merecen ser cuidados con amor.	. Se coloca un espejo de cuerpo completo y pasan una por una. . Cuando cada mujer está frente al espejo, las mujeres que están detrás del espejo son “la voz” del mismo, y comienzan a decir lo que ven en ella.	. Espejo de cuerpo completo.	30min.



Cierre	. Concientizar lo que descubrimos, lo que nos llevamos de la sesión.	. Nos sentamos en círculo	. Nos colocamos en círculo, nos ponemos cómodas, ojos cerrados y hacemos un recorrido de la tarde, centrándonos en lo que queremos llevarnos.	. Música tranquila.	10min.
--------	--	---------------------------	---	---------------------	--------

### SEXTO ENCUENTRO . EL AUTOCUIDADO COMO RESISTENCIA. 27.04.2022

Tema	Técnica	Objetivo	Procedimiento	Material	Duración
Bienvenida	Círculo mujeres, compartir	. Centramos en el momento presente, saber cómo se sienten, cómo están y recapitular lo vivido la sesión anterior.	. Después de dar la bienvenida, se pide a cada que compartan cómo se sienten y qué fue lo que se quedaron de la sesión anterior. . Se pide recordar juntas qué hicimos la sesión anterior para checar cómo vamos caminando. . Retomamos la idea del autocuidado como forma de resistencia.	. Música tranquila	. 30 min.
El autocuidado en el cuerpo, en las emociones y en nuestras relaciones	. Rotafolios comunes	. Que las mujeres tengan herramientas de autocuidado que compartan como grupo	. Se colocan tres cartulinas con los títulos de “Autocuidado en el cuerpo”, “Autocuidado en las emociones/el corazón” y “Autocuidado en las relaciones”. . Se comparten y explican.	. Cartulinas . Plumones	. 80 min
Nuestro caminar juntas	Cartografía colectiva	Concientizar acerca de la colectividad de nuestras emociones	. Se pide que en una tela grande podamos dibujar nuestros cuerpos para hacer un gran mural. . Pedir que se nombre, que se coloque en palabras cómo ha sido nuestro caminar juntas.	. Gises . Crayolas . Telas	. 40min.
Cierre	Proyección de fotos de nuestro caminar en el ciclo de talleres del círculo de mujeres  - Entrega de velas	Hacer un recuento del recorrido y de todo lo que hemos compartido.  - Recordarles que la luz de su corazón es sabia y las sabrá guiar	. Presentación de fotografías.  - Se entregan velas a cada una para recordarles su propia luz	. Proyector Computadora Presentación  Velas	10 min.  5 min.