

“Diarios de una mujer que se sangra: una
reflexión sobre *El mar de las cañas*”

“Ana María Betancourt”

Concurso Nacional Mejores Trabajos de Grado de Pregrado

Otto de Greiff

Versión 26

2022

DIARIOS DE UNA MUJER QUE SE SANGRA: UNA REFLEXIÓN SOBRE *EL MAR DE LAS CAÑAS*

Ana María Betancourt Ovalle

TRABAJO DE GRADO
Presentado como requisito para optar por el
Título de Profesional en Estudios Literarios y Comunicadora Social

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
Facultad de Ciencias Sociales
Carrera de Estudios Literarios
Bogotá, 2021

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE ESTUDIOS LITERARIOS

RECTOR DE LA UNIVERSIDAD
Jorge Humberto Peláez Piedrahita, S.J.

DECANO ACADÉMICO
Germán Rodrigo Mejía Pavony

DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE LITERATURA
Óscar Alberto Torres Duque

DIRECTORA DE LA CARRERA DE ESTUDIOS LITERARIOS
María Piedad Quevedo Alvarado

DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO
Gabriel Rudas Burgos

Artículo 23 de la resolución No. 13 de julio de 1946:

“La universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis, sólo velará porque no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica, y porque las tesis no contengan ataques o polémicas puramente personales, antes bien se vea en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.

Agradecimientos

A la Luna y la palabra por no dejarme sola cuando yo las abandoné.

*A Mónica, Sayari, Pastora, Lu y Laurita por hablar desde la sabiduría más profunda que existe:
su propia experiencia.*

*A Ruby, Rosa y Xusa por sus pócimas, hierbas y encantamientos sanadores del útero, que es el
lugar donde reside mi alma.*

A Felipe por jugar a armar este rompecabezas desde la magia de lo realizable.

*A mis hermanas por habitar la menstruación con muchas dudas y en especial a Gelitas por
esculpir la cara de estas historias.*

A mi mamá y mi papá por su acto de fe en mí como narradora y por dramatizarse conmigo.

*A mi tía Tiky, Mari, Saris, Achu, Santi, Sebas, Luzdé, Willy, Arianna, Diana y César por
darle vida a las palabras cristalizadas.*

A Daniel por esta escritura a cuatro manos.

A Gabriel por enunciar las palabras mágicas.

A la Tierra por devolverme el movimiento, los frutos y el goce de parirme cada 48 días.

TABLA DE CONTENIDOS

<i>Nota Introductoria</i>	8
<i>Introducción</i>	10
<i>Capítulo I: De cuerpos menstruantes</i>	11
Un breve panorama de la menstruación en Colombia	11
Representaciones de la menstruación	15
Menstruar como un fenómeno de la Tierra y del tiempo	18
De brujas, pócimas y saberes del cuerpo	23
Brujas indígenas por la liberación de la Tierra, las mujeres, la comunidad y el territorio	28
Que la llegada no te dañe la salida, dice Nosotras	37
De seres cíclicos y otros cuentos	39
La sangre no tiene género	41
<i>Capítulo II: ¿Cómo abordar en la narración a la alteridad que menstrúa?</i>	47
<i>Capítulo III: ¿Puede el podcast ser un formato literario?</i>	53
Podcast y oralidad	53
El podcast como un formato literario	63
<i>Capítulo IV: Sobre la construcción material del podcast</i>	66
Episodio 1: Ser agua	67
Episodio 2: La Luna en el fogón	71
Episodio 3: Ese monstruito que se llena dentro de mí	72
Episodio 4: Polen	74
Apreciaciones finales	76
<i>Anexos</i>	79
Logo	79
Libretos	80
Introducción general	81
Libreto Episodio Dos	90
Libreto Episodio Tres	99
Libreto Episodio Cuatro	112
Conclusión	121
Conversaciones transcritas	122
1. Mónica Cobos	122

2.	Pastora Tarapués	131
3.	Sayari Campos	145
4.	Lu García	155
	<i>Referencias</i>	<i>180</i>

Nota Introductoria

Este texto comprende las reflexiones conceptuales que surgieron a partir del ejercicio de escritura creativa de los libretos del podcast *El mar de las cañas*¹ y de su ensamblaje sonoro, y la bitácora creativa que fue registrando las decisiones estéticas en este proceso. Las dos partes están unificadas en los *Diarios de una mujer que se sangra* porque a partir de la toma de decisiones estéticas y el desarrollo del trabajo de campo para el podcast, me encontré con problemas a nivel conceptual que me condujeron a hacer una revisión y una reflexión a nivel filosófico, histórico y teórico sobre la puesta en escena de este proyecto. Esta es una aproximación, que permite cuestionar y alcanzar ciertas comprensiones sobre cómo abarcar la menstruación desde toda su complejidad.

Cuando tenía 18 años mi menstruación decidió jugar a las escondidas y al parecer se quedó muy cómoda en su escondite, pues duró tres años desaparecida. Esta experiencia marcó una etapa de muchos duelos en mi vida, pero también me permitió comprender lo importante que era la menstruación y reconocer el lenguaje de mi cuerpo. El podcast *El mar de las cañas* nace de las reflexiones y preguntas que este acontecimiento me suscitó, pero no se queda en lo autobiográfico ni en lo anecdótico, sino que busca que esas experiencias personales se ficcionalicen, dialoguen y se enfrenten a la variedad de narrativas y significados que carga la experiencia menstrual. Traigo más dudas y miedos que certezas concretas, así que me aventuro a indagar sobre ese hecho que nos ocurre frecuentemente a las personas menstruantes y sigue sin comprenderse del todo en el lenguaje.

Toda persona que quiera sangrarse y reconozca, como lo expresa Judy Grahn, que toda nuestra sangre es sangre menstrual está invitada a seguir este recorrido que retrata alegrías, conflictos, dificultades, pero sobre todo muchas preguntas.

¹ Las raíces hebreas («yam suf») que le dan el nombre al Mar Rojo significan en realidad *mar de cañas*, esto se debe a que este mar tiene una apariencia pantanosa. La menstruación no es tan homogénea como el agua del mar, sino llena de coágulos, espesor, liquidez, humedad y características múltiples, tal como los pantanos. Por eso, este podcast es bautizado de esa manera.

En tu cuerpo hay más razón que en tu mejor sabiduría.

Federico Nietzsche

All blood is menstrual blood.

Judy Grahn

Tal vez porque la sangre es la cosa secreta de cada uno, la tragedia vivificante.

Clarice Lispector

*El oficio de la palabra,
más allá de la pequeña miseria
y la pequeña ternura de designar esto o aquello,
es un acto de amor: crear presencia.*

Roberto Juarróz

Introducción

La palabra es porque algo dice, con lo que dice significa y con lo que significa reviste. Cuando reviste... Retorno. No creo que la palabra sea chorro que cae a borbotones, desaforado, sin darle cabida al silencio. Después de todo, no creo que sea opuesta al silencio, sino que ella se continúa en él, lo incluye, lo abraza, lo ama. Ambos se miran desde la distancia como insinuándose caricias enamoradas. Mis palabras son gotas esporádicas, pero que laten con el deseo de dar grandes bocanadas de aire antes de sumergirse de nuevo bajo el agua en donde nadan sin sonido, pero con dulces movimientos.

Hay quienes se desbaratan con la Luna y se rearman con la Tierra. Yo, en cambio, me sangro con la Tierra, me desmiembro, me vuelvo coágulo que se desvanece, que se duele, que bloquea todo trazo fluido. Y a la Luna la quería solo cuando estaba renovándose, no me gustaba verla bailar porque era ahí cuando se transformaba y poco a poco se volvía a llenar, se nutría deslumbrante. Por lo contrario, yo seguía asentada en mi mengua, reina de los estanques.

Pero el agua que no se mueve, no se oxigena. Sumergida en las profundidades del agua se me enturbió la mirada. Era volcán dormido. Era ruido. ¿A quién acudir? Me abortaba, me rasgaba, me laceraba por dentro y así no emanaba ni agua ni aliento.

*“Neither living
nor dead”*

(Eliot, 1995, p. 32)

La palabra me buscó porque yo no tuve la valentía de encontrarla y, como refugio que abriga cuando los huracanes arrasan, me condujo a la Luna. Al día siguiente tuve un no-parto, fui corriente pandita y calma. Ya no me sabía morir, sino que con pequeñas gotas me volvía flexible en mi propia piel. Me di a luz mientras encontraba que otras se nacían, se mutilaban y se volvían a tejer. Mi palabra no tiene sentido porque me reencontró, sino porque es agua. Mi río desembocó en el mar y el mar se desperezó después de haber dormido por un largo tiempo para extenderse en océano. No soy, me sangro siendo y me soy sangrando. Somos flujo de palabras que habitan en asilos de otras corrientes.

Capítulo I: De cuerpos menstruantes

Un breve panorama de la menstruación en Colombia

Pensar la menstruación en Colombia es remitirse a un hecho problemático, desigual y estigmatizante. En el siglo XX el discurso hegemónico sobre la menstruación que había en el país se basaba en que era un castigo divino por el pecado que Eva cometió al robarse la manzana del Edén, de manera que la transgresión se convirtió en la menstruación entendida como el resultado de una concepción fallida, pues el deber ser de la mujer era ser madre. En este sentido, se ponen la sexualidad femenina y la maternidad (representada especialmente desde la imagen cristiana de la Virgen María) como vivencias en oposición, que además dejan explícito que el camino debería ser el segundo si se quiere ser una mujer respetable por los demás. Paralelamente había muchas construcciones populares sobre la menstruación como un momento de energías muy fuertes que le impide a otras personas o a la naturaleza misma estar en paz, por eso había que recluirse en lugares cerrados, no cocinar, no tocar el agua ni el suelo.

Adicionalmente, con el fortalecimiento del sistema de mercado en el país comenzaron a sonar discursos sobre cómo la menstruación era un obstáculo para nuestro hacer diario, un motivo para detener nuestra productividad y había que combatir eso como fuera. Este tipo de mensajes son principalmente emitidos por compañías fabricantes de toallas higiénicas desechables, protectores diarios y tampones. Esto ocurre simultáneamente a que las mujeres comienzan a ingresar al mundo laboral y deben competir con los hombres por los puestos de trabajo, de manera que invisibilizar la menstruación les permitía poder debatirse esos espacios que antes les eran negados. La problemática ante esta situación se observó más adelante cuando el cuerpo y la psiquis misma pedían –en muchos casos– un momento de descanso, pedían atención mientras el resto del mundo seguía insistiendo en que las mujeres debían ocultar y olvidar que estaban menstruando. No es que la menstruación sea limitante para todas las personas, pero no es un secreto que es una inflamación natural del cuerpo para expulsar el endometrio tras la carencia de una fecundación, y una inflamación por lo general cansa más al cuerpo. A esto se le adiciona el juego de hormonas que está a flor de piel mientras sangramos. Entonces, por lo general puede haber más desconcentración, cansancio y deseo de estar en soledad.

Estos dos discursos –uno más mítico y conservador, el otro más mercantil y liberal– comenzaron a ponerse en tela de juicio desde los movimientos feministas y de activismo menstrual a finales del siglo XX y comienzos del XXI, con el fin de que se pensara la menstruación desde la aceptación de esta como un hecho natural. Este discurso poco a poco se fue elaborando cada vez más y llegó a construir una noción de la menstruación como un hecho bello, poderoso y purificador de la persona y de la propia experiencia vital. Aunque esto permitió una mayor naturalización de la menstruación y tuvo impactos, como el hecho de que en los comerciales de televisión sobre toallas y tampones se comenzara a mostrar un líquido rojo, mucho más cercano a lo que es la menstruación, y no uno azul que pretendía higienizar este momento, también conllevó a nuevas problemáticas. La menstruación sí es una experiencia que para muchas personas menstruantes resulta liberadora, pero (una vez más) esta no es la experiencia de todas. ¿Qué pasa si una persona tiene una relación conflictiva con la menstruación porque tiene una condición médica particular que hace que estos días sean supremamente dolorosos? ¿Es entonces esa persona alguien que se desconecta de su cuerpo, carece de amor propio y le falta mayor sensibilidad consigo? ¿Qué pasa si menstruar es un obstáculo para la definición de la identidad propia? La menstruación se ha asociado a una experiencia meramente femenina, pero son muchos los hombres transgénero o personas no binarias que también menstrúan. El espectro del discurso sobre las experiencias menstruales debe ampliarse para diversificarse.

No se puede ignorar que desde el contexto colombiano hablar del uso de toallas y tampones requiere de precisiones, pues tener toallas y tampones no es algo dado por hecho. Muchas teóricas han argumentado que los productos para la experiencia menstrual, como el tampón, han generado una ruptura entre la conexión de los cuerpos menstruantes con su propio ciclo, pues se sangra para desechar e ignorar que se está sangrando. Sin embargo, en países como Colombia, estos productos para la experiencia menstrual, pese a que sí generan esa ruptura, son un factor indispensable para la supervivencia de las familias más vulnerables.

Colombia es el país en el que los padres ausentes son un mal endémico, en el que 4 de cada 10 familias (DANE, 2018) son sostenidas por madres cabeza de familia que tienen que sobretrabajar para poder cubrir las necesidades básicas de sus hogares y de sí mismas. A esto se le adiciona que Colombia es un país con una gran brecha socioeconómica entre ricos y pobres, de manera que las mujeres de clases bajas deben trabajar por largas jornadas y tener varios trabajos.

No es que los productos para la experiencia menstrual sean una forma de libertad para ellas, pues lo que hacen es mantenerlas trabajando excesivamente para que sigan produciendo desde la base de la pirámide social; pero son los que posibilitan que una mujer pueda salir a trabajar para sostenerse. Es decir, sin estos productos las mujeres tienen que acudir a trapos, periódicos y trozos de papel para que absorban su sangre menstrual y puedan así ir a trabajar. Pues si una mujer mancha su ropa con sangre menstrual porque simplemente no podía utilizar un producto comercial para la gestión de la experiencia menstrual, es juzgada, se convierte en motivo de burla y estigmatización, se la considera desaseada y descuidada. El problema no es mancharse, sino las connotaciones que tienen las manchas de sangre menstrual.

Estos productos son necesarios para que una mujer pueda sostener a su familia en los días de sangrado, pero el acceso a dichos productos en Colombia es desigual, como lo tituló La Silla Vacía (2021, 12 de agosto): “Las toallas higiénicas sí son un lujo”. A partir de la pandemia del COVID-19 las mujeres empezaron a tener un acceso más limitado a estos productos, pues si no había para comer, mucho menos para comprar toallas o tampones. En junio de 2021 748.000 mujeres tuvieron dificultades para comprar toallas higiénicas (DANE, 2021).

Es decir, la situación económica es apremiante y, si una mujer sale a trabajar mientras está menstruando sin tener la posibilidad de comprar unos productos para la experiencia menstrual que la permitan ejercer su trabajo, es vista como blanco de críticas. Entonces, además de que la menstruación en Colombia ha sufrido de una gran estigmatización, menstruar sin que te juzguen (sin mancharte) es un privilegio. Mientras una persona no-menstruante sale a trabajar sin tener que preocuparse por esto y sin ser juzgada por sangrar, una mujer es inducida a enclaustrarse en su casa si está sangrando y no tiene cómo ocultarlo, perdiendo así la posibilidad de generar ingresos para poder alimentar a su familia.

La menstruación se ha construido como una forma de estigmatización en tres formas distintas:

Una abominación corporal, dado que las prácticas higiénicas que se proponen para gestionar la menstruación implican que la sangre menstrual es considerada repugnante; una mancha en el carácter, ya que una mala gestión de la menstruación (manchar la ropa, que se note...) es visto como una mancha en la feminidad; y una identidad tribal asociada a un grupo minoritario, puesto que al alcanzar la menarquía, a las mujeres se

les restringen sus movimientos, se las insta a comportarse como señoritas y a vigilar sus actos. (Gómez Nicolau & Marco Arocas, 2020, p. 157)

Además, la mala nutrición es uno de los motivos de amenorrea (carencia de menstruación), entonces no es solo la dificultad de acceso a los productos para la experiencia menstrual, sino la menstruación misma la que puede llegar a ser un lujo, lo que resulta muy problemático, pues menstruar regularmente es un indicio de salud y bienestar corporal.

Partiendo de esto, Eugenia Tarzibachi (2013, como se citó en Ruiz-Navarro, 2019) explica que hay tres discursos identificados sobre la menstruación:

1. El cuerpo menstrual es defectuoso frente al cuerpo a-menstrual (usualmente el de hombres cisgénero).
2. La menstruación es algo a esconder, a reparar, es sucio y oprimido: por eso los productos de “higiene menstrual” prometen una liberación y una limpieza.
3. Es el paso de niña a mujer, es decir, el cuerpo ahora es sexuado y es capaz de la maternidad (por tanto, es heterosexual).

Con esto me remito a los miles de comentarios que recibí en mis tiempos de amenorrea diciendo que era “mejor” no menstruar, que debía vivir más despreocupada, que ahora sí podía hacer todo lo que quería. Cuando los momentos en los que estuve en amenorrea mi salud física y psicológica estaban más enfermas que en los años que sí menstruaba.

Y el último punto en el que me quería detener: la menarquia como sinónimo de ser mujer y no niña. La menarquia ocurre cada vez en edades más tempranas debido a que

el mayor IMC durante la época infantil se asocia a una menarquia más temprana, llevando a un inicio más temprano de la capacidad reproductiva... La menarquia temprana se asocia a consumo precoz de alcohol y tabaco e inicio temprano de la actividad sexual. (Hernández, Unanue, Gaete, Cassorla & Codner, 2007)

Es decir, debido a que actualmente el ser humano ha aumentado su talla, y a que ahora hay más exposición a contenidos sexuales y al consumo de sustancias se llega a la pubertad de manera más temprana.

Pero ¿qué determina cuándo acaba la infancia y comienza la adultez? El que la menarquia llegue a los ocho o nueve años no hace que las niñas sean adultas, puede que una persona que

menstrúe esté en el descubrimiento y la construcción de su identidad propia (aspecto que, además, dura toda la vida, pues no hay una definición cerrada del ser) y tal vez el definirse como mujer le resulta algo incómodo o violento.

Teniendo todo esto en cuenta, haré una revisión de las formas en las que se ha representado la menstruación narrativamente (tanto en textos como en podcasts).

Representaciones de la menstruación

La menstruación se ha representado con mayor predominancia desde el discurso científico, esto se debe a que los hombres formados en medicina alopática se convirtieron en las máximas autoridades de los saberes del cuerpo en ginecología y obstetricia. Las mujeres en la actualidad han vuelto a entrar a estos espacios, pero enseñadas desde esta misma forma de conocimiento. Aclaro que no es que la medicina alopática falle en sus diagnósticos, pero sí excluye otros saberes del cuerpo que no son aplicados al mismo método científico, es decir, no se puede medir con las mismas reglas saberes que son completamente distintos. Por su parte, es importante reconocer que los saberes no-Occidentales han vuelto a recobrar fuerza, probablemente ante la carencia de respuestas o las limitaciones por parte del discurso médico-científico.

Al buscar qué podcasts existen para abarcar el tema de la menstruación, me he encontrado con que la mayoría buscan partir de una explicación anatómica y fisiológica de la experiencia. Es decir, se habla sobre las hormonas que juegan sus roles en el ciclo, sobre la duración general de los ciclos, los días de ovulación, la fertilidad, los posibles síntomas y finalmente la higiene menstrual. Entre estos está *Are you menstrual?* (Montalvo, 2020), *Hormonas en sintonía* (Castillo, 2019-2021), y *Menstrual Mastery* (Oswald, 2020).

El otro tipo de podcasts sobre los que hay mucho material es el que habla sobre productos para la experiencia menstrual: toallas, tampones, esponjas, copas menstruales, ropa interior menstrual, entre otras cosas. Entre estos está *MeLuneras* (Meluna Perú, 2020), *Menstruation Hygiene* (Justice, 2021) y *Copas Menstruales* (Vásquez, 2021).

Me voy a permitir hacer una reflexión sobre este asunto antes de continuar con los demás tipos de podcasts y textos sobre la menstruación que he encontrado. El término higiene menstrual parte de asumir que el cuerpo que menstrúa es sucio y necesita ser limpiado para poder salir al mundo (aspecto por el que ha luchado mucho el activismo menstrual), es asumir que la sangre

menstrual carga impurezas que no deben ser vistas. Por eso cuando se habla de productos de higiene menstrual para referirse a las toallas desechables o a los tampones, se habla de usar estos productos que recogen la sangre para que nuestra ropa no se manche y podamos seguir la vida como si no ocurriera nada. No hay higiene menstrual como tal, hay productos para la experiencia menstrual que recogen o absorben la sangre, pero que no considero que deban ser pensados como una vía para ocultar y olvidar que menstruamos, sino como una opción que nos da un poco más de facilidades a la hora de menstruar.

Este discurso se une, a su vez, con la carga que se les ha dado a los cuerpos que menstrúan por contaminar el medio ambiente. El nuevo discurso de las copas menstruales (producto que se me hace maravilloso para mi experiencia) es que las usuarias de toallas y tampones desechables somos responsables de grandes cantidades de desechos. La culpa es de los cuerpos que menstrúan por elegir estas opciones y no de la industria por producir productos contaminantes. Además, es importante recordar que la menstruación en países como Colombia es mucho más compleja, hay personas que ni siquiera pueden tener acceso a estos productos desechables, ni mucho menos a una copa menstrual, y tienen que usar lo que encuentren para que su sangre sea absorbida. La copa menstrual es un invento muy bello, pero no puede ser totalizante. No todas las mujeres tienen acceso a ellas, suelen apuntar a un público de clase media-alta porque por lo general se compran en línea (con métodos de pago como tarjetas de crédito, débito o transferencias), cuando una gran cantidad de personas en Colombia no tienen una cuenta bancaria y viven del día a día. Así mismo, no todas las personas menstruantes se adaptan a su uso. La copa menstrual no es la salvadora del medio ambiente, ni mucho menos de las personas menstruantes.

Retomando con el tipo de podcasts, hay un tercer tipo que habla de la menstruación de forma más anecdótica, como una charla entre amigas en la que se cuentan experiencias cuando se han manchado, cómo fue su menarquía, cómo son sus ciclos, etcétera. Entre estos encontré: *That's on Period!* (Henderson & Rix, 2021), *Sssh! Periods* (Bronx Prep Middle School, 2019) y *That's my Story, Period.* (García, 2017).

Hay discusiones feministas sobre cómo ha habido una opresión patriarcal por menstruar y cómo romper con los tabúes sobre la menstruación. Estos sobre todo se enfocan en des-satanizar y naturalizar la menstruación para que sea un tema dentro de la conversación cotidiana. Por ejemplo: *Menstruando el patriarcado* (Somos Mujeres Valientes, 2021), *Cuerpos Negros y*

Menstruantes del Pacífico Colombiano (Piedrahita & Bonilla, 2021), y *Ciclo Menstrual E Seus Tabus* (Hackbart, 2020).

Han sido muy pocos los podcasts narrativos sobre la menstruación. Entre estos he encontrado: *Herbalism, menstruation, & innate knowing* (McBride, 2018), un podcast en el que se habla de la menstruación desde el punto de vista de la memoria, los saberes ancestrales, la sanación, las energías y la sabiduría del cuerpo. Este podcast me parece muy interesante, pues me ayuda a comprender los alcances del episodio de hierbateras y curanderas que quiero hacer, sin embargo, mi aporte va en no quedarse en este tipo de narraciones, sino abarcar a las grandes sabedoras junto a mujeres y personas menstruantes con otras cosmovisiones.

En cuanto a los formatos más textuales dirigidos para un público de niñas que están a punto de tener su menarquía (su primera menstruación) o que ya la están teniendo está un libro ilustrado de literatura infantil, *El libro rojo de las niñas* (Marín & Romero, 2021). En este se hace una introducción muy conectada con la corporalidad y la naturaleza, con el fin de tratar de contrarrestar esa carga de estigmatización que ha tenido la menstruación y narrándola como una sangre de vida, la marea que cada mujer tiene dentro de sí y un renacer luna a luna (tal como lo hace la naturaleza, así es que precisamente hace un vínculo de las mujeres y la naturaleza). También hay una explicación de cómo cambiamos, tal como lo hacen las estaciones y cómo este es un momento de estar en silencio, descanso, a oscuras y en soledad para que podamos nutrirnos y regenerarnos.

También está el libro ilustrado de May Serrano, María Serrano y Julia Serrano (2012) llamado *Mamá, me ha venido la regla*. En este libro se representa la menstruación como un motivo de alegría, celebración, acontecimiento público y ritual. Se explica que somos cuerpos con estaciones y que somos con la Luna. Hay mucha relación con el descanso, el preguntarse cómo estamos y qué necesitamos en nuestro interior cuando menstruamos. También aparece la pregunta sobre si al comenzar a menstruar una niña deja de ser niña y empieza a ser adulta. Aunque esta es una propuesta interesante, considero que recae un poco en la romantización de la menstruación como un suceso de celebración y mucho recibimiento de amor por parte de todo el linaje femenino de la familia.

El tesoro de Lilith: un cuento sobre la sexualidad, el placer y el ciclo menstrual (Trepát, 2012) es también un libro ilustrado, en esta historia se rescata el personaje de Lilith como la primera mujer que existió y que se rebeló de las injusticias siguiendo su intuición (mirando hacia

dentro de sí misma). Aquí se hace una metaforización del cuerpo de las mujeres con la naturaleza: los senos como frutos de los árboles (porque alimentan), el útero como la flor de la vida, los labios vaginales como los pétalos rojos de la flor de la vida, la menstruación como una flor que muere para renacer, las mariposas como el placer sexual y el ser cíclicas con las estaciones del año. De esta historia destaco la posibilidad de enseñar a las niñas a ser dueñas de sus propios cuerpos, conociéndolos y respetando sus límites.

Aunque es difícil encontrar el límite entre una literatura infantil y una literatura “adulta”, pues en definitiva todas las historias pueden interpelarnos sin importar la edad, en una literatura enfocada a un público con más edad está el *Diario de un cuerpo* (Irusta, 2016) que hace un registro durante tres ciclos menstruales para identificar las fluctuaciones anímicas, físicas y espirituales que tiene una mujer en su ciclo menstrual. De esta propuesta me he nutrido mucho, pues pese a que yo no quiero hacer un diario en primera persona, sí me ha permitido pensar la escritura desde el cuerpo y el lenguaje desde la vulva.

También el cuento de Estercilia Simanca Pushaina (2008), *El encierro de la pequeña doncella*, que recrea todo el ritual del encierro, una ceremonia que hacen muchas niñas wayuu y que se narra como una forma de purificación, enseñanza de los saberes tradicionales de la comunidad y preparación de la niña en su menarquia. La niña es encerrada para que su piel se blanquee, su cuerpo adelgace y su cabello se renueve con el fin de que se vea más bella; para aprender el arte del tejido y la cocina; y para que su cuerpo se limpie y no vaya a desarrollar ninguna enfermedad de útero u hormonal más adelante. También muestra una tradición que se ha hecho desde mucho tiempo en la comunidad Wayuu y que se conectará mucho con las nociones de menstruación que abordaré más adelante. Este cuento me ha ayudado mucho a acercarme a lo ritual de la menstruación desde otras cosmovisiones.

Menstruar como un fenómeno de la Tierra y del tiempo

Teniendo claro este panorama de las representaciones narrativas que se han hecho sobre la menstruación y sobre los discursos que la abarcan, ahora sí parto a hacer una conceptualización de la menstruación.

Hablar de la sangre menstrual es prácticamente hablar de la condición humana, no solo porque gracias a que hay menstruación se sabe del estado de salud de una persona y se puede

incluso llegar a traer vida al mundo, permitiendo así que la humanidad no se extinga, sino que además es hablar de determinados rituales y comportamientos que en la actualidad están presentes en nuestra forma de comprender el mundo y categorizarlo.

La sangre menstrual ha servido para categorizar a los cuerpos de manera binaria entre hombres y mujeres. Como explicaría Irusta (2016), la sangre menstrual es “la única sangre entretejida con una identidad: mujer” (p. 7). La pregunta que yo me haría, entonces es ¿qué es ser mujer? Tener un ritmo cíclico no es necesariamente ser mujer, sangrar no es ser mujer, tener útero tampoco. Ser mujer es un término reciente, en los pueblos prehispánicos no había una categorización binaria de los géneros, sino rasgos duales y complementarios. En la modernidad europea los tratados médicos hablaban de ser hombres o no-hombres (como categoría general para agrupar todas las demás identidades). Es decir, las mujeres estaban agrupadas con las personas transgénero, no binarias o intersexuales y dentro de ese grupo eran aquello que no merecía ser estudiado por la ciencia, ni representado en el arte. “Dentro del lenguaje completamente masculinista, falocéntrico, las mujeres conforman lo no representable. Es decir, las mujeres representan el sexo que no puede pensarse, una ausencia y una opacidad lingüísticas.” (Butler, 1990, p. 45)

Ser no-hombre era ser un espacio en blanco del que no se habla. Por eso Butler argumenta que somos lo no representable. El lenguaje nos dejó tanto en una carencia dentro de su propio espacio que todas las demás identidades supuestamente debemos reconocernos dentro de un masculino plural (todos, nosotros, ellos, etcétera), pues hablar de un femenino plural (todas) o de un inclusivo plural (todes) sigue considerándose como una forma de excluir ciertas subjetividades. Aunque actualmente hay un reconocimiento particular de las categorías que antes estaban masificadas en el ser no-hombre, seguimos estando dentro de ese espacio en blanco para hablar de ellas.

En el podcast *El mar de las cañas* no pretendo hablar de la menstruación como un acontecimiento únicamente femenino, sino como un acontecer de mujeres y cuerpos menstruantes, si bien se ha tomado como herramienta para subalternizar especialmente a las mujeres, ha funcionado también para reforzar el discurso de estigmatización de identidades de género diversas. No borro, sin embargo, el término de mujer porque considero que sí es importante destacar este

tipo de subjetividades dentro del discurso, debido a que ser mujer y ser cíclica ha sido un argumento del sistema patriarcal para ejercer poder.

En términos de Irusta (2016), los cuerpos normativos han oprimido a los cuerpos vulnerables (que se consideran vulnerables porque los han vulnerado y no porque sean así *per se*), entre ellos las personas menstruantes y las mujeres, haciéndoles creer que sus cuerpos son motivo de vergüenza y carencia (de falo y por ende de ingenio, creatividad y potencialidades). Los cuerpos normativos nos hicieron creer que solo servíamos para reproducirnos, que merecíamos un trato distinto, que nuestros cuerpos no tenían sentido. Por eso busco reafirmar que “nuestro cuerpo no es una carga. Son los cuerpos normativos los que nos cargan y explotan” (Irusta, 2016, p. 18).

Partiendo de esta comprensión, la sangre menstrual no puede ser pensada como una posesión femenina, sino más bien, como Judy Grahn (1994) diría: “all blood is menstrual blood” [toda sangre es sangre menstrual] (p. XVIII). Toda sangre es sangre menstrual, porque a partir de ella hay posibilidades de concepción; también porque la Tierra tiene, de igual forma, sangre menstrual de la que nos servimos, decoramos y limpiamos nuestros cuerpos –la sangre menstrual de la Tierra comprende precisamente todas esas corrientes subterráneas que permiten la generación de gemas y metales preciosos, así como las lagunas, ríos y mares, y en algunas comprensiones de mundo a los volcanes– Por otro lado, toda sangre es sangre menstrual, porque de ella vienen muchos elementos de la cultura.

Cuando el ser humano no tenía relojes, su forma de tener una percepción del tiempo, de los ritmos de la Tierra y del universo era desde la relación de la menstruación en los clanes y su conexión con las fases lunares (por algo coloquialmente la menstruación es llamada “la regla”). Cuando había Luna Nueva, un momento de oscuridad, en el que se menstruaba usualmente, ese era el momento de iniciar una cosecha. De manera que la menstruación marca los comienzos, la renovación después de la oscuridad y la llegada de mejores tiempos (Grahn, 1994).

A partir de estas sociedades humanas nacieron las construcciones de que cuando una persona menstruaba debía recluirse en un sitio oscuro por los días o semanas necesarios, pues se asociaba que si no lo hacía habría caos en su comunidad. Si la menstruación traía la oscuridad y su final traía la luz, ella se debía mantener oculta (así como la Luna) el tiempo necesario para que volviera a haber prosperidad en la salud de las personas y en las cosechas (Grahn, 1994). Es por eso que en casos como los que narra Pastora Tarapués y Sayari Campos, las mujeres deben

quedarse quietas durante su menstruación tejiendo. Me pregunto hasta qué punto estas formas de lo ritual siguen manteniendo una mirada tribal, pero en la actualidad, y hasta qué punto resultan limitantes para nuestra propia experiencia vital. En la actualidad esa posibilidad de ocultamiento ya no es tan posible debido a las demandas económicas por las que pasan los cuerpos menstruantes.

Ahora bien, esta noción permite hablar de una conexión entre los cuerpos, por un lado, entre cuerpos humanos por eso a veces ocurre que los ciclos menstruales de las personas que pasan mucho tiempo juntas tienden a sincronizarse, sus ciclos estaban en armonía con los de las otras. Por otro lado, una conexión entre cuerpos celestiales y cuerpos terrestres; así, la Luna como cuerpo en el firmamento, se sincroniza con las aguas como cuerpos terrestres y con los seres humanos como cuerpos de carne.

La armonía de menstruar cuando menstruaban otras abrió espacios meramente femeninos (aquí hago la salvedad porque pese a que la menstruación es un evento posible en cuerpos que no pertenecen a mujeres, el hecho de menstruar, ser fértiles, poder dar vida, tener un útero y estar conectadas con la Luna tiene una relación con lo femenino desde el inicio de la humanidad. Por eso la mayoría de deidades antiguas relacionadas con la fertilidad, las cosechas, la curación y la Luna tenían atributos femeninos. No es, entonces, una lectura binaria de hombre y mujer, sino una de complementariedad y atributos generizados que cada persona puede tener). Se decía que con las fiestas dionisiacas las mujeres (y aquí sí eran mujeres porque así se les categorizó en su tiempo y por eso en su mayoría no eran ciudadanas de la polis) tenían la oportunidad de compartir entre ellas, o que en las épocas modernas cuando los hombres hacían sus grandes debates en los que ellos eran los únicos que podían participar proporcionando sus razonamientos, las mujeres se quedaban por fuera en espacios no mixtos y podían expresarse entre sí.

Esto me hace pensar en la búsqueda de una forma estética, política y cultural de las mujeres y de lo femenino, y en cómo esta búsqueda se remonta a nuestros orígenes más primitivos (la última palabra en el sentido de inicio y no de menor civilización, como se ha usado en los últimos siglos). Menstruar era tener un espacio para hacer arte con cerámica, tejer y hablar con otras personas con experiencias vitales similares. Tal vez nunca sepamos todas las narrativas, sueños y deseos que se intercambiaban en esas formas de encierro.

Al menstruar las personas no solo debían permanecer en la oscuridad, sino que además no podían tocar el suelo directamente (pues el suelo era la tez de la Tierra y era como si un cuerpo

menstruante se estuviera rozando con otro, un choque de energías muy poderoso), el agua, sus propios cuerpos, los cuerpos de otras personas y no podían tener contacto visual con alguien (pues en sus ojos ellas cargaban la mirada del mal). Desde la mirada de Grahn (1994), esto construyó una narrativa en la que las mujeres y cuerpos menstruantes se divinizaron por ser intocables. Un reino matrilineal tuvo su gozo por un tiempo. Sin embargo, Gray (1999) hace una lectura de esta imposibilidad del tacto como una forma de comprender a la mujer tan impura que ofendía a la naturaleza y provocaba la alteración del orden de las cosas.

Yo considero que esas formas rituales que constituyen dicho reino matrilineal y que les dieron cierto simbolismo sagrado a las mujeres no fueron las formas de comprender a lo femenino como impuro, pero esas prácticas sí pudieron devenir en ello al combinarse con narrativas cristianas-romanas que fueron dándole nuevas formas a ese pasado. La mujer que era intocable por ser dueña de su propia fuerza, pasó a ser intocable porque de lo contrario dejaba de ser casta. Desde estos discursos se fueron transformando las narrativas que venían de culturas más populares y vernáculas.

Aunque todos estos mitos llevaron a que la menstruación se encerrara en una estructura del silencio y la vergüenza, no se puede negar que detrás de ellos se escondía esa búsqueda por la subsistencia en una época en la que la naturaleza se pensaba hostil y se escondía una especie de misterio que le daba poder a las mujeres y cuerpos menstruantes sobre la vida y la muerte (como una suerte de chamanas controladoras del destino).

Mi discurso había ido dirigido a fisurar esta estructura tan hermética que construía tabúes sobre la menstruación, sin comprender que ella cargaba secretos, divinidades y toda una cosmovisión de mundo que permitía el respeto de la Tierra. ¿Y ahora cómo me localizo en este podcast si este punto que tenía tan fijo se desestabilizó? Creo que este es el paso más definitorio para buscar la palabra mítica, pero también la palabra dolorosa –e incluso agresiva– de la menstruación.

Fue la modernidad la que llenó de una carga de superstición y poca sabiduría a estas prácticas alrededor de la experiencia menstrual. Pero no fue la modernidad la única responsable, ni la época que se inventó unas nuevas formas de separatismo epistemológico según el género, sino que hubo hechos históricos que venían desde el medioevo que fueron trazando este camino, el más relevante: la persecución de las brujas.

De brujas, pócimas y saberes del cuerpo

La historia de la palabra bruja se remonta a tiempos medievales, un momento en el que la palabra guardaba en sí misma una forma de agencia de las mujeres (en este apartado utilizaré mujeres porque generalmente las brujas eran definidas como tal) para con sus cuerpos y sus vidas, pero que ya empezaba a cargar con la semilla de una estigmatización y unos conflictos de valores. Este concepto fue tomando otros tintes y radicalizándose a medida que se instituyó la propiedad privada, la Modernidad, el capitalismo y una crisis económica que sacrificó a las mujeres para resolverse. Para hablar de menstruación hay que hablar del concepto de bruja porque la bruja era la gran conocedora de saberes sobre el cuerpo, las hierbas, los ciclos menstruales, y la medicina basada en plantas. Así mismo, es importante porque el ser bruja está en tensión con la noción de ser madre, lo que tiene mucha relación con menstruar y no concebir.

La Edad Media fue una época de una gran cantidad de revueltas campesinas, políticas sexuales y una moralización de los saberes. Todos estos acontecimientos se tejen con la llegada de la Modernidad que los continúa o los transforma.

Las revueltas campesinas surgen a partir de que, tras grandes épocas de hambruna, se comenzó a pensar que la mejor manera de salir de la crisis era que señores adinerados se apropiaran de los territorios colectivos rurales y los volvieran productivos. Este cambio hizo que los únicos que pudieran acceder a la propiedad de la tierra fueran los hombres. Las mujeres que se desenvolvían en esas zonas colectivas se vieron gravemente afectadas y entraron en una etapa de precarización que las condujo a ser las mayores movilizadoras de las revueltas para quejarse por su posición subalterna (Federici, 2004).

Los hombres campesinos también participaban en estas revueltas, pero la caza de brujas comenzó a utilizarse como una manera de debilitar la resistencia campesina contra el orden feudal del momento. De manera que este es uno de los motivos en que surge el concepto de la bruja, las mujeres que participaban en la resistencia contra estos sistemas feudales que las violentaban se consideraban brujas, pues debilitaban el sistema económico que se estaba tratando de implantar. Al decir que las mujeres que promovían las revueltas eran brujas y sembrar una estrategia de fiscalización de las acciones de las mujeres dentro de las mismas comunidades, hubo una fractura del tejido social que debilitó estos movimientos campesinos.

Por otro lado, hubo una serie de políticas sexuales que responden a la carencia de fuerza de trabajo para la explotación de la tierra, de manera que se empieza a imponer una política de control sobre los hábitos sexuales y reproductivos de las mujeres y con un fortalecimiento del concepto de familia. Este confinamiento de la mujer al trabajo reproductivo, que era además considerado un no-trabajo por no ser directamente para el mercado, se promovió desde la reducción de salarios de las herreras, tejedoras, curanderas, parteras, o agricultoras para que perdieran su autonomía económica con respecto a sus esposos y tuvieran que quedarse en la esfera privada del hogar.

Muchas mujeres que intentaron seguir trabajando, pese a todas estas medidas, fueron tratadas como arpías sexuales, agresivas, desobedientes, putas y brujas. Muchas otras vieron la prostitución como la única alternativa de seguir teniendo sus propios ingresos, pero esta práctica se criminalizó rápidamente, así como cualquier otra forma de tener sexo sin procrear (sexo anal, sexo oral, sexo homosexual, o sexo por placer y utilizando anticonceptivos o métodos abortivos). Es aquí donde reaparece la palabra bruja: ser bruja era ser prostituta, trabajar cuando se debería estar en el rol materno, ejercer prácticas de anticoncepción o aborto para sí mismas o para otras mujeres, y matar a los bebés de mujeres proletarias porque no los podían mantener económicamente. Ante la imposibilidad de acceder al mundo laboral del momento, la mujer se vio obligada a parir y quedarse con el hombre (esposo o padre) para poder subsistir.

La bruja desestabiliza la idea de familia y de una sexualidad para parir. Como Michelet (1987) describe a las brujas:

Dan saltos y volteretas, pero muy fáciles; se encaraman por un tronco grueso, como lo haría un niño de tres años. En resumen, lo más terrible de cuánto hacen, verdaderamente *contra natura*, es decir cosas tan obscenas que ni un hombre se atrevería a hacerlo jamás. (p. 253)

La bruja era subversiva porque no quería dar hijos para que se convirtieran en fuerza de trabajo de un sistema que solo pensaba en la vida en términos de fuerzas productivas de trabajo. Por eso esta figura va muy vinculada a la de la *mujer salvaje* de la que habla Pinkola (1971), pues en ambas coincide el ser las voces de protesta contra las injusticias, ser intuitivas y conectadas con su instinto, ser unos oráculos, ser capaces de reír (pues la alegría de la mujer se ha considerado impura y seductora), conectadas con lo natural, pasionales y sexuales, portadoras de las historias y voces que cargan el pasado de los pueblos y que son medicina (más que diversión). Y lo más

interesante, no solo quedarse hablando desde los labios faciales que son los que hablan el lenguaje oficial (Irusta, 2016), sino desde los labios de la vulva “desde un punto de vista simbólico, de hablar desde la *prima materia*, el más básico y más sincero nivel de verdad.” (Pinkola, 1971, p. 317)

La bruja, la mujer salvaje, es la que hablaba desde su vulva, sus palabras nacían del cuerpo y no de la razón. Su conocimiento era de la experiencia y de los sentires y no del método científico. Su vida era la del placer y no la de la sexualidad controlada. Las brujas no eran solo sabedoras del cuerpo, sino grandes genios de la narración que fueron reprimidas y sus historias demeritadas. Virginia Woolf (2008) atribuye que esa locura y ese satanismo que se les atribuían a las brujas eran tal vez una respuesta de ellas a que, en vez de poder emanar ríos de historias, tuvieran que tragarse sus palabras.

Sin embargo, cuando leemos algo sobre una bruja zambullida en agua, una mujer poseída de los demonios, una sabia mujer que vendía hierbas o incluso un hombre muy notable que tenía una madre, nos hallamos, creo, sobre la pista de una novelista malograda, una poetisa reprimida, alguna Jane Austen muda y desconocida, alguna Emily Brontë que se machacó los sesos en los páramos o anduvo haciendo muecas por las carreteras, enloquecida por la tortura en que su don la hacía vivir. (p. 37)

Tal vez las brujas fueron denominadas así porque, al no permitirles hablar, su rabia comenzó a crecer de manera reprimida, enfermando sus emociones y su mente. Tal vez si las brujas hubieran tenido espacio para la palabra (una habitación propia), la cacería de brujas habría sido un hecho impensable.

Sin embargo, a esto le falta un eslabón más para que las mujeres perdieran su autonomía y la persecución contra las brujas fuera mucho más efectiva: el establecimiento de una ciencia masculina partiendo de la moralización de los saberes.

Las mujeres siempre han sido sanadoras. Ellas fueron las primeras médicas y anatomistas de la historia occidental. Sabían procurar abortos y actuaban como enfermeras y consejeras. Las mujeres fueron las primeras farmacólogas con sus cultivos de hierbas medicinales, los secretos de cuyo uso se transmitían de unas a otras. Y fueron también parteras que iban de casa en casa y de pueblo en pueblo. Durante siglos las mujeres fueron médicas sin título; excluidas de los libros y la ciencia oficial,

aprendían unas de otras y se transmitían sus experiencias entre vecinas o de madre a hija. La gente del pueblo las llamaba mujeres sabias, aunque para las autoridades eran brujas o charlatanas. (Ehrereich & English, 1973, p. 4)

En las zonas rurales, donde no había ningún médico-científico y sí mucha cercanía a la naturaleza, las brujas –mujeres llenas de conocimiento médico no profesional– eran las encargadas de curar a las personas desde un empirismo popular. La medicina “oficial” se ocupaba esencialmente de la salud del hombre porque era considerado como el único ser puro y superior. Por lo contrario, las brujas eran consideradas las médicas de las mujeres y del pueblo.

Es importante decir que incluso antes de que se instituyeran las políticas sexuales para control de la reproducción y la sexualidad de las mujeres, las brujas comenzaron a considerarse sospechosas para la Iglesia. Desde el cristianismo las enfermedades se entendían como un castigo de Dios al ser humano, la bruja, al ser una amante de la vida y querer prolongarla curando a las personas de sus enfermedades, se comenzó a leer como una persona que interfería en la voluntad de Dios. Además, se comenzó a desconfiar de ella por su paradigma médico: “la *belladonna* curaba del baile haciendo bailar. Homeopatía audaz que al principio debió asustar; era la *medicina al revés*, generalmente contraria a la que los cristianos conocían y única que consideraban eficaz, la procedente de musulmanes y judíos” (Michelet, 1987, p. 126). Es decir, la medicina de las brujas partía de inducir la enfermedad, el veneno, para llegar a la cura. Especialmente partiendo de conocimientos de culturas consideradas paganas. Esto era inconcebible en un mundo cristiano en el que la división entre bien y mal estaba radicalizada y lo no-cristiano era lo bárbaro.

A su vez, las brujas fueron sospechosas para la ciencia médica oficial porque estaban enfocadas en curar partes del cuerpo que se consideraban sucias e inmorales: el sistema digestivo y el útero de las mujeres (Michelet, 1987). El cuerpo humano desde la noción de la medicina oficial estaba dividido en dos partes: la alta que era elevada porque tenía el cerebro y el corazón; y la baja que era considerada inmoral e impúdica porque tenía los órganos sexuales y excretores. Las partes del cuerpo en donde no entraba la razón eran olvidadas por la medicina, sin embargo, el estómago es considerado el segundo cerebro por su capacidad de procesar información y por sus terminaciones nerviosas; y el útero es como otro corazón, el órgano en el que procesamos nuestras emociones y sentimos más profundamente. Las brujas reconocían esto muy bien, por eso tenían amplios saberes en métodos de anticoncepción, aborto y partería.

Una vez se impartieron las políticas sexuales, los saberes de las brujas y su posibilidad de acción fueron mutiladas y satanizadas. Nació el término de crímenes reproductivos: todo aborto o método anticonceptivo era sancionado con un encarcelamiento en condiciones degradantes. A su vez, se comenzó a desconfiar de las parteras, invalidando todos sus conocimientos y profesionalizando la obstetricia. Las instituciones educativas se pusieron al servicio de las políticas sexuales del Estado y la Iglesia y así:

La implantación de la medicina como profesión para cuyo ejercicio se exigía una formación universitaria facilitó la exclusión legal de las mujeres de su práctica. Con escasas excepciones, el acceso a las universidades estaba vetado a las mujeres (incluso a las mujeres de clase alta que habrían podido pagarse los estudios) y se promulgaron leyes que prohibían el ejercicio de la medicina a las personas sin formación universitaria. (Ehrereich & English, 1973, p. 18)

Entonces los úteros de las mujeres se volvieron un territorio político que controlaba un sistema patriarcal y que debía utilizarse en función del capitalismo. Los ginecólogos se convirtieron en los dadores de vida y en las eminencias epistemológicas del cuerpo femenino. Y es entonces justo aquí donde surge la semilla de todo este proyecto creativo, hombres sin saber en carne propia qué es la experiencia de ser cíclicas, de parir, de menstruar, de tener cambios hormonales vinieron a ser la autoridad sobre nuestros cuerpos, infantilizaron a la mujer haciendo entender que necesitaba una guía para vivir su propia experiencia (así como se hizo en la colonización de América con los pueblos originarios y los africanos). Todo lo que no se podía aplicar al método científico era locura o cuentos mágicos.

Pues la caza de brujas destruyó todo un mundo de prácticas femeninas, relaciones colectivas y sistemas de conocimiento que había sido la base del poder de las mujeres en la Europa precapitalista, así como la condición necesaria para su resistencia en la lucha contra el feudalismo. (Federici, 2004, p. 157)

Pero todo este mundo de saberes no está perdido, eso fue lo que me permitió comprender mi conversación con Laura, una amiga muy cercana y conocedora de la medicina Ayurveda. Ella habla con el útero, su cuerpo en general y la Luna para entender qué es lo que le están queriendo decir cuando le ocurren determinadas cosas, por eso ella entiende la menstruación como un momento en el que nos damos cuenta de cosas de nuestras relaciones, salud y emociones que en

otros momentos del ciclo no nos damos cuenta. La idea de hablar con el cuerpo que está en el tercer episodio viene de este encuentro.

El *El mar de las cañas* rinde un homenaje a esas herederas de brujas que, pese a que sus conocimientos han sido gravemente atacados, siguen difundiendo su forma de entender la medicina, la idea de sexualidad sin el imperativo de maternidad y la rebeldía ante todo sistema de opresión de los cuerpos. (Vale aclarar que la maternidad es una decisión absolutamente válida cuando es deseada, lo que es problemático es limitar la existencia de una mujer al hecho de ser madre o tomarlo como un imperativo de realización personal).

Brujas indígenas por la liberación de la Tierra, las mujeres, la comunidad y el territorio

La noción de bruja con la que he estado dialogando tiene una conexión muy grande con la manera de comprender los saberes, el cuerpo y la medicina desde una mirada no-Occidental, pero es importante hacer precisiones sobre el lugar de enunciación de las mujeres indígenas para poder abarcar su posición dentro del podcast.

Simultáneamente a que en la Modernidad europea hubo revueltas sociales, la institución de políticas sexuales manifestadas en la contención de los saberes, la criminalización de la prostitución, la imposibilidad laboral de las mujeres y la cacería de brujas; en las colonias americanas hubo movimientos similares. En América (nombre que resulta problemático porque es una imposición de una visión de mundo Occidental en un mundo distinto, lo alternaré con Abya Yala como ejercicio consciente de nombrar este territorio desde otros lugares de enunciación no coloniales) hubo también revueltas sociales lideradas por las mujeres de los pueblos originarios para hacer resistencia a la imposición de costumbres cristianas y a la autoridades coloniales, esto se debe a que los líderes masculinos de los pueblos originarios se tuvieron que acoger a las políticas de los españoles para no perder del todo su poder, lo que quiere decir que dentro de estas políticas estaba que las mujeres fueran expropiadas del uso de la tierra y limitadas a sus derechos sobre los recursos naturales (Federici, 2004).

Las brujas del Abya Yala eran las mujeres indígenas que seguían creyendo en sus dioses y saberes de la naturaleza, aun cuando los conquistadores les decían que eran ídolos y que sus saberes eran simples supersticiones; las mujeres que luchaban por recuperar su posición social tras ser

excluidas. Y es justo este potencial de las mujeres de los pueblos originarios de volver a sus costumbres, hacer resistencia e insistir en la validez de sus saberes lo que *El mar de las cañas* quiere resaltar en el episodio dos, *La Luna en el fogón*, dedicado a sabedoras, curanderas y parteras.

Ser una mujer indígena que lucha por los derechos de las mujeres de su comunidad no puede ser directamente asociado a una posición feminista porque el feminismo nació de una visión de mujeres blancas de ciudad que buscaban ser individuos y sujetas de derechos, sin embargo, en las cosmovisiones indígenas se vive en un contexto comunitario con nociones colectivas, no suele presentarse esa fragmentación del individuo. Además, la forma de hacer resistencia no se cierra a una resistencia al patriarcado, sino a todo el sistema que las oprimió: la Modernidad, el cristianismo, la colonización, la lengua y un sistema de género binario. En muchas cosmovisiones indígenas no hay una noción de lo binario en tanto oposición, sino de lo dual en tanto diálogo, intercambio y complemento. Como lo afirma Francesca Gargallo (citada por Ruiz-Navarro, 2019):

Si todo es dos, es que dos estaban ahí desde el principio, no hay principio sin dos. Esta idea originaria implica equilibrio, igualdad de valor y/o homogeneidad. Para la generación de cualquier cosa dos son necesarios, porque la generación es dialogal, es un ‘ponerse de acuerdo’, es construir armonía, mantener un ‘balance fluido’. Traslada a la realidad femenina-masculina, que no es sino una de las múltiples dualidades creadoras, implicaría una importancia igual de las mujeres y los hombres.
(p. 148)

Es decir, si bien hay una división de dos fuerzas, las dos fuerzas no están en un orden jerárquico, sino mucho más horizontal, se ayudan entre sí. Esto quiere decir que trabajos asociados con lo femenino, como lo doméstico y la crianza no son entendidos como un no-trabajo, como hemos visto que sí se ve en la cultura Occidental, sino como un trabajo valioso y necesario para la comunidad. Incluso, con respecto a esto recuerdo que en mi conversación con Pastora Tarapué ella me decía que el universo, la naturaleza y el ser humano están en equilibrio gracias a ese orden dual, por eso tenemos dos oídos, dos ojos, dos fosas nasales, dos manos, dos riñones, dos ovarios, etcétera.

Luchar por la equidad de género desde esta cosmovisión no es una lucha por las mujeres solamente, sino por la Tierra, el territorio y la vida. Esa es precisamente una de las iniciativas que

tiene Mónica Cobos desde la medicina ancestral Mhuysqa en la que busca reconectar a las mujeres con la Tierra para que ambas sanen juntas de tantas opresiones y violencias.

Adriana Guzmán y Julieta Paredes (Koman Illel, 2015), dos mujeres aymaras, denominan su movimiento como un feminismo comunitario que nace desde la memoria, y que parte de sus palabras y de su boca, desde la lucha de su pueblo y sin la colonización de los feminismos blancos:

lo que llamamos el patriarcado es que quienes han estado tomando las decisiones han sido los compañeros, los hermanos, los hombres y han pensado que ellos podían verlo todo, podían saberlo todo, sentirlo todo... Las mujeres antes también teníamos opresiones y violencias y a eso le hemos llamado el patriarcado ancestral, porque nos han querido decir que el patriarcado ha llegado en la invasión española, con la colonia. Lo que planteamos es que en 1492 ha habido un entronque patriarcal, el patriarcado de los invasores que se ha entroncado con el patriarcado ancestral y se ha fortalecido. (03m50s – 04m06s, 15m21s – 16m48s)

Esta propuesta de Guzmán y Paredes es justo lo que quiero plantear en este proyecto creativo. Es imposible pensar que la búsqueda de estas mujeres cabe dentro del mismo feminismo del que se habla en Europa o incluso en la academia en América Latina, este es un discurso que parte desde el principio de nociones de la naturaleza y de lo colectivo que son impensables en otro tipo de contextos, es un feminismo con una propuesta que se entronca con el feminismo blanco, pero va mucho más allá para incluir otros elementos. Además, resulta clave esa posición crítica que ellas plantean con respecto al pasado prehispánico como un escenario donde también había un ejercicio de poder patriarcal. No hay una idealización del mundo antes de la colonización, sino una mirada reflexiva del pasado y del presente. Hablar con Mónica Cobos también me permitió reevaluar mi imaginario de lo indígena como un espacio utópico en el que todos los pueblos originarios de Colombia tienen una visión que estigmatiza menos la menstruación de la que tenemos los blanco-mestizos. Pues a ella también le enseñaron a esconder y guardarse para sí su sangre. Mónica desacomoda el relato de idealización de lo indígena en Colombia, pero demuestra que los discursos están en construcción y pueden ser transformados, por eso ella es una de las mujeres que habla en este podcast.

Lo que diferencia a este tipo de feminismo es que también se reconocen las subjetividades de los hombres como sufrientes y víctimas del mismo patriarcado, pues este es entendido como el

sistema causante de todas las dolencias que vive la humanidad (en ella se incluyen mujeres, hombres y personas intersexuales) y la naturaleza.

El feminismo comunitario entiende a las brujas de América Latina o del Abya Yala que subvierten el sistema económico, político y cultural como las sanadoras del tejido social. Es aquí donde me sitúo para comprender el rol desde el que se pretende entender a las sanadoras, curanderas, yerbateras y parteras de este podcast. Mujeres como Mónica Cobos (mujer mhuytsqa), Sayari Campos (mujer yanakuna) o Pastora Tarapués (mujer pasto) desestabilizan la medicina como institución y siguen curando desde sus conocimientos ancestrales basados en plantas medicinales y saberes comunitarios. No obstante, debo aclarar que las formas en que ellas ejercen la medicina no solo tienen elementos de lo ancestral, pues debido a la colonización y al período republicano durante los siglos XIX y XX hubo una gran pérdida de saberes comunitarios.

Una falacia en la que caemos las personas que ignoramos las complejidades de los pueblos originarios es agruparlas dentro de una masa homogénea como si sus prácticas y creencias fueran iguales sin importar los elementos diferenciales de su identidad étnica y cultural. Esta homogeneización responde precisamente a unas lógicas previas a la constitución de 1991 en las que el ser colombiano era definido como ser una persona de habla hispana, blanco-mestiza y católica. Esto comenzó a transformarse a partir de la constitución de 1991 que reconocía más formas de ser colombiano. “Los recientes procesos de reetnización en Colombia estarían ligados al reconocimiento, en la constitución de 1991, del carácter multiétnico y pluricultural de la nación” (Morales Thomas, 2000, p. 24). Esto quiere decir, al ser amparados por mecanismos institucionales, muchas identidades que habían sido obligadas a desaparecer o, al menos, a ocultarse pudieron emprender un camino hacia la búsqueda de sus raíces. Pero esta búsqueda no solo se debe a un cambio dentro del ámbito legislativo, sino también a los movimientos sociales o comunitarios que habían mantenido pregunta por sí mismos, por su identidad (en esto, por ejemplo, las *quintiniadas* lideradas por Quintín Lame).

Manuel Quintín Lame es una de las figuras que mantuvo resistencia armada en el Cauca durante la década de 1930, él proviene precisamente de la región de Pastora Tarapués. En el movimiento social que él lideró exigía que hubiera

la defensa de las parcialidades y el rechazo a las leyes de extinción de los resguardos;
la negativa a pagar terraje; la afirmación de los cabildos como centros de autoridad; la

recuperación de las tierras usurpadas por los terratenientes y el desconocimiento de todos los títulos que no se basaran en cédulas reales; y la condena y rechazo de la discriminación racial a que estaban sometidos los indígenas. (González, 2014, p. 128)

Estas propuestas fueron una respuesta a la Ley 89 de 1890 en la que “se determina la manera como deben ser gobernados los salvajes que vayan reduciéndose a la vida civilizada” (González, 2014, p. 123) y en la que se relega a los indígenas a una condición de menores de edad (no tenían goce pleno de los derechos civiles) que deben ser guiados por las órdenes religiosas en su proceso hacia la civilización. Esta ley aclaraba que la legislación colombiana no regiría sobre “salvajes evangelizados”, sino que sería la Iglesia quien definiría cómo deberían ser gobernados. Esta ley posiciona los cabildos y resguardos como entes representativos de las comunidades, dándoles un poco de autonomía y permite que no se puedan embargar. No obstante, esta autonomía no implicaba que los territorios fueran dejados a la libertad de decisión de las comunidades indígenas, sino que eran pensados como espacios donde ocurriría un proceso civilizatorio de los “salvajes”, es decir, eran pensados como lugares de transición mientras se reeducaban y posteriormente saldrían de ellos, y también como contenedores de la barbarie.

Todo este panorama de las revueltas lideradas por Quintín Lame evidencia que desde antes de que la constitución aprobara sus propias formas de cultura e identidad, algunas comunidades indígenas ya estaban dándose a la tarea de luchar por sus derechos y su reconocimiento. Este proceso previo a la constitución se fortaleció cuando esta surgió dando así paso al proceso de reindigenización en el que se reconstruyen y fortalecen las diferencias étnicas, y hay una reivindicación territorial y política por parte de las comunidades que habían olvidado, abandonado o rechazado sus propias identidades en función de ser cobijados por el Estado como colombianos “civilizados” (Lopera Mesa, 2008). Este proceso deviene luego en una neindigenización en la que se reelaboran las identidades de los pueblos originarios desde un sincretismo, producto de la colonia y el tiempo republicano colombiano. En este sentido, los rasgos culturales e identitarios se salen de lo unívoco e inmóvil y en este caso surgirían como productos de conflictos dinámicos en relación a un cambio político y cultural que ocurre con la nueva constitución.

Este enfoque aporta una mirada en la que nos despegamos del estereotipo clásico de ser indígena con comprensiones apegadas a un pasado que ya no existe y que mantiene la idea de las comunidades como grupos estáticos. Hoy ser indígena aparece como una pregunta, pues el mundo

de la Modernidad y muchas prácticas patriarcales ya están en curso, aun cuando no hacían parte de sus comunidades ancestrales, entonces entran nuevos temas en discusión sobre los cuales hay que construirse y sentar posiciones. Hay muchos que dentro de este proceso de reindigenización no están de acuerdo con determinadas representaciones sobre sus identidades debido a que muchas veces recaen en la folclorización de sus culturas.

Partiendo de esto, dentro del podcast, en el episodio *La Luna en el fogón*, van a ser tomadas en cuenta tres identidades étnicas: la yanakuna, la mhuysqa y la pasto Cumbal. Cada una tiene unas construcciones identitarias distintas que responden a ciertos procesos históricos en Colombia.

La comunidad Yanakuna o Yanacona es una unidad conformada a partir de varios grupos indígenas que habitaban en la región del Macizo Colombiano y no tenían memorias claras sobre sus raíces ancestrales. Esto quiere decir que esta comunidad es heterogénea, se construye de relatos múltiples y dentro de ella misma hay muchas contradicciones y reelaboraciones sobre su lugar en el mundo. Su identidad ha sido pensada en la contemporaneidad, y aunque ha tomado elementos prehispánicos, muchas miradas ancestrales se perdieron, de manera que también incluye elementos de lo cristiano desde lecturas propias. Es por eso que “los Yanacona se reconocen a sí mismos como católicos y reclaman la defensa de esta religión como un elemento integrante de su identidad cultural” (Lopera Mesa, 2008, p. 140).

Fabre (2005, como se citó en Lopera Mesa, 2008) y Zambrano (1995, como se citó en Lopera Mesa, 2008) aludieron:

- (i) Los Yanaconas han perdido su lengua ancestral -el quechua- y en la actualidad todos son hispanohablantes.
- (ii) Tampoco recordaban por tradición ni tenían referencias de su denominación original, razón por la cual sólo se reconocían como indígenas sin especificar su etnónimo, pero desde hace cerca de veinte años, cuando emprenden el proceso de re-indigenización, deciden nombrarse a sí mismos como Yanaconas.
- (iii) Han sustituido los vestidos de lana por trajes industriales, aunque a la vez conservan el arte de tejer.
- (iv) En algunos de sus territorios no se mantiene la propiedad colectiva sino

que se han adoptado formas privadas de tenencia de la tierra. (p. 131)

Cuando hablé con Sayari Campos, perteneciente a la comunidad Yanakuna, ella me recordaba que muchos de los rituales sobre la menstruación se perdieron en su territorio, mientras que en comunidades como la Wayúu, la Nasa o las Amazónicas se conservan. También me contaba que en la comunidad hubo un proceso migratorio muy fuerte del campo a la ciudad en el siglo XX, esto contribuyó a que hubiera la aplicación de nuevas prácticas de cuidado del cuerpo y se generara un desarraigo con respecto a los saberes basados en las plantas.

La comunidad Yanakuna tuvo que re-narrar su propia historia desde lo que ahora son y lo que les quedó del pasado. Como lo expresa Morales Thomas (2000): “la identidad no es un texto estable, una tradición a recuperar del pasado; está inscrita en el hábitat, en el cuerpo” (p. 47). Todos los días con nuestro hacer, nuestro pensar, nuestro sentir desde el cuerpo mismo estamos definiendo nuestras identidades. Sayari desde el cuerpo busca retomar saberes, pero también incluye unos nuevos, como lo sería el uso de la copa menstrual o la ropa interior menstrual. Desde su experiencia ella siembra su menstruación, pero a la vez lee a Miranda Gray y a Clarissa Pinkola para comprenderse. Todo esto es el ser yanakuna para ella.

Por otra parte, la comunidad Mhuysqa en Bogotá fue una de las más violentadas durante la colonia, hasta el punto que se disolvió y ha empezado a reconstruirse en las últimas décadas desde los vestigios de costumbres y saberes que quedaron. Durante la colonia, la comunidad tuvo que abandonar sus prácticas y tradiciones por la dominación española. En el siglo XIX, sufrieron de una desindianización en la que las identidades de la comunidad pasaron a categorizarse dentro de la estratificación social mestiza y a trabajar la tierra para los latifundistas de Bosa y Suba (Morales-Hernández, 2015). A partir de 1991 (así como los yanakunas), comenzaron un proceso de reetnización, reconstrucción de la memoria y de la comunidad. Esta reunificación se hizo

identificando los miembros de la misma desde sus apellidos. Para el caso de la Comunidad Muisca de Bosa, los apellidos Tunjo, Neuta, Fitatá, Fontiba, Chía, Orobdjo, Tabacuy, Tiguaque, Chipateuca, Quinchaneugu, Chiguasuque, González, Cantor, Alonso, Garibello, Fontiva o Cobos, entre otros, forman parte de la identidad muisca actual. Por su parte, para el caso de la Comunidad Muisca de Suba, se destacan los apellidos Yopasá, Bulla, Cabiativa, Neuque, Piracún, Nivia, Niviayo y Landecho, Cabiativa, Nivia y Mususú, Cuenca, Caita, Chipos, Chisabas. (Giraldo, 2020, p. 38)

Esto quiere decir que la mayoría de personas que hacen parte de esa neoindigenización Mhuysqa vienen de contextos urbanos de clase media, lo que rompe completamente con la idea clásica del ser indígena. Ahora bien, se pensaría que por provenir de estas características que estoy mencionando habría cierto desarraigo o una reincorporación de sus costumbres desde formas más modernas, sin embargo, el hecho de que se hayan consolidado los Cabildos Mhuysqas de Bosa y Suba ha permitido que haya espacios sagrados donde se comparte la palabra y se disemina esa semilla de sus propias comprensiones de mundo. Mi encuentro con Mónica Cobos fue precisamente en un Qusmuy, un sitio sagrado que simboliza el útero en donde se comparte la palabra dulce y se sana con medicina ancestral.

La historia de Mónica Cobos refleja precisamente esas transformaciones históricas por las que ha pasado su comunidad, pues ella recibió en su infancia una forma de comprender la menstruación como un tema oculto y sin ningún ritual. En la actualidad ella ha recuperado esos saberes gracias a los médicos tradicionales de la comunidad (es decir, han sido hombres los que le han enseñado y los que le permitieron repensarse como mujer que lucha desde los saberes medicinales ancestrales) que le han compartido muchos conocimientos, y por eso ella hace pedagogía en las niñas y adolescentes de la comunidad para que retornen al ritual del pagamento. Este ritual se representa en el episodio *Ser Agua* y se trata de tomar algodones que han absorbido la sangre menstrual y ya han sido secados por el Sol y entregarlos a unas fuentes de agua sagrada para agradecerle y pedirle perdón tanto a la Madre Tierra como a la Luna.

Mónica Cobos en cierta manera está alineada con las nociones de feminismo comunitario de Paredes y Guzmán al ser una sanadora y pedagoga que quiere que haya una búsqueda de prácticas más conscientes de reivindicación de los cuerpos de las mujeres Mhuysqas en relación a los cuerpos de la naturaleza; además, en ella no hay una oposición entre los hombres y las mujeres, sino una alianza por la cual que se han ayudado para recuperar prácticas y sanar los cuerpos desde técnicas respetuosas con la naturaleza y con el cuerpo humano.

Antes de continuar con el recuento sobre la comunidad Pasto a la que pertenece Pastora Tarapués, quiero compartir la experiencia que tuve al conversar con Mónica Cobos. Si la menstruación no es una muestra de nuestro ser divinas no sé qué más pueda serlo. Verme con Mónica me hizo sentir en un lugar seguro en donde la palabra podía circular como el aire y abrazar con afecto el oído de quien escucha. Mi cuerpo tan vivo, mi útero con tanto sentido de la escucha,

fueron muy activos en este encuentro con ella, tanto así que mientras hablábamos comencé a sentir cólicos y al regresar a mi casa estaba sangrando. Mi río fluía porque lo invocaron.

Este encuentro fue todo un descubrimiento para mí. No solo porque escuché la palabra dulce y bonita de Mónica, sino porque recibí en carne propia la medicina de la hosca, una medicina tradicional Mhuysqa. Mónica me dijo: “lo importante de este encuentro no son las palabras que nos decimos, sino lo que sientas después de venir acá y de la experiencia de la medicina nuestra, solo me interesa el sentir, no lo que escribas ni lo que te quede en la cabeza”. Así que ¿cómo me sentí? Me sentí aire que duele por estar contenido en un recipiente en el que no cabe, en el que lo forzaron a entrar; sentí que me dolía una Ana María extra-corporal. Cuando se me acercó el médico tradicional y me infundió el aliento de la hosca en lo más profundo de mí –el aliento que anima y acaricia el alma– me salí del cuerpo, me sentí mareada, ausente, dolida. Me dolía un yo más allá de mi espalda, por fuera de la nuca. Me dolía alguien que no alcanzaba. Me sentía ahogada, llorona, cargada, pesada, contaminada. Hace mucho tiempo que no vivía una Luna que no es pesada, ni duele de manera insoportable y con eso me doy cuenta, como lo indicaba Irusta (2016), que las mujeres y personas menstruantes somos un arquetipo diferente en cada momento del ciclo.

Esto se contrasta con mi encuentro con Pastora Tarapués y hace precisamente parte de esa paradoja de la identidad en construcción. Pastora es una mujer pasto del Resguardo del Gran Cumbal, un territorio en donde la lengua propia se exterminó durante la colonia, pero en el que sigue habiendo un gran arraigo a las raíces. De esta comunidad nace la Guardia Indígena y de este territorio surge el ya mencionado, Manuel Quintín Lame. El contexto del que viene Pastora Tarapués es uno de mucha lucha para mantener la tradición propia, pero que ha estado enfrentado al conflicto desde el comienzo, pues no solo se enfrentó a la colonización española, sino también a las invasiones incaicas (Alpala Cuastumal, 2016). De manera que esta mirada utópica a un mundo prehispánico tampoco es del todo posible aquí.

Los pastos han estado enfrentados a muchísimos cambios tras tantas invasiones y la legislación que ya he mencionado, por ese motivo toda costumbre o tradición que se conservó en el territorio se ha atesorado y han surgido unas nuevas. Es paradójico que Pastora Tarapués venga de este contexto y nuestro encuentro haya ocurrido en un café donde hay muchas interferencias sonoras por máquinas propias de la Modernidad (como lo es la licuadora), pero a la vez esto habla de una distancia con el territorio: Pastora tuvo que venir a Bogotá para representar a su pueblo en

la constituyente de 1991 y para estudiar, pues esas cosas no eran posibles si se quedaba en el resguardo. Sin embargo, aun estando lejos de su territorio, ella me dice que lo ha perdido, que lo lleva en su medicina, en su mochila, en sus saberes y en la forma en la que les enseña a sus hijos su legado.

Es importante reconocer que incluso con el establecimiento de un Estado que disolvió las estructuras políticas coloniales en términos legales, en América Latina sigue habiendo lo que Rivera Cusicanqui (2015) nombra como una herida colonial, a lo que se refiere con que hay

un horizonte colonial de larga duración, al cual se han articulado –pero sin superarlo ni modificarlo completamente– los ciclos más recientes del liberalismo y el populismo. Estos horizontes recientes han conseguido tan solo refuncionalizar las estructuras coloniales de larga duración, convirtiéndolas en modalidades de colonialismo interno... y que están en la base de las formas de violencia estructural más profundas y latentes. (p. 54)

En nuestra memoria colectiva siguen habiendo formas de relacionarnos desde el colonialismo, pues es como si los vestigios coloniales tuvieran una memoria larga profundamente arraigada a nuestras formas de ver el mundo. Es por esto que los saberes de los pueblos originarios siguen siendo marginados y considerados como improvisaciones.

En este proyecto no solo se muestra esa herida colonial, sino que en él también respira una herida de género que, pese a que está ligada con el colonialismo, con las reflexiones de Silvia Federici (2004) he podido rastrear que viene desde mucho antes modelando las sociedades.

Todas estas particularidades identitarias y discontinuidades se deben tener en cuenta en *El mar de las cañas* y en el detrás de escenas del podcast. Hay unas identidades en tensión que se disputan nuevas formas de definirse. Es entendible que a veces caigamos en una romantización de los tiempos pre-hispánicos porque la violencia física y simbólica que han vivido estas comunidades a partir de entonces ha sido mucha. Sin embargo, es importante reconocer que antes también había otros conflictos y que hoy en día los sigue habiendo, solo que de maneras distintas.

Que la llegada no te dañe la salida, dice Nosotras

Teniendo en cuenta las políticas epistemológicas, sexuales y sociales con respecto a las mujeres sabedoras en Europa y América y el posicionamiento de una sociedad de mercado en el

siglo XX se comienza a radicalizar aún más la posición frente a los significados míticos de la menstruación.

La mujer fue posicionada en el hogar como el único espacio al que podía pertenecer y allí siguió sangrando en el ocultamiento, cada vez que menstruaba podía permitirse un sangrado libre (en el que simplemente dejaban que la sangre escurriera durante los días que la menstruación durara quedándose en sus casas) o el uso y posterior lavado de materiales que absorbieran su sangre menstrual. Pero con la llegada de la sociedad de mercado y los movimientos feministas que buscaban abrir un espacio a la mujer en el mundo laboral, las formas de menstruar se reelaboraron. Ya las mujeres no tenían obstáculos que las detuvieran, las toallas y tampones prometían un mundo sin límites en el que menstruar era una experiencia tan rápida y fácil de resolver que no había que detenerse. A simple vista esta promesa era una herramienta de liberación y apertura de posibilidades para las personas menstruantes. Con la publicidad de toallas higiénicas y tampones la menstruación se volvió, como lo denominó Grahn (1994), en unas “vacaciones de verano” (p. 29) en la que los productos se promocionaban con mujeres trotando, en bikinis, en la piscina, en la playa, montando bicicleta.

Pero esto fue develando sus problemáticas con el tiempo. Ser modernas no sólo tomaba la noción mítica de que el cuerpo menstruante no debía ser visible como tal, sino que incluía la idea de ser productivas y no detenerse ante ningún percance, un “no hay tiempo que perder”. Como lo explica Federici (2004),

El capitalismo intenta también superar nuestro «estado natural» al romper las barreras de la naturaleza y al extender el día de trabajo más allá de los límites definidos por la luz solar, los ciclos estacionales y el cuerpo mismo, tal y como estaban constituidos en la sociedad preindustrial. (p. 182)

Es decir, hay que trabajar más allá de los límites, hay que seguir aunque tengamos cólicos, nos sintamos inflamadas, desconcentradas, irritables o sensibles. Nada puede detener la productividad. De la misma manera, Gray (1999) destaca que “el tampón ha concedido a la población femenina una libertad de movimiento que las compresas no le daban; pero al mismo tiempo no le deja tomar conciencia del acto de sangrar” (p. 92). Libertad de movimiento, pero cautividad de la consciencia y de los cuidados del cuerpo. Montar bicicleta, saltar y correr mientras sangramos y tal vez no estamos en las condiciones para tener igual rendimiento.

Todos esos saberes de cuidado desde la medicina basada en plantas, el encierro, las nociones de luz y oscuridad fueron cambiadas por píldoras anticonceptivas, pastillas para los cólicos menstruales, un salto a la vida pública y la ciudad de las luces (para acercarme a Carpentier). Si bien esto permitió que pudiésemos comenzar a tomar un poco más las riendas de nuestros cuerpos y participar como sujetos políticos y dignos de derechos, también fue un retroceso para el reconocimiento de nuestra naturaleza cíclica. Y es justo aquí donde se ubica *El mar de las cañas*, ya no es posible volver a tiempos premodernos, pero sí es posible repensarse un mundo en el que menstruar no sea puesto en segundo plano. Si gracias a la menstruación hay vida, existen los calendarios, se forjó la agricultura, nacieron las primeras deidades y hubo una conexión con este planeta vivo y consciente que habitamos, entonces no puede ser pensado como un suceso “normal” que ocurre cada determinados días y que debe ser aplacado por las fuerzas laborales y del consumo.

Y considero que para repensar esa posición de los cuerpos menstruantes en el mundo actual habría que regresar a las raíces de cómo se vivía la menstruación como un momento mágico y sus cuidados desde la medicina basada en plantas –lo que nos conduce directamente a la noción de bruja– y, por ende, a la exclusión de las mujeres y cuerpos menstruantes como una respuesta a los saberes sobre el cuerpo y como una ruta para consolidar el sistema moderno actual. Este retorno no es porque piense que es tiempo fue mejor, sino porque puede que haya elementos que siguen respirando hoy en día que permitan complejizar las formas de vivir la menstruación.

De seres cíclicos y otros cuentos

Si la comprensión del cuerpo desde el mercado es lineal y aspira a un crecimiento exponencial, ¿entonces cómo localizar a un cuerpo que no responde a esas lógicas dentro de ese mismo sistema? ¿Cómo son acaso esos cuerpos cíclicos que cambian día a día, avanzan, retroceden, corren y se estancan?

Las cuatro fases reconocidas dentro del ciclo menstrual son la menstrual, folicular, ovulatoria y lútea. Cada una se suele describir desde características específicas que dan cuenta de las fluctuaciones hormonales en los cuerpos menstruantes. A partir de esas cuatro fases, *Luna roja* (Gray, 1999) propone la formulación de cuatro arquetipos que comprenden los cambios de las mujeres y cuerpos menstruantes a nivel espiritual, emocional, corporal y mental:

La fase de la virgen que habla de la fase folicular (preovulatoria y post-menstrual) es un momento en el que surge un renacimiento, hay confianza en sí misma(e), es sociable, divertida(e), tiene mucha energía y su sexualidad es ingenua, pero apasionada. La fase de la madre es la ovulación y habla de un período de ser protectoras(es), de abnegación, seguridad de sí misma(e), con una energía creativa y sexual muy fuerte y capaz de alimentar nuevas ideas. El tercer momento es el de la hechicera que comprende la fase lútea (premenstrual) y es un momento de percibir el interior de nuestra naturaleza, con conciencia de sí, sexualidad poderosa, mente inquieta, poca energía e inestabilidad. Y finalmente la fase de la bruja que habla de la menstruación: un momento de conciencia profunda, introspección, intuición, poca sociabilidad, quietud, simplicidad, purificación, descanso y sexualidad que tiende a lo espiritual (esta es la etapa en la que más conciencia de sí hay).

Esta propuesta de Gray (1999) permite romper con la estructura de la vergüenza y de la normalización de la menstruación que se ha sembrado, pero tiene dos puntos con los que este podcast no tiene continuidades. La primera es que se habla de la menstruación como un acontecimiento único de las mujeres, sin atender que hay otras subjetividades e identidades de género que también menstrúan y no se reconocen como tal. La segunda es que, pese a que los arquetipos sí permiten la constitución de ciertas generalidades sobre las fases del ciclo, son precisamente eso: generalidades.

En *Diario de un cuerpo* (2016) aparece la propuesta de narrar el ser cíclica de la autora partiendo de la idea de que cada día del ciclo menstrual constituye a un arquetipo y casi a unas heterónimas de ella misma, está: Erika gafotas, la ballena, la no-hija, entre otras formas de percibirse a sí misma y a su entorno según los tres ciclos menstruales que registra y según lo que va comprendiendo a medida que se va narrando a sí misma. Pese a que la propuesta de Irusta (2016) no es exactamente lo que se hará en este podcast, pues no busco hablar de mí como eje central, ni de mis cambios durante el ciclo menstrual, sí da luces para entender que hay muchos más matices en el ciclo menstrual, más allá de unos arquetipos correspondientes a cada fase.

Las experiencias menstruales son mucho más diversas y no necesariamente se viven esas sensaciones que plantea Gray (1999) en las mismas fases. Incluso, personas como yo que tenemos ciclos fluctuantes, largos y difíciles de monitorear no podemos fragmentar el ciclo menstrual en las cuatro fases porque hay muchísimos más matices que esos.

La sangre no tiene género

La oración “ni todas las mujeres menstrúan ni todas las personas que menstrúan son mujeres” (Sanoja, 2020, párr. 1) representa uno de los mayores retos que me han surgido en la formulación del podcast *El mar de las cañas*.

Me he sentido muchas veces no-mujer por haber dejado de menstruar por años, pues no era cíclica, no ovulaba, no sangraba y no podía concebir. También he pensado en las mujeres a las que les han tenido que sacar el útero por problemas de salud, lo que significa que no volverán a menstruar nunca más. Pero eso no nos hace ser menos mujeres ni define en algo nuestra subjetividad.

El tener menstruación se ha tomado como significado directo de ser mujer y como la excusa para juzgar a las mujeres por tener cambios de ánimo, físicos y espirituales durante sus ciclos menstruales. Menstruar ha sido la forma de decir que las mujeres reciben un castigo de Dios, ha sido la estrategia para no elegir a las mujeres para determinados cargos en el ambiente laboral, ha sido una forma de burlarse y de estigmatizarlas. Esto debe ser reconocido, pero, ¿acaso todas las personas que menstrúan son mujeres? Las personas no binarias u hombres trans también menstrúan y no se reconocen como mujeres, pero han recibido el mismo peso y los mismos juicios por menstruar. Como lo menciona Sanoja (2020) en su artículo de prensa:

Si para una mujer es incómodo ir a cambiarse el tampón en medio del trabajo, imagínate cuando eres hombre. Y no hablo del momento en el que coges el tampón y las mañas que tienes que hacer para esconderlo, sino que los baños de tíos no están preparados para eso. Ni siquiera sabes dónde tirar el envoltorio porque no suele haber papeleras. (párr. 5)

La historia que sigue latente por contarse y descolocar la noción de menstruación como un acontecimiento místico (que también puede serlo, pero no es la única posibilidad) es la de la menstruación como un evento que incomoda, lastima y duele a nivel emocional y físico.

Hace unos años estaba hablando con un grupo de personas de la carrera sobre cómo era nuestra menstruación. Algunas decían que les incomodaba porque les daba mucho cólico, otras que la vivían de una manera tranquila, yo conté que yo no menstruaba hace mucho tiempo y así se fue dando la conversación. Pero me llamó la atención una historia que nunca había contemplado

y es la de la menstruación como un sufrimiento al tener una condición médica que la hace insoportable, pero, además, como una pregunta por la identidad de género.

Esta historia está en el podcast porque considero que es un discurso inexplorado y que tiene mucha tela para cortar. En *El mar de las cañas* no quiero hablar de formas de menstruar homogéneas ni totalizantes, quiero explorar formas de menstruar diversas, bellas, místicas, problemáticas, transformadoras, conscientes.

El incluir esta historia, sin embargo, hace que la pregunta por el uso del lenguaje aparezca de manera insistente. ¿Cómo narrar a una persona con una identidad de género diversa? ¿Cómo hacer que la experiencia menstrual no sea totalizante? El feminismo de la tercera ola puso su atención en el cuerpo como una forma de hacerle resistencia al patriarcado y fue ahí que surgió el término *menstruators* (cuerpos que menstrúan) para “desencializar a las mujeres, pero valorar a los cuerpos” (Gómez Nicolau & Marco Arocas, 2020, p. 158). Sin embargo, desde mi lectura, el término cuerpos menstruantes carga con una reducción biologicista de todo lo que es una persona a su condición de menstruar. También leo el término persona menstruante como una forma de abarcar más a la persona, sin embargo, sigue cerrando sus posibilidades al hecho de menstruar. ¿Cómo utilizar el lenguaje entonces?

El lenguaje nos traiciona a las mujeres o a las identidades no binarias. Mi materia prima es el lenguaje, pero a veces siento que me desborda tanto, que me agrede y me voltea. ¿Debería utilizar un lenguaje inclusivo? Yo utilizo el lenguaje inclusivo, pero también pienso que cuando se habla desde ahí mi subjetividad no siempre cabe. Yo me siento mujer, me pienso mujer y me identifico mujer, quiero ser llamada como tal porque considero que no hay una sola forma de ser mujer, sino que es un concepto maleable que cada una adapta a su propia experiencia. Como diría el *Manifiesto Transfeminista* de Emi Koyama (2020): “el transfeminismo cree en la noción de que hay tantas maneras de ser mujer como mujeres hay en el mundo” (párr.10). ¿Entonces debería decir las, los y les?

Creo que para llegar a una conclusión del uso del lenguaje que usaré primero hay que hacer una revisión conceptual para saber en qué me posiciono y una conversación con Lu, la persona no binaria presente en este podcast para hablar de cómo vive la menstruación al no considerarse mujer y cómo se auto-enuncia.

En los transfeminismos hay una postura que habla de que el sexo y el género se han pensado como cosas congruentes y correspondientes entre sí, es decir, que los órganos sexuales con los que se nace corresponden a la performatividad y forma de concebirse a sí mismo desde las actitudes, gestos y comportamientos. Sin embargo, para una persona no binaria y no cisgénero no solo el género es incompatible con su identidad, sino que “el sexo físico se siente más como algo artificial” (Koyama, 2020, párr. 20). Con esto me pregunto si menstruar se siente como una experiencia artificial y ajena a sí mismas dentro de este tipo de subjetividades.

La definición de una identidad de género y, por ende, el lenguaje para enunciar las identidades debería estar basado en “una experiencia de vida sobre su propio cuerpo” (Ruiz-Navarro, 2019, p. 89). Es decir, la vía para resolver esta encrucijada tal vez no necesite de tantas búsquedas teóricas, sino de lo que ha estado apuntando este podcast desde un inicio: hablar desde la experiencia vital honesta. Pues no hay nada más honesto que la definición constante de una identidad de género con la que performamos nuestros cuerpos para estar en el mundo todos los días.

Beatriz Preciado (2002) define al sexo como “una tecnología de dominación heterosocial que reduce el cuerpo a zonas erógenas en función de una distribución asimétrica del poder entre los géneros (femenino/masculino), haciendo coincidir ciertos afectos con determinados órganos, ciertas sensaciones con determinadas reacciones anatómicas” (p. 22). Así, lo que permite ejercer el poder sobre alguien es tener la supremacía del pene cisgénero sobre la vulva o los órganos sexuales no binarios. Quien tenga un pene cisgénero debe actuar, tener el control y expresarse de determinada forma para poder ser tomado como autoridad.

La vulva y el útero han sido pensados como órganos sexuales solo porque son utilizados para la procreación heterosexual que se considera “natural”, sin embargo, no son sexuales en sí mismos. El útero puede embarazarse, pero también genera hormonas que ayudan a otras funciones corporales, como la digestión y el sueño. El útero se puede expandir muchas veces para que quepa un bebé, pero también puede contraerse las veces necesarias para que el endometrio se desprenda de sus paredes y salga en forma de menstruación. El útero no es sexual en el sentido de ser un órgano de mujer, es un órgano vital.

Preciado (2002) también permite que me acerque más al problema del lenguaje cuando argumenta que el sistema de sexo-género, en tanto correspondencia (como lo explican los

transfeminismos), es un sistema de escritura en el que hay códigos que se naturalizan. Los pronombres, la generización del cuerpo y de las cosas no se pueden resolver desde una intervención o una añadidura de ciertas vocales (x, e, /a) porque estas no sacuden las tecnologías e instituciones de esa dupla entre sexo-género, de manera que hay que “modificar las posiciones de enunciación” (Preciado, 2002, p. 24). Más adelante propone que se borren las denominaciones de macho/hembra, varón/mujer, masculino/femenino y estos códigos se vuelvan abiertos para los “cuerpos parlantes” (como Preciado (2002) los enuncia para despojarlos de la institución de género y sexo).

De manera que vuelvo al inicio del problema: ¿cómo nombrar a personas que menstrúan y no son mujeres? ¿Cómo utilizar el lenguaje sin categorizar en identidades que son artificiales para muchas personas? Caer en el lenguaje inclusivo no resolvería el problema de lo binario porque crearía una nueva categoría y el punto no es caber dentro de ninguna categoría, sino definirse de manera temporal y abierta según las circunstancias del momento. Creo que la vía para reconocer otras subjetividades en el podcast es referirme a cómo la persona se identifica en el momento de la conversación. Es la postura con la que mejor me filio, pues no hay nadie que sea autoridad, ni por tener una teoría desarrollada de sexo y género, para definir las identidades de otras personas. Yo me reconozco como mujer, pero me salgo del discurso heteronormativo que me define como mujer para parir (aunque la maternidad no me parece violenta si es elegida y deseada), para ser bella, callada y obediente. A lo largo del ciclo soy disidente de mi propia identidad y traiciono esas categorías. Soy mujer que se inflama, se adelgaza, no sangra, sangra a medias, sangra mucho, no concibe, se asexúa y se vuelve a sexuar.

Hace un par de días salió el proyecto de Ley 153 de 2021 (Congreso de Colombia, 2021) propuesto por la senadora Victoria Sandino Simanca que propone que las personas menstruantes en instituciones educativas puedan tener licencias menstruales de un día sin sufrir consecuencias académicas. Este fue un motivo de celebración para muchas personas, incluyéndome, pues realmente el sistema no está pensado en términos equitativos si pretende que seamos personas productivas y a favor de una especie de rendimiento cuando muchas estamos doliéndonos, sangrándonos, sintiéndonos vulnerables. Menstruar no es ninguna utopía para muchas personas y aunque para muchas ha sido un motivo de reconexión y comprensión de sí mismas, para otras ha sido un hecho traumático que las ha violentado o que las ha conducido a determinadas categorías.

Este es el caso de Lu, una persona no binaria maravillosa y muy sensible con la que tuve la oportunidad de hablar y quien será la protagonista de uno de los capítulos de este podcast. El encuentro con ella fue de mucho aprendizaje para mí. Yo misma he recaído en el discurso de romantización de la menstruación porque después de haberla perdido por años me vi conducida a apreciarla y saber cuánto la necesitaba. Pero hay otras subjetividades en las que el tema camina por otros lugares.

Para Lu menstruar fue un hecho violento desde el principio porque tiene una condición médica que la altera en muchos niveles hormonales. Durante su adolescencia el discurso fue de odio, resentimiento, rabia y mucha frustración porque no entendía por qué le daban menstruaciones tan fuertes y dolorosas, mientras que había otras personas que no sentían nada. Lu dice que cada quien viene con su defecto de fábrica, con una predisposición para recordarle que se tiene que auto-cuidar, y esta es en definitiva la suya. Pero para llegar a esa comprensión tuvo que pasar por mucha frustración y rabia consigo.

La historia de Lu me hace pensar que el cuerpo es la mejor forma de reconocer el propósito de la vida y que no siempre sabemos leerlo, pero que nunca es tarde para darse una relectura. Yo también me culpabilicé mucho cuando dejé de menstruar, mientras para todos era un motivo celebratorio, para mí era frustrante. Pero el punto no era de quién era la culpa, sino cómo me estaba cuidando y aceptando a mí misma.

Y la última arista, que es precisamente lo que me regresa a la discusión sobre cómo nombrar en este podcast a una persona no binaria como Lu y es la pregunta por el género. Para Lu menstruar fue una imposición de la feminidad, del ser mujer, muchas veces le dijeron que su sufrimiento y sus dolores tenían su razón de ser porque no aceptaba su feminidad. Se hizo tantas preguntas sobre esto, desde el dolor, que suele ser tan sabio, para llegar a concluir que no se sacaría su útero ni quisiera dejar de menstruar, porque eso sería traicionar a la niña confundida y asustada que fue a los 16 años. Lu me dijo que por ahora no había problema con nombrarla desde los pronombres femeninos porque aún estaba en esa búsqueda por saber a qué se acomodaba mejor. Se puede menstruar y no ser mujer. Se puede ser mujer y no menstruar.

A veces las palabras no alcanzan.

Lu es la puerta a un mundo que yo casi no conozco, pero que me interpela. Sé qué es sentir el dolor por creer que cargas con la culpa. Nos impusieron la culpa porque temían a nuestra

libertad. El mayor gesto de gratitud que le puedo dar es que este podcast sea un espacio donde se narre sin sentir que tiene que abrir un debate para explicarse a sí misma, abrir un espacio donde la narración no tenga que resolver nada, pero sí decir mucho.

Capítulo II: ¿Cómo abordar en la narración a la alteridad que menstrúa?

La menstruación y la magia fascinante del útero que se expande, se sacude, se contrae, se excita y habla son temas que, entre ausencias y presencias, me han pedido ser manifestados por mucho tiempo. No solo porque la experiencia de mi menstruación me ha generado muchas preguntas, sino porque es un tema por el que he sido tan acogida como violentada en la vida. Hace un tiempo escuché que una compañera de la carrera dijo que el trabajo de grado es un proceso que se viene escribiendo desde siempre. Es eso, hace mucho tiempo vengo inmersa en el tema de la menstruación desde muchas formas y hoy lo materializo.

El lenguaje no siempre nos ha pertenecido, ese es el problema. Recuerdo que cuando tenía 9 años me dispuse a escribir mi primera novela, se iba a llamar *Mi mascota es una jirafa* y seguía la línea literaria de la literatura infantil de Torre de Babel (el tipo de lecturas que me acompañaron toda mi infancia). Cuando hice público en mis círculos cercanos que iba a hacerlo me dijeron que “qué alegría” con esa amabilidad complaciente para no romper los sueños de una niña, pero con poca fe de que lo hiciera. A los 10 años participé en un recital de poesía de varios colegios de Bogotá en el que escribí un poema sobre un perrito que vivía en mi colegio. Cuando escribí el poema me dijeron que era muy bello para ser escrito por una niña de mi edad. Nunca supe si es que por ser niña debía escribir mal y por eso sobresalía o sí estaban demeritando la posibilidad de escritura de las demás niñas de mi edad.

Virginia Woolf en *Una habitación propia* (2008) escribe que la novela es el género por el que la gran mayoría de mujeres han entrado a la literatura porque puede ser escrito aún con todas las interrupciones que la vida les imponía: estar escribiendo y tener que ir a guisar, escribir y tener que lavar, escribir y tener que amamantar, etcétera. Mientras que la poesía o las obras dramáticas requieren de mucha más atención y espacios para ser escritas. Reconozco que desde mi privilegio he intentado escribir novelas (de manera fallida) y aproximaciones de poemas. Pero, aun teniendo una habitación propia que me permite tener un espacio íntimo para poder escribir, mi escritura no siempre ha sido validada. Así como la escritura de muchas más mujeres, por algo cuando se hacen antologías de cuentos o poemas en los que están algunas escritoras se pone en el título: “Antología de mujeres poetas”. Porque nuestra literatura no es literatura, sino literatura de mujeres.

Los personajes en *El mar de las cañas* no serán determinados desde esa carencia de espacios o esa equidad de género aparente. Me pregunto si las personas que participarán en este podcast tendrán un espacio para narrar su historia ¿tendrán una habitación propia? Y si la tienen ¿será eso suficiente? Tener una habitación propia permite poder elegir qué queremos hacer dentro de la esfera privada y narrar desde allí, pero salir a la esfera pública sigue siendo motivo de ridiculización de nuestras propuestas. ¿Cómo narrar a esas personas que tienen o no una habitación propia para narrarse? ¿Cómo narrar sin despojarlas de su habitación? ¿Sin sumergirlas en la mía? ¿Por qué narrarlas si ellas se pueden narrar? Creo que el ejercicio de escritura de estos libretos y de ensamble de estos podcasts no es unívoco, cada vez que estoy elaborando los episodios hay un contrapunteo entre las experiencias y sentires de las personas con las que me encontré y mis propias preguntas.

No quiero ser la protagonista de esta forma de narrar, lo que implica que descarto la palabra psicologizante (después de leer a los románticos, percibí que caímos en un yo sobrecargado y que vaciamos de sentido a todo lo demás). El lenguaje habla de la vida y de la condición humana, estos son, sin duda, acontecimientos compartidos y búsquedas constantes en el ser humano. No creo inclinarme por una narración intimista.

Tampoco quiero una narración cronológica. Esta es una narración visceral, sí, es una experiencia que me ha interpelado en varios momentos de mi vida: la niñez, la adolescencia y la joven-adulthood (¿eso soy?). Pero, una narración cronológica sobre las nociones de menstruación a lo largo del tiempo caería en un evolucionismo en el cual se piense que en la actualidad tenemos mayor comprensión de un evento que en realidad se nos resbala entre las ranuras de los dedos. Y si no se mira desde un evolucionismo, recaería en pensar en el tiempo como eje principal. Si bien cualquier discurso mediado por el lenguaje tiene implícita la pregunta por el tiempo, pues el lenguaje es sucesivo, aquí el tiempo solo tiene importancia en tanto a su relación con el ciclo menstrual y no en sí mismo.

¿Entonces cómo narrar experiencias menstruales otras y diversas incluyendo la función de autora que se narra, pero sin recaer en todo lo mencionado anteriormente? ¿Cuáles son esas experiencias que quiero narrar? Después de todo, quiero hablar de experiencias poco exploradas por los discursos oficiales, pero los discursos son dinámicos y lo que antes era silenciado ahora sale a la luz imponiendo un nuevo ordenamiento. Creo que este es el principal motivo por el que

quiero varios tipos de narrativas: colectivas, desde el yo, desde la mujer, desde las personas no binarias, desde el dolor, desde las ausencias, desde lo ritual y sagrado, desde la rabia y el desconcierto.

No quiero pensar que el discurso de lo sagrado y ritual es opuesto al discurso del dolor y de la rabia, ellos dialogan en este podcast para mostrar sus propios problemas y dudas, no para atacarse. De manera que un pensamiento en oposición no es lo que cabe en esta búsqueda.

Pensar como esencia es entender que las cosas son de manera estática y no se transforman con el flujo temporal, el devenir temporal va transformando la manera en la que el ser humano da significado a sus experiencias y al mundo que habita. Y como decía Preciado, nuestras identidades son abiertas y temporales. Sería inconcebible decir que las comprensiones y posturas que tengo hoy sobre la menstruación serán las mismas que 10 años antes o después. Ovidio (1995) lo ilustra mejor que cualquier otra persona:

Todo fluye y en el vagabundeo se forma cualquier tipo de imagen. El propio tiempo también se desliza en continuo movimiento, no de otro modo que una corriente fluida. Pues ni el río puede detenerse, ni lo puede la ágil hora. (p. 761)

Habría la posibilidad de pensarme en tanto alteridad con las personas a narrar en el podcast, pero considero que esta forma de narrar me forjaría como autoridad escritural para hablar sobre las otras personas. Soy consciente de mi posición de mujer que hace parte de la cultura letrada – aun siendo crítica de ella– y no quiero ser la dueña de ninguna voz. ¿Mi rol es el de traductora? ¿O soy un personaje más dentro de esta narración y estoy horizontalmente relacionada con las demás mujeres y personas menstruantes?

Spivak (2003) precisamente se cuestiona sobre cómo se narra una persona que ha sido silenciada teniendo en cuenta la interseccionalidad de: género, clase y racialización. El discurso intelectual ha ayudado a consolidar la división internacional del trabajo basada en un ordenamiento colonialista, pues viene de sujetos privilegiados acrílicos con el rol histórico del ejercicio intelectual. Esto permite que se genere una violencia epistémica:

La estrecha violencia epistémica del imperialismo nos da una alegoría imperfecta de la violencia general que es la posibilidad de una episteme. Dentro del itinerario suprimido del sujeto subalterno, la pista de la diferencia sexual está doblemente

suprimida... la construcción ideológica del género mantiene lo masculino dominante.
(p. 327)

Esto quiere decir que la violencia para que personas subalternas expresen su conocimiento es una forma de ejercer la violencia en general que ha habido en contextos coloniales. El ejercicio del poder sobre el discurso epistémico parte desde esa división binaria entre hombres y mujeres y de la supremacía del pene cisgénero que mencionaba Preciado (2002).

En *El mar de las cañas* no existe lo irrepresentable, ni una estructura de supremacía de sexo-género, sino la posibilidad de narrar desde las personas mismas en diálogo con mi experiencia. Sin embargo, no considero que se pueda mantener la misma estructura maniquea de Spivak (2003) para hablar de que hay ciertos discursos dominantes y otros dominados, después de todo con el recuento histórico de las nociones de menstruación se ha evidenciado que unos discursos no-supremacistas pueden terminar siéndolo al adquirir mayor visibilidad. Mantengo que hay estructuras de poder, pero estas son maleables y puestas en duda en este podcast.

Si se representa lo que había permanecido ausente puede haber un cambio en los sujetos históricos y en los reconocimientos de otras experiencias de manera mucho más visible. Si la menstruación era considerada algo no estético, ahora surge como posibilidad literaria, como materia viva y conversación que necesita visibilidad. Si las experiencias de la medicina no-alopática eran pensadas como supersticiones, aquí surgen como posibilidades de sanación.

Quiero que ellas se narren a sí mismas en primera persona, si se narran ellas mismas es posible salirse de la posición autoritaria de la función de narrador omnisciente. Es como si Macabea en *La hora de la estrella* (Lispector, 1977) pudiera narrarse a sí misma y reescribir esa historia que la tiene en la mera vaciedad porque la narra un hombre patriarcal como Rodrigo. (Tengo muy presente a Clarice Lispector desde que comencé a construir *El mar de las cañas*, algo me resuena con ella, es como si me pidiera una licencia para hablar). Si Macabea hubiese podido narrarse y no ser narrada tal vez su vida no habría estado sumida dentro de esa fatalidad en la que el destino le pesa. Si Macabea hubiese podido narrarse a sí misma hubiese tomado sus propias decisiones y tal vez hubiera podido enamorarse más de sí misma, equivocarse y reemprender otros caminos. Pero al ser narrada por Rodrigo es todo lo desagradable, indeseado, pesimista que puede existir. Si nos siguen narrando agentes externos que no conocen nuestras subjetividades y formas

de comprender el mundo no habrá la posibilidad de que seamos las dueñas de nuestros propios deseos y dolores.

Es inevitable admitir que en este podcast, así haya una búsqueda porque cada quien se narre a sí misma, va a haber una relación de alteridad y contraste. En la noción de testimonio de John Beverly (1987) se plantea esta como una forma de narrarse y no ser narradas, permitiendo que eso no-representado aparezca.

Un testimonio es una narración...contada en primera persona gramatical por un narrador que es a la vez el protagonista de su propio relato. Su unidad narrativa suele ser una "vida" o una vivencia particularmente significativa (situación laboral, militancia política, encarcelamiento, etc.). La situación del narrador en el testimonio siempre involucra cierta urgencia o necesidad de comunicación que surge de una experiencia vivencial de represión, pobreza, explotación, marginalización, crimen, lucha. (p. 9)

En este fragmento encuentro muchas afinidades con la búsqueda de este podcast: hablar en primera persona sobre experiencias propias, hablar de una situación de marginalización o formas de opresión simbólica (en este caso). Sin embargo, la manera en la que Beverly también entiende el testimonio es como un relato que habla en nombre de una colectividad a la que se pertenece para generar un cambio, pero que es escrito y recopilado por un intelectual que les da una estructura narrativa. Figuras como Rigoberta Menchú son claros ejemplos de esta definición de testimonio, pero no es el caso de lo que se pretende en *El mar de las cañas*. Yo entiendo el testimonio como una manera de narrativizar la experiencia propia en primera persona y que al entrar dentro de la narración se reelabora, puede incluso ficcionalizarse, y adquiere una especie de polisemia.

Yo no estoy buscando una voz que abogue por una comunidad porque no todas las personas que participan en este podcast están hablando desde su comunidad, aquí busco una historia mucho más íntima. No pretendo una suerte de activismo menstrual, sino una complejización narrativa de la menstruación. Por otro lado, en el testimonio de John Beverly (1987) tendría la función de compiladora, en este podcast yo ficcionalizo mi propia experiencia y dialogo con las otras personas menstruantes que están también narrándose, yo no soy compiladora, sino personaje.

El mar de las cañas es una palabra desde el cuerpo que somos, es entender que la palabra es una extensión del cuerpo y es a la vez un punto de fuga para salirse de los discursos que han invisibilizado otras formas de vivenciar la menstruación –a esto la escritora española Erika Irusta (2016) lo llamaría *coño-escritura* para referirse a un hablar desde las palabras del cuerpo y no las de la mente, desde las palabras de la vulva y el útero que menstrúan y tienen tanto que decir–.

De Beverly tomaría entonces esa posibilidad de narrar en primera persona sobre la experiencia propia. Esto me recuerda mucho a la noción de narrador de Benjamin (1991) en el sentido de que el narrador es una persona con gran sabiduría porque en sus historias imprime su propia experiencia desde una memoria transitoria, pero que, además, “su talento es el de poder narrar su vida y su dignidad; la totalidad de su vida. El narrador es el hombre [o la persona, Benjamin] que permite que las suaves llamas de su narración consuman por completo la mecha de su vida” (p. 21). Ese sentido de la totalidad de una experiencia vital puesta en las palabras para hablar de esa manera en la que se ha visto moldeada por cosmovisiones, cambios, saberes y vivencias me parece muy importante para estas historias. Las narradoras aquí somos todas, hablamos desde una memoria que no recuerda como *Funes, el memorioso* (cada preciso instante), sino desde los fragmentos, hablamos desde las historias que han moldeado nuestras formas de dar significados a la menstruación.

Finalmente, estas narraciones no pretenden una historia definitiva, ni estática, sino un pensarse siendo, nunca llegando a definir la experiencia en su totalidad. En este sentido, la menstruación es un evento que se construye culturalmente y que se vive de maneras distintas en cada día del ciclo. Y en esta puesta en escena las historias de las parteras y yerbateras se continúan en las de los órganos y Lu y en las de la ausencia y Anis.

Capítulo III: ¿Puede el podcast ser un formato literario?

Podcast y oralidad

Cuando elegí el podcast como el formato para esta obra supe que me encontraría con muchos problemas, pero que era la vía que quería tomar. Hubo un momento, incluso, en el que abandoné mi propuesta de hacer el podcast un registro para narrar literariamente la menstruación desde experiencias otras, y lo hice por la cobardía de no encontrar lo literario en un registro que aún es tan nuevo y que es sumamente abierto y maleable.

Pensar el podcast como un registro literario tiene sus implicaciones. La Literatura (en mayúscula porque me refiero a esta como una institución) se constituyó con los criterios de ser escrita, bella y con un lenguaje poético específico. Para aceptar la narración oral como posibilidad literaria hubo que reconocer que la tradición hablada tenía tanto que decir y tanta belleza que ofrecer como la escritura misma. La escritura se instituyó como camisa de fuerza con la Conquista y la Colonia, pues ser letrado era sinónimo de ser civilizado y culto. De esta manera fue una forma de exclusión de muchas otras formas de expresarse, así como de otras formas de cultura y orden social.

Establecer la relación entre textualidad –en tanto relación con lo literario– y medialidad –en tanto pensar el podcast como un registro en el que también cabe la literatura– es todo un universo nuevo. El punto, entonces, no es pensar el podcast como Literatura, sino cómo lo literario puede insertarse en el podcast.

El formalismo ruso ha sido uno de los movimientos que más se ha hecho la pregunta por lo literario. En *La teoría del método formal*, Boris Eichenbaum (1965) presenta esta forma de acercarse a la literatura desde un pensamiento en oposición, es decir, un pensamiento en el que algo es porque no es otra cosa.

Era necesario confrontar la serie literaria con otra serie de hechos y elegir en la multitud de series existentes aquella que, recubriéndose con la serie literaria, tuviera sin embargo una función diferente. La confrontación de la lengua poética con la lengua cotidiana ilustra este procedimiento metodológico. (p. 38)

O sea que el lenguaje poético está en oposición a la lengua cotidiana, pues lo literario tiene una función diferente, tal vez menos transaccional, menos utilitaria que el lenguaje del día a día. El podcast *El mar de las cañas* busca, de hecho, incluir las particularidades del habla de cada personaje y hacerlas un elemento literario. Las formas de apropiarse el lenguaje desde cada persona son un rasgo literario, pues es algo que habla de su visión de mundo y su lugar de enunciación y rompe con el lenguaje de diccionario o de la academia de la lengua que lo cristaliza. Como diría Cortázar (2019), los diccionarios son cementerios:

—Joder —dijo admirativamente Oliveira. Pensó que también joder podía servir como punto de arranque, pero lo decepcionó descubrir que no figuraba en el cementerio; en cambio en el jonuco estaban jonjobando dos jobs, ansiosos por joparse; lo malo era que el jorbín los había jomado, jitándolos como jocós apestados.

«Es realmente la necrópolis», pensó. «No entiendo cómo a esta porquería le dura la encuadernación.» (p. 303)

En los diccionarios la lengua no está viva y está dentro de la noción del buen hablar de la cultura letrada, excluyendo las formas de pronunciación y la sintaxis de regiones con tradiciones orales arraigadas o de personas con expresiones muy propias de su lugar de enunciación. Lo literario para este podcast es la manera de hablar que tiene cada persona, no posicionándola como opuesta al lenguaje cotidiano (como lo haría el formalismo ruso), pues estas conversaciones provienen de ese tipo de lenguaje, pero sí reconociendo que su función no está reducida a la transaccionalidad de ideas para un hacer, sino a crear significados y narrar cuestiones irresolubles, sensibles y complejas.

Esta relevancia de la oralidad está mejor puesta en las palabras de Pedro Lemebel (1998):

El habla y la risa en el rumoroso tumbar del corazón andino. La oralidad y el llanto en el entrechocar de la sangre por los acantilados arteriales. La voz mimetizada con el entorno, como un pájaro ventrílocuo que caligrafía su arrullo entre la foresta. Después vino la letra, y con ella el alfabeto español que amordazó su canto. Entonces, los códigos orales se hicieron gritos de alerta para prevenir a las tribus de la invasión extranjera. (p. 166)

A propósito de este fragmento de Lemebel, es importante reconocer que la oralidad andina sí fue violentada por parte de la letra en el contexto colonial. La letra era pensada

como el camino de la civilización y la verdad, después de todo la manera de acercarse al mismo Dios era a través de las escrituras sagradas en la Biblia. La cultura textual se estableció como una especie de hegemonía y excluyó a muchas personas no letradas de un mundo de saberes, leyes y artes que solo podían tener acceso si se sabía leer.

Sin embargo, la escritura y la oralidad no son tan opuestas como parece. La lectura en voz alta abrió un puente entre las dos, antes del siglo XIX la forma de lectura predominante era la de voz alta, no la lectura en soledad. Leer en voz alta era dar vida a la palabra que, desde que había sido escrita, estaba esperando el momento de ser entonada.

Muchas veces la palabra escrita se ha motivado por el discurso oral, así han surgido novelas como *Montaña adentro* (Brunet, 1923) en la que se pretende acercar la letra al discurso hablado desde los modismos, las formas de entonar y las diferentes pronunciaciones de las palabras. Muchas otras veces, la letra ha creado imaginarios que alcanzan a la palabra hablada y se naturalizan en ella, por algo las sagradas escrituras cristianas han fortalecido discursos con respecto al adulterio, el asesinato, el respeto a los padres, entre otras cosas.

Tampoco es posible pensar que después de la escritura reaparece la narración oral como forma literaria que renace y que fue exterminada, que es nueva y tiene menor trayectoria que la letra. La palabra dicha no ha tenido una forma de ser registrada por muchos siglos y por eso no hay un completo seguimiento de sus orígenes, mientras que la letra sí deja huella, pero eso no significa que la oralidad surja después o sea producto de la grandeza de la escritura. Letra y oralidad han estado en tensión y aunque se han violentado en algunas ocasiones, no han logrado que haya una desaparición definitiva de alguna. De la misma manera, no se puede pensar que la escritura contiene la oralidad, que la escritura es una recopilación de la palabra hablada, pero en un lenguaje refinado. La escritura y la oralidad son mundos independientes que han tenido sus historias propias.

De manera que, la escritura de los libretos de *El mar de las cañas* no puede ser entendida como una forma de contener esa palabra de las personas con las que hablaré, ese libreto nunca alcanzará el universo de experiencias que ellas han vivido y que representan a través del lenguaje del aliento. La oralidad puede servirse de la escritura, usarla y no sucumbir ante ella, en este caso, la narración oral de cada mujer y/o persona menstruante pasará a la letra en el libreto del podcast, sin caer dentro de sus lógicas hegemónicas o sin considerarse como la única forma de su palabra,

sino más como manera de dar ordenamiento y forma al podcast en este caso. Después de todo, los libretos del podcast son como un bastón que permite andar por el camino de ensamblar cada elemento de este collage sonoro y reconocer en dónde ubicar cada fragmento, es una herramienta que dialoga con la palabra hablada, no que la sobrepasa.

Ahora, pasar esa oralidad a un formato mediado por la tecnología es otro paso para pensarse la noción de literatura. La letra es una herramienta de poder y así mismo lo ha sido la digitalización del mundo en cierto sentido, pues si no se tiene acceso a internet, no se tiene conocimiento de un mundo de información (que ahora circula mucho más por las pantallas que por el papel). ¿Entonces hablar de podcast sería institucionalizar la palabra hablada?

Las narraciones orales, como la caracteriza Néstor Ganduglia (2013), cargan la memoria e imaginarios colectivos que se heredan de generación en generación entre los pueblos, bajo ellas subyacen discursos sobre conflictos humanos no resueltos que no han podido salir a la luz por algún peligro. Las mujeres, cuenteras populares, son quienes tienen el rol principal de articular intergeneracionalmente estas historias para que no mueran en el olvido, de manera que el rol de muchas mujeres ha sido el de cargar la memoria de su pueblo. Así mismo, su rol ha sido el de contener la mayoría de conocimientos de sanación y curación del cuerpo. La medicina basada en plantas “recae principalmente en las figuras femeninas de sus linajes familiares, y la tradición oral suele ser el anclaje para la transmisión de este tipo de conocimientos” (Pérez, 2011, p. 11).

Sin embargo, esto debe tomarse con cierto escepticismo. Cuando hablé con Laura, ella me contó que aprender a reconciliarse con la menstruación y acercarse a los saberes de cuidado de su cuerpo fueron una aventura que tuvo que vivir en soledad. De manera que en ella se debate la idea de que los saberes del cuerpo femenino son enseñados por la línea femenina de los linajes. La oralidad sí carga con muchos saberes, pero no es contenedora absoluta de estos.

Un elemento clave en la oralidad es su posibilidad de transformarse con el paso del tiempo, pues la palabra dicha muta y no se cristaliza, así se construye una noción de tradición que no es estática, sino que está en construcción. Entonces, ¿para qué querer cristalizar la palabra oral en un producto de la tecnología como lo es el podcast?

Para esta pregunta habría que definir un poco qué es el podcast, qué libertades y qué limitaciones permite y a partir de ahí llegar a una especie de comprensión sobre esta propuesta. Pero para dar un indicio, responderé de manera sencilla. ¿Acaso una obra literaria registrada en el

papel no es una cristalización también? ¿Acaso el hecho de que se registre hace que no pueda mutar a partir de darle nuevos significados cada vez que se escucha?

Creo que toda forma de hacer literatura se reactualiza constantemente no por la obra en sí misma, sino por el contexto de recepción en el que se va dando. No es lo mismo haber visto *El acorazado Potemkin* en su año de estreno –1925–, cuando la Primera Guerra Mundial seguía siendo una herida abierta, que en la actualidad cuando se mira con mucha más distancia el acontecimiento y los mismos medios físicos transforman la experiencia, pues ahora se vería desde una plataforma digital como YouTube y en la comodidad de un sofá mientras se come una chocolatina Hershey's. No es lo mismo ver esa película cuando existía el Imperio Ruso, que ahora en un mundo globalizado. De la misma forma que un podcast puede reactualizarse cada vez que se escuche de aquí hasta que los medios físicos lo permitan.

Teniendo esta primera respuesta, un podcast es una grabación de audio que se distribuye por Internet en un sitio web hipertextual² (Solano Fernández & Sánchez Vera, 2010) y se puede escuchar en dispositivos digitales que tengan reproductores de sonido. La esencia del podcast es que el oyente es quien elige: qué, cuándo, dónde y cómo escuchar el contenido seleccionado según sus gustos o intereses. Además, puede tener sonido de alta calidad, hay un sin número de opciones de podcasts para elegir –pues no hay temas censurados– y rompen todas las reglas, son disruptivos (Geoghegan & Klass, 2005).

Yo pongo en tela de juicio la idea de que el podcast es completamente abierto a cualquier tema y forma de escucha porque esta “libertad” de elección y esta diversidad para elegir entre las opciones se define bajo la idea de la *sociedad de la transparencia* de Chul-Han (2013), quien habla de que en la contemporaneidad hay un mercado con múltiples opciones adaptadas para cada individualidad o subjetividad, pero ¿qué tan singular o particular es cada persona cuando el

² La hipertextualidad para Gerad Genette (1989) es la relación e inserción de un texto en otro anterior para transformarlo, es decir, es una forma de travestir un texto. Pasando esto al contexto del mundo digital es un tipo de texto en red que se asocia con otros a través de hipervínculos:

La interacción con el hipertexto constituye un proceso de diálogo entre el lector y la interfaz. El hipertexto constituye un sustrato de comunicación que en virtud de su diseño nos invita a experimentar formas no-lineales de escritura y escritura, configura nuevas formas de asociación. (Rodríguez, 2004, párr. 55)

mercado mismo nos guía a ciertas formas de consumo y a gustos particulares? La idea del “ser diferente” en el sentido de que te gustan cosas que a otras personas no es también una forma de permanecer dentro de las lógicas del mercado, pues hay también opciones para esos “diferentes”. Hay particularidades, sí, pero en un mundo globalizado es cada vez más homogéneo el tipo de consumo y los afectos de las personas. A su vez, Chul-Han (2013) habla de la idea de que hoy en día todo es tan transparente, sin interferencias, el sonido es claro y en alta definición que ya no hay posibilidad de que haya misterio en las cosas.

Aunque es importante repensarse esa idealización del podcast como formato abierto y maleable, considero que la lectura de Chul-Han habla desde un contexto de “primer mundo” y no se pregunta que tal vez uno de los factores que más impediría la “libertad” para acceder a este tipo de contenidos es la brecha digital. En países como Colombia 7.7 millones de personas (MinTIC, 2020) tienen acceso fijo a Internet, eso es un poco más del 15% de la población. Y si es tan poco el acceso a Internet, posiblemente los dispositivos electrónicos para acceder a él no permiten esa alta definición en donde no cabe el misterio, como lo afirma Byung Chul-Han, sino que hay interferencias por las fluctuaciones de señal o por el hardware mismo. Es este el contexto al que me enfrento, aunque escuchar un podcast es gratuito, el acceso al Internet en mi país es precario.

Además, este podcast no parte de la idea de un sonido de alta calidad, pues hay un juego entre distintos registros sonoros, entre los cuales algunos fueron grabados en lugares con ruido de fondo y no siempre con los dispositivos más especializados para grabar audio.

Hay tres tipos de registros que van a estar a lo largo de los episodios del podcast, los cuales interactúan entre sí para conformar una estructura narrativa. Por un lado, está la voz del yo poético grabada por mí con una grabadora de audio en un espacio en silencio para que el audio quede de buena calidad. Este registro es una ficcionalización de mis sentires que surge a partir de la creación de un personaje llamado Anis, una mujer que ha tenido recuerdos de la menstruación desde que era pequeña y que a medida que ha ido creciendo y ha vivido diferentes experiencias ha cambiado sus percepciones sobre la menstruación. Este personaje precisamente evidencia eso esos tabúes sobre la menstruación y los temores de menstruar estando en espacios públicos, pero al final hace una reconciliación con una de las yerbateras (Mónica Cobos) que tendrá más presencia en el segundo episodio dedicado exclusivamente a las sabedoras pertenecientes a pueblos originarios colombianos.

El segundo tipo de registro, es el dramático que se compone de voces de diferentes personas que interpretan a un personaje presente en el libreto. Entre estas está Ángeles, los médicos anónimos, Anis pequeña y Diana. Este tipo de registro fue grabado también con grabadoras de audio en un lugar silencioso en el que se pueda hacer una buena captura de la voz. Estas personas dramatizan las voces necesarias para construir la narración, son una especie de actores que imitan el personaje.

El tercer registro, es el documental y es el que presenta más retos a la hora de lograr un buen hilo narrativo junto con los dos anteriores. Este tiene dos tipos: uno presencial y otro virtual. Mientras el yo poético y los personajes dramáticos están en un espacio apto para grabar sin ruido, grabados con grabadoras especializadas, y dramatizan el libreto; el registro documental (tanto presencial como virtual) no es una dramatización, sino la toma de fragmentos de conversaciones con personas distintas que buscan dar continuidad a lo dicho desde las expresiones naturales de esa persona y desde su propia forma de narrar. Es decir, este registro no sigue un libreto, pero se inserta en el libreto del resto del podcast para tejer la historia. El registro documental viene de un encuentro de tipo *periodístico* en el sentido de que se van formulando preguntas que dialogan con lo que la persona va narrando. Preguntas que permitan hacer conexiones con la propuesta de este podcast o que vayan dándole forma a esa conversación para encontrar relatos que den cuenta de esas experiencias diversas de vivir la menstruación.

Por otra parte, el registro documental presencial no es grabado en lugares silenciosos, sino en los sitios donde a las personas les quedó más cómodo que nos encontráramos para hablar. Nos hemos encontrado en bibliotecas, cafés y en el lugar de la palabra de la comunidad Mhuysqa (un Qusmuy). De manera que hay sonidos de ambiente que interfieren o que incluso pueden llegar a sobreponerse a las voces. No son audios higiénicos ni de alta definición, sino el acontecer de unas conversaciones. A su vez, algunos no han podido ser grabados con grabadoras de audio, sino con el celular, lo que cambia su calidad.

En cuanto a las grabaciones documentales virtuales está la entrevista a Sayari Campos, una sabedora de la comunidad yanakuna, debido a que se encuentra en San Agustín, Huila, y me ha sido imposible viajar a conocerla en persona. Aunque esta grabación tiene partes en las que hay un audio retardado por las fluctuaciones de señal, por lo general es nítido y entendible (incluso más que algunos audios documentales presenciales).

Los audios documentales no requieren una preparación, son la persona en su esencia, dando prácticamente su testimonio, entregando su palabra desde sus sentires y experiencias. No siguen un libreto, ellos dictan el libreto. ¿Pero cómo puede entonces haber un juego narrativo en el que hay audios notoriamente distintos? ¿Y eso qué quiere decir?

En *El mar de las cañas* hay en definitiva una tensión entre la escritura y lo oral grabado. Pese a que sí está presente mi decisión como autora de qué escribir en el libreto y qué fragmentos tomar de las conversaciones documentales, la historia no está del todo en mis manos y muchas veces me he encontrado con que en lo documental me dan una versión de la historia que obliga a que el libreto se reescriba. Es decir, la escritura se va dando simultáneamente al discurso oral, pero este tiene injerencia en transformarla y redireccionarla. No obstante, este juego entre registros sí ha mostrado ser posible con la consolidación del primer episodio porque esos saltos en la forma sonora también están hablando de las maneras en que se construye un discurso sobre la menstruación.

Me explico: grabar a Pastora Tarapués en un café en el que sonaba una licuadora de fondo que a veces se sobreponía a su voz también dice sobre el lugar que se le da a la conversación sobre la menstruación en el mundo, y más aún a la conversación de voces otras (como lo sería la de una partera de la comunidad Pasto) en un debate liderado generalmente por ginecólogos con cierta formación médica Occidental. Su voz se cubre por la licuadora porque su voz ha sido tapada por la técnica. Su vivencia se cuenta en un café porque no es invitada a hablar en congresos de ginecología y obstetricia de manera oficial, entonces los tiene que hablar en otro tipo de lugares.

Grabar a Mónica Cobos en el Qusmuy de Bosa permite comprender que este es el espacio en el que la comunidad Mhuysqa comparte la palabra y cura los cuerpos, no estamos hablando de un consultorio en silencio o una sala con sofás, sino de un espacio donde no hay suelo, que es de forma circular y en el que hay muchas escenas ocurriendo al tiempo: el médico tradicional cura a alguien mientras yo hablo con Mónica, y al tiempo hay personas entonando música medicinal y otras personas entregando sus dolores al fuego. En este caso, no es solo hablar de un discurso muchas veces invisibilizado, sino de comprender que dentro del contexto de Mónica este es el sitio para hablar sobre la menstruación, para sanar el cuerpo y el espíritu, para aprender y heredar conocimientos.

La grabación de Sayari Campos fue hecha de manera virtual y esto habla de esa distancia de mi lugar de enunciación urbano en relación a las prácticas y cuidados del cuerpo que se hacen en otras regiones y que poco llegan a ser escuchadas en la ciudad. Habla de las distancias que existen en este país para compartir saberes y para atendernos las unas a las otras.

Y la grabación de Lu en la biblioteca Julio Mario Santodomingo, pese a que fue grabada con grabadora de audio, tiene irrupciones de voces y sonidos de ambiente porque este es un espacio público. Incluso, durante la conversación nos interrumpieron varias veces las miradas de las personas cuando escuchaban lo que estábamos hablando y las voces de unos conserjes que nos pedían movernos de lugar. La menstruación y en especial la menstruación para cuerpos no binarios o para cuerpos que tienen un trastorno en su ciclo menstrual es un tema interrumpido, sancionado socialmente y mal visto. Lu a veces no vocalizaba porque su narración se agitaba ¿por qué? Puede haber muchos motivos: ansiedad al hablar de esto, su cabeza ejecutando más rápido las ideas que su lengua articulándolas en el lenguaje, el no querer que todas las personas descifrarán completamente lo que decía, no sé, puede haber más. Pero eso hace parte de su discurso.

Lo documental se evidencia como un elemento diferente de los audios pregrabados de lo dramático y el yo poético porque el cómo fue grabado está hablando del cómo se habla de la menstruación. Los audios pregrabados no son, sin embargo, una imposición o una camisa de fuerza para las conversaciones documentales, sino que más bien son los que permiten hacer el tejido de todas las formas de narrar y la consolidan para hacer posible la materialidad de este podcast.

Así que, para retomar, ¿para qué introducir la oralidad en la tecnología del podcast? Porque a partir de esta puesta en escena se puede hacer un juego con los tipos de registros y formar un collage que cuente narrativas a partir de retazos entre conversaciones y grabaciones de audio propias. A partir del podcast se puede hablar de acontecimientos en lugares que no puedo alcanzar con la narración oral.

Para dar otra respuesta a esta pregunta me gustaría plantear un paralelo entre el podcast y la radio. La radio es un medio sonoro en el que la palabra es fugaz y no permanece, que al no mostrar una imagen abre el espacio para que la imaginación de los oyentes recree lo que está escuchando desde su propio lugar de enunciación, elemento también presente en la literatura. Incluso en la época en que la radio tuvo su mayor auge en Colombia (la tercera década del siglo XX) se exploró con el género de la radionovela, en él se narraba una historia desde la estructura

de un relato melodramático, con constantes conflictos y tensiones y manteniendo presentes los imaginarios colectivos.

La radionovela tenía personajes muy propios de la épica en el que el protagonista era el héroe de la historia: un hombre con todas las bondades, fuerza y cualidades necesarias para resolver cualquier conflicto y reestablecer un determinado orden social. El narrador también tiene ciertas continuidades con este tipo de relato, pues era generalmente masculino, quería guiar al receptor y tenía la verdad de su parte (Cano, 1998). Es por eso que esta propuesta opta por el podcast y no por la radionovela, pues en definitiva no busco una narración en la que existan verdades absolutas, narradores masculinos y unitarios, ni héroes con todo resuelto. Quiero una narración que muestre contradicciones, continuidades entre las personajes, con múltiples narradoras dueñas de sus historias.

La radio es un medio controlado gubernamental o privadamente porque necesita un espacio dentro del espectro electromagnético. Además, al sonar con sus altoparlantes en un espacio abierto, haciendo público el sonido, puede “interferir la vida pública y privada” (Mejía, 1985, p. 40). De manera que la radio, así como tiene la libertad de la palabra que no deja huella, también tiene la limitación de ser un medio controlado. Así mismo, tiene que responder a un interés comercial: llenar toda la parrilla del día, hablar convulsionadamente, sin parar y ocupar los espacios vacíos con publicidad. En la radio no hay espacio para el silencio. ¿Cómo se puede trabajar con la palabra si se le maltrata y no se le da un respiro? El podcast devuelve el sentido de la conversación al dar tiempos de espera y silencio, al ser un contenido publicado en Internet (un espacio interactivo en donde puede haber intervención de los receptores), y al manejar un lenguaje que se sale de toda fórmula, la palabra aquí puede ser libre y moldeada.

También, el podcast es usualmente de escucha individual, aunque puede escucharse de forma colectiva, tiene un registro sonoro que no se borra y la particularidad de ser creado por cualquier persona sin necesidad de requerir recursos para ser producido: con un celular y un programa de edición se puede hacer un podcast. Cuando hablábamos de si en la subalternidad se puede hablar (con Spivak, 2003), creo que este recurso permite precisamente contar esas historias a través de la palabra dicha y partiendo de las mismas personas que fueron silenciadas por los medios de comunicación institucionalizados (televisión, radio y prensa).

No obstante, todas estas diferencias no quieren decir que sean dos formatos completamente opuestos e incompatibles, si hay una continuidad que se mantiene entre la radio y el podcast es la posibilidad de contar a través de la voz, narrar sin la letra, e incluir e historias que no podrían contarse si no tuvieran sonido. Ese es el reto precisamente que tiene este podcast.

De manera que la última respuesta que daría a esa pregunta es que el podcast no se queda solamente en la opción de la narración épica (perteneciente a la radio, pero también perteneciente a la tradición de los juglares y trovadores), sino que puede narrar de manera más novelizada (inacabada y sin héroes) o con el estilo del cuento (enunciando el problema desde el inicio y desarrollando la tensión narrativa a partir de una economía del lenguaje). Quiero registrar la oralidad en el podcast porque la idea no es que la historia mute, sino que sus significados son los que lo hagan.

El podcast como un formato literario

El otro gran reto de este proyecto es lograr que lo literario entre dentro del formato del podcast. ¿Cómo hacer que un podcast, que es una mediación³ digital y sonora, sea un formato literario? ¿Y entonces cuáles son los límites de lo literario?

Hay una primera respuesta desde el concepto de *storytelling*⁴ que se prioriza en el podcast, el cual se refiere en palabras breves al cómo se narra la historia, o como lo diría el formalismo ruso, la forma. Así, “la forma poética entendida no se opone a un fondo que la resultaría exterior y difícil de integrar, sino que es tratada como el verdadero fondo del discurso poético” (Eichenbaum, 1970, p. 43). Con esto no quiero decir que el tema de la menstruación sea un

³ Jesús Martín Barbero (2014) define las mediaciones como “lo que está entre los medios de comunicación y la gente. (...) es una forma de pensar no dualistamente lo masivo, no dualistamente la relación de los medios con la gente y la gente con los medios”. En este caso el podcast es precisamente ese puente entre los medios de comunicación que producen una información masiva y la gente, debido a que el podcast es aquí una forma de narrar de manera personal y dando información no institucionalizada.

⁴ El storytelling lo define Vizcaíno-Alcantud (2016) como “la instrumentalización de la innata habilidad humana de narrar, a través del uso de historias con un fin determinado” (p. 75) para generar empatía y conexión con el oyente. En este podcast el reto de cada personaje es utilizar esa habilidad de narrar para contar una historia que conecte con quienes escuchen el podcast, no porque el fin del podcast sea que haya una conexión emocional, sino porque la historia estaría contada a la mitad si se ensambla el podcast y nadie lo escucha para interpretarlo.

accesorio para el cómo narrar desde el podcast, sino que haya especial atención en el cómo se cuenta y un enfoque hacia la musicalidad de la palabra.

La segunda respuesta que podría dar es desde la noción de lo aurático en Walter Benjamin (1989). El aura es esa cualidad que tiene el arte no reproducible por la técnica (por lo industrial) de permitir una distancia con el receptor, de ser irreplicable, fugaz y de dar cabida a cierto grado de contemplación, no a una reacción inmediata. Y sí, el podcast en este caso sí sería un arte reproducible por la técnica, no sería aurático, según los términos de Benjamin (1989). Evidentemente, Benjamin (1989) no habla de esto en términos fatalistas y hace una salvedad de que el arte como el cine y la fotografía, pese a pasar por la reproductibilidad técnica, tienen un rezago de lo aurático:

En la fotografía, el valor exhibitivo comienza a reprimir en toda la línea al valor cultural. Pero éste no cede sin resistencia. Ocupa una última trinchera que es el rostro humano. En modo alguno es casual que en los albores de la fotografía el retrato ocupe un puesto central. El valor cultural de la imagen tiene su último refugio en el culto al recuerdo de los seres queridos, lejanos o desaparecidos. En las primeras fotografías vibra por vez postrera el aura en la expresión fugaz de una cara humana. Y esto es lo que constituye su belleza melancólica e incomparable. (p. 7)

El podcast, como la fotografía, sería producto de una reproductibilidad técnica y un objeto con mayor valor exhibitivo, pues entraría a la circulación de productos en Internet, pero puede que al querer exhibir esté retratando una expresión humana irreplicable o generar una sensación en el oyente que no volverá. Por eso considero que esta definición debe actualizarse, pues hoy en día la mayoría de formas de hacer arte son mediadas por una reproductibilidad técnica: la música en las plataformas digitales, la literatura con impresiones en serie o formatos de libro digital, el cine y la fotografía con la necesidad de una cámara para ser efectuadas, etcétera. Si fuese así, entonces hoy en día no podríamos hablar de aura y el arte sería mera reacción (entendida como la búsqueda de que el receptor se involucre emocionalmente con la obra sin distancia de espacio y tiempo).

Si bien el arte contemporáneo sí ha tendido a recaer en cierto reaccionismo, no se puede calificar a todas las obras de arte dentro de este. Considero que el hecho de que haya reproductibilidad y un cambio de los espacios en los que nos contactamos con las obras de arte no impide que haya contemplación y un grado de misterio para con la obra.

La última respuesta que podría dar a esta encrucijada integra las dos anteriores y me la entregó Lewis (1961) en su obra hecha a partir de la transcripción de los encuentros que tuvo el autor con los personajes y su consecuente edición. Esta respuesta, entonces, es que lo literario es un rasgo imposible de medir con moldes, reglas y criterios rígidos (como se pretendió hacer cuando se privilegió la métrica y la versificación para decir si algo era suficientemente literario o no), de manera que unas grabaciones que capten esa esencia narrativa y visceral de las experiencias menstruales de las mujeres y personas menstruantes que lo contarán puede ser una forma de hacer literatura. Esto, desde sus problemáticas y preguntas. A propósito de esto, Lewis (1961) expresa en la introducción de su obra:

La grabadora de cinta utilizada para registrar las historias que aparecen en este libro, ha hecho posible iniciar una nueva especie literaria de realismo social. Con ayuda de la grabadora, las personas sin preparación, ineducadas y hasta analfabetas pueden hablar de sí mismas y referir sus observaciones y experiencias en una forma sin inhibiciones, espontánea y natural. (p. 24)

Mi aspiración con este podcast no es fundar un nuevo género, ni mucho menos hablar desde el realismo social, pues en este género hay una aparente fidelidad de lo representado con la realidad y esta es una transparencia en la que yo me niego a creer. *El mar de las cañas* es una aventura a narrarme y narrar a las personas menstruantes que se han cuestionado y han vivido la menstruación desde formas otras, apuntando más a la idea de collage para construir una forma literaria. La propuesta de Lewis (1961) me permite establecer este diálogo sobre los márgenes y las posibilidades de la literatura.

Capítulo IV: Sobre la construcción material del podcast

Advertencia a quien esté leyendo: algunas de las reflexiones a continuación fueron escritas mientras me dolía y deshacía con gran intensidad en mi propia esencia vital: mi sangre, mi todo.

El proceso de armar los libretos creo que es lo más difícil de este proyecto, más que el mismo marco conceptual y la producción sonora del podcast. Lo es porque implica encontrar una historia en medio de tantas conversaciones que he tenido estos días y darle una forma narrativa que abra muchas posibilidades. ¿Qué historia quiero contar y qué historia quisiera escuchar? Me niego a la idea de escribir una historia con final feliz, porque menstruar es dolerse y que te duela el mundo. Menstruar es desencontrarse con un mundo que te juzga por sangrar y no parir, por mancharte y no ocultarte, por exteriorizar tus emociones reprimidas y no callarlas.

Me es muy difícil escribir porque sigo sumergida en mi propio charco, y estoy llena de rabia por dentro. A veces sangrar es perder la fe en la vida, es saberse impedida en el mundo. La rabia es una emoción que me robaron cuando me enseñaron que ser mujer era sinónimo de ser tranquila, callada, suave y complaciente. Pero hace mucho que me he agenerado (me he salido de mi género) en ese sentido: todo lo que me molesta o me hiera tiene un lugar en el lenguaje para mí. Podría escribir desde la rabia, eso sería un acto político porque desacomodaría mi deber ser en mi mundo patriarcal, pero no quiero historias de rabia. Quiero historias que muestren lo problemático de ser un cuerpo menstruante en este mundo, sin recaer en esperanzas perdidas, aunque a veces esta sea la forma en que más sabemos vivir.

Negarse a escribir es también un acto político.

El podcast *El mar de las cañas* toma muchos elementos de la definición de podcast como formato sonoro que permite que cada persona cuente su historia sin necesidad de erudición o límites por temas vetados, pero a la vez se libera de ciertas restricciones que este promete. La mayoría de podcasts son establecidos como una conversación en la que se plantea un tema y este se discute entre los integrantes que están presentes; en cambio, aquí no hay un tema a discusión ni espacio para exponer argumentos, este es un espacio en búsqueda de lo literario desde la narración oral tecnificada. Por otro lado, el podcast suele proponer una longitud similar entre todos los

episodios para dar cierta unidad narrativa, pero en este caso cada episodio tiene una duración distinta porque según cómo las personas hablen o los efectos sonoros que se incluyan el podcast va tomando un rumbo y solo termina hasta que la historia misma indique que es el momento de poner un punto final.

Episodio 1: Ser agua

Para escribir el primer modelo de libreto de este episodio necesité que ocurrieran tres sucesos: el primero es que Jorge Cadavid, un poeta y profesor mío, dijo que los escritores solo pueden escribir cuando están bajo presión, si les dan una beca de escritura por un año, escriben en las últimas dos semanas y sí es cierto. El segundo fue también con Jorge Cadavid que en una clase nos trajo la lectura de *Filosofía de la composición* (Poe, 1973), en la que explica cómo el autor escribió el poema de *El cuervo* y eso me permitió hacerme preguntas sobre ¿cómo voy a articular el tono y el ritmo que voy a utilizar con el tema? Y ¿cuál es el efecto que quiero generar con esto que escribo? El tercer suceso es que mi mejor amigo me dijo que dejara de esperar a que saliera perfecto y solo me sentara a escribir, que era importante saber que la escritura no es edición. Para reescribir hay que comenzar escribiendo.

Escribí con la presión de tener que mostrar una propuesta de libreto y sin apuntar a escribir lo que quería, sino lo que salía desde la formulación de esas preguntas. En este primer esbozo del capítulo que se basa en un collage de mi experiencia menstrual-poética junto con las conversaciones que tuve con Laura y Mónica, creo que el hilo conductor es el agua, menstruar como una forma de ser agua y de entregarnos a la Tierra nutriéndola. En ese sentido el agua que está en movimiento –los ríos y mares, por ejemplo– es irregular, no tiene un flujo lineal, sino más curvo, así que comencé a dibujar las ondas del agua. El tono entonces era un tono fragmentado e irregular, pero que tejía una historia continua entre sus pedazos y esa agua de la que hablaba era también agua en el flujo narrativo. En cuanto al efecto que quería generar era una escucha activa, que desconcertara y diera una invitación a seguir escuchando.

Después de resolver estas inquietudes solo escribí y debo admitir que lo que quedó fue el último flujo de sangre que revestía mi corazón poético. Escribí relaciones entre madres e hijas que dan cuenta de unas formas de estar en el mundo y vivir la menstruación muy diversas, relaciones que chocan entre sí, pero que pueden evidenciar formas diversas de ser cuerpos que se sangran de manera cíclica.

Descubrí también que necesitaré más voces de apoyo de las que había pensado, pues en definitiva se necesitan más que solo monólogos para contar historias que permitan que las personas menstruantes se enuncien a sí mismas, después de todo no somos individuos en aislamiento.

Me interesa que el podcast inicie con un episodio fragmentado que permita comprender las discontinuidades, tensiones y la diversidad de lugares de enunciación de las personas que aparecerán en el podcast. Esta forma literaria también permite plantear la menstruación como un evento que no fluye, que es problemático y a veces sobrepasa el entendimiento.

Leer en voz alta la primera aproximación de libreto *Ser agua* me permitió sentir su materialidad, aun con muchas carencias y elaboraciones, y encontrar los alcances de su forma. Después de esto me surgió la pregunta de si es necesaria una lectura con voces en off de ciertos fragmentos que ubiquen espacio-temporalmente a quien escuche los capítulos. Esta lectura permitiría dimensionar mejor la escena que se presenta y dar ciertas claridades, pero a su vez podría limitar el espacio de construcción de imaginarios de la oyente (decidí ponerla mujer mientras resuelvo el problema del lenguaje que me sigue acompañando).

También con esta lectura pude notar la necesidad de una dramatización efectiva para que se evidencie el tejido del tono y lo que se dice. Este capítulo tiene la intención de tener el flujo del agua y por eso fluctúa entre el tono tranquilo y la narración armoniosa de Mónica Cobos, y los desencuentros, choques y tensiones de la escena de Anis y Ángeles. Si el tono de las escenas no está lo suficientemente marcado no habrá una forma clara de esta intención.

Por otro lado, encuentro que los podcasts necesitan mucha más elaboración a la hora de ser producidos sonoramente: voces de apoyo, sonidos de ambiente que guíen la narración y relecturas de fragmentos. Aunque hay partes que serán de grabaciones más documentales, en el sentido que son tomadas de las grabaciones de audio de encuentros con algunas de las personas, la idea es que estas puedan entrar a dialogar con las narraciones dramatizadas sin que se sienta una ruptura en la forma narrativa.

Grabar las voces dramáticas y del yo poético del episodio *Ser agua* fue toda una exploración hasta encontrar un tono y una forma de abarcar lo que se decía. Las dos niñas que

participaron (Diana y Anis pequeña) me llevaron a reflexionar sobre cuáles son los límites entre la infancia y la adultez, pues aunque a una niña se le diga que ya es mujer solo por manchar su ropa interior con sangre, en realidad sigue siendo niña. La infancia la pienso como la edad en la que aún se conserva la capacidad de sorprenderse ante el mundo.

Las otras voces que estuvieron fueron las de dos hombres, me fue más difícil trabajar con ellos porque no encarnaban el papel, sino que lo leían en voz alta. Hubo uno de ellos que me decía que no quería decir lo que estaba ahí escrito porque él me ha acompañado en este redescubrir la menstruación y algo en él se sentía incómodo cuando daba vida a esas palabras. Lo hizo al final, pero creo que esa incomodidad es síntoma de que sí está habiendo un reordenamiento sobre las concepciones de la menstruación en personas como él que acompañan a mujeres como yo. En cuanto al otro que fue encarnado por la voz de mi papá fue dicho con mucha soltura, pero se sentía incómodo con el apelativo de *mena* que había en el libreto. Esto más que una revelación a nivel social, siento que me habla de que él ya no me infantiliza, me ve grande y con capacidades. Fue una revelación para mi vínculo con él.

Mi mamá fue la voz de Ángeles, la madre de los recuerdos de Anis, y con ella encontré lo que buscaba desde el primer momento: un regaño suelto, sencillo, pero apropiado. Algo en su memoria se despertó, estoy segura. Ella no ha sido jamás la madre regañona, pero su carácter ha sido la respuesta al entorno patriarcal en el que creció y a la herencia de mi abuela, que era bastante feminista para su época.

En cuanto a la voz que encarné yo... Grabar esas voces no me generó incomodidad, pero sí me sorprendió que me salieran tan descarnadas, como si todo ese silenciamiento estuviera comenzando a enviar mensajes. Al grabar, los silencios me hablaron y por eso las voces salieron de manera tan visceral. Sin embargo, considero que deben ser regrabadas porque el tono emotivo desborda al mismo lenguaje y no deja que haya un descanso a lo largo del capítulo.

Los audios documentales de Mónica Cobos tienen muchas interferencias por los sonidos ambiente, pues justo cuando yo conversé con ella estaban haciendo la sanación de una persona a mi lado, con música, humo y rezos. Sin embargo, decido dejar estos audios porque para este proyecto tienen un valor que supera toda noción de nitidez: en primer lugar, hablar de la menstruación es un tema tabú que presenta dificultades. En el momento en que yo me reuní a hablar con Mónica supe que ese encuentro iba a ser el único, pues ella me contó sobre su vida

personal de manera espontánea y esa manera de narrarse a sí misma es irrepetible. En segundo lugar, si este audio fuera regrabado implicaría tener que pedirle a Mónica Cobos que repita sus palabras y eso rompería con la naturalidad y la comodidad que las dijo. Y en tercer lugar, regrabar este audio conllevaría a traicionar la estética y la ética de *El mar de las cañas*, pues desde un inicio la propuesta fue hacer un juego sonoro en el que se contarán historias entretejiendo los audios dramatizados y poéticos (libreteados), con los documentales (que surgen de encuentros en los que se logran dar conversaciones sin que necesariamente se planee hallar algo que aporte a las narraciones). Si decidiera que alguien con un tono de voz similar al de Mónica interpretara sus palabras, estaría legitimando que alguien más se apropie de su discurso, y estaría estableciendo una jerarquía en la que lo pulido y ordenado primara sobre la experiencia vital. No puedo hacer eso.

Soy consciente de que la calidad del sonido es distinta y de que los audios de Mónica Cobos —especialmente los que se utilizan en este episodio, pues en el segundo episodio también hay audios de esa conversación, pero con muchas menos interferencias— no son limpios, pero aún así sigo con mi decisión de dejarlos hacer parte de *Ser Agua*, porque tienen un valor intrínseco e irreplicable. Los audios de ella, no obstante, recibieron un fuerte ejercicio de edición en el que se procura hacer que sus palabras sean audibles, pese a los sonidos ambiente.

Para que esta decisión no sea entendida como un desacierto o una incapacidad mía en la producción sonora, en la introducción, *Abriendo los labios*, se incluyeron unas palabras que explican la consciencia de los problemas que pueden traer estos audios, pero también su relevancia.

El ensamblaje sonoro de este episodio fue, efectivamente, todo un juego con la forma, la narrativa e incluso con lo cinematográfico. Crear es jugar y dejarse llevar por nuevas posibilidades. Por eso considero este primer episodio como un experimento, pero también como un rompecabezas que muestra una figura, aunque inconclusa, que ya significa algo.

Tras editar este episodio, mejorar los efectos sonoros y trabajar en mejorar lo más posible los audios de Mónica Cobos, encuentro una narración mucho más consolidada y que está obteniendo una forma interesante. Me preocupaba que no estuviera siendo entendida, así que la di a escuchar a personas ajenas a la construcción de este podcast y la respuesta de lo que comprendían fue bastante buena. También hubo muchos elogios por el tejido en collage de los audios y su

manera de generar una historia. Hubo sugerencias sobre cómo iniciar el episodio y sobre ciertos fragmentos en donde los audios tenían que pulirse para que quedaran más claros. Reordené a partir de eso el episodio nuevamente y encuentro un buen inicio para lo que quiero seguir creando.

Episodio 2: La Luna en el fogón

La escritura del segundo libreto me permitió comprender algo importante: no quiero contar un pasado utópico y lejano, pero sí evidenciar que hubo rupturas y cambios importantes desde la colonia y la Modernidad que irrumpieron en los saberes y rituales de los pueblos originarios. También sabía que quería contar algo desde un carácter sagrado y muy íntimo.

Había que tener algo en cuenta: la mayoría de audios en este episodio son documentales, solo hay unos pocos del yo poético, pues la intención es que estas tres sabedoras (Sayari Campos, Pastora Tarapués y Mónica Cobos) fueran quienes más suenen en esta historia. Estaba el reto de que se pudiera tejer una historia haciendo coincidir sus intervenciones y generando una historia que mostrara las problemáticas y propuestas de su lugar de enunciación: memorias en proceso de construcción, saberes impuestos, rituales perdidos, regreso a la Tierra y medicina basada en plantas.

Para dar ese tono de lo mágico-sagrado con el que ellas me contaron sus historias quise que el capítulo iniciara con la naturaleza expresando desde un lenguaje sonoro sus sentires, una naturaleza viva que percibe las energías menstruales y toda la fuerza que esta trae.

Luego recordé que los audios de Pastora Tarapués tenían muchas irrupciones de una licuadora y de carros en la calle porque fueron grabados en un café, estábamos sentadas al lado de la cocina y frente a una ventana. Pero esto precisamente me dio la idea de recrear el ambiente de la cocina para hacer este capítulo. La cocina ha sido el lugar relegado a las mujeres, y aunque ha sido una imposición, también ha sido una ventana para que ellas tengan un espacio propio en el que se puedan expresar y compartir ideas. Las conversaciones sobre el cuerpo de la mujer y especialmente las de la menstruación han sido fuertemente interrumpidas por otros artefactos o discursos y eso es precisamente lo que ocurrirá en este capítulo.

Otra particularidad de este episodio es que los efectos sonoros juegan un rol fundamental para consolidar la estructura narrativa. Hay muchos efectos de acciones que se hacen en la cocina

(prender el fuego, hervir agua, picar comida, utilizar aparatos de tecnología culinaria) y de la naturaleza para mostrarla viva (truenos, susurros, viento, música instrumental).

Este episodio tiene una continuidad con el primero, *Ser agua*, en el sentido de que expande estos saberes ancestrales que se habían enunciado brevemente en el primero y mencionando ciertos problemas de la Modernidad con los que Anis se encontró para comprender su menstruación.

Ahora lo siguiente es empalmar el tercer episodio (el que será contado por Lu) con este. Y creo que será empalmado desde la discontinuidad. *La Luna en el fogón*, termina con la idea de la menstruación como un don, como un evento de purificación y de belleza por el ser mujeres y poder dar vida; eso es justamente lo que Lu va a poner en tela de juicio.

En este episodio también hice un test de claridad para verificar que sí estuviera entendiéndose el hilo narrativo y hubiera continuidad con el primer episodio. Recibí respuestas que me hicieron comprender que sí se está entendiendo a lo que estoy llegando. Hubo observaciones sobre las fluctuaciones del volumen, elemento que es complicado mejorar porque la mayoría de audios son documentales, pero algo intenté arreglar; y sobre la imposibilidad de entender ciertas partes porque había mucho ruido de máquinas, ese es justo el efecto que quería causar: incomodidad, incompreensión y dificultad.

Episodio 3: Ese monstruito que se llena dentro de mí

Mi encuentro con Lu fue el más íntimo que he tenido en la construcción del podcast, porque me compartió su manera de darle significado al dolor, de aceptar el cuerpo desde la resignación, sus historias de violencia ginecológica, la consciencia que tiene de su propio cuerpo como algo problemático pero que tiene potencial de reconciliación, sus experiencias de vivir en la esfera pública con un pantalón manchado, y sus preguntas por el género.

El hecho de que hubiera tantos temas para incluir en el episodio y, más aún, el hecho de que la menstruación siga siendo algo problemático en la experiencia de Lu, no porque viva en una guerra constante consigo misma, sino porque la rabia y la aceptación están en constante fluctuación, hizo que me fuera muy difícil la escritura de este libreto. A su vez, a medida que fui incorporando los fragmentos de Anis comencé a encontrar que los conflictos de Lu eran habitados

por mí, solo que de otras formas. La menstruación se asocia a la mujer y a la feminidad, pero Lu menstrúa y no se considera mujer, pero yo no menstrúo y me identifico mujer. Desde que comencé a plantear este podcast he tenido problemas para utilizar un lenguaje que abarque la experiencia de las personas menstruantes no identificadas como mujeres, sin que se borre la de las mujeres que menstrúan (categoría en la que yo sentía que entraba), pero ¿cómo digo que quiero reconocer las experiencias de las mujeres y personas que menstrúan cuando yo no menstrúo? ¿Entonces mi experiencia no cabe? ¿Entonces debería crear una nueva categoría? ¿Es posible sentirse mujer teniendo hirsutismo y amenorrea? Tantas cuestiones que se me escapan de las manos, tanta tela para cortar y pocas salidas de escape. Este episodio por todas estas cuestiones es construido de una manera fragmentaria que desafía todo orden narrativo establecido. Lo que se está contando es igual de resbaladizo al cómo se está contando, es la única posibilidad narrativa que encuentro posible para narrar esta historia.

Por otro lado, esta es una historia en la que el elemento de la memoria muestra una presencialidad permanente, pero que a la vez continúa con la ficcionalización de los hechos anecdóticos contados por Lu para reelaborarlos e insertarlos dentro de la estética de *El mar de las cañas*. En este sentido, hay efectos sonoros que permiten la creación de ambientes y escenas específicos, hay audios dramatizados, audios documentales y la presencia de Anis (la mujer que ha aparecido a lo largo de todos los capítulos dando unidad narrativa a partir de narrar poéticamente sus experiencias con la menstruación). La voz de Lu aparece de manera documental y de manera dramatizada, pues con ella me reuní (posteriormente a nuestras conversaciones) para grabar unos audios que tejieran su historia desde las discontinuidades y dolores que ha vivido y no solo desde las consideraciones en retrospectiva que ella tiene con respecto a lo que ha vivido. Cuando grabamos estas partes dramatizadas, Lu trajo un texto poético en el que expresa la relación con su cuerpo, su dolor y sus miedos. En un inicio este episodio iba a iniciar desde la narración misma de los hechos, pero después de leer su texto me di cuenta de que era necesario que ese fuera el punto de partida, pues su escrito reúne todo lo que se va a contar posteriormente.

El personaje del útero es uno de los más relevantes en este episodio. Cuando recién me reuní a hablar con Lu la primera vez, ella me dijo que entendía a su útero como una animalito con voluntad propia que actuaba de manera instintiva, me pareció desde el primer momento que era imperativo que este elemento apareciera en el episodio. El útero como un personaje que habla con Lu, pero que no sigue las indicaciones que ella le pide, el útero como un órgano vivo que habla,

que tiene agencia propia, pero que no mide los límites de sus acciones. Sin embargo, no quiero que este útero que habla sea un personaje adulto y equilibrado que tiene madurez y certezas, sino más como un personaje juguetero, incluso con tintes infantiles, que se toma su rol como un juego.

Este tinte de lo infantil busca mostrar al monstruito-útero como un personaje sencillo y tierno para evidenciar que las mujeres y personas con útero no nos adultamos con la menarquia, sino cuando tenemos agencia y decisión propia. Usualmente se asocia que la adultez masculina llega cuando hay capacidad adquisitiva y posibilidad de decisión debido a esta autonomía, ¿por qué la de la mujer se asocia a un carácter biológico que nos sexúa? Ser adultas por sangrar significa que alcanzamos la madurez por que ya podemos embarazarnos, pero en realidad no es así, aún seguimos en proceso de crecimiento y auto-descubrimiento. El monstruito-útero evidencia la complejidad de la adultez femenina, así como permite construir la personificación de la endometriosis como una enfermedad irresuelta que sigue teniendo más dudas que certezas.

Episodio 4: Polen

En un inicio no formulé un cuarto episodio porque consideraba que desde lo fragmentario del episodio *Ser agua*, las conversaciones de las curanderas en *La Luna en el fogón* y las memorias de Lu (en *Ese monstruito que se llena dentro de mí*) podía construir una narración suficiente sobre las aproximaciones que quería abordar en torno a la menstruación. Aunque la pregunta nunca fue cómo vivo la menstruación, mis propias experiencias condujeron, en muchas ocasiones, el rumbo de este trabajo creativo. Por eso, es necesaria una final resolución de Anis en tanto personaje que encarna mis dudas, pero que supera mis límites. Es decir, a través de la conversación con otras y otros logré encontrar mi propia voz poética y materializar este episodio.

Este episodio iba a partir en un inicio de una conversación que tuve con Laura, mi amiga entrañable, sobre la menstruación desde las experiencias de ambas; sin embargo, este audio lo perdí porque tuve problemas técnicos con la grabadora de audio. ¿Era acaso esta una señal de que había que pensarse la historia de forma diferente? No renuncié a hacer este episodio porque sentía que era una deuda conmigo misma y con el podcast, así que me grabé hablando sola y contando mi historia. Esta forma de hacerlo me permitió excavar en eventos que no sabía que aún me dolían y hacer una construcción compleja de mi forma de habitar la menstruación durante mis años de vida. No obstante, de esta segunda grabación solo sobrevivieron 22 minutos, el resto también se

perdió, ¿por qué? La respuesta fáctica es que la memoria SD de la grabadora de audio estaba dañada y no guardaba audios que tuvieran una extensión mayor a un minuto. La respuesta mística, o mi lectura mística de los hechos, es que este audio estaba desbordado de emociones y me sirvió para reconocer con la palabra en cosas que no le conté a Laura, pero estas cosas necesitaban mayor elaboración en una tercera narración. No debía partir de la tragedia, del sentirme víctima, sino de la honestidad de la experiencia.

Así que surgió una tercera grabación con una grabadora de audio distinta. Me encerré en el carro de mi familia que estaba parqueado en el sótano de mi edificio para que no hubiera interrupciones y comencé a hablar una vez más. A medida que iba contando mi experiencia y los significados que yo le daba a esta, me di cuenta que Clarice Lispector me estaba hablando. Macabea, mujer vacía, que no ocupa espacio, que no genera sombra, que es indeseable, que es un no-ser me hablaba porque mi historia con la menstruación ha sido una historia de vaciedad. Por eso, cuando comencé a formular el libreto supe que *La hora de la estrella* (1977) debía dialogar con la narrativa del episodio y que, de hecho, necesitaba una figura que de alguna manera me narrara, me determinara (como a Macabea la determinó Rodrigo), así surgió el personaje de Sergio. Este libreto se compone de memorias, de dolores, de sensaciones de vacío, de palabras documentales, de discursos poéticos propios, de falta de agencia y de una búsqueda que nunca me ha abandonado. Después de todo, la menstruación ha sido la excusa para que yo entienda mi posición en el mundo y mi propio ser.

De esta manera, este episodio no se queda en una repetición sonora de mi grabación o de sus fragmentos, sino que, a partir de esta, se reelaboran las palabras para construir una narración que nos ficcionalice y permita llegar a un cierre.

Polen marcó un cierre y muchos descubrimientos. Por un lado, al finalizar el ensamblaje de este episodio noté que la historia se cerraba porque recogía puntos que habían quedado abiertos en otros episodios: el problema del género, la aceptación del dolor, el abrazar la monstruosidad que cada una lleva dentro de sí, el reconocimiento de la menstruación como un acontecimiento silenciado que nos habla de la vida y no se limita a la mera información reproductiva, el hecho de que lo único normal en *El mar de las cañas* es que no hay una norma y todas menstruamos de maneras distintas en tiempos distintos.

Apreciaciones finales

A lo largo de los episodios, venía buscando una forma estética que me permitiera representar a la menstruación “monstruosa”, a la menstruación “anormal”, a la menstruación patologizada o marginada. Esta búsqueda, en vez de irse resolviendo, solo se dificultó más a medida que iba avanzando en la escritura de los libretos y en el ensamble de los episodios. Las primeras historias surgieron con facilidad y de alguna manera seguían una línea narrativa mucho más fluida.

Así, en *Ser agua* se planteaban dos historias que se iban entretrejiendo entre sí: la de Anis, una mujer que ha padecido la menstruación y sigue sin saber cómo abarcarla, esta historia está plagada de memorias de la infancia. Y la de Mónica con su hija, Diana, quien vive la menstruación con armonía entre sus propios ciclos y los ciclos de la naturaleza, pero quien no siempre estuvo tan reconciliada con su ciclo menstrual. Esta historia fue como un espectro que se me apareció cuando me encontré con Mónica y ella me contó sobre el ritual del pagamento, pero también fue una revelación durante el momento en el que consumí medicina de la hosca. Las sensaciones del cuerpo me hablaron y me llevaron a la historia. Este primer episodio evidencia que todavía no me sentía del todo cómoda con el formato y no sabía bien cómo manejarlo, así como también muestra las interferencias técnicas en los audios documentales, aunque estas (como fue explicado) no son necesariamente una falencia, sino una respuesta a la manera en la que la conversación sobre la menstruación se ha dado.

Tras este planteamiento, llegó *La Luna en el fogón*, y este episodio trajo muchos juegos. En este episodio había que buscar la forma de contar una historia que permitiera que las tres mujeres tuvieran su protagonismo y se respondieran las unas a las otras, pese a que nunca hablaron entre sí. A esta historia se le unieron las voces de Anis y de Lu como una manera de hacer preguntas a las formas de entender la menstruación en las comunidades Yanakuna, Pasto Cumbal y Muisca. Esta es una de las historias que menos opacidades narrativas tiene y a la que las interferencias técnicas no se le impusieron como un obstáculo, sino como una forma de jugar con el contexto de la cocina.

El tercer episodio, *Ese monstruito que se llena dentro de mí*, fue el que marcó una ruptura con la línea narrativa que se venía llevando y comenzó a evidenciar que *El mar de las cañas* necesitaba tomar un camino mucho menos convencional, pues lo que se necesitaba contar

trascendía todo orden gramatical y toda palabra. Había incluso, cosas que al lenguaje se le quedaban cortas. Se necesitaron monstruos, gritos, y muchos recortes para poder representar la manera conflictiva en que una persona como Lu vive la menstruación. La historia misma impuso sus reglas, no quedaba de otra.

En *Polen* se terminaron de desatar esas necesidades de una forma estética no convencional y descubrí que *El mar de las cañas* no podía ser denominado como un podcast porque aquí lo que importaba no era la claridad, no era la narración fluida, no era el entendimiento. Lo que en realidad importaba era narrar cosas que la razón no alcanza a entender y que, por ende, un orden lógico del lenguaje no podría alcanzar. Este es un no-podcast, es tal vez la aventura a un poema auditivo, el problema es que un poema sería una ocasión para la fe, pero nadie cree en él. Este episodio evidenció que en ese no comprender y sentir que cada vez se me salían más las cosas de las manos, encontré mi forma estética, mi voz, mi propuesta. El hecho de que esta fuera una historia sobre mí implicó que las opacidades se convirtieran en un imperativo, no porque le temiera a mostrar mi vulnerabilidad, sino porque narrarse a sí misma, descubrir cosas que no querían ser descubiertas, es problemático y muchas veces el abismo de nuestra propia memoria nos impide reconstruir el relato. No creo que este episodio sea una reconstrucción, pero sí creo que es un cierre porque Anis es hoy plasma, no alcanza la materia, pero al menos ya es algo en el espacio.

Lo último que desarrollé de este producto creativo fueron las introducciones –tanto la general, como la perteneciente a cada capítulo– y el cierre final. Estos últimos elementos pretenden darle unidad a los cuatro episodios de *El mar de las cañas* y hacer un abrebocas sobre la indagación de varios temas a través del sonido: una búsqueda por la forma estética, por narrar la menstruación, por pensarse la literatura en lo sonoro, por narrar la alteridad y por narrarme a mí misma en relación a esa alteridad. En un comienzo, la introducción general –*Abriendo los labios*– iba a adherirse al episodio *Ser Agua* y el audio de cierre –*Los labios desean seguir respirando*– al episodio *Polen*, sin embargo, al ir escribiéndolos quise darles un nombre propio y permitirles ser breves audios que tengan pizcas de la estética que se está trabajando a lo largo de los demás episodios, pero desde un tono mucho más explicativo. Por esta fractura en la manera de contar prefiero que esté cada uno en un audio independiente, no para ser considerados como episodios en sí mismos, sino como la portada y la contraportada de esta creación.

Este no-podcast pretende abrazar lo que se ha tildado como monstruosidad. Este no-podcast habla de la sabiduría que aún no alcanzo: los tiempos que tiene el cuerpo no son los tiempos de la productividad ni la voluntad, trascienden nuestro entendimiento. Como diría Nietzsche (1924): “lo más grande, aunque no lo crees, es tu cuerpo y su gran razón. Él no dice Yo, pero como Yo obra” (p. 23).

¿Y ahora qué queda? Estas narraciones requieren ser escuchadas, fueron pensadas para no morir tan fácilmente. La intención es difundirlas en plataformas digitales y utilizar la imagen del logo como la cara de presentación de *El mar de las cañas*. Esta exploración queda en puntos suspensivos, pues pareciese que estas historias me llamasen a continuar.

Anexos

Logo



Hecho por María de los Ángeles Betancourt el 24 de octubre de 2021.

La cara de presentación de *El mar de las cañas* recoge todo un ejercicio creativo hecho con María de los Ángeles Betancourt, mi hermana, en el que caminamos hacia la abstracción y la identificación de significados que se dan a lo largo de los diferentes episodios. Lo primero que hicimos fue escribir las ideas figurativas con las que se ilustraba la menstruación en *Ser agua*, *La*

Luna en el fogón, Ese monstruito que se llena dentro de mí y Polen, entre ellas encontramos: la barra de mantequilla derretida, la chocolatina derretida, el desierto, el manantial, un pez, los caballitos de mar, la luna, las plantas dulces, las energías, una maceta con flores marchitas, un monstruo, la trotadora, el vacío, la vergüenza y el vello corporal.

A partir de esta lluvia de ideas, agrupamos las palabras y sacamos las ideas connotativas de cada grupo, de este paso llegamos a construcciones como: el óvulo que purifica, la termal de mi ciclo, la Pachamama, la semilla menstrual, el cuerpo que se deshace en sí mismo, la progesterona decisiva, el aborto de mi albedrío, el no-lugar y el cuerpo ligero. El ejercicio continuó hacia la búsqueda de conceptos secundarios que relacionaran a las ideas connotativas entre sí y aparecieron conceptos como: mi marea interior, fertilidad engendradora, manantial menstrual, cuerpo disociado del yo, inagencia sexuada, inmaterialidad de la mujer, purificación destructiva y el ovario fénix. El penúltimo paso fue la búsqueda de la materialización de todos los conceptos que habíamos extraído para ya ser consolidados visualmente y recogimos cuatro imágenes. La primera, es una maceta con una flor en forma de trompa de Falopio a la que se le están cayendo los pétalos. La segunda, es un trapo exprimido que se comienza a deshilar mientras le cae agua a la Tierra. La tercera, es un cuerpo difuminado con el fondo y un útero dentro de ella que se ve claro y tangible. Y la última es un útero que tiene forma de fénix.

Optamos al final por la última opción (el útero con forma de fénix) porque nos permite pensar en la partenogénesis del fénix y su posibilidad de salir desde el fuego. Además, una vez hecha la imagen, también la silueta permitía encontrar similitudes con las plantas, lo que nos permitía darle continuidad a la cercanía con la Tierra, a la muerte, al renacer y a las contradicciones que se pretende mostrar en *El mar de las cañas*.

Libretos

Indicaciones de los colores que se manejan en los libretos:

Color verde: indicador del número de la escena y descripción de esta.

Color negro en negrita: descripción de los efectos sonoros.

Color azul: nombre del personaje con su diálogo respectivo y el tono en el que lo dice.

Introducción general

TÍTULO: El mar de las cañas

EPISODIO: Abriendo los labios

NÚMERO DE EPISODIO: Introducción general

DURACIÓN: 9 minutos 24 segundos

PERSONAJES: Ana María

EFECTO 1. Sonido de un río y de agua hirviendo.

ANA MARÍA

{Comencé creyendo saber hacia dónde quería caminar: crear un podcast narrativo sobre la menstruación en algunos pueblos originarios de Colombia. Quería que las mujeres y personas que viven la experiencia menstrual con tantas dudas y conflictos, como yo la he vivido, tuvieran más oportunidades de escuchar otras respuestas que se salieran del libreto que muchas veces nos ignora o victimiza. Quería alivianar un poco el camino de las demás porque, en definitiva, yo no había hecho sino caminar a tientas.

EFECTO 2. Entra Escena 3 completa del episodio *Ser Agua*.

Cuando estaba comenzando a materializar mis ideas, me di cuenta de que estaba pretendiendo salvar a personas que no debían ser salvadas, porque menstruar no es un laberinto sin escapatoria, ni una trampa que la naturaleza nos tendió; menstruar no es, sin embargo, un regalo para todas. Yo hoy defino menstruar como un mensaje, una forma de habitar el mundo, y, sobre todo, una pregunta que muchas veces nos incomoda.

EFECTO 3. Entra fragmento del episodio *Ser Agua*, Escena 5 después del efecto 6 y hasta que termina el efecto 7.

Así que seguí caminando a tientas, sin saber con qué me iba a encontrar. Vivir es deambular a la deriva, tratando de hallarle sorpresa o, al menos, un sentido a lo que nos asalta mientras nos movemos.

En muchas ocasiones, me fue dado el regalo de conversar sobre la menstruación sin ningún planeación previa y abracé ese tipo de posibilidad, sin importar si tenía los

medios técnicos o estaba en un ambiente de silencio, para grabar estas experiencias vitales hechas palabras. Hablar de la menstruación sigue siendo opaco y escaso, no podía sacrificar la voz por la técnica. Me voy por el lado de la espontaneidad y la frescura, antes que por el de la nitidez y la comodidad.

Por eso, *El mar de las cañas* parte de una noción de collage en la que los audios provenientes de estas conversaciones libres de todo esquema (o también llamados audios documentales), se entretujan con fragmentos que responden a un libreto (que los llamaré audios dramatizados y audios poéticos).

Así, me encontré con Mónica Cobos, una mujer Mhuysqa llena de muchísima sabiduría. Mi conversación con ella ocurrió en un Qusmuy, el sitio sagrado de la palabra para la comunidad Mhuysqa, y fue grabado con mi celular. El día en el que nos encontramos, unos médicos tradicionales de la comunidad estaban haciendo una sanación con cantos, música, rezos, pero todo eso ocurrió justo a mi lado, mientras hablaba con Mónica. Este ambiente permeó el audio en el que su calidad, reconozco, no es la mejor.

Pero Mónica cuenta sus historias, sus sentires. Las palabras de ella son legibles y el valor que tiene escucharlas saliendo de sus labios es irrepetible. Mónica es dueña de sus palabras y eso no se lo arrebataría jamás, por eso estas interferencias están presentes en *Ser Agua*.

También me encontré con Pastora Tarapués, una médica Pasto, mucho antes de que *El mar de las cañas* siquiera fuera una idea. Conversamos en un café, en el barrio La Candelaria en Bogotá y hablamos por horas. Justo no sentamos al lado de la cocina del café y continuamente se escuchan las intrusiones de una licuadora, que cubren la voz de Pastora. En esta ocasión, también grabé con mi celular. La voz de Pastora era un grito de lucha y cuidado: si sus palabras habían acariciado mis oídos, acariciarían los de muchas personas más.

Mi conversación con Sayari Campos, una sabedora Yanakuna, tuvo que ocurrir de manera virtual, porque los kilómetros y la imposibilidad de viajar nos separaban. A veces, sus palabras se perdían en el abismo inexplicable de la señal de internet que era tan fluctuante. La voz de Sayari llegó para quedarse.

Hubo un punto, después de estos intercambios con ellas, en el que descubrí que las tres hablaban entre puentes que yo ni siquiera comprendía. No hablaron simultáneamente y aún así había muchas continuidades en sus palabras.

EFECTO 4. Entra escena 1 completa del episodio *La Luna en el fogón*.

Luego, sin que yo lo planeara, entre sueños me habló Lu. Desde hace mucho tiempo me llevaba hablando la conversación que hace años habíamos tenido acerca de la menstruación y no había podido desaparecer de mi memoria. Entonces le propuse que nos reuniéramos y nos encontramos en una biblioteca, en la que también había ciertos ruidos, pero un poco más de silencio que en los otros lugares en los que tuve la posibilidad de encontrarme con Sayari, Pastora y Mónica. Sin Lu no habría llegado a comprender que este proyecto creativo no había sido más que una búsqueda por una forma estética desde un tema silenciado.

EFECTO 5. Entra fragmento del episodio *Ese monstruito que se llena dentro de mí*, escena 5, desde el efecto 31, hasta que Lu termina de hablar.

La edición exhaustiva para que las palabras de cada una fueran entendibles y se pudiera contar una historia desde las fracturas de audios que eran aparentemente inconexas, me fue llevando poco a poco a encontrar mi propia voz. Estaba hablando de la menstruación porque soy una herida abierta sin sangre.

Este no es un podcast. Aquí no hay cortinillas, pautas comerciales, narraciones cronológicas u órdenes establecidos. Aquí hay recortes que tratan de construir un sentido. No sé qué es *El mar de las cañas*, pero espero no poder descubrirlo.}

EFECTO 6. Entra el sonido de ollas golpeándose, luego suena un monstruito y de últimas el sonido de unas tostadas crocantes que se queda sonando un rato. (Va entrando uno tras el otro, no simultáneamente).

Libreto Episodio Uno

TÍTULO: *El mar de las cañas*

EPISODIO: Ser agua

NÚMERO DE EPISODIO: 1

DURACIÓN: 10 minutos 06 segundos

PERSONAJES: Mónica, Diana, Ángeles y Anis

ANA MARÍA

{El mar de las cañas.

(Tono pensativo)

A mí tampoco me enseñaron los cuatro elementos..

EFECTO 0. Sonido de agua que fluye y se mantiene hasta que comienza la escena 1.

Primer elemento: Ser agua.}

ESCENA 1

Anis, de 22 años, está caminando en un parque y recuerda un momento de su infancia.

EXT. PARQUE / DÍA

EFECTO 1. Sonido de árboles moviéndose por el viento (se mantiene durante el diálogo y se disipa con el sonido de la ducha).

ANIS

(Meditabunda)

{Aún recuerdo la ocasión cuando estaba bañándome con mi mamá en la ducha y un hilo denso escurrió entre sus piernas cayendo muy muy rápido, como si la gravedad de su cuerpo estuviera alineada con la de Júpiter y no con la de la Tierra. Me puse a jugar con la sangre que rodeaba el sifón tal como con la pintura, untaba mis dedos en ella, se sentía caliente y densa.}

EFECTO 2. Sonido de ducha (termina cuando acaba de hablar Ángeles).

ÁNGELES

(Tono bravo)

{No, hija, eso no es para jugar, deja que esa porquería baje por el sifón.}

ANIS

(Con tono de decepción)

{Ella la quería lejos, la quería olvidar como todas las mañanas el Sol se olvida de la Luna.

Esa noche cuando me acosté a dormir, me soñé río. Me soñé torrente de agua roja que circulaba por la tierra. Los peces nadaban felices y había muchos caballitos de mar que se zambullían en la corriente.}

ESCENA 2

EXT. RÍO TUNJUELO/ NOCHE

Mónica está con Diana (su hija de 9 años) en el río Tunjuelo y está cargando en sus manos unas esferas color vino tan duras como las piedras.

EFECTO 3. Sonido de río que va incrementando y se mantiene durante el diálogo.

MÓNICA

(Con un tono muy suave y amoroso)

{Gracias, madre; gracias, padre, por darme de esta Luna. Por eso nosotros hacemos pagamento, hacemos pagamento pa' eso, para limpiar, para agradecerle a la Tierra y pedir perdón por el daño que le hemos ocasionado.}

EFECTO 4. Suena música medicinal Mhuysqa

ESCENA 3

Anis, de 22 años, está caminando en un parque.

EXT. PARQUE / DÍA

EFECTO 5. Sonido de árboles movidos por el viento y se introduce el sonido de una llovizna tenue.

ANIS

(Tono de rencor)

{¿Qué mal sabor recordar todo esto! ¿Puede una persona que me sentenció a ser tierra yerma tener cierta redención? Me sentí seca, explotada, ajena. Estaba en la nada sin un cuerpo vivo. Intervenida, programada para no existir, enferma. Nada incomodaba, nada dolía, nada cambiaba.}

VOZ DE HOMBRE ANÓNIMO

(Tono serio)

{Nena, como le he dicho a otros pacientes, ya te vas a quedar así. Nada que hacerle.

Toca que vuelvas a pensarte tu proyecto de vida.}

VOZ DE OTRO HOMBRE ANÓNIMO

(Tono serio)

{Igual, ¿para qué quieres menstruar? Las mujeres deberían tener dos opciones: embarazo o planificación.}

EFEECTO 6. Las voces vuelven a sonar varias veces y con eco, como atormentándola.

ANIS

(Brava)

{¿Si quería ser mamá? ¿Y yo cómo podía saberlo? Recuerdo que en tercero de primaria nos hicieron una actividad en la que, con pelotas, simulábamos tener barrigas, y utilizábamos muñecas de plástico como bebés. ¡Ja! Maternidades obligadas hasta para jugar. Apenas estaba haciéndome a la idea de ser mujer y ya me estaban arrebatando una decisión que ni siquiera tuve la posibilidad de tomar. Pero claro, como ya no podía me soñé globo con sorpresas dentro, me soñé mamá.}

ESCENA 4

EXT. RÍO TUNJUELO/ NOCHE

Mónica y Diana están sentadas en las orillas del río Tunjuelo.

EFEECTO 5. Caudal del río

DIANA

(Con curiosidad)

{¿Por qué tenemos que venir al río a entregar tu Luna, mamita?

MÓNICA

(Tono suave)

{Nosotras como mujeres, cuando nos llega el período, es una fuerza inmensa ¿no?, como la limpieza que nosotros hacemos, como que nos limpiamos y sacamos y entregamos ¿no?}

DIANA

(Sigue con curiosidad)
{¿Yo tendré que hacer esto?}

MÓNICA

(Emocionada)

{Claro, la idea de nosotros es hacer pagamento. Eh, yo le hablo muchísimo, ella me pone un cuidado impresionante, como que es bien bonito, es bien maravilloso ahí con ella. Y con ella vamos a hacer todo el proceso.}

ESCENA 5

Anis, de 22 años, está caminando en la calle (ambiente más urbano, pero con vestigios del parque) y sigue recordando. En contrapunto suena Mónica hablando de la medicina de su comunidad.

EXT. PARQUE / DÍA

EFECTO 5. Sonido de árboles movidos por el viento y se introduce el sonido de una llovizna tenue y voces de ambiente (de fondo).

ANIS

(Muy brava)

{¿Procesos? Nada ha sido con procesos, todo ha sido arrebatado, impuesto. ¡Sí! Me volví a sangrar, así hubieran clavado un arpón en mis planes. Hoy soy más sangre que cuerpo, soy como una barra de mantequilla rodeada de su propia sustancia, tuve que salir del único lugar seguro para una mujer que es río -la casa- y casi me ahogo en mi propio charco. Me da miedo que me volteen la mirada porque me enseñaron a mirar y no ser vista. No quería nadar en mi charco, entonces me sumergí debajo de él.}

EFECTO 6. Sonido de la ducha.

ANIS NIÑA

(Una voz muy dulce y tierna)
 {Mamá, estás hecha de pintura.}

ÁNGELES
 (Tono bravo)
 {No, hija, eso no es para jugar, deja que esa porquería
 baje por el sifón.}

ANIS NIÑA
 (Sin comprender, sigue con su tono tierno)
 {Pero ni siquiera viste que dibujé el mar.}

ÁNGELES
 (Tono bravo)
 {Las niñas no se ponen bravas ni reniegan. ¿Me oyes?
 Ahora vamos a vestirnos que hay mucho que hacer.}

EFECTO 7. Se cierra la ducha.

ANIS
 (Con profunda tristeza)
 {Hoy este charco hierve de rabia y expresarme desde la
 rabia siempre se me ha dificultado. La rabia es una
 emoción que me robaron cuando me enseñaron a ser
 complaciente y a pasar desapercibida. Yo sé que en el
 fondo soy fuego que arrasa. Yo sé que menstruar es ser
 fuego que no se estanca, que todo lo quiere calentar.
 Pero no sé por qué no me hallo, no me reconozco, no me
 encuentro.}

**EFECTO 8. Empieza a sonar la música medicinal Mhuysqa y
 cada vez se agita más.**

MÓNICA
 (Voz muy calmada)
 {Compartimos medicina de la hosca y eso es bien bonita. Y
 ahí entonces usted empieza, toma hosca, y en esa empieza
 como que a revisar, a revisar y todo mire todo lo que
 tiene: mal genio, rabia, todo lo que hay ahí en su
 corazón, en su alma, en su espíritu, en su útero, sus
 hijos, sus pérdidas, sus amores, sus desamores, sus todo
 eso.}

**EFECTO 9. La música medicinal Mhuysqa suena más duro. A
 ella se une el sonido de un humo o bruma (como el de las
 fiestas).**

ANIS

(Voz mucho más calmada, pero aún dolida)

{Me sentí aire que duele por estar contenido en un recipiente en el que ni siquiera cabe, en el que lo forzaron a entrar; sentí que me dolía una Anis extra-corporal, me salí del cuerpo, me sentía mareada, me sentía ausente y dolida. Me dolía alguien que no alcanzaba. Duré casi 20 minutos expulsando aire, tierra, fuego, agua enfermos. Expulsé tanto...que me desinflé.}

MÓNICA

(Sigue su tono apacible)

{Yo tengo una mochila para recoger pensamientos, pero así mismo tengo que sacarla para que me lleguen más cosas. ¿Uno qué hace con una mochila llena? No puede meter más cosas ¿sí o no? Pero si yo empiezo a entregar...}

EFECTO 10. La música medicinal Mhuysqa deja de sonar. Suena música andina más suave.

ANIS

(Tono de sorpresa)

{Nunca había visto a mi agua ser tan ligera. No me siento globo que flota en la inmensidad, sino pez que nada en su propia corriente, ligero, placentero, hasta meditabundo.

Acabo de tener un no-parto, soy corriente pandita y calma. Mi río desembocó en el mar y el mar se desperezó después de haber dormido un largo rato para extenderse en el océano. No soy, me sangro siendo y me soy sangrando. Vamos siendo flujo de palabras que se habitan en asilos de otras corrientes.}

EFECTO 11. Queda sonando música andina un rato.

Libreto Episodio Dos

EPISODIO: La Luna en el fogón

NÚMERO DE EPISODIO: 2

DURACIÓN: 22 minutos 01 segundos

PERSONAJES: Sayari Campos, Pastora Tarapués, Mónica Cobos, Lu y Anis.

ANA MARÍA

(Tono pensativo)

{Ellas redescubrieron los cuatro elementos..}

EFEECTO 0. Suena fuego y leña quemándose.

Segundo elemento: La Luna en el fogón.}

ESCENA 1

INT. SALA / DÍA

Sayari, Mónica y Pastora hacen una breve introducción de ellas mismas, una seguida de la otra, suenan como ráfagas de voces.

PASTORA

(Tono plano)

{Yo soy del resguardo indígena del Gran Cumbal, etnia Pasto.}

MÓNICA

(Tono plano)

{Pertenezco a la comunidad Mhuysqa de Bosa.}

SAYARI

(Tono plano)

{Vivo en la parte sur del departamento del Huila, en el macizo colombiano. Y en esta zona habitamos más o menos 150 familias Yanakunas.}

ESCENA 2

EXT. PÁRAMO / DÍA

Sayari, Pastora y Mónica están caminando en un páramo, pero lo hacen con mucha cautela porque los espíritus de la zona son muy sensibles a esto. Van caminando a la cocina en donde se disponen a hacer unas bebidas y baños para cuidarse, pues la Luna se les ha acercado. A eso se le suman las voces de Anis y Lu, pero las tres mujeres no alcanzan a escucharlas, es como si estas dos voces vinieran de otra dimensión, de otro espacio.

EFEECTO 1. Sonidos de vacío de la naturaleza, y se crea una atmósfera de misterio.

SAYARI

(Con un tono de misterio)

{Parece que los seres que cuidan estos lugares, no sé, son muy delicados y no permiten que entre de pronto alguien o una mujer que esté con la Luna porque se tapa toda la laguna, empieza a llover.}

EFEECTO 2. Suenan susurros inentendibles y música que genera tensión.

PASTORA

(Tono de sorpresa)

{Oye, mire cuantos espíritus hay.}

EFEECTO 3. Las voces de Lu y de Anis suenan como un eco, lejanas. Mientras tanto siguen sonando los susurros y la música.

LU

(Tono de ironía)

{Que para mi mamá es bellísimo, es algo que cuando le pasaba (porque pues ya no le pasa), era como: yo siento que me desintoxico, libero una cantidad de energías negativas y no sé qué. Y yo como: yo siento que me lleno de una cantidad de energías negativas por el dolor, yo siento que me cargo, que me vuelvo más pesada, que proceso todo más lento y que me quiero como salirme de mi cuerpo y volverme un ente que no siente y dejar que eso sufra un ratico y luego volver. ¿Sí?}

ANIS

(Tono suave)

{Siempre me dijeron que la menstruación es una incomodidad, pero ya no sé qué creer... Para mí es, es otra cosa. Yo la pienso como un chocolate que se derritió

dentro de su propia envoltura, así que está tibio, blandito, sin forma. No entiendo, no entiendo por qué me dicen que me tengo que apartar de la naturaleza si cuando escurro es cuando más estoy cerca de ella, cuando siento que la encarno.}

EFECTO 4. Suenan más que nunca todos los susurros e instrumentos.

ESCENA 3

INT. COCINA / DÍA

Mónica, Sayari y Pastora dejan sus cosas ahora que han llegado a la casa de alguna de las tres y se disponen a cocinar y a preparar algunas de las medicinas ancestrales mientras hablan de sus vivencias.

EFECTO 5. Sonido de puerta de madera vieja abriéndose y a los dos segundos se cierra.

EFECTO 6. Ruido de dejar cosas: ruanas, zapatos, mochilas.

PASTORA

(Tono de maravilla)

{Cada planta está destinada, también tiene una responsabilidad cada planta. Así como los seres humanos tenemos, las personas tenemos también estamos acá, tenemos una responsabilidad en diferentes ámbitos.

Por ejemplo, yo decía: oye, la ruda tiene una, una responsabilidad, es una planta, le decimos la planta amarga, pero que limpia las energías negativas, ella es una y así hay muchas plantas amargas.

Y bueno hay las plantas dulces. Las plantas dulces, ellas vienen a nutrir el espíritu dirigiéndose a la palabra dulce. Ellas se dedican a la sanación, o sea a dedicarte la tranquilidad, la paz, el amor, la armonía, armoniza el espíritu interno. Y al armonizar el espíritu interno tú te sientes bien, o sea, sales y te comunicas, o sea, te quita -como a veces decimos nosotros- es que estoy de mal genio, pero ellas se encargan de eso, de armonizar el espíritu, de la emoción. Y tú ya sales y tú... Cuando uno camina y sale con las personas uno dice: oye, qué energía

que tienes, tan bonita que tienes. Pero son las plantas.
 ¿Ves? Está alimentando el espíritu emocional.}

Efecto 7. Sonido de leña y fuego que va creciendo.

EFECTO 8. Comienza a sonar ruido de ollas chocándose entre sí.

SAYARI

(Tono serio)

{ Cuando se está en esa etapa es importante todo lo que son plantas llamadas dulces, como la hierbabuena, la manzanilla, la canela, el anís, el cidrón, el poleo, también está la albahaca, esas son plantas que se pueden utilizar para ser un baño a la niña cuando ya está en su primera Luna.}

EFECTO 9. Vuelve a sonar la voz de Anis lejana, como encapsulada. Nadie la escucha, es como si estuviera en otra dimensión.

ANIS

(Hablando maravillada, pero al final termina en la decepción)

{¿No han pensado que tal vez esas plantas son importantes porque mientras nos sangramos somos macetas? Yo me siento maceta que abre espacio para las plantas, el problema es que las marchito cuando están a punto de florecer... ¿Por qué? ¿Por qué soy tan estéril?}

EFECTO 8. Comienzan a sonar hojas deshidratadas y agua hirviendo.

MÓNICA

(Tono serio y luego pasa a uno irónico)

{Antiguamente para nosotras no existía ese, esa comunicación, como que las abuelas eran muy reservadas porque era algo muy de ellas, muy como que yo no podía decir que me llegó el período porque me regañaban, lo encerraban, las encerraban, las mantenían ahí por días hasta que se les quitara el período.

Hay una comunicación entre mamá e hijas que se rompió y es un: mire a ver qué hace. Y yo les daba como un cuento que me pasó con mi hija y que a mí me pasó de que como yo no hablé de esa parte de la Luna y lo importante que era, yo me ponía el papelito de la toalla higiénica, ni siquiera la toalla higiénica.}

EFECTO 9. Sonido de papel envoltorio de toalla higiénica.

MÓNICA

(Tono sarcástico)

{Uy, pero ¿qué pasó? Esto molesta mucho y uno se tocaba y todo mal. Pues porque no había esa comunicación. A mí nunca me dijeron "oiga, póngase una toalla así, le va a llegar la Luna en tal tiempo, tranquila". No, era "mire a ver". Entonces se perdió ese lazo ahí, esa comunicación, entonces muchas de las niñas pues no saben cómo es el manejo.}

EFECTO 10. Suena que están picando comida en un mesón. El fuego sigue sonando junto al agua que hierve. No se salen de la cocina para poder hablar de la menstruación.

PASTORA

(Tono suave)

{Cuando ya me vino el período menstrual yo dije: uy, mami, me corté, me corté y no sé. Entonces ella dijo: no, mami, venga, usted ya pasó de ser niña ¿sí? y ya es una mujercita y tal cosa. Y bueno. Entonces dijo: ya no tiene que salir. Ya hubo una atención y tenía pues dolor de cabeza, era totalmente un cambio total hormonal. Mi mamá era ahí que las aguas, estése quieta, no se levante, va a estar arropadita. No nos ponía a hacer cosas, estar en la casa tranquilas. Entonces ahí ¿qué hace la niña mientras para que no esté como así encerrada? Se sienta a tejer, ellas tejiendo, sentaditas tejiendo su mochila sentadas y se dedican mucho a tejer. En ese entonces, ahorita ya se ha cambiado mucho con la Modernidad y todo eso ha afectado mucho, ha roto mucho esos lazos ancestrales, esa conexión entonces...}

SAYARI

(Tono suave)

{Pues cuando tuve mi primera lunita tenía 14 años, estaba en mi casa. Mi abuela siempre me hablaba de que tenía que tener cuidado, siempre era como el cuidado, el cuidado, pero no me decía de qué, ni me explicaba mucho. Y mi mamá también ¿no? Entonces pues no, nunca comprendí el cuidado en esa edad. Ese día justamente pues estaba mi papá también en la casa y realmente lo que yo sentí fue me dio mucha tristeza, me invadió mucha tristeza como que sentí como, era como una sensación de que era triste, pero al

mismo tiempo estaba feliz: estaba contenta porque ya supuestamente era mujer, pero no me habían explicado que yo era mujer desde siempre, pero como que iba a dejar de ser niña. Entonces yo pensaba mucho y decía: ¿cómo que voy a dejar de ser niña? No, no quiero dejar de ser niña, decía yo.}

EFECTO 11. Esta vez la voz de Anis suena mucho más cercana, pero sigue aún con distancia.

ANIS

(Emocionada)

{En cambio yo estaba lista para ese momento en el que iba a dejar de ser niña. Creo que me comencé a regar a los 12 años, cuando estaba en el colegio. Estaba muy lista para ese momento, todos los días soñaba con pintar el lienzo blanco de mis toallas. Me acuerdo que mi mamá se alegró tanto que por primera vez en su vida me dijo que me amaba. Lo raro es que mientras ella se alegraba y me amaba por esos motivos, ella se dejaba de amar por los mismos. Me costó entenderlo... Pero ya no la juzgo... yo tampoco me he amado mucho en los momentos en los que soy como una barra de mantequilla derretida, en los que siento que me deshago.}

EFECTO 12. Entra el sonido de la licuadora y cubre todo, rompe con la estética sonora que se venía tratando. Suena más de lo que debería sonar una licuadora en términos usuales, lo suficiente para generar incomodidad. Luego baja un poco el volumen, pero permanece mientras Sayari habla. Sigue sonando que están picando.

SAYARI

(Meditabunda)

{Pues yo he estado un poco triste porque en el tiempo que me di a la investigación y me di cuenta que las mujeres wayúus tenían su ritual, las mujeres amazónicas también, las mujeres nasas también ¿no? (las que son de nuestro territorio, el Cauca). Y yo me pregunté: bueno y ¿nosotras las yanakuna tenemos un ritual así y cómo es? Y estaba un poco triste al principio porque hablando con las abuelas, no me hablaban de eso. Hasta que un día fuimos a donde una mayora, ella se llama Rosa Piamba, ella vive en el resguardo de Río blanco y ella nos contó cómo era ese ritual y a partir de ahí hemos hecho un avivar ese mensaje que ella nos dio porque pues ese ritual sí se hacía y consiste en enterrar, en este

proceso se hace un hueco en la tierra, se coloca a la niña ahí y se la cubre, se la deja por unos minutos y luego sale, se la baña con plantas, plantas dulces, tiene que ser muy abrigado todo ese proceso, bañarse con agua caliente, con las plantas, y luego abrigarse muy bien con una tela de lana y fajarse, colocarse un chumbe (que es un tejido que se coloca en la cintura para abrigar el útero), se coloca un chumbe rojo. Entonces ella nos contó que se hacía esto y me pareció muy interesante. Ella dice: sí, eso se hacía pero fue hace mucho tiempo, ya no hay familias que lo hagan.}

EFECTO 12. Suenan muchos sonidos de cocina al tiempo: licuadora, cubiertos, agua, golpes de ollas (esto seguirá sonando de fondo mientras Pastora, Sayari y Mónica hablan).

PASTORA
(Asombrada)

{Magínate, hay mucho desconocimiento y pues nos absorbieron... la medicina Occidental. Llegó una mamá, la mamacita de una niña que iba a tener su hijo y yo le estaba haciendo el tratamiento que ella me había comentado y me dijo que eso era una ignorancia, un irrespeto de decirle que su hija tuviera su niño, que era la nieta de ella, en la casa, que solo los animales eran los que parían en las casas o en donde sea, que eso no lo permitía y que la ciencia no iba a, no iba a, que era la que dominaba el conocimiento de los ancestros.}

SAYARI
(Con nostalgia)

{Pues influyen distintas cosas ¿no?: el mercado, también toda la historia de opresión que ha habido a los pueblos indígenas, a los pueblos ancestrales del Estado, desde el mismo sistema que es muy avasallante, ¿no?}

MÓNICA
(Con esperanza)

{Claro, hay que hacer trabajo, hay que mirar cómo limpiamos nuestro útero, desde ahí cómo limpiamos la familia, cómo limpiamos humanidad, cómo limpiamos persona, cómo limpiamos. Pero ese es el pensamiento bonito, no desde el pensamiento negativo de vamos a hacer daños, nada, nada, nada.}

ANIS

(Suenan a la par que ellas, no distante)
 {En definitiva todas nos hemos dolido. ¿Acaso no nos han dejado secas desde tiempos inmemorables? A mí me pasó que me vieron como experimento, como un objeto de estudio, me cogieron como plastilina con sus bisturíes a tajarme. Y solo una maga desbloqueó el agua que había dejado de emanar de mi cuerpo. Había olvidado que primero se necesita caminar antes que correr. Y que la Luna lleva escuchando nuestras plegarias por milenios.}

EFECTO 13. Dejan de sonar poco a poco las máquinas y volvemos al sonido de picar en el mesón y del agua hirviendo en el fuego. Volvemos a más calma en la sonoridad.

MÓNICA
 (Explicativa)
 {Que hay una conexión de arriba hacia abajo, ¿sí? una conexión de la Luna universal a la Luna física del humano, digamoslo así.}

SAYARI
 (Tono plano)
 {En nuestra cosmovisión yanakuna hay distintos relatos que hablan sobre mujeres, sobre la esencia femenina, sobre lo importante que es esta esencia en el territorio y la relación que hay con el agua.}

EFECTO 14. Queda solo el sonido del agua hirviendo.

SAYARI
 {Cuando surgen dos sonidos en el universo, hay un sonido que hace tapuk y hay otro sonido que hace ku.}

EFECTO 15. Suenan los sonidos tapu y ku literalmente pero de manera muy musical, una vez ella los menciona.

{Y de repente estos dos sonidos se juntan y empiezan a formar uno solo, empiezan a formar una masa como una figura que primero no tiene forma y después coge una forma grande de una gota y de una, del cuerpo de una mujer.}

EFECTO 16. Suena tapukku musicalmente ya unido.

{Van así deambulando y de repente con la ayuda del waira, que es el viento, y el kuichi...}

EFECTO 17. Sonido del viento.

{Pues dan, dan origen a nuestro mundo Yanakuna porque sale el cuerpo de una mujer. En este momento se forma el cuerpo de una mujer y ella cuando va cantando por todo el territorio, pues va haciendo que el agua que es cálida empiece a brotar, también el agua fría empiece a brotar.}

EFECTO 18. Suena sonido de tapukku, del agua y del viento al tiempo.

PASTORA

(Tono alegre)

{Soy consciente de la grandeza del ser mujer, de la grandeza de ser útero de mujer.

Yo hay momentos que me siento muy feliz, cada día me enamoro mucho de las plantas, me enamoro de muchas cosas, de la música me enamoro, del tejido me enamoro, de la medicina me enamoro, cuando sano, me siento tan feliz.}

ANIS

(Con dudas)

{Y si de mi cuerpo en forma de mujer no brota agua, ¿qué soy? ¿Y es que acaso por eso pierdo mi grandeza?}

LU

(Algo molesta)

{O sea ¿qué significa aceptar tu feminidad? Primero que nada, ¿qué significa eso? ¿Es aceptar tener el pelo largo, o ponerme faldas, o pintarme las uñas, maquillarme, o sentirme cómoda denominándome mujer en cada registro médico que me piden? O significa denominarme feminista extremista y decir entonces que yo soy mujer y por eso tengo la fuerza que tengo como persona, que todo mi ser gire en torno a mi género y al género que decidieron por mí en un papel cuando yo acababa de nacer. ¿Eso es aceptar mi feminidad? Aceptar otra cosa en la lista que no puedo controlar. Yo no estoy de acuerdo con eso. ¿Sí?}

EFECTO 19. Se queda sonando sonido de tapukku y viento unos segundos más.

Libreto Episodio Tres

TÍTULO: El mar de las cañas

EPISODIO: Ese monstruito que se llena dentro de mí

NÚMERO DE EPISODIO: 3

DURACIÓN: 18 minutos 41 segundos

PERSONAJES: Lu, Útero, Carmen, Camilo, Doctora Salas, Anis, Niño del parque, Señor del parque.

EFEECTO 0. Sonido de un derrumbe de una montaña.

ANA MARÍA

(Tono suave)

{Es que le pesa... le pesa la tierra que no cae y se aferra.

Tercer elemento: Ese monstruito que se llena dentro de mí.}

ESCENA 1

INT. ESPACIO CERRADO / NOCHE

Lu recita el poema que escribió desde un lugar oscuro.

LU

(Tono serio)

{Entrar y verlo ahí

Lastimado y asustado

Confundido y adormilado

Hace años conoció la luz por primera vez

Y el recuerdo quedó marcado a sus extremidades

Como cicatrices

No sabía ni quién era hasta que le dieron un nombre

Pero ese nombre no cobró sentido

hasta que el dolor lo alcanzó por primera vez

¿Quién eres? ¿qué quieres? ¿por qué sufres?

¿por qué eres así? ¿por qué nos haces sufrir?

No lo sabe

No tiene idea de nada en absoluto

Solo sabe que

Desde que vio la luz y sintió dolor

Solo sueña con ser libre
 Con poder dar una exhalación de alivio
 Con poder moverse sin dolor

Entrar y verlo ahí
 Recostado
 Abrazándose a sí mismo
 Protegiéndose de todo
 Dándose el afecto que nadie le da.
 Si les digo que los abrazos salvan vidas
 ¿Me creerían?

Envuelto en sí mismo
 Conteniendo la respiración
 Para que no lo noten
 Para que no lo insulten
 Pero hasta lo seres marinos
 Deben exhalar en algún momento
 Hasta a los seres marinos
 Se les duermen los brazos

Entrar y verlo ahí
 Un recordatorio de lo que somos
 De lo que hemos vivido
 De lo que no podemos cambiar
 Vernos sin poder tocarnos
 Pero saber que estamos ahí para el otro
 A pesar de que duela

La palabra *familia* tiene otro significado
 Porque los tres estamos unidos por sangre
 Los tres tenemos el mismo apellido
 Los tres vivimos en la misma casa
 Pero no todos somos visibles
 Uno de nosotros está escondido
 Y solo nosotros logramos entender sus palabras
 Dos de nosotros existimos afuera
 Donde todos pueden vernos
 Pero no todos pueden nombrarnos
 Somos una familia extraña
 Unida por el dolor, la soledad y la sangre
 Nos cuidamos entre todos
 Pero también intentamos matarnos de vez en cuando

La existencia de uno amenaza la de los demás
 Hace que la existencia de los otros sea puesta en duda
 Y sabemos que algún día

Uno de nosotros deberá partir
Para no volver nunca más.

Por eso entramos y lo vemos ahí
Esa parte de nosotros que nos duele
Esa parte de nosotros que sufre
Ese ser confundido que no hizo nada malo
Pero que algún día deberá morir
Esa parte de nosotros con quien hemos aprendido tanto
Que nos mantiene alerta
Que afecta nuestra existencia
Ese ser que a veces invalida a uno de nosotros
Y otras veces hace querer morir al otro
¿Cómo vivir cuando una parte de ti te dice que no
existes?}

ESCENA 2

EXT. PARQUE DE DIVERSIONES / DÍA

Lu está con su familia en un parque de diversiones.

EFECTO 1. Sonido de monstruo que ruga, pero no ferozmente, sino de forma tierna. Este sonido solo suena tres veces y luego se calla.

EFECTO 2. Sonido de montaña rusa y gente gritando por la adrenalina para ambientar el parque de diversiones.

LU

(Con un tono muy alegre y emocionado)
{Ma, montémos otra vez, la última y ya, es que está
buenísima esa montaña rusa.}

CARMEN

(Emocionada)
{¡Bueno, subamos!}

EFECTO 3. Vuelve a sonar el monstruo, pero esta vez no se calla.

EFECTO 4. Sonido de los rieles de la montaña rusa cuando está subiendo y, una vez va a bajar, los gritos de la gente.

EFECTO 5. Sonido de gente hablando al fondo, este se mantiene por toda la escena.

LU
{Estuvo genial. Me encantó.}

CARMEN
(Emocionada)
{Uy, sí, de las mejores de todo el parque.}

NIÑO EN EL PARQUE
(Tono burlón)
{Papá, esa niña se orinó en el pantalón y eso que ya es una niña grande.}

SEÑOR EN EL PARQUE
(Apurado, apenado y con tono serio)
{Silencio, hijo. Vámonos.}

EFECTO 6. El monstruo suena más duro, pero solo se escucha cuando Lu habla.

LU
(Extrañada)
{Ma, ¿qué es ese ruido?}

CARMEN
(Tono plano)
{¿Qué ruido, hija? Yo no escucho nada.}

LU
(Alarmada)
{Necesito ir al baño urgente.}

EFECTO 7. Suena que abre la puerta del cubículo del baño y la cierra.

LU
(Alarmada)
{¡AHHHH!}

CARMEN
(Preocupada)
{¿Qué pasó, hijita? ¿Qué pasó?}

EFECTO 8. Suena que abre la puerta del cubículo del baño y la cierra.

CARMEN

{Ven acá, no es nada de lo que debas preocuparte. Este es un momento muy bello en el que te desintoxicas, te liberas de energías negativas, vas a sentirte muy bien. Ponte mucho papel higiénico y cuando llegemos al hotel te doy unas toallas.}

EFECTO 9. Suena que cortan el papel higiénico.

ESCENA 3

INT. CUARTO DE LU / NOCHE

Lu está durmiendo en su cuarto y se despierta de sopetón en la mitad de la noche. Su mamá, Carmen, entra a ayudarle y se quedan hablando.

EFECTO 10. El monstruo continúa haciendo su ruido.

LU

(Alarmada)

{De verdad no entiendo qué es eso que suena...}

EFECTO 11. Suenan las sábanas cuando abre la cama.

LU

(Molesta)

{¡Agh! Otra vez me manché, pero se suponía que hace dos días se me había ido esta vaina. ¿Y otra vez? Pero, ¿por qué?}

EFECTO 12. Vuelve a sonar el monstruo.

ÚTERO

(Tono juguetón y con el mismo timbre de voz que el del monstruo)

{¡Lu, Lu, Lu!}

LU

(Molesta)

{¿Quién es? No más juegos, ya me tiene cansada esto.}

EFECTO 13. Vuelve a sonar el monstruo.

ÚTERO

(Sigue con el tono juguetón)

{¡Lu, Lu, Lu! Me gustan tus amigos aquí adentro, los quiero abrazar.}

LU

(Grita adolorida)

{¡Ay! ¡Ay! ¡Mamá, ayuda!}

CARMEN

(Preocupada y con la voz agitada)

{¿Qué pasa, Lu? Son las 3 a.m.}

EFECTO 14. Sonido del monstruo.

ÚTERO

(Juguetón)

{¿Qué pasa, Lu? Solo me estoy arrimando un poquito a estos amiguitos tuyos en forma de frijol y a estas tuberías que tienes dentro todas en-enrevesadas. Juntitos mejor.}

LU

(Muy brava)

{¡Cállate! ¡Ya no más!}

CARMEN

(Un poco desconcertada y molesta)

{¡No me calles! Yo solo vine a ayudarte.}

LU

{No, mamá, no te decía a ti, hablaba con esa voz que me tiene loca, ya no me la aguanto más, le digo que se calle y solo me sigue causando dolor. Es como si cada vez que me hablara, algo dentro de mí doliera más.}

CARMEN

(Desconcertada)

{Pero, ¿cuál voz, hija? ¿Cuál voz?}

EFECTO 15. Sonido del monstruo.

ÚTERO

(Tono burlón)

{Nadie me escucha, ¡ji, ji, ji! Solo tú, tú, tú.}

CARMEN

{¿Sabes qué? No importa, mañana te voy a llevar donde la doctora Salas y vamos a ver qué pasa. Estás sangrando mucho, hija, eso no es normal.}

LU

(Con desconcierto)

{Pero, ¿por qué? ¿qué está mal en mí?}

EFECTO 16. Vuelve a sonar el monstruo.

ANIS

(Suena lejana y con tono plano)

{Una porque eres un río caudaloso y debes bajar tu caudal, otra porque estás en sequía y debes generar agua, una porque cuando eres nacimiento de agua te cuesta y debería ser como si no sintieras nada, otra porque qué tal que seas fecunda y des vida siendo tan joven. Para todo esas moléculas mágicas, con un sorbo nos reconfiguran el ser. Me duele tanto el agua que corre por mis concavidades. Ojalá ser desierto para no sufrir más, ojalá ser yerma para no cargar semillas, ojalá no ser mujer para no temerle a la tormenta.}

ESCENA 4

INT. SALA DE RECUPERACIÓN DEL HOSPITAL / DÍA

Lu despierta en una camilla en el hospital muy adolorida y con un montón de ruidos en el fondo. Su ginecóloga entra a revisarla.

EFECTO 17. Llantos de bebés.

EFECTO 18. Sonido de hospital: voces, máquinas que marcan el pulso de la persona y camillas siendo trasladadas.

LU

(Estas voces suenan un poco más lejanas porque son del pensamiento)

{Me desperté en una sala de maternidad.

Pucha, así se debe sentir cuando lo violan a uno...

Como si me hubieran metido un palo caliente y me hubieran envuelto en papel como de ese para calentar ¿sabes? y como con alambre de púas.

¿Me quedo acá? ¿Será que hago señas para que me vea una enfermera para que me lleve con mi mamá? ¿Qué hago?}

DOCTORA SALAS

(Tono serio)

{El procedimiento salió correctamente, logramos arreglar el problema. Resulta que el útero tiene varias capas, la última de estas, la externa, se parece al endometrio, esta se comenzó a adherir a todos los órganos aledaños comprendiendo riñones, los intestinos, pero ya logramos separarlos. Te voy a recetar estas pastillas, te las tienes que tomar todos los días, a la misma hora, para que no te llegue el período por seis meses.}

LU

(Se ríe nerviosamente)

{Okay. Ja, ja, ja.}

EFECTO 19. Vuelve a sonar el monstruo, pero en un volumen más bajito y en forma menos enérgica.

ÚTERO

(Triste)

{No, Lu, no está okay. Me separaron de mis amigos los frijolitos y las tuberías en-encrespadas. Yo quería estar más cerca de ellos.}

LU

(Desilusionada)

{Ahorita no quiero escucharte, ya sé quién eres y no quiero saber nada de ti.

Me han abierto, me han revuelto todo por dentro, han hecho lo que quisieron conmigo y no me di cuenta de nada.}

ANIS

(Suena al mismo nivel de voz de Lu y con tono triste)

{Me cansé de sus pociones que me enferman. Si me abstengo de ellas tal vez me pueda desencantar. Ser planeta con estaciones y no invierno eterno; ser Luna metamorfoseada y no noche de Luna Nueva sin fin.}

ESCENA 5

INT. TRANSMILENIO / DÍA

Lu está en el sistema de transporte de la ciudad y está dirigiéndose a su universidad. Al presentársele un imprevisto tiene que regresar a su casa y se encunetra con su mamá y su hermano.

EFECTO 20. Suena altavoz del Transmilenio diciendo: "Próximas paradas: Restrepo y Calle 26". Suenan voces de fondo y el motor del bus de manera sutil.

LU

(Tono serio)

{Oye, por favor, hoy tengo algo importante, ¿te puedes comportar?}

EFECTO 21. Suena el monstruo con la energía de siempre.

ÚTERO

(Tono risueño)

{¿Qué es cooperar, Lu? ¡Ji, ji, ji! Por ahí dicen que uno qué hace con una mochila en la que no puede meter más cosas, mejor empiezo a vaciar.}

EFECTO 22. Suena una burbuja de agua y comienza a correr agua.

LU

(Adolorida y molesta)

{¿Otra vez? ¿No puedes hacer nada de lo que te pido nunca? Como un animalito que no entiende qué es lo que pasa, no entiende el impacto de sus acciones y solo como que siente y actúa por instinto.}

EFECTO 23. Quedan unos segundos en silencio y luego suena un altavoz del Transmilenio diciendo: "Destino: Portal Norte".

EFECTO 24. Suena la puerta de la casa abriéndose y a los tres segundos se cierra.

CARMEN

(Tono amoroso)

{Llegaste antes. ¿Otra vez esos cólicos de muerte? Camilo, prepárale una aromática a tu hermana.}

CAMILO

(Tono plano)
{¡Voy!}

EFECTO 25. Suenan el monstruo en un volumen bajito y con poca energía.

ÚTERO
(Tono de arrepentimiento)
{Lu, perdóname, ¿sí? No estés brava conmigo, es que ya no aguantaba más y estaba muy muy lleno.}

LU
(Adolorida)
{Ma, necesito decirte algo sobre esto, pero antes ¿me ayudas a recostarme?}

CARMEN
(Amorosa)
{Claro, hija, ven te ayudo.}

EFECTO 26. Suenan unos pasos muy lentos y luego el colchón de la cama cuando Lu se recuesta.

LU
(Tono de voz muy apagado)
{Es precisamente sobre eso, mamá.}

CARMEN
(Amorosa, pero confundida)
{¿Sobre qué, hija?}

LU
(Tono de voz muy apagada)
{Sobre ese hija. No quiero que me sigas diciendo así, me siento incómodo.}

CARMEN
(Molesta)
{Ah, ¿es que no quieres ser niña? ¿Ahora quieres ser niño? ¿Vas a consumir testosterona? Todos estos dolores te pasan por no aceptar tu feminidad, entre más reprimas, más te va a doler.}

ÚTERO
(Tono suave, no tan juguetón)
{No, no, no, no es por eso.}

EFECTO 27. Suenan los pasos de Carmen alejándose y la puerta del cuarto de Lu cerrándose con mucha fuerza.

LU

(Tono más energético)

{Menstruación = feminidad = ser mujer
O sea ¿qué, qué significa aceptar tu feminidad? Primero que nada, ¿qué significa eso? ¿Es aceptar tener el pelo largo, o ponerme faldas, o pintarme las uñas, maquillarme, o emm sentirme cómoda denominándome mujer en cada registro médico que me piden? O significa denominarme feminista extremista y decir como yo soy mujer y por eso tengo la fuerza que tengo como persona ¿sí?, que todo mi ser gire en torno a mi género y al género que decidieron por mí en un papel cuando yo acababa de nacer ¿sí?. ¿Eso es aceptar mi feminidad? Como aceptar otra cosa en la lista que no puedo controlar. Yo no estoy de acuerdo con eso. ¿Sí?}

EFECTO 28. Suenan los pasos de Carmen alejándose y la puerta del cuarto de Lu cerrándose con mucha fuerza.

EFECTO 29. El agua deja de correr y entran sonidos que evocan el desierto.

ANIS

(Confundida)

{Pociones al revés. No como la belladonna de las brujas medievales, sino como veneno que no cura. Su efecto, al dejar de tomarlas, es el de la enfermedad. Nunca sanan, solo maquillan los problemas. Me pregunto si soy problema. *Neither living nor dead.*

A veces no calculamos lo que deseamos. Deseé desencantarme, deseé volver a la renovación continua y solo me estancué siendo tierra baldía. ¿Entonces no menstruación = no feminidad = no mujer? ¿No soy mujer, no ostento ninguna feminidad? No soy...
Decían que el tiempo lo cura todo, pero no es verdad.}

LU

(Tono sarcástico)

{¿Será que si un día solo me levanto y digo: "uy me siento mujer hoy", entonces la próxima vez que me llegue ya no me va a dar tan duro? ¿Sí?}

ANIS

(Tono apagado)

{¿Será que si sigo invocando el agua dejaré de ser desierto?}

LU

(Tono enérgico)

{Siento que me lleno de una cantidad de energías negativas por el dolor, yo siento que me cargo, que me vuelvo más pesada, que proceso todo más lento y que me quiero como salirme de mi cuerpo y volverme un ente que no siente y dejar que eso sufra un ratico y luego volver. ¿Sí?}

ANIS

{No me malentiendan, no es que no me gusten los desiertos, pero es que ya ha pasado tanto tiempo. Si no vuelvo a ser manantial, así sea uno incipiente, tengo miedo de que vaya a perecer. A fin de cuentas no hay desierto que pueda sobrevivir sin una sola gota de agua.}

EFECTO 30. Suena el monstruo tímidamente.

ÚTERO

(Reprochando)

{Lu, tú no me quieres, quisieras deshacerte de mí. Y yo solo juego al balde que se llena y se vacía. Tú quieres que nos separen.}

LU

(Tono reflexivo)

{No me lo quitaría porque creo que sería como cercenar una parte, como un plus que yo tengo para quererme y entenderme, entonces sí... eso que dicen que el amor duele, ja, ja, ja. Pues sí, en parte, y duele y duele mucho, pero pues... pero hay formas, ¿sabes? Como no me voy a morir de esto y es lo que siempre me repito cuando me da un cólico feo, como: esto está feo y da susto, pero no nos vamos a morir ¿sí?, no nos vamos a quedar acá encerrados y nos van a encontrar días después metidas. No. Esto lo vamos a poder manejar: vamos a caminar, vamos a tomarnos algo caliente, vamos a dormir, ¿sí?}

EFECTO 31. Suena el monstruo muy brevemente.

ÚTERO

(Tono alegre, como sin comprender lo que dice)

{No nos vamos a morir, Lu, no nos vamos a morir.}

ANIS

(Preocupada, no se cree lo que dice)
{Es cierto, no nos vamos a morir, no nos vamos a morir.
Para revertir el encantamiento, tal vez hay que limpiarse
y no sé acudir a otro tipo de hechizos.

LU

{Como que sí aprendí a hacerme fuerte para poder pasearme
por el mundo con el pantalón manchado ¿jmm? Sin tener,
sin sentir que estaba como cometiendo un crimen, o
haciendo algo que no debía, incomodando al mundo.}

EFECTO 32. Suena música y agradecimientos:

**"Agradecimientos a Lu por el poema escrito al principio
de este episodio". Queda sonando la música. Al final
suena el monstruito.**

Libreto Episodio Cuatro

TÍTULO: El mar de las cañas

EPISODIO: Polen

NÚMERO DE EPISODIO: 4

DURACIÓN: 14 minutos 04 segundos

PERSONAJES: Anis, Sergio, Ángeles, Vivi, Hechisa, Lina, Médico anónimo, Alberto, Cajera

ANA MARÍA

{Querer ser tan ligeras, como el soplo que vino y se fue, nos puede poner en riesgo de desaparecer.}

EFECTO 0. Sonido de viento que sopla y parece chillón.

Cuarto elemento: Polen.}

ESCENA 1

INT. HABITACIÓN DE ANIS / NOCHE

Anis está en su cuarto recordando los momentos de su infancia en los que jugaba en la arena. En algún momento los recuerdos se vuelven la mismísima puesta en escena, se convierten en el presente.

EFECTO 1. Sonido del mar se mantiene hasta que entra el efecto 3.

ANIS

(Voz de la adulta recordando con nostalgia)

{Para descalzarse hay que perderle el miedo a lo desconocido. Los dedos de los pies rompen sus fronteras y se sepultan en aquel universo tan incógnito como el mismísimo fondo del océano. Llega un punto en el que no se sabe qué es piel, qué es musgo, qué es lombriz y hay que aventurarse a no querer descubrirlo -al menos, en primera instancia-. Luego, cuando el deseo de saberlo no deja de resonar, habrá que sacudir los dedos que desnaufagan entre las pequeñas dunas y encontrarse con que los pies que salen ya no son los mismos que entraron.}

Alguna vez viajé a Persia y erigí grandes castillos que tendían a deshacerse durante el ocaso.}

EFECTO 2. Sonido de música persa.

{Otras veces, visitaba la playa y me volvía experta en diques que se inundaban justo cuando el Sol perdía su fama. Me volvía arquitecta de regueros y plantas cuarteadas, hasta que mi mamá, entumecida, gritaba que ya no había luz y me conducía a ese estanque en donde mis pies se volvían a cerrar.}

EFECTO 3. Sonido de lavar con jabón.

{Meñique, anular, corazón, índice y dedo gordo. Dedo gordo, índice, corazón, anular y meñique. Las uñas dejaban de ser conchitas y volvían a ser cáscaras.}

ÁNGELES

(Muy amorosa)

{Mañana volveremos, mi amor. Por ahora, vamos a comer. Te voy a preparar unas tostadas con mantequilla y miel.}

EFECTO 3. Sonido de masticar las tostadas (están bien crujientes).

ANIS

(Voz de la adulta recordando con nostalgia)

{Todos los días me despertaba con anhelo de playa en medio de la montaña. Todas las noches era mariposa que se secaba para ser polvo de hada sabiendo que no iba a poder encantar al mundo, sabiendo que el camino eran los zapatos de charol limitando los pies.}

EFECTO 4. Sonido de inodoro.

VIVI

(Un poco molesta y resignada)

{¡No más, Ma, no más, me duele mucho! Ya nada, pues no me meto al mar y listo. De todos los días tenía que ser hoy, ¡qué fastidio!}

ÁNGELES

(Seria, pero tratando de ser conciliadora)

{Ya te lo había dicho yo. Esos tampones son horribles, esa cosa ahí toda metida. Ponte un shorcito y nos hacemos las dos ahí en la playa, no te tienes que meter al agua, pero podemos recibir la brisa.}

VIVI

(Molesta)

{Pues sí, ya no queda de otra.}

EFECTO 5. Sonido del mar permanece el resto de la escena y queda sonando hasta que el último diálogo de Anis termina.

ANIS PREADOLESCENTE

(Su voz es dulce, pero madura)

{¡Vivi, Vivi! Juguemos a cascarita en el mar. La primera que llegue es el tiburón.}

VIVI

(Molesta, pero tratando de aparentarlo)

{Hoy no, cuando te toque sabrás.}

ANIS PREADOLESCENTE

(Curiosa)

{¿Cómo es, Vivi? ¿Qué se siente? ¿Te duele mucho? ¿Si te metes al mar qué pasa? ¿Quieres que te traiga una conchita? ¿Cada cuánto te toca cambiarte? ¿De qué col...}

VIVI

(Molesta la interrumpe)

{Ya te dije que hoy no, cuando te toque sabrás. Aprovecha tú y cuando salgas me cuentas.}

SERGIO

(Voz seria, en otra dimensión)

{Una mujer suspendida. Una mujer sin espacio. Una mujer no es materia.}

ESCENA 2

INT. HABITACIÓN MATRIMONIAL DE LA CASA DE ANIS / NOCHE

Ángeles y Alberto están hablando durante la noche.

EFECTO 6. Sonido que evoca la noche se mantiene hasta el final de la escena.

ÁNGELES

(Preocupada)

{Vivi está teniendo malas calificaciones, ¡ay! esa niña cada vez resulta más complicada de manejar. ¡Ay, pero no te conté! La chiquis ya es una mujercita, hoy estaba en el colegio y le llegó la regla. Ella es tan dulce y obediente.}

ALBERTO

(Tono de sorpresa)

{Ahí donde uno la ve toda flaquita, ya se nos creció.}

ANIS

(Audio documental)

{Y me fui, eh digamos despojando de mí misma para no ocupar espacio, para no ocupar... no gastar energía de otras personas.

Y yo en cambio era como la niña, la niña que era obediente, que todo lo hacía bien, que no había que estar tan ahí porque era súper responsable, súper juiciosa, y entonces pues yo no quería seguir ocupando más cosas, entonces pues, pues ¿para qué, no?}

ESCENA 3

INT. GIMNASIO / NOCHE

Anis está en su casa y se va para el gimnasio.

EFECTO 7. Suena una balanza que va hacia abajo.

SERGIO

(Tono serio, en otra dimensión)

{Ellos no la rescatan porque ella no es materia, no la rescatan porque mejor las costillas que la inflamación.}

EFECTO 8. Suena tecleo del computador y se detiene cuando Ángeles habla. Cuando Anis termina de decir: "vuelvo" se retoma el tecleo por unos segundos y termina al comenzar el efecto 9.

ÁNGELES

(Sorprendida, con tono amistoso)

{¿Te vas para el gimnasio, amor? No sé cómo haces para tenerle tanta voluntad, a mí en la tarde me da una locha.}

ANIS

(Cortante)

{Ahora vuelvo.}

EFECTO 9. Suena la trotadora por todo el resto de la escena.

ANIS

(Audio documental)

{Yo llegaba de hacer, de haber comido o de haber comido un helado o de haber... no sé, cualquier cosa, eh, y llegaba al gimnasio, a la trotadora, por lo menos una hora. Y ya, y luego cuando acababa ya me volvía a sentir súper bien, yo como: no, perfecto, mi cuerpo lo quemó todo, ya no tengo de qué preocuparme.}

ESCENA 4

INT. Centro comercial / Día

Anis está en un centro comercial con su amiga, Lina, luego decide ir a la farmacia a comprar las pastillas anticonceptivas que le recomienda su amiga.

EFECTO 10. Sonido de centro comercial permanece a lo largo de toda la escena.

LINA

(Propositiva)

{Ay, amiga, yo te entiendo, a mí tampoco me alcanzaba la mesada para comprar esas pastillas. Pero mira que ahorita, eh, estoy con otras que se llaman *Bella Suave* y son baratísimas.}

EFECTO 11. Sonido de caja registradora.

CAJERA

(Tono de lenguaje muy transaccional, sin emoción)
{Serían \$13.400.}

ANIS

(Tono transaccional también)
{Muchas gracias, que tenga buen día.}

CAJERA

(Tono de lenguaje muy transaccional, sin emoción)
{Que esté muy bien.}

SERGIO

(Tono serio, en otra dimensión)
{Estaba acostumbrada a olvidarse de sí misma.}

EFECTO 12. Suena la balanza que se mueve hacia arriba.

ESCENA 5

EXT. Universidad / Día

Anis está caminando en la universidad yendo a su salón de clases, pero comienza a sentirse descompensada, sus niveles de azúcar están muy bajos. Luego va al médico con su mamá.

EFEECTO 13. Sonido de pisadas dudosas y lentas.

ANIS

(Preocupada, voz en el pensamiento)

{Me voy desmayar aquí. Necesito comer algo rápido.}

(Audio documental, ponerlo distante porque es del pensamiento)

Genial, había logrado la ligereza, pero ni siquiera siendo ligera podía sostenerme. Y era como si todo me hubiera abandonado, entonces... si yo me cayera acá, quién va a venir a recogerme. O, si yo me cayera acá quién le importaría, quién, quién se daría cuenta que soy yo si nadie me conoce y a nadie le importo en este lugar. Aunque pareciese que mi cuerpo no existiera, los pocos vestigios que quedaban de él pesaban y dolían terriblemente.}

SERGIO

(Tono serio, en otra dimensión)

{Se miró y pensó al pasar: tan joven y ya oxidada.}

EFEECTO 14. Suena el celular.

ÁNGELES

(Sonido de su voz telefónicamente, tono muy amoroso)

{Amor, no te llevaste tu quesito. ¿Estás bien?}

ANIS

(Angustiada)

{Ma, te juro que me voy a caer en cualquier momento.}

ÁNGELES

(Preocupada, voz telefónica)

{¡Agh! Cómprate algo en la cafetería y tan pronto salgas de clase, vente para la casa.}

EFEECTO 15. Suena que corren unas sillas.

ÁNGELES

(Trata de aparentar que está preocupada)
 {Buenas tardes, doctor. Aquí le traemos los exámenes. La niña sigue sin tener la regla. ¿Qué será?}

EFEECTO 16. Suena que está pasando hojas.

SERGIO

(Tono serio, en otra dimensión)
 {Los brazos gesticulan hacia la izquierda una, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, diez, once, doce, trece, catorce veces. Los brazos gesticulan hacia la derecha una y dos veces. Y vuelven a gesticular hacia la izquierda.}

EFEECTO 17. Suena que se pone unos guantes de látex.

MÉDICO ANÓNIMO

(Tono serio)

{SOP, hiperandrogenismo, mucho pelo donde no deberías tener.}

ANIS

(Audio documental)

{Yo quería tener un diagnóstico, quería, quería ser un diagnóstico.}

MÉDICO ANÓNIMO

(Tono serio)

{Nada que hacerle, toca que vuelvas a pensarte tu proyecto de vida.}

ANIS

(Audio documental)

{A ver, si yo no menstrúo, no puedo embarazarme, y fuera de todo estoy llena de pelos por todo lados... Entonces, ¿yo qué soy? Porque mujer no soy.

Odiaba mucho mi cuerpo porque, ¿por qué me hacía vivir todo eso? ¿por qué, por qué me había tocado ese cuerpo a mí?}

SERGIO

(Tono serio)

{En apariencia era tan asexuada. A pesar de sus pequeños ovarios marchitos. Tan, tan.

Es que le faltaban grasas y su organismo estaba seco como bolsa medio vacía de tostadas despedazadas.}

EFECTO 18. Suenan tostadas crocantes siendo masticadas justo después de que Sergio dice la palabra tostada.

EFECTO 19. Suena la balanza que se mueve hacia abajo por un largo rato.

ESCENA 6

INT. HABITACIÓN DESCONOCIDA / DÍA

Anis tiene un encuentro con Hechisa, quien le sacude el mundo, pero le devuelve la esperanza.

EFECTO 20. Suena una caldera y pócimas mágicas.

HECHISA

(Con tono compasivo, pero serio)

{Querida, no te estás alimentando bien, aparte estás haciendo más ejercicio del que debes, no estás durmiendo y claramente las consecuencias son una deficiencia energética. Y, si tú no tienes energía, ¿cómo quieres menstruar? Así que... (suena al revés) la ingesta de calorías y vamos a dormir.}

EFECTO 21. Se repite lo que dijo Hechisa al revés (backwards).

SERGIO

(Tono serio)

{Con aire de disculparse por ocupar espacio.}

ANIS

(Tono plano)

{Una mujer fabrica una placenta para darse cobijo, pero ese cúmulo le resulta incómodo y no lo puede parir.

(Audio documental)

¿Cómo así que me quiere engordar, o sea, yo, yo cómo voy a hacer? Y bueno, lo acepté con mucha resignación y mi cuerpo fue tan agradecido.

El útero dicen que es el órgano, un órgano muy fascinante porque es un órgano vacío que está dispues..., que está hecho para llenarse y volverse a vaciar. Yo llevaba mucho tiempo de vaciedad y me volví a llenar y al siguiente día...}

EFECTO 22. Suena un río caudaloso.

ESCENA 7

EXT. CALLE / NOCHE

Anis no se encuentra en ningún lado, es un no-espacio,
pero quiere dejar de serlo.

ANIS
(Tono plano)
{Verla
manchada
entregando las gotas
de lo que se repele
pero, ¡cuán provocativo es!

EFECTO 23. Suenan gotas.

Acerca de ella poco se sabe,
sus oscuros ojos ignoran
la inercia que la arrullaba
desde antes de nacer.

**EFECTO 23. Suena como cuando se agita una botella llena
de agua.**

Cuánta soberbia
recreminar sus plastas,
su ausente ingravidez.
Ella nos mantiene en pie.

EFECTO 24. Suena la balanza hacia arriba.

A ella la envidian
porque no conoce la levadura
y entre masticaciones
comprende que la vida
no es la sólida ráfaga
sino el eterno descoser.}

**EFECTO 25. Suena una aguja atravesando la tela, seguida
de una máquina de coser.**

Conclusión

TÍTULO: El mar de las cañas

EPISODIO: Los labios desean seguir respirando

NÚMERO DE EPISODIO: No-cierre

DURACIÓN: 1 minuto 54 segundos

PERSONAJES: Ana María

EFECTO 1. Entra el sonido del río y de agua hirviendo.

ANA MARÍA

{El mar de las cañas
Los labios desean seguir respirando.

De este no-podcast no recojo nada y me dejo toda. Me dejo seca y sin tinta, me dejo con "el ansia insaciable e innúmera de ser siempre la misma y otra", como dice Pessoa.

Abrazo lo que soy porque mañana no lo seré. Abrazamos juntas nuestras desviaciones, que son la única posibilidad de desafiar los diagnósticos.

Nos recordamos que una mujer que fue violentada, que no le teme al fracaso, que fabrica una placenta, que no es materia, que elige ser tangible, que fractura el lenguaje, que la exilian de las palabras, que no se va, que no sabe qué es la muerte ni mucho menos qué es la vida, que no quiere ser recogida y que no quiere habitar lo que no existe; simultáneamente a su residencia en el vacío, comienza a cigotearse.

Pues aunque una mujer y unas palabras poéticas serían una ocasión para la fe, nadie cree en ellas.}

EFECTO 2. Entra el sonido de la cocina y de ollas golpeándose, luego suena el monstruito, el sonido de las tostadas crocantes, y de últimas el sonido de la trotadora que se queda sonando un rato. (Va entrando uno tras el otro, no al tiempo).

Conversaciones transcritas

Para facilidad y orden en las transcripciones, las participantes de la conversación y yo, como entrevistadora, iremos indicadas con las iniciales de nuestros nombres, en mi caso será escrito AB.

1. Mónica Cobos

AB: Mónica, primero que todo quería agradecerte por este espacio y por permitirme compartir la palabra contigo. Para comenzar, quisiera que me contaras un poco quién eres tú y qué es lo que haces.

MC: Mi nombre es Mónica Cobos, pertenezco a la comunidad Mhuysqa de Bosa, soy exgobernadora del cabildo indígena de Bosa, he venido trabajando la medicina tradicional hace más de 14 años, acompañando aquí a la comunidad.

El cabildo para mí ha sido una escuela en donde aprendí todo lo de medicina tradicional, lo de terapia, partería. Acompañando todos los sucesos tradicionales espirituales, acompañando los grupos. Llevo un proceso bien fuerte en medicina como tal. El cabildo es una organización que lleva más de 20 años acá en la comunidad, donde tenemos un censo, en la comunidad somos más de 600 familias, alrededor de 3.500 personas están en la localidad de Bosa.

Yo he acompañado los procesos de medicina tradicional porque ha sido un proceso personal y de gusto, uno a veces hace las cosas con amor, desde la verdad, la sinceridad y creo que me pusieron en esta silla por algo. Para nosotros, la medicina tradicional desde siempre ha estado, es milenaria, es lo que nos dejaron nuestros ancestros, nuestros abuelos. Hay muchos que conocen, pero pocos somos los que damos en esta medicina. Yo llevo haciendo un trabajo de partería acompañando a madres gestantes, lactantes, niños menores de 5 años, haciendo proceso de acompañamiento en parto, postparto y es bien bonito ese proceso de la partería.

Digamos que para nosotros es muy importante el tema de las Lunas, nosotros siempre le llamamos las Lunas a estos procesos de gestación y también en los ciclos de la vida de uno, en el cómo estoy yo. Cuando hablamos en esos ciclos de la Luna, nos muestran la Luna Nueva que hace parte de la gestación; la Luna Menguante, que hace parte de la niñez; la otra Luna que es todo el tema de ser mayor, la etapa de ser papá o ser mamá hasta la adultez; y llega la última que es la mortoria que es cuando uno muere. Esos son los ciclos que nosotros manejamos. Cuando

hablamos del proceso de estas Lunas, también manejamos lo que nosotros llamamos el período que es la menstruación y le llamamos Luna. Entonces ahí uno dice: “¡Ay, me llegó la Luna! Pero, ¿cómo así que me llegó la Luna? Luego eso no es...” ¿Por qué le llamamos Luna? Porque hay una conexión de arriba hacia abajo, una conexión de la Luna universal a la Luna física del humano. Hay una conexión súper grande. Entonces a veces uno dice: “Ay es que tengo el período y tengo cólicos, hay dolor hay de todo”. Como hay otras que no sienten nada y uno dice como bueno. Entonces hay que mirar cómo es ese proceso de las Lunas y la conexión que hay.

Lo que hemos entendido del período, de la menstruación es que nosotras como mujeres cuando nos llega el período es una fuerza inmensa, como la limpieza que nosotras hacemos, nos limpiamos y sacamos y entregamos. Cuando hacemos ese proceso de limpieza estamos sanándonos, curándonos y es la mejor herramienta para nosotros curar nuestra vida, nuestra alma, nuestro espíritu. Y también, dentro de ese período sacamos eso negativo, las malas vibras, las malas energías, el mal genio, la rabia porque cuando a uno le llega el período se mueven muchas emociones, uno dice: “pero ¿por qué hoy estoy bien y mañana estoy brava, o estoy bien un momentico y de la nada no?” Es porque hay un movimiento lunar, hay una conexión ahí muy grande. Por eso, nosotros le llamamos Luna al período menstrual.

AB: Mónica, ¿y cómo es esa conexión del ciclo lunar y del menstrual en cuanto a la duración? ¿Hay ahí una sincronía?

MC: Sumercé mira el ciclo lunar y las Lunas cambian semanalmente, así mismo, se maneja el ciclo menstrual. Eso también hace referencia al ciclo lunar Mhuysqa, que para nosotros siempre fueron 28 días. Siempre 28, no 30 ni 31. Y los ciclos lunares se demoran entre tres y cinco días, máximo ocho. Pero, si nosotros estamos bien del útero, se demora de tres a cuatro días, ya más de cinco empezamos a revisar qué pasa, si el útero está caído, cómo está el útero. Uno empieza a mirar y a revisar. Cuando hay hemorragias o hay más cosas uno dice: “aquí hay un problema de útero, TENAZ”. Puede haber quistes o hemorragias.

AB: ¿Por qué pasa eso?

MC: ¿Por qué pasa? Porque hay algo desde lo espiritual es que algo en su vida no está pasando por buenas cosas, ¿sí? Entonces hay problemas de pareja, con los hijos, algo está ocurriendo ahí y se desordena mucho el ciclo menstrual, mucho. Nosotros miramos esa parte. Yo que trabajo mucho con las mujeres y les pregunto que ¿cómo están con sus parejas? Y me dicen: “ay no,

estoy separada, me casé, me separé”. Ahí uno empieza a ver. ¿Y sus hijos? Y dicen “no, están metidos en el vicio, o se fue de la casa o está con problemas, no les gusta que le digan nada”. Entonces hay que empezar a sanar desde ahí y así hemos hecho y hemos curado a muchas mamitas por ahí. Con ese simple hecho emocional. Eso se maneja desde ahí.

Entonces digamos que en los primeros ciclos en las mujeres nosotros manejamos: la gestación, llega el parto, después todo el tema de la niñez y llega su primera gota de sangre. Así le llamamos a eso. ¿Qué hacemos con esa primera gota de sangre que es nuestro período menstrual? El período para las niñas llega como una gota de sangre y entonces uno se empieza a asustar que qué me pasa. A las niñas les pasa eso y le dicen: “mamá, es que me siento...” O hay niñas que no dicen nada, y nosotros tuvimos una reunión hace poco con las familias de la comunidad. Es que antiguamente para nosotras no existía esa comunicación, las abuelas eran muy reservadas porque era algo muy de ellas, yo no podía decir que me llegó el período porque me regañaban, lo encerraban, las mantenían ahí por días hasta que se les quitara el período. Antiguamente no se utilizaban ni cucos, solo eran faldas. Entonces nosotros decíamos ¿cómo hacían? Con trapitos. Ellas se sentaban y entregaban su primera Luna a la Tierra y por eso no sufrían de quistes, antiguamente no se sufría ni de cáncer de útero, ni del virus del papiloma humano, nada eso. Porque hay una conexión entre la Tierra y la Luna que somos nosotras y la otra Luna que somos nosotras.

AB: ¿Cómo se conectan? Cuando tú entregas la sangre a la Tierra, ¿qué ocurre para que haya esa conexión?

MC: No, sumercé no más eche agua a la tierra y, ¿qué ocurre?

AB: La absorbe.

MC: La absorbe, la recibe, se agradece. Entonces uno como que: “gracias, madre, gracias, padre, por darme de esta Luna”. Y eso no está ocurriendo ahora porque todos la botamos. Después de un tiempo ya comenzaron a utilizar cucos, pero no había las toallas. Entonces utilizaban trapitos y esos trapitos uno los lavaba, los entregaba a la Tierra (porque uno lavaba donde lo iba entregar, antiguamente no había ni tubería, solo se lavaba en piedra) entonces iba a la Tierra y era ese recibimiento.

Ya de un tiempo para acá, yo le pongo unos 20 años, ya llegaron las toallas higiénicas y ya empezaron a desecharse a la basura, y ahí fue donde se empezó a enfermar la Tierra, la Madre Tierra. Es importante mirar cómo está el humano llevando al daño a la Ichaguaya. Por eso nosotros hacemos pagamento, para eso, para limpiar, agradecer a la Tierra y pedir perdón por el daño que le hemos ocasionado. Cuando hacemos pagamento llevamos las Lunas recolectadas en vasija o en tarritos. Eso hace parte de la primera Luna y luego recorre uno, sigue su vida, entonces la adolescencia, ser mamá, ser esto y luego a la última gota de sangre que es la edad de los 40 años, 50 años que están perdiendo que es cuando llega la menopausia. Uno empieza con esos calores y eso es porque la Luna está indicando ya “usted terminó su ciclo, ya descanse, tranquila”. Pero uno se desespera, el calor, se pone uno de malgenio, rabioso, de todo le pasa a uno. Eso es porque hay esos cambios de ciclos. Eso es desde la menstruación.

Estamos tan metidos en este proceso de la medicina tradicional y de lo espiritual que digamos, para nosotros, la Luna es tan importante, tan esencial, por lo que le decía. Para nosotras como mujeres es la que nos limpia, nosotros no necesitamos de medicina ni de nada porque ella básicamente nos está limpiando. En cambio los hombres no tienen ese proceso, ellos tienen que buscar herramientas para buscar esa sanación y una limpieza interna. Por eso se llama espiritual, por eso ellos necesitan poporo, necesitan ambir, necesitan plantas, necesitan de todo para ayudarse a limpiar. Nosotras no.

AB: El hecho de que nosotras tengamos un medio de limpieza tan natural, ¿qué significa?
¿Como que algo divino en nosotras?

MC: Claro, es un todo. Nosotras, por lo general, somos un todo. El hecho de nosotras dar vida es maravilloso. El hecho de gestar, el hecho de parir, porque parir es una cosa súper bonita pero muy dolorosa, es cosa seria y también ese sangrado que uno arroja en ese momento. Así como uno arroja tanto sangrado el vientre dice: “no, ya botamos mucha sangre, por ahí en un año o en seis meses volvemos”.

AB: Muy sabio, realmente.

MC: ¿Cierto? Y entonces uno dice ¿por qué? Ya llevo un año y no me llega el período, ¿qué será? Es por eso. En ese momento se entregó tanto y hubo ese sangrado que limpió y limpió y limpió, que uno dice: “vamos a descansar”. Es por eso, por eso es que no sangra uno en tanto tiempo.

AB: Ahorita en la comunidad, ¿qué se le está enseñando a las niñas que están a punto de tener su primera gota, en cuanto a qué usar y qué se les enseña sobre sus propios cuerpos?

MC: Digamos que esa fue una tarea que me tocó a mí. Lo que te decía, tuve la oportunidad de hablar con muchas personas, había como 130 personas en esa reunión en donde me decían: “¡qué bonito! Es algo que no sabíamos que era tan importante ese proceso de las Lunas”. Y yo le decía a las niñas, ni siquiera a las mamás, porque es falta de comunicación, porque hay una comunicación entre mamá e hijas que se dañó y es un: mire a ver qué hace. Y yo les daba un aspecto que me pasó con mi hija e incluso a mí me pasó de que como yo no hablé de esa parte de la Luna y lo importante que era yo me ponía el papelito de la toalla higiénica, ni siquiera el papelito.

AB: ¡Sin abrirla!

MC: Exacto, y uno caminaba todo raro. (Hace movimiento de abrir las piernas torciendo el cuerpo para mostrar la incomodidad del caminado). Y uno dice, uy ¿qué pasó? Esto molesta mucho y uno se tocaba y todo mal. Pues porque no había esa comunicación. A mí nunca me dijeron “oiga, póngase la toalla así, le va a llegar la Luna en tal tiempo, tranquila”. No, era “mire a ver”. Entonces se perdió ese lazo, esa comunicación. Entonces muchas de las niñas no saben cómo es el manejo, eso es lo que uno les decía que es muy importante ese diálogo entre mamá e hija para que todo sea bonito y no ese estigma de: “¡ay, me va a llegar el período! Eso mejor dicho, me voy a enfermar”.

Y lo que les decía, es que es muy importante que nosotros ,si podemos coger un poquito de Tierra o una matera, nos sentemos ahí, que absorba ese frío, que absorba o recoja toda esa humedad que hay. La parte vaginal es muy húmeda todo el tiempo, entonces lo que hace es recoger y limpiar. Y recoger esa primera gota de sangre. ¿Y qué hacemos con esto? Ahí podemos sembrar una plantica, podemos sembrar. Por eso nosotros decimos: sembremos esa Luna, ese período menstrual. Algunas niñas sí lo han hecho, pero nos falta mucho fortalecer esa parte.

Las toallas higiénicas decimos “bueno si tienen unas toallas higiénicas pónganse un trapito encima y lo lavan o pónganlas en una botellita y exprímanlas. La otra es que se están utilizando unas copas menstruales, esas son bien bonitas para trabajar. Pero en niñas es muy complicado meterles. Sin embargo, nosotras en mujeres sí lo hemos tratado hacer. Yo recojo mi Luna ahí en la copa y luego la arrojo a una matica o cogemos en algodones para hacer pagamentos. Se coge

un algodón –¡eso es para nosotras!– y se coge la sangre en el algodón y las ponemos en un lugar que ventile y cuando las vaya a coger son puras piedras y esos son para entregar a pagamento y eso es súper bonito, bien bonito para hacer.

AB: Cuéntame un poco tu historia sobre tu primera gota. Ahorita me decías un poco que no sabías bien lo que era y te asustaste. Pero me gustaría saber qué pensaste o cómo te sentiste cuando no estabas tan familiarizada con el tema.

MC: Pues digamos que uno siente que el cuerpo cambia totalmente, cómo su cuerpo empieza a cambiar, que los senos, que sale el vello púbico, que la parte emocional ahí uno mira si alguien es de mal genio o no, la forma en que uno habla empieza a cambiar. Ahí hay un cambio que uno no se espera. Y uno “ay, me desarrollé”. Yo le dije a mi mamá y ella me dio las toallas higiénicas, me dijo que me las pusiera y ya, pare de contar. No hubo esa conexión, ese diálogo como tal. Pero cuando llego a estos procesos y empiezan a contar lo maravilloso de la importancia del ciclo menstrual que es bien bonito porque además tiene tanto una limpieza como...

MÉDICO TRADICIONAL MHUYSQA: Esos dos pacientes son míos, llevamos con tratamiento desde hace tiempo con gotas. Les curamos la culebrilla. Para que den sus testimonios también para que la otra gente vea. Entonces para profundizar.

MC: Hágale.

Entonces digamos que en ese proceso de limpieza y, como decían los abuelos, hay mucha sangre que se arroja y esa sangre nos ha servido también para hacer maldad. Uno a veces mira que le hicieron la colgadura de calzones, que no sé que. Y es por eso porque nosotros tenemos un poder muy grande. Entonces, cuando nos comienzan a contar de esos procesos espirituales y de lo bonito que es el período, entonces, uno lo recoge bien. Entonces, uno lo recoge y dice: “claro, hay que hacer trabajo, hay que mirar cómo limpiamos nuestro útero, cómo limpiamos la familia, cómo limpiamos humanidad, cómo limpiamos persona”. Pero ese es el pensamiento bonito, no desde el pensamiento negativo de vamos a hacer daños, eso es lo positivo.

AB: Y es que es casi la única sangre que sale para dar vida. Porque siempre que pensamos en sangre es que se cayó y que implica un golpe, o un dolor terrible. O la sangre de maltratar a otra persona. Pero esta es una sangre de vida.

MC: Así es. Y usted no más está aquí con ellos y usted está con el período usted le roba una energía impresionante a ellos. Cuando uno llega con Luna le dicen: “no, póngase una plantita, es que vamos a tomar medicinas.”

AB: ¿Por qué será?

MC: Por la fuerza que tiene el sangrado, por la limpieza que te digo. Ellos tienen que buscar herramientas, nosotras no, porque limpiamos de una. Pero así como estamos botando de una, absorbemos mucha energía para poder hacerlo. Si le cogemos la energía a ellos, ellos no pueden visionarse, no los deja trabajar.

AB: ¿Cómo ha sido tu primer acercamiento con tu hija para hablar del primer sangrado?

MC: Mi hija no se ha enlunado, pero ya le he dicho con todo este proceso. La idea de nosotros es hacer pagamento, yo le hablo muchísimo, ella me pone un cuidado impresionante, es bien bonito, es bien maravilloso. Ella hasta ahorita tiene nueve años, es chiquis. Pero vamos a hacer todo el proceso.

La otra partera, Yuli, sí hizo el proceso con su hija y la puso en la tierra a que recogiera, absorbiera. Tenemos otra chica que ya tiene 18 años y ella desde los 12 años se le hizo ese proceso y le ha ido muy bien porque ella no siente cólicos ni nada. Entonces creemos que si se le hace desde un proceso bien bonito ya bien, súper. Lo mismo ayuda para el momento de parto, porque no sufre, porque hay conexión con la Tierra y ella es la que da la fuerza: “venga a ver que estamos bien paraditas”. Por eso hacemos ese proceso espiritual.

AB: ¿Cómo aprendiste? Porque ahorita me decías que en la comunidad no se hablaba casi...

MÉDICO TRADICIONAL MHUYSQA: Suelte las piernas.

MC: Suéltalas.

AB: (las suelto)

...de esto, ¿cómo comenzaste a aprender un conocimiento del que casi no se hablaba?

MC: Porque llevo más de 14 años en este proceso. Digamos ahorita estamos en un Qusmuy y usted lo ve y es circular y por eso que le llamamos círculo de palabra, el círculo de la palabra. Y las mayores, las abuelas y los médicos tradicionales entregaban esa palabra. Y algo que yo he dicho siempre y va a estar siempre y es que yo tengo una mochila para recoger pensamientos,

pero así mismo tengo que sacarla para que me lleguen más cosas. ¿Uno qué hace con una mochila en la que no puede meter más cosas? En cambio, si ya empiezas a entregar, puedes volver a recibir. Entonces yo digo que en mi tarea está entregar lo que a mí me entregan. Hay una conexión entre el escuchar, el pensar, el recibir y el entregar. Así estamos.

(Suena muy fuerte una música medicinal, pues al lado mío están sanando a unas personas con culebrilla).

AB: ¿En la comunidad hay alguna historia sobre esta Luna, un mito o algo que a ustedes les cuenten para honrar a la Luna, o de pronto un personaje?

MC: No, la única es la de la conexión con la Luna, entonces nosotros digamos que hacemos una fiesta del Festival Mhuysqa Chía-Sue. Entonces Chía es la Luna, que es las bodas del Sol y la Luna, la conexión que hay. Entonces, nosotros hacemos ritual a la Luna. ¿Quién lo hace? Las mujeres. Al Sol lo hacen los hombres. Esa es la única así.

AB: ¿Cómo es esa fiesta?

MC: En esa fiesta nos reunimos solo mujeres acá en este espacio, en el Qusmuy, nos reunimos y ya. Y tomamos chicha, danzamos, entregamos todas esas partes emocionales que nosotras como mujeres nos resguardamos: mal genio, rabia, ira, prepotencia, envidia, todo eso lo entregamos en ese espacio y así curamos el útero. Empezamos a curar útero.

AB: ¿Cómo se entrega todo eso?

MC: Al fuego, entonces cada una piensa, recibe. La abuela o nosotras que estamos hablando empezamos a contar una historia y decimos: “uy, a mí me pasó”. Entonces se empiezan a entregar al fuego. Como se hace de noche, ahí la Luna (señala al cielo) se hace la conexión de una acá. Ella es la que empieza a recibir. Tomamos medicina de la hosca. Ahorita compartimos medicina de la hosca y es bien bonita. Ahí toma hosca y empieza a revisar y todo lo que hay en el corazón, el alma, el espíritu, el útero, sus hijos, sus pérdidas, sus amores, sus desamores, todo eso. Usted viera, las mujeres lloran en ese espacio y cuando salen son como “uy, qué maravilla”. Y empieza a verse el cambio, esa sanación. Lo que decimos en medicina tradicional es que el que se sana es uno mismo, nadie más. Entonces depende uno, tanto lo psicológico, lo físico y lo emocional si yo me quiero sanar o no.

El ritual lo hacemos en la Fiesta del Sol y la Luna, pero estamos tratando en reunirnos como mujeres cada mes para entregar todos esos procesos de sanación de la Luna, del período menstrual. Y ya en los pagamentos, nosotras vamos a sitios sagrados, ya sea en una laguna, en una montaña, en río, se pasa y se entrega todo eso.

AB: Tú me decías que cuando hay una caída del útero no se sincronizan el ciclo propio con el lunar, y que esto se trata con medicina tradicional. ¿Cómo se tratan esas cosas, con qué tipo de plantas o rituales se necesitan para recuperarse?

MC: Ah, bueno, digamos que eso que nosotros hacemos es terapia de útero. Entonces hacemos terapia de espalda y cintura en general, revisamos útero y empezamos a dejarlo en su lugar y ponemos un emplasto de ruda, caléndula, de plantas que ahí decidimos nosotras cuál y dejamos ahí. Y también les mandamos a hacer vaporizaciones y baños vaginales, entonces ellas reciben ese vapor, él entra, revisa, revisa y bota. Y así hace su limpieza como tal.

AB: ¿Se hace con plantas dulces o amargas?

MC: Ambas, se manejan las dos medicinas. También se manejan bebidas, tomamos remedios para fortalecer el útero y para limpiarlo. Eso ya depende de la persona. Es la forma en que sanamos útero y ayudamos mucho a las mujeres para que se arregle su período menstrual.

AB: ¿La Tierra es mujer?

MC: Sí, claro. La Tierra es el todo donde todo el mundo está, todo el mundo está sobre ella. Y nosotros también somos un todo, entonces ella es mujer. Simplemente es mujer y ya. Ella también hace todo su proceso de limpieza y de sanación. Entonces, digamos, los temblores no se dan porque sí, los movimientos de la Tierra, de que se rompe, se abre no es porque sí, sino porque ella está ahí mostrándose diciendo: “bueno, aquí algo pasa, estoy viva”. Y los cambios emocionales que le hacemos pasar nosotras. Está brava porque alguien le hace estar brava.

AB: ¿La Tierra tiene una menstruación también?

MC: Sí, por eso están los ríos, están las lagunas, las montañas. Por eso hacemos pagamento allá, es volver entregar lo nuestro a ella y agradeciendo.

AB: Es como dar nuestro río, al río de la Tierra.

MC: Así es. Usted mira al útero y es una montaña y ¿qué arroja la montaña? agua. La Tierra es un todo. Usted mira una montaña y se ve la cara de una mujer. Siempre va a estar algo ahí. Están los abuelos, está la Luna, el Sol, estamos nosotros. Es que conecta todo.

AB: ¿La Luna y la Tierra son hermanas o cómo es su relación entre las dos?

MC: Yo creo que lo que está arriba y lo que está abajo se hacen una conexión las dos juntas y por eso hay un solo ser, hay mucha conexión de las dos partes. Uno es lo físico y lo otro es lo universal, pero están haciendo su tarea conjunta todo el tiempo. Están mandándose energía de arriba hacia abajo todo el tiempo.

(Sigue la música, no dejó de sonar desde que comenzó).

2. Pastora Tarapués

PT: Es tan importante hablar con la parte genética para poder sanar.

(Ruido de una licuadora comienza acá y seguirá a lo largo de toda la conversación de manera intermitente).

La sanación y la curación con la naturaleza es base fundamental, porque yo hablaba en una entrevista también, y me decían que por qué me dediqué a la medicina, y yo dije que porque es muy importante retomar ese legado que nos dejaron nuestros abuelos, porque realmente nos han desligado de ese conocimiento con la imposición de la medicina Occidental y nos han desligado de las plantas, el valor y el espíritu sanador que contiene cada planta. Nos han desarraigado de ese conocimiento que los abuelos y los ancestros tienen y eso nos ha afectado, actualmente la vida de nosotros nos ha generado tantos problemas, la parte afectiva, emocional de todo eso, y se han convertido en enfermedades. Es muy importante retomarlos, valorarlos y conectarse.

Por ejemplo, yo cuando saco las plantitas y voy a sacar una medicina, un aceite, lo que sea y me nació la palabrita, dije: “oye, mire cuántos espíritus hay”. Estaba el espíritu de la planta, del abuelo, de la persona a quien voy a sanar, el del mundo cósmico donde encierra todo y luego estoy yo allí. Yo decía: “qué hermoso”. Eso me nació en el momento en que estaba sacando los productos y es que es así. Yo estaba organizando los extractos, sacándolos y yo dije: “están aquí

los espíritus. Los aceites van para la sanación, van a sanar”. Ese propósito uno lo pone con toda la energía.

Cada planta tiene una responsabilidad. Así como las personas estamos acá con una responsabilidad en diferentes ámbitos. La ruda tiene una responsabilidad, es una planta amarga, pero que limpia las energías negativas y así hay muchas plantas amargas. Las plantas dulces vienen a nutrir el espíritu dirigiéndose a la palabra dulce. Se dedican a la sanación, a darte la sanación, la paz, el amor, la armonía, armoniza espíritu interno. Así tu te sientes bien. Se encargan de armonizar el espíritu de la emoción. Cuando uno camina y sale con las personas uno dice: “oye, qué energía tan bonita que tienes”. Pero son las plantas. Está alimentando el espíritu emocional.

Cada plantica tiene su responsabilidad, y así mismo las personas, entonces no todos somos médicos, somos abogados, pintores. Si miramos en conjunto, es un tejido de conocimiento que está en equilibrio. Ellos se encargan de eso. Están ligados. El mundo espiritual está en equilibrio. Nosotros no nos damos cuenta que también estamos en equilibrio, pero no somos conscientes. En la palabra conscientes no he podido sacar conclusiones. Cuando no somos conscientes de ello es una forma de pensar y decir: cuando estamos inconscientes no nos damos cuenta de la fuerza energética que tienen las plantas. Y desconocemos ese conocimiento, esos valores, esa fuerza natural. Es hermoso saber que las plantas también. Ese tejido, esa fuerza que tiene cada persona es importante.

AB: ¿Cómo es la consciencia en la menstruación?

PT: Bueno, vamos a entrar en el periodo menstrual. Anteriormente las mujeres no utilizaban ni toallas, la mujer no utilizaba métodos conceptivos, todo era natural. Sus hijos, no había hospitales, los tenían en sus casas, en sus hogares. El niño nace alrededor del fogón, con el fuego, con parteras, no iban a hospitales. Y aparte de ello se hacía un tratamiento largo en la gestación, se hacía un proceso con la mamá que iba a ser la futura mamá: los cambios hormonales, su crecimiento físico, que le van a crecer sus senos, su útero, su pancita y la formación también de asumir como mamá. Enseñarles eso durante la gestación. Y se hace un seguimiento de sanación, cómo va el niño creciendo, que no tenga problemas de un postparto y también se hace un seguimiento. En la práctica es una cosa muy hermosa.

Luego ya entra el parto, en el parto hay dos nacimientos: el del bebé, la nueva luz, y el nacimiento de la placenta. Uno mira, lo analiza bien al niño, se corta su cordón umbilical y se

hace el procedimiento. Y luego tiene que inmediatamente actuar el nacimiento de la placenta, también con una responsabilidad para que salga a la placenta, mirarla como sale el niño, que no vaya a tener, tiene que ser delicadamente. Eso se hace con plantas y con antelación. Se hacen los rituales en la gestación.

En la gestación se hace baños a vapor, baños de asiento con plantas dulces para que la persona no tenga consecuencias en el momento del parto, en el nacimiento del niño y de la placenta. Y la placenta va a nacer sanita, que no quede nada en el útero, el niño también. Eso es lo que se hace. Luego de ello, nosotros recibimos los dos. Y luego la mujer tenía que anteriormente guardarse 40 días después del parto. Tenían que estar en cama, bien cuidados, abrigaditos, con alimentación sana y nutritiva. Así se hace el tratamiento.

Luego del parto, se hace una limpieza de útero con plantas amargas, con las que se limpian residuos de coágulos después del parto, que se limpia con aceites también. Eso son tomas. Baño a vapor va en tratamiento de gestación, para que cuando vaya a nacer el niño nazca rápido, sin problemas y sin tanto sangrado. Ya después se hace el baño, con aguas amargas, para la limpieza y eso limpia durante 40 días tiene que tomarlo. Y luego es la recolección de útero en donde se enchumba a la persona, y se hace durante los 40 días que está bien ligada con el chumbe que es un tejido ancestral, en donde se centra a la mujer, se centra el cuerpo y se centra el útero, para que todo vuelva a su normalidad como antes. Esos son uno de los dilemas que los hospitales no tienen en cuenta. Por eso hay muchos problemas de útero, cáncer de útero, porque no hacen ese procedimiento que se hacía anteriormente, entonces hay sangrados vaginales, cáncer de útero, miomas, muchos dilemas tienen ahorita, eso afecta mucho a la salud de la mujer.

También se hace el tratamiento al bebé, pero en ese momento se hace más a la madre.

AB: ¿Cómo es la bienvenida a las niñas cuando les llega su primera Luna?

PT: La primera Luna primero nos comentan a nosotros. El desarrollo físico, van creciendo los senos, su vello. Nos cuentan a nosotros y nos dicen que tenemos que guardar reposo, nos cuidan mucho, por ejemplo, si son dos tres días no hacer trabajos fuertes, estar en casa, estar guardaditas. Si se tiene que sembrar, ellas no van a la siembra. Si hay que cosechar, ellas no van a cosechar. No tocan las plantas porque pues están con su lunita. Están en casa resguardaditas. La niña, para que no esté así encerrada, se sienta a tejer, tejen su mochila sentadas y se dedican mucho a tejer. En ese entonces, ahorita se ha cambiado mucho con la modernidad y todo eso ha afectado mucho, ha roto mucho los lazos ancestrales, esa conexión. Ahorita son muy pocas las

niñas que tejen, que se dedican a la medicina ancestral y ha habido muchos cambios también laborales. En ese entonces no pensábamos en decir, tanto los padres como los hijos, éramos dedicados a la siembra, al cultivo, al cuidado de los animales, nunca pensamos que mi padre dijera: “no, está trabajando con tal empresa”.

No, era sembrar, cultivar, sembrar, cultivar. Y nosotros nos dedicábamos al tejido. Era sembrar y esperar la siembra y la cosecha. Cosechábamos muchos alimentos, en ese entonces era muy fértil (estoy hablando de los años 70). Había muchos alimentos porque no había tanta contaminación como actualmente. No faltaban alimentos. Se cosechaban muchos alimentos, no estaba esa preocupación de: qué vamos a hacer, no tenemos que comer, tenemos que trabajar. La tierrita nos daba todo. No pagábamos impuestos de agua, ni de luz, nada. No utilizábamos gas ni energía, porque el gas y la energía era prender nuestro fogón con leña. No nos preocupábamos por eso. El agua es un recurso natural que cuidábamos mucho las fuentes, y no teníamos que pagar nada. Y la luz usábamos unas lámparas de petróleo y las prendíamos a las 6 pm un ratico y ya. En mi niñez no existía energía eléctrica, no había televisor ni nada de eso. Todo era conectado con la naturaleza. Eso nos ayudó mucho en el campo con la conexión en todo lo de salud.

Entonces la niña estaba allí. No se preocupaba de decir: “oye, tienes que irte”. Ahora estamos con nuestro período menstrual y como sea tenemos que ir a la universidad, tenemos que responsabilizarnos de muchas cosas, si estamos trabajando cumplir con esa responsabilidad. En ese entonces no. Por eso había una quietud. Era tejer, hilar la lana y con eso tejer las mochilas.

AB: ¿Por qué es importante la quietud en esos días?

PT: Porque mi mamá nos comentaba, yo le preguntaba: “mami, ¿por qué nos cuidas tanto?”

Decía: “mija, lo que pasa es que el periodo menstrual es la misma cantidad de sangre que uno tiene, lo único que falta es el niño y por eso tenemos que cuidarnos”. Nos decía: “tienen que cuidarse, no deben ir a lavar, enjabonar, nada, estar arropadas porque estos fríos y todo”. Nos cuidaba mucho con plantas dulces y calientes. Nos decía que tenemos que estar abrigadas.

AB: ¿El frío qué puede causar cuando se está en el período?

PT: El útero. Del frío salen los cólicos menstruales porque es muy frío, y entonces vienen los cólicos menstruales. Por eso cuando tienen cólicos menstruales, uno le manda a que tome plantas calientes y se cuide, eso es.

AB: ¿Cómo fue para ti tu menarquia? ¿Cuándo eras una niña qué te enseñaron? ¿Te hicieron un tipo de ritual o cómo era?

PT: Bueno, primero, mi mamá, me vino y ella nos había comentado. Pero no le pusimos tanto cuidado. Cuando me vino mi periodo menstrual, el primer día me di cuenta. Cuando me vino el período yo le dije: “uy, mami, me corté, me corté y no sé”. Entonces ella dijo: “no, mami, usted ya pasó de ser niña y ya es una mujercita y tal cosa”. Y bueno. Entonces dijo: “ya no tiene que salir”. Yo tenía dolor de cabeza, era un cambio total hormonal.

Mi mamá era ahí que las aguas, estése quieta, no se levante, va a estar arropadita. No nos ponía a hacer cosas, estar en la casa tranquilas. Es eso, esa es la forma de estar en el territorio de nosotros.

AB: ¿Y qué se hace con la sangre?

PT: Nosotros allá, la sangre mi mamá decía que era sagrada, pero nosotros nunca la sembramos, era que los paños hay que lavarlos bien y cuidarlos. Pero sembrarla no, lo que nos enseñaron a sembrar es la placenta que queda. Pero así sembrarla no lo hacemos nosotros. Pero sí decimos que si no tuviéramos el período menstrual, que era la sangre y el útero la generadora de vida y de nuevas vidas y todo, nos explicaron, entonces que era muy importante cuidarse.

AB: ¿En la comunidad hay alguna historia de alguna diosa o planta que se relacione con la menstruación?

PT: Las plantas dulces son las que se relacionan con el periodo menstrual, cuando nos dan los cólicos es lo que tomamos nosotros o también nos hacen el ritual donde se realiza un sahumero de plantas. Entonces hacen si la persona tiene un sangrado muy fuerte o algo así, se hace unas siete-ocho planticas y se hace un sahumero y se sahumera todo el cuerpo de la persona, no solo el útero, todo el cuerpo. Para que sane. También tiene que guardar quietud y todo eso.

AB: ¿Cómo se le enseña a las niñas? Por ejemplo, a tu hija ¿ella cómo aprendió esto? ¿para ella cómo fue cuando le llegó? ¿Hubo otros cambios?

PT: En la ciudad no se pudieron hacer los mismos cuidados que me hizo mi mamá, pero sí hablarle y todo, que tenemos que estar tranquilas y darle aguas dulces y cuidarla. Y, pues, ella escucha y muy importante. Además ya me veía que hacía los tratamientos para otras personas y me decía: “oye, ¿para qué es esto?” Y yo le decía: “es para tal”. Entonces me decía: “mami, tengo dolores de estómago”. Y yo le decía: “no es el estómago, es el útero por el frío”.

Anteriormente, nuestra vestimenta no era la que actuales tenemos, era todo en lana de oveja. La lana de oveja es súper caliente, tiene una grasita que es súper caliente que eso ha ayudado mucho incluso para han mandado a tejer prendas exclusivas para personas que han tenido problemas de

columna y así y eso les ha ayudado a recuperarse mucho. Entonces tiene una cosa mágica la lana de oveja.

Ahora con el tiempo, nosotros no usamos nuestra propia vestimenta, son telas muy delgaditas, el frío no cubre todo ello y por eso nos enfermamos más. Dan más dolores. Ya no, es muy duro.

AB: Ayer yo estaba hablando con Sayari y ella me decía: “el problema es que las mayores antes usaban sus faldas grandes y se dejaban escurrir la sangre y ya, ahora es el pantalón que estas telas que son sintéticas y se dañan con cualquier cosa”. Está todo este temor de mancharse, ese hay que cuidarlo para que no se manche y yo no me unte también. ¿Ocurre eso también en la comunidad?

PT: Sí, por eso yo le decía que los abuelos anteriormente no usaron toallas ni nada. Usaban su vestimenta, por ejemplo, mi mamá yo no me di cuenta de que ella así tal cosa, porque el día de su período ella estaba tejiendo y ella arrinconaba todo su follado de lana grande y lo envolvía en su cuerpo. Ella cambiaba su prenda total y se ponía otra para los cuatro días de su período menstrual. Le absorbía no le pasaba. En esos días además uno no sale, está en casa.

Y la otra ventaja, es que todo había en casa: había alimento, no nos preocupábamos por los recibos y el arriendo. Todos teníamos nuestras viviendas. Alimento había por bultos, se cosechaba arto. Mi mamá dejaba cuatro, cinco, seis bultos para los seis meses y ahí a los seis meses ya salía la nueva cosecha. Había leche, había carne, había todo, todo había. Si la persona vivía a la orilla del río o del mar, pues pescaba. Cuando yo era niña había carne de cordero seca, carne de res seca, trucha ahumada, había de todas las carnes y no había nevera, pero el humo del fogón hacía que se conservara la carne, a los dos días la carne bien condimentadita ya no bota agua, se seca y es un sabor delicioso. Allí podía durar un año seco y no le pasaba nada y podíamos tener comida durante un año en carnes. Y aparte de eso, había mucho campo, mucha naturaleza donde había carne de monte: conejos de monte, venado. Era una cosa muy hermosa. Diferente. No había esas preocupaciones que actualmente nos impusieron.

AB: ¿Dónde queda tu territorio, Pastora?

PT: Yo soy del resguardo indígena del Gran Cumbal, etnia Pasto, queda cerca de Ipiiales, Nariño a unos 15 minutos o 20. Queda frontera con el Ecuador. Allá está nuestro resguardo.

AB: ¿Por qué te viniste para Bogotá?

PT: Me han hecho mucho la pregunta. En primer lugar, de un tiempo, vienen otros tiempos así como estamos hablando de las cosechas y los alimentos de antes, no pagábamos impuestos.

Anteriormente habían muchos paisajes naturales. Claro que ahora hay también, pero yo decía paisajes naturales a los paisajes multicolor porque se cultivaba mucho maíz, cebada en cantidad bultos de cebada, la quinoa. Ella rinde y todo es muy prodigiosa, trae la abundancia, mucho, mucho muy linda. Se sembraba mucha cantidad de papa y cada papa tiene su flor: hay colores moradas, hay amarillas, rojas. Cuando las papas estaban floreciendo eso usted veía diferentes clases de flores. Y cuando estaba el maíz, el trigo, la cebada, el plátano, la yuca, da unos colores hermosísimos. La cebada cuando esta madurando da un color hermoso. Y ahora eso no se ven esas siembras. Ya la tierra no da la producción que daba antes. Ha habido mucha contaminación que afectó mucho a la capa vegetativa de la tierra. Eso nos ha afectado, no solo la tierra, los alimentos, sino también carencia de salud. Todo nos ha afectado.

AB: La comida ya no nos da los mismos nutrientes que antes porque el suelo ya no tiene los nutrientes. Las flores de la papa yo no la conocía. Hoy sacan la papa de una, no la dejan florecer.

PT: Nosotros una gallina decíamos: “uy esa gallina es buena para tener sus hijos”. Le ponemos de 15-12 huevitos a embarcar, se llama. Cuando está ella sigue arrullando los huevitos y durante 20 o 30 días de ahí revientan los pollitos. Mi mamá ponía de dos a tres gallinas que ella decía, están enculecadas, estaban en su momento de ser mamás también y abrazando sus huevitos. Salían ocho o diez pollitos, teníamos muchas gallinas que colocaban sus huevitos. Nada comprábamos. Era todo así, había huevos, carne, comida. Nadie colocaba graneros, todo estaba en la casa. El maíz seco y bien cuidadito dura de dos a tres años, seco que no le entre el gorgojo, mientras no tenga ese animalito dura. Así mismo el trigo, la cebada, la quinua, las papas, todo. Por eso no había preocupación. Nadie se enfermaba de estrés, nadie pensaba: necesito buscar una empresa para que me dé trabajo. Estaba en casa, todo lo teníamos.

La casa de nosotros eran de bareque, se amasaba o se pisaba con cuatro caballos grandes y se trituraba el barro y se picaba la paja para que tejan en el tejido del bareque. Las paredes iban en madera delgadita que le llaman chacla, se entretejía y después se colocaba el barro que se pisaban. Y el techo va en madera, pero con paja. Las casas eran calientes, muy calientes, eran antisísmicas y todo. Entonces nosotros no estábamos diciendo: “vamos a pedir un préstamo para la construcción de mi casa”. Todo era natural, todo mundo tenía casa, nadie en la calle, era una unidad familiar muy bonita.

De un tiempo como estamos viviendo ahorita, vienen otros tiempos. Esto que le comento era el tiempo yo de niña. Yo soy constructora de la nueva constitución. Cuando nos comentaron que

iban a reformar la nueva constitución, nosotros realizamos un encuentro nacional de los pueblos ancestrales y en ese entonces anteriormente no había muchos reconocimientos en muchos casos: no teníamos derecho a la salud, a la educación, no había hospitales, nada de ello. Con la nueva reforma ya nos incluyeron a los pueblos ancestrales y a los pueblos afrocolombianos. Y nos dijeron que íbamos a ser partícipes de la nueva constitución y llegar al congreso de la Republica como Cámara y Senado, y hacer parte del mandato constitucional. Y pues dijimos que estaba bien, que le apuntábamos a ello e hiciéramos ello. Entonces, pues se reunieron todos y dijeron que sí, que participáramos que llegáramos a las Alcaldías, a los Concejos, a las Asambleas. Y pues de allí sacamos un movimiento que se llama AUICO, que es Autoridades Unidas Indígenas de Colombia. Y pues para nosotros de ahí salieron: el primer senador indígena fue Taita Lorenzo Muelas; y yo fui, en ese entonces, la primera mujer indígena candidata a la Asamblea del departamento de Nariño. La finalidad era ese empoderamiento en ese campo y tomar la fuerza de que las mujeres somos capaces de construir en nuestros territorios, en todo campo también podíamos participar en estos espacios.

Pasó el tiempo y salió uno de mis hermanos como senador de la República de Colombia por el movimiento de Autoridades Indígenas, y ahí vine a acompañarlo a él, ya era mamá, ya habían nacido mis hijos. Son como hace 15 años. Pero me he dado cuenta que es muy importante. Llegamos acá y vine a conocer el poder ejecutivo, el poder legislativo, el judicial y todas esas cosas internamente en el Congreso. Tuvimos ese conocimiento. En ese recorrido me di cuenta que era importante estudiar. Me quedé educando a mis hijos y seguí estudiando mi carrera de Trabajo Social en el Externado. Y mis hijos también ya terminaron la primaria, siguieron estudiando. Y pues la idea cuando uno sale de su territorio, sale con su mochila y en su mochila lleva su legado ancestral de los abuelos, lleva su medicina ancestral, todo, sus contactos, la familia, la historia y la memoria de los abuelos. Y no solamente la mochila para guardarla, sino para compartirla. ¿En qué campo la comparto? Es el conocimiento, dar a conocer a las personas. En el territorio están los abuelos, hay memoria, hay historia, cabildos, resguardos. En la ciudad hay una pérdida de una autonomía ancestral y veía que eso era muy importante reivindicar mi conocimiento. El hecho de que no este mi territorio, yo veo que acá mi territorio es el mismo y que hay una semillitas que hay que sembrar en tierra fértil y que esas semillitas que germinen den buen alimento para alimentar, para sanar. Eso fue lo que yo hice aquí, seguí cultivando, sembrando, tejiendo y encaminando a mis hijos para que no se desliguen del conocimiento de los

abuelos. Y no solamente mis hijos, sino las nuevas generaciones acá en la ciudad, los niños, los adultos. Cuando yo hice la huerta la chagra acá en Bogotá hubieron muchas abuelas y jóvenes y niños y todo. Hicimos muchos rituales muy bonito y ellos eran muy felices contando las historias y haciendo preguntas. Yo cogí una planta y les decía a los niños tu eres agua, eres aire y por lo mismo tal cosa y así. Ellos se sentían muy felices. Yo les decía: “a la planta no hay que pisotearla, a la Tierra hay que amarla y cuidarla porque nosotros somos ello”. Y ellos tenían muchas incógnitas que nadie les hablaba.

Nos han desarraigado del propio conocimiento, y me he sentido tan feliz de sembrar acá en la ciudad, de cultivar acá en la ciudad. Y mi tesis es enfocada en este campo, es el corazón y el alma de ese legado y de encontrarme aquí en la ciudad, realizar ese compartir y sanar y tejer, y hablar y dialogar con las personas. Me siento muy feliz.

Yo hago mucho honor a mis abuelos: Bernardo Tarapués Alcántar, que está aquí en la biblioteca Luis Ángel Arango. Ellos vinieron acá hace muchos años, descalzos, caminaron tres meses y tres meses de regreso al territorio. Yo sentía la energía de mis abuelos que vinieron acá. Estamos conectados con el mundo natural: los cuatro elementales en el norte, en el sur, en el oriente y en el occidente son los abuelos, con las montañas. Es muy bonito eso. Me nacen esos casos y por eso me encuentro acá en la ciudad.

Hemos comparar el momento actual con el de antes. Estamos viviendo el ahora y lo que vivimos en el ante y el intermedio del hoy.

AB: Desde tu posición como médica ¿por qué es tan importante sanar el período menstrual?

PT: Porque se ha dado cuenta, en primer lugar, ya nos centramos en el ahora, actualmente como nos desligaron, porque duro sería cuestionar a nuestros ancestros y la historia, es el momento de sanar y entonces nos desligaron de eso, y imagínate hay mucho desconocimiento y nos absorbieron la medicina Occidental. Que si su mama dijo: “voy a tener mi hijo en mi casa”, yo tuve dilemas también como partera. Llegó la mama de una niña que iba a tener su hijo y yo le iba a hacer el tratamiento, y me dijo que eso era una ignorancia, un respeto decirle que su hija tuviera su niño, que era la nieta de ella, en la casa, que solo los animales eran los que parían en las casas o en donde sea, que eso no lo permitía y que la ciencia era la que dominaba el conocimiento de los ancestros, y que por eso ella no permitía que su hija tuviera en la casa. Fue tan fuerte que lo logró ella. En el momento en que le hice el tratamiento a la hija, pero de la gestación y pues en el momento del parto a ella le cogieron dolores a la 1 a.m. Yo vivo en La

Candelaria y ella vivía en la vía para Soacha, a esa hora se soltó una lluvia fuerte y no había ni un taxi, entonces yo salí y miré un taxi y lloviendo, fue imposible tomar el taxi como era distante. Cuando llegué, pues como yo le había hecho el tratamiento de gestación con las plantas dulces, fue rápido el parto, casi lo tiene en el taxi. Hicieron todo el procedimiento de nacimiento, ya lo último. Me dolió mucho porque la señora lo logró con esa fuerza, además era cristiana. Así me pasó.

AB: ¿Crees que el cristianismo nos rompe la conexión con la naturaleza?

PT: La religión católica, nos han dicho siempre que somos brutos para desligar el conocimiento de los ancestros y llegar a lo que estamos ahorita: el dominio. Yo no estoy diciendo que la ciencia es mala también, porque hay momentos que yo veo mamacitas que han tenido dilemas: han tenido abortos, les da preclamsia. Entonces a mí ya se me sale de las manos porque es una parte científica. Yo no digo que no sirve, sino que tienen que ir a la par caminando ambas. Entonces bueno. Eso ha pasado con el conocimiento así. Yo digo: “uy, ha sido muy fuerte”. Las vivencias son constructivas.

AB: ¿Cómo ves ese dominio de la ciencia en los tratamientos de la menstruación?

PT: Yo decía, por ejemplo, nos tenemos que centrar en lo actual, anterior nosotros sembrábamos la placenta y los rituales. Ahorita no, usted tiene a su hijo, no sabe dónde van a botar la placenta, te sacan al segundo día, no te dicen que debes tener un cuidado. Hay muchas niñas que por tener su hijo simplemente te hacen una cirugía y ya para salir rápido de la niña. Lo inmediato, pero no saben lo que le afecta a la persona. Botamos la placenta, no hacemos limpieza interna de útero, todo, eso ha afectado en la salud de las personas en la parte emocional, en la parte espiritual. Cuando sembramos la placenta, allá está un todo desde la concepción sembrado. Llegas a tu territorio y allí está. Por eso la cantidad e enfermedades que tenemos, desligarnos de la familia, muchas cosas.

AB: ¿El sembrar la placenta es para el bebé o para la mamá?

PT: Para la vida de la persona, para una totalidad. Para ese vinculo afectivo en todo campo, esa conexión del mundo, es una semilla que tú siembras. Ahorita lo toman, me nace la palabrita: esto es un plástico y lo tiro, ya no sirve. No lo comparemos como un plástico, lo tiramos como algo que no sirve. Si lo comparamos con un plástico diríamos que contamina.

AB: ¿Y la sangre menstrual por qué no se debe botar tampoco? ¿por qué ese cuidado de las toallas y lavarlas y no botarlas como las desechables?

TP: Es complejo con las nuevas generaciones decirles, en primer lugar, nos han dicho que ha habido mucho desconocimiento y desarraigo. Yo estoy haciendo un tratamiento a una niña y me dice: “cuando me viene eso”. Ni siquiera le tiene amor a la palabra, a su período, no sabe el concepto, la importancia, la grandeza de lo que es ser femeninas, de ser mujercitas y nuestros ovarios es la vida de nosotros, ese desconocimiento es muy fuerte, no tienen ese valor para comenzar con eso, es un proceso largo, toca dar una pedagogía desde niño, no solo a niñas, sino a niños también. Sobre qué significa su cuerpo, quiénes somos nosotros. Para que lleguemos a entender.

AB: ¿Cómo es el papel de los hombres en la comunidad cuando una mujer está menstruando?

PT: En primer lugar, hablemos de la religión católica, nos ha desligado de ese mundo natural y han impuesto el machismo. Antes todo lo veían natural muy bonito. En cambio, eso ha afectado mucho, que no se vaya a arrimar, que el hombre no sé que, que este trabajo es de hombre y el otro de mujer. Los niños van creciendo con eso y no tienen ese espíritu de decir: “oye, hay que cuidarla”. No todos, pero la mayoría.

AB: ¿A tus hijos les ha sembrado esa semilla de cuidado?

PT: Cuando recién mi hijo dijo: “ay no, qué asco”. Yo lo senté y le dije: “venga, ¿sabe usted dónde nació y por dónde nació?” Y dijo: “¿por dónde?” Y le dije: “esta es mi vagina”. Le expliqué todo y dijo perdón. Ahora a él le dicen: “vaya y cómpreme una toalla, prepáreme una aromática”, y él inmediatamente va. O le dice: “oye, hermanita te manchaste, ¿cómo estás?” Ya sin decirle él entra a ayudar. Pero todo consiste en otra forma de hacerle entender y que no tenga ese pudor, o esa falta de conocimiento. A mí me ha gustado bañarme desnuda y que me vean desnuda mi cuerpo, bañarnos desnudos todos y que a medida que vayan creciendo no tenga ese pudor y quieran conocer. Para que vayan dándose cuenta cómo es el cuerpo de uno. No tienen pudor. En la casa no. Él ya sabe cómo es nuestro cuerpo.

Tanto el papá, como la mamá cuando eran pequeños, hacíamos eso. El niño sabe y si tenía dudas, nosotros le hablábamos, pero con amor. Él tiene claro que hay que respetar y cuidar.

El niño entra de bañarse, digo niño pero ya tiene 18 años, entra y sale a vestirse y nada normal. A veces me pasa la ropa, no hay ese pudor.

AB: ¿La Tierra dónde tiene su útero para ti? ¿O como es el útero de la Tierra?

PT: La Tierra es un útero, toda la Tierra. Porque la semillita es el hombre y de allí germina el arbolito, porque sin la Tierra no germinaría y sin la Tierra no tendría sentido la vida. Y así todo,

todo esta conectado, sin el agua no habría sentido de la vida, sin el aire no tendría sentido la vida, sin el fuego... Eso que ahí hablamos de cuatro elementales, pero hay millones de elementales. El mundo natural en vez de decir finito, tiene una dimensión que nadie valora a descubrir, hay galaxias. El otro día, para nosotros estamos en Año Nuevo, estamos festejándolo y hablaban en una conferencia de ancestros y decía: Taitaiki es el abuelo del Sol, y antes de ellos hubieron otros soles, en el Sol, y así. Cada cosa cada todo detrás de ello hay una dimensión de cosas.

Por ejemplo, yo le haría una pregunta a usted: ¿usted conoce la dimensión de su cerebro?

AB: No.

PT: ¿Cómo hablábamos de algo desconocido? Pero sabemos que hay una dimensión, una profundidad. Solo hablando del cerebro, y cada parte del cuerpo, los ojos son otra dimensión. Este es un mundo y es otro mundo. Nuestras manos, en la dimensión de las manos hay un tejido y cada dedito tiene una responsabilidad. Cada parte de nuestro cuerpo es otro mundo. La columna vertebral es otro mundo. Así es todo, todo, y así mismo es el mundo natural. Es un mundo grande y nosotros nuestro cuerpo si está en equilibrio todo, todo, sino no lo comprendemos. Tenemos dos ojos, dos luces hermosas, dos. Dos oídos, dos ojos, dos manos, y así todo. Los pies, todo.

A medida del proceso que he estado voy descubriendo cosas y yo digo: “con un pie, ¿dónde está el equilibrio? ¿y con un ojo?” Sí estamos en equilibrio, pero nuestra mente no lo entiende, lo que nos han impuesto. Ahora vamos a lo interno, dos pulmones, dos riñones, dos intestinos, dos ovarios, el hombre dos testículos. Y así uno va descubriendo. Usted me dice qué más otras cosas. Y eso hablando de una cosa chiquitica, si nos vamos a otras cosas.

¿Tú conoces el mar internamente?

AB: No.

PT: Es otro mundo. Hablando así. ¿Tú me puedes decir cuantas estrellas hay? Por eso digo que hay muchas cosas por hacer. Tú te metes por la selva y sigues caminando y no se acaba, y en cambio, nosotros acá peleando por una parte del territorio. Pero tú sigues y sigues y sigues y sigues... Y así es todo.

AB: Pero nos han inculcado que todo hay que calcularlo.

PT: No puedo cuestionar ese campo. Yo digo: “uy qué hermosa es la naturaleza, qué hermosa es”. Por eso la fuerza energética. Si le digo que si conoce la Luna, usted me va a decir: “ay no”.

¿Ves? Todo es así.

AB: Nunca vamos a conocerlo todo. Eso es lo bonito, que todo sea un descubrimiento, un sorprenderse.

PT: Yo aprendo todos los días. Los abuelitos no alcanzaron a conocer el avión, ni viajar en avión, les tocó a pie y descalzos. Pero mi mamá me contaba que los abuelitos decían que los hombres van a volar por el mundo, por el aire. Es que decían ellos que se interrogaban si era que a los hombres con el tiempo les iban a aparecer alas. Ellos sueñan, uno sueña cuando va a haber cosas así, ahora que hemos salido a las marchas y llevaba mi bandera. Yo decía: “esto lo soñé hace tres años con una bandera y así”. Todo está programado. Por eso le tengo mucho respeto a la naturaleza. Ella está en equilibrio.

El otro día me di cuenta, porque hablábamos con alguien de la vida, y me decía: “¿qué vamos a hacer con esta vida?” Y yo: “no, dejar que fluya”. Y venía aquí en el eje ambiental, le dije: “como el agua”. Me dijo: “¿cómo así?” Y yo: “como el agua”. Así me salió al instante. Le dije: “coge el agua que está ahí, ¿la que está pasando es la misma que cogiste? Esa es la vida”. El río no se detiene, sigue su cauce. O sea, tu no puedes detenerlo hoy. En realidad haga de cuenta que este día no pase, sea estático, no pase. O haga lo de ayer y cuénteme lo que hizo y deténgalo. Lo que fue ayer, fue ayer. Lo que es hoy, es hoy.

AB: Vives mucho en el hoy.

PT: Porque es la verdad, que la vida es como el fluir del agua, no se detiene, ella sigue su cauce, no se detiene, y esa es la vida. Hay que continuar. Porque es lo que me preguntaba y yo le respondí así con el agua. Y es la verdad, no es una mentira. Lo que fue hoy, fue hoy. La naturaleza le da mucho sentido, pero hay que saberla comprender. Es muy lindo.

AB: ¿Cómo comprender el ciclo menstrual con todo lo de los cambios?

PT: Cuando hay cambios de cuerpo y lo que decimos es cuando... por eso estoy en este dilema de la consciencia, porque yo digo: cuando tengamos consciencia, pero cuando veo a la persona, pero yo te veo bien y digo: “¿cómo no va a tener consciencia? ¿cómo no van a tener los mandatarios consciencia si saben que hay pobreza, hay miseria?” En este campo yo diría que nos falta más conocimiento, más entregarnos a la naturaleza, amarnos nosotros mismos, querernos, saber que somos frágiles, que somos semillas, que somos mucho más allá también, que nos falta por descubrir, somos un mundo, eso diría yo. Cuando descubramos y nos conectemos con ese mundo natural que somos nosotros mismos. Ir descubriendo, entendiendo. Y cuando hablaba lo del equilibrio me di cuenta. ¿Por qué me salió eso? Yo he ayudado a muchas personas que se

sentían incapaces por decir que no se pueden realizar las cosas. Y he visto que muchas personas que no tienen un brazo o una pierna y son buenos futbolistas, bailan, muchas cosas. Yo digo sí se puede. Dando valor a esa energía que usted teniendo todo se siente inútil. No. No. Oye: dé gracias, siéntese y diga mil gracias, mil gracias por mis ojos, mis oídos, mis manos, gracias, gracias. No somos agradecidos de lo que tenemos. Comenzar a dar gracias por lo menos, no somos agradecidos. Eso nos hace el desconocimiento, el desamor, el desapego. Así otras cosas que nos ha afectado.

AB: ¿Cómo se dice útero en tu lengua?

PT: Le voy a comentar una historia. Donde nosotros nuestro idioma es quechua, tenemos nuestras raíces y llegaron los jesuitas y nos metieron la religión católica, fue muy fuerte con ellos, a los ancestros. Después llegó la colonización también, el genocidio que hubo, entonces se perdió nuestro idioma, fue muy fuerte. Tenemos poquitas palabras, pero estamos en recuperación, estamos trabajando. Mi hermano que estuvo en el congreso, es escritor, y sacó otro libro, estamos en recuperación de nuestra lengua, recuperándola. Hay palabritas que tenemos, como cositas: pay pay, eleaki, idal, akshuka, apa, y así. Realmente estamos en ese proceso. Falta tejer mucho. Nos han desligado de nuestras cosas. Estamos en esa recuperación.

Fue muy fuerte allá, calentaron hierros bien calientes y los pasaron por el cuerpo a la boca, les cortaron la lengua. Un genocidio muy fuerte, pero bueno, aquí estamos. Y reconocernos, y lo que te comento, todas esas cosas. Hay momentos en que me siento muy feliz, cada día me enamoro mucho de las plantas, me enamoro de muchas cosas, de la música, del tejido, de la medicina, cuando sano, me siento tan feliz, me siento tan feliz de tener mis hijos y seguir este legado. Mis hijos siguen con la medicina ancestral, siguen con el tejido, defienden a morir sus cosas, su conocimiento ancestral, de sentirse mujeres son felices, de sentirse negro-indígenas son felices (porque el papá es afro), defienden sus dos raíces, las defienden con el amor, con la construcción, con ejemplos, con la vida. Cuando sanan es sanar la vida. La defienden con la palabra. La defienden con el legado, la llevan en la sangre y me siento orgullosa, no, orgullosa no, me siento... honrada.

AB: ¿Cuándo estás menstruando tienes un cuidado con tus pacientes o no interfiere para que puedas sanarlos?

PT: No, porque ahí sí cabría decir que soy consciente de valorarla, de quererla, soy consciente que es una semilla, soy consciente de que fui generadora de vida, soy consciente de que es parte

de la vida de una mujer ser mujercita. Soy consciente de la grandeza del ser mujer, consciente de ser útero de mujer, es hermoso.

3. Sayari Campos

AB: Cuéntame de ti y cuéntame sobre la concepción de la menstruación en la comunidad Yanakuna. ¿Tienen historias, o figuras sobre la menstruación?

SC: Mi nombre es Sayari Campos, vivo en la parte sur del departamento del Huila, en el Macizo Colombiano, en una parte llamada San Agustín, actualmente se conoce la parte arqueológica de Colombia. Actualmente, habitamos unas 150 familias yanakunas. En este momento, el territorio está compartido en distintas veredas y las familias se encuentran en distintos lugares del municipio.

En nuestra concepción yanakuna tenemos distintos relatos sobre mujeres, sobre la esencia femenina, sobre lo importante que es esta esencia en el territorio y la relación que hay con el agua. Hay una historia que habla sobre el origen de nuestro pueblo indígena, nuestro pueblo ancestral viene de seres de agua, de seres de vapor y se habla mucho de estos seres que se llaman *tapuku*, y estos seres nacen del vapor de agua y dan origen al mundo Yanakuna. A partir de ahí hay una relación de reciprocidad y agradecimiento con el agua por ser nuestra madre, por ser nuestro origen primigenio, y desde ahí surgen las historias de cuidado en el territorio en las que las mujeres en tiempo de Luna no pueden acercarse a las lagunas o a los diferentes afluentes de agua por el cuidado que hay con el territorio y con el cuerpo, que es también territorio. Esa es una historia que me parece muy bonito de resaltar ahora.

Como tú lo mencionas, hay distintos momentos de la mujer en los que pasamos cierta vergüenza o cierta pena, porque se nos han venido inculcando estas memorias de rechazo a nuestro cuerpo, entonces es bastante complejo, pero aquí en el territorio no lo vemos como algo que tenga que ser rechazado, sino cuidado y tanto para el mismo cuerpo de la mujer, como al territorio. Esa es la forma de empezar a hablar de este tema de por qué habitamos aquí y es básicamente por cuidar de este líquido vital.

AB: Cuéntame por qué no deben acercarse a las lagunas cuando están en época de Luna.

SC: Bueno, básicamente porque en tiempo de Luna, nosotras las *warmis*, las mujeres, estamos en un proceso de limpieza, de purificación. Es nuestra oportunidad para, en cada mes, poder

limpiarnos naturalmente de todas las memorias, miedos, energías que han llegado a nuestro cuerpo desde diferentes ambientes y la forma como nos limpiamos naturalmente es con la Luna, la menstruación. Y es una forma muy bonita que tenemos cada mes de poder limpiarnos naturalmente y cuando lo hacemos estamos cargadas de mucha energía, necesitamos abrigarnos, estar tranquilas, pasar de un momento consciente, saber que estamos en ese momento y merecemos un espacio para aquietar nuestro pensamiento, nuestras actividades, aunque ahorita en el mundo es difícil, pero ese momento hay que hacerlo.

No se permite que las mujeres vayan a las lagunas porque esa energía va afectar a su proceso y también al territorio. Cuando hay una mujer que está con Luna no puede ir a los páramos porque empieza a llover mucho, se tapa bastante y nos ha pasado porque hemos ido a varias ofrendas, a veces caminamos hasta esos lugares llevando pagamento, ofrenda y hay ocasiones que han ido hermanas que tienen la Luna y es fuerte la energía que se siente porque parece que los seres que cuidan estos lugares son muy delicados y no permiten que entre alguien o una mujer que esté con la Luna porque se tapa toda la laguna, empieza a llover y bueno, esto también puede traerle mucho frío a la mujer. Básicamente es por esa razón, tanto por cuidado personal como del territorio.

AB: ¿Me podrías contar la historia de la que estabas hablando ahorita la de que la comunidad Yanakuna viene de seres de vapor, y también su relación con la Luna de la mujer?

SC: Esa historia empieza cuando surgen dos sonidos en el universo: hay un sonido que hace *tapuk* y hay otro sonido que hace *ku* y entonces en este momento, en el universo, ese es nuestro mito de origen, nuestra historia de origen, se habla de estos seres que estaban en el universo haciendo estos sonidos y no iban a un lugar específico, sino que iban circulando de un lado a otro, y de repente estos dos sonidos se juntan y empiezan a formar uno solo, empiezan a formar una masa como una figura que primero no tiene forma y después coge una forma grande como de una gota y del cuerpo de una mujer. Entonces, estos seres son seres de vapor que se llaman *tapukus*, hay uno que hace *tapuk* y hay otro que hace *ku* y cuando se juntan hacen el sonido *tapukku* y se van por el aire acompañados del padre *waira*, que es el viento, y los empuja de un lugar al otro. Los *tapukkus* van deambulando y de repente con la ayuda del *waira*, que es el viento, y el *kuiki*, dan origen a nuestro mundo Yanakuna porque sale el cuerpo de una mujer. En este momento se forma el cuerpo de una mujer y ella cuando va cantando por el territorio, va haciendo que el agua que es cálida empieza a brotar, también el agua fría empieza a brotar. Y así

con todo este territorio que es una gran fábrica de agua ahorita. Así empieza ayudada por el viento y los animales de la región a recorrer los diferentes territorios dando origen a los ríos que conocemos acá. Eso es parte de la historia que habla de seres de vapor: los *tapukkus* que se juntan para dar origen a un cuerpo femenino y ayudados por todo lo que ella conforma ayuda a dar origen al agua, este liquido vital.

Desde ahí hablamos mucho que el origen, además de ser femenino, como nosotras mismas las mujeres, porque somos una representación de la *Pachamama*, de la Madre Tierra, ¿no? El agua es una expresión de la *Pachamama*, y la gran madre, como conocemos a la *Pachamama*, se expresa de distintas formas y una de ellas es el agua, conocida por nosotros como *yaku* que es un ser vivo, que recorre muchos territorios y tiene memorias. A partir de ahí empieza a recorrer el cuerpo femenino y a ayudar, a armonizar a las mujeres. Este ese relato pequeño que habla de la historia.

AB: La Luna es un momento de purificación y de alguna manera el agua también es purificación, ¿la Luna se considera un agua que sale para nutrir o qué hacen ustedes con esa sangre que sale?

SC: Eso es como la definición más acertada de que el agua está habitando afuera, pero también dentro de nosotras y esa agua interna que nos habita es alimento para el territorio, para nuestras huertas, nuestras plantas. Una práctica muy bonita que todavía se ha recuperado, pues no ha sido solamente como Yanakunas, sino otras mujeres del mundo y Latinoamérica también, que tenemos esta práctica de siembra de la Luna, que es volver esta sangre menstrual a la Tierra en agradecimiento por esa limpieza, por esa purificación que hacemos cada mes, entregando esa energía para que la Tierra con esa fuerza creadora y transformadora ayude a nuestro propio cuerpo a volver a los ciclos naturales. Es una práctica muy bonita que venimos haciendo desde hace mucho tiempo para armonizar nuestro cuerpo y volver a regular el ciclo menstrual. Porque hay mujeres que..., pues yo también tenía bastantes desarreglos en mi tiempo cuando no tenía este conocimiento y empecé a practicarlo, la práctica de la siembra de la Luna, y cambió un poco... cambió bastante mi vida desde ese momento. Aún lo sigue haciendo porque me gusta mucho conectarme con los ciclos naturales de la Tierra y de la Luna.

AB: ¿En qué consiste esa práctica?

SC: En nuestro pueblo nosotras con *Warmi Samay*, que es un colectivo que nació luego de comenzar a practicar y hacer toda esta vuelta a la memoria, preguntamos a nuestras abuelas si

esta práctica de la siembra de la Luna siempre se había hecho o era algo digamos moderno. Entonces ellas nos decían que antiguamente las mujeres no usaban algún tipo de toalla o elemento que les permitiera recoger la sangre porque no había esos elementos, entonces como ellas usaban esos vestidos grandes, lo que ellas hacían era dejar que la Luna bajara directamente a la Tierra y no había problema, era algo muy natural. Después del tiempo, empezaron a llegar las toallitas, las compresas de tela que se hacían antiguamente y más adelante las toallas desechables, lo que conocemos más en el mercado. Antiguamente, esta práctica se hacía de forma muy natural. Hoy en día colocas la sangre de la Luna en un huequito en la Tierra, en un lugar específico (como cerca de un árbol) para poder colocarla allí junto con otros alimentos dulces que nos permitan endulzar el pensamiento, armonizarnos. Es una ofrenda que cada una hace, es bonito porque cada una va encontrando qué plantas colocar. ¿Qué sucede? Cuando se le coloca alguna planta en específico, se hace un huequito en la Tierra, se entrega junto con otras plantas, también el incienso, bueno en eso es bastante largo, también sería bonito hablar en una oportunidad sobre cómo es el proceso.

AB: Qué lindo, por ejemplo, ¿tú qué árbol elegiste para hacer tu ofrenda?

SC: Bueno, en la casa munaiki, donde yo vivo, tenemos varios árboles al lado, alrededor de la huerta y tengo uno muy especial que es el que recibe y me ayuda mucho a armonizarme, y allí la entrego cuando estoy en mi casa. Es cerca aquí en el territorio.

AB: ¿Por qué esa relación con los alimentos dulces?

SC: Es por darle dulce a la Tierra. Es una forma de cómo también estamos sembrando o entregando parte de algo que sale de nosotras, es también fuerte, no es digamos algo que si no cuidamos puede generar mucho desorden alrededor de nosotros. Entonces, debemos ser cuidadosos con eso que entregamos, entregándolo respetuosamente y dando alimentos dulces para que a nosotros también nos regrese esa dulzura y no caigamos en confusiones. Es más que todo eso.

AB: ¿Cómo es eso del desorden? ¿crees que viene de que no devolvemos la sangre?

SC: Sí va relacionado con el tema. Pues hace un tiempo se ha dado mucho ese acercamiento de distintas personas a los pueblos ancestrales, en esa búsqueda de respuestas para nuestras vidas. A veces pensamos que en los pueblos indígenas, las cosas que hacemos o cuando empezamos a hacer ciertas prácticas, no tenemos esos cuidados, lo que yo digo del desorden es un poco de que somos descuidadas con cosas. Puede pasar que he escuchado varias historias de mujeres que han

guardado su Lunita hasta esperar tiempo, pero eso también genera un estancamiento de la energía. Esas son las practicas que digo que son descuidadas. Del desorden mundial, yo digo que hay prácticas que son como así que no las ponemos con respeto, es más por esa parte, es de mucho cuidado estas prácticas, porque estamos moviendo mucha energía de nosotras al planeta. Por eso un árbol recibe, porque tiene mucha fuerza, nuestra sangre menstrual está cargada de minerales, de proteínas, células madre, entonces él sabe cómo recibir y transformar esa energía para poder sanarnos. Cuando empezamos a hacer estas practicas vemos una sanación en nosotras. Por lo menos en mi caso, yo me armonicé bastante con la luna porque habían meses que me llegaba dos veces, unos sí, otros no, entonces tenía como un desarreglo que iba desde lo emocional, pero cuando empecé a hacer esta práctica me di cuenta que me daba un poco de fortaleza y la Tierra me escuchaba cuando le entregaba respeto. Es más por ese lado del que yo hablo, del cuidado.

AB: ¿A ti cómo te enseñaron a cuidar y cuidar a otras cuando están en la Luna?

SC: A mí la que principalmente me ayudó, mi abuela, la mamá de mi mamá, ella es bastante conocedora de las plantas medicinales y mi abuelo también, y me recomendaban: hay que abrigarse, hay que tomar tal plantica si ya le llegó la Luna. Entonces, traté de no comer nada ácido, no tomé lácteos, no le podemos dar tal alimento porque está con la Luna. Fue aprendido de mi abuela, de mi familia y ya investigando de parte propia con otras amigas, compañeras de cómo se sentía cada una y qué pasaba. Yo empecé a compartirle a mis amigas del colegio y la universidad y cuando terminé la universidad surgió *Warmi Samay* con el compartir con ellas, fue bonito porque fue de familia todas estas recomendaciones. Siempre ha estado esto del cuidado desde mi casa y, a partir de eso, empecé a contarle a mis amigas cómo podíamos hacer para experimentar con las toallitas, con otras alternativas que nos permitían estar mejor. Hubo un tiempo que utilicé bastante de estos productos y no tenía esa consciencia o no me acerqué, porque pues en mi casa mi mamá no puso mucho en práctica los consejos de mi abuela, y en mí no llegó esa conversación. Pero, ya hablando con ella, pude hacer ese enlace y darme cuenta que a través de las plantas podía encontrar la tranquilidad y a través de diferentes prácticas, como las vaporizaciones que son muy buenas para el cuerpo. Y bueno, a partir de ahí llegó el compartir con otras hermanas, compañeras de otros países, otras culturas. Ha sido bonito ese espacio de compartir.

AB: ¿Qué tipo de plantas son recomendadas cuando te comienza a llegar la Luna?

SC: Cuando estás en esa etapa es importante todo lo que son plantas llamadas dulces, como la hierbabuena, la manzanilla, la canela, el anís, el cidrón, el poleo, la albahaca, esas son plantas que se pueden utilizar para hacer un baño a la niña cuando está en su primera Luna y de pronto no se le ha explicado a ella que su cuerpo hace un proceso natural y debe empezar a cuidarse. Esas son las prácticas que podemos recomendar a nuestras primas, sobrinas, nuestras niñas más cercanas para que ellas empiecen a recibir su luna de una forma armónica.

AB: Me gustaría que me contaras un poquito tu historia, ¿cómo fue tu primera Luna?

SC: En mi primera Lunita tenía 14 años, estaba en mi casa y mi abuela siempre me hablaba de que tenía que tener cuidado, siempre me hablaba del cuidado, pero yo no sabía de qué, y mi mamá también. Entonces, nunca comprendí el cuidado en esa edad. Ese día justamente estaba mi papá también en la casa y realmente lo que yo sentí fue que me invadió mucha tristeza, como que sentí como una sensación de que era triste, pero al mismo tiempo estaba feliz porque supuestamente era mujer, pero no me habían explicado que era mujer desde siempre, pero como que iba a dejar de ser niña. Yo pensaba mucho, no quiero dejar de ser niña, decía yo. Me siento bien siento niña, pero también me siento bien con esto que sucede, entré en un conflicto y me puse a llorar bastante. Salí, le conté a mi mamá y me abrazó, también mi papá estaba ahí y me hicieron un pequeño ritual con plantas secas. Un sahumero por todo el cuerpo, me abrazaron, me explicaron, fue un momento muy bonito porque me sentí acompañada, me explicaron que de ahí en adelante debía ser una mujer más responsable, que cuidarme, bueno fue bastante larga la conversación con ellos. El tema quedó ahí. Me explicaron de las toallitas, pero de las desechables y empecé a utilizar las toallitas desechables y tenía hemorragias muy fuertes, no entendía por qué, eran muy fuertes y viví un proceso emocional muy fuerte.

Y bueno, eso fue el acompañamiento que mi mamá logró hacer en su momento, porque ella tampoco tenía el conocimiento de las toallas de tela. Cuando ella era joven, también salió del territorio y fue a una ciudad, a Cali, allí empezó a vivir su proceso de vida y tuvo el acercamiento a esas prácticas. Entonces, empecé a saber de todas estas alternativas cuando iba a cumplir 20, viajé a Perú a un encuentro de mujeres, se hacen cada año, hay un encuentro que se llama *Warmis Cinkui* y es un evento que reúne a mujeres de distintas partes del mundo y lo maneja una maestra que vive en Cuzco, en el valle sagrado, mi maestra de todo este caminar, de volver a la memoria. Ella realiza este encuentro y bueno yo fui, estuve allá dos semanas en el encuentro, el encuentro duraba tres días, pero yo me quedé allá más tiempo, no me quería devolver porque

Perú es muy bonito, no quería regresar. Allá conocí la copita, me hablaron de las compresas de tela y fue como un despertar bastante grande, porque no sabía que existían esos productos y fue como: wow ¿en serio conocen tantas cosas? También estaba este libro de Miranda Gray que no lo conocía, ahí lo empecé a leer y dije: “qué interesante”. También el de Clarissa Pinkola, el de *Las mujeres que corren con los lobos*, y fue un universo que se me destapó como que tal vez no fue el territorio donde aprendí a acercarme a esto, pero necesitaba salir para entender que eso otro estaba allí y que mi papel es ayudar al despertar de mi gente, de mi comunidad. Cuando regresé a Colombia después de nueve meses, porque me quedé en Perú nueve meses caminando por las montañas, ofrendando, haciendo todo un bonito peregrinaje por las montañas allá, entendí que mi papel era ese de volver como maestra y accionar como danzante, porque me gusta la danza también, aportar a ese despertar de las *warmis*.

Traje esa propuesta que vi allá de las compresas de tela, ahí nació *Warmi Samay* y ahí seguimos caminando y bueno estamos aquí. Todavía hay mucho por compartir y hay que seguir compartiendo esto que surgió allá y aquí se complementó, porque pude acercarme más a las mayores en mi comunidad y preguntar, un poco lo que tú estás haciendo aquí ahora. Porque estuve así indagando, preguntando, qué pasó, en qué momento es una enfermedad, de cuándo aquí se habla de enfermedad. Entonces me fui bien adentro del territorio, caminando en los resguardos y preguntarles a las mayores qué pasó con ese conocimiento y por qué se ha perdido o algo así. Aquí estoy en ese aprendizaje.

AB: ¿Qué descubriste por qué se ha perdido?

SC: Sí, me di cuenta que influyen distintas cosas: el mercado, también toda la historia de opresión que ha habido a los pueblos indígenas, a los pueblos ancestrales del Estado y del mismo sistema que es muy avasallante. Entonces, a partir de ahí se da todo esto, y en mi territorio pasa una historia que pasa con la siembra de la amapola en los años 90, que es historia general, pero influye lo comunitario y es cuando muchas familias del resguardo tienen que salir a las ciudades: salen a Cali, Bogotá, Armenia. Migran a diferentes ciudades y hay una ruptura en el territorio, muchas mujeres que salen, comienzan a trabajar en casas de familia, donde la situación económica puede ser buena, pero hay este acercamiento a los productos. Me di cuenta que fue por ahí que entró ese desconocimiento y muchas prácticas se perdieron, sobre todo en esta generación de los 80, ya en mi generación estamos en esta idea de volver otra vez a lo que hicieron mis abuelos. Pero la generación de mis padres tuvo que vivir lastimosamente esto. Este

proceso de violencia y fue bastante difícil porque dejaron atrás muchas cosas y volver a las prácticas es todo un reto. Es por ahí el por qué se perdió, tiene que ver con la historia en Colombia que apenas estamos sanando.

AB: Es una herida abierta, porque esta forma que estamos viviendo nos está arrastrando a todos.

SC: Ahí a nosotros mismos también, porque estamos en la Tierra y nos hemos olvidado de estas prácticas, pero por eso surgen todas estas propuestas de acercamiento, es desde lo que podemos hacer como persona es que hacemos el cambio, hacemos el cambio que nos gustaría ver alrededor y nosotras como mujeres más cuando somos una expresión de la *Pachamama*, de la Tierra, por eso creo que está en nuestras manos esa transformación. Y ayudar a los hombres que están alrededor de nosotras, que se acerquen a estos temas y que nos comprendan de una forma distinta y que entre todos hagamos este cambio.

AB: ¿Cómo es para los hombres todo el tema de la Luna en la comunidad? En mi entorno no se puede hablar de esto con los hombres.

SC: Hay un trabajo grande de seguir haciendo círculos de palabra y de intercambiar. Yo creo acá nos pasa algo que, yo creo que no solo pasa en esta comunidad, sino en varias, y es que hay bastante desconocimiento y ese desconocimiento genera a veces machismo o confusión o no entender a las mujeres. Pero hay hombres y hay mayores que se han acercado y su palabra es de mucho respeto, de acompañar, de cuidar, de que las mujeres en tiempo de Luna no hagan ciertas prácticas y hagan otras también. Su papel ha sido de acompañar y han estado en ese despertar, porque se han dado cuenta que sin las mujeres no habría esa vida en la Tierra. Entonces, hay unos que se han acercado más y nos han acompañado en proceso de partería, por ejemplo, ahorita yo estoy en un proceso de partería con una familia y el hombre debe estar en el proceso del nacimiento, es un requerimiento de nosotras. Han actuado muy bien, les gusta, les motiva el tema. Hay un cambio bonito de parte de ellos, porque nosotras mismas nos hemos dado ese lugar de reconocerlo, si nosotras nos valoramos a nosotras mismas, ellos también lo van a hacer. Hay personas que sí, como todo, que no conocen mucho, pero les podemos explicar y seguir orientando. Ese es el reto ahora.

AB: ¿A las niñas desde cuándo se les comienza a hablar sobre la Luna? ¿Surge algún cambio de roles a partir de que llega la Luna?

SC: Sí, pues a ellas se les comienza a hablar desde muy niñas, desde que estén de seis años o siete años se les comienza a hablar, incluso desde antes, hay familias que lo han hecho desde

antes. Incluso, el colegio lo hemos propuesto como contenido pedagógico para esas edades, porque es indispensable que la niña reconozca que en su cuerpo hay un útero, hay un centro energético que ella debe empezar a cuidar hasta cuando se dé este proceso de la menarquia. Empieza desde muy niña, nosotras hemos trabajado para que las más jóvenes comiencen a hacer sus toallitas de tela, a saber sobre las plantas, hemos hecho ese proceso y desde muy niñas se les comienza a hablar de los cambios que van a suceder.

Por ahora, estamos fortaleciendo el ritual de bienvenida a la Luna, que ya surge a los 14-15 años, eso lo hemos hecho con las familias que están de acuerdo que se haga y ha sido un despertar muy bonito. Ahí vamos paso a paso.

AB: ¿Cómo es ese ritual?

SC: Pues, mira que hablando un poco con las mayores yo he estado un poco triste porque en el tiempo que me di a la investigación y me di cuenta que las mujeres wayús tenían su ritual, las mujeres amazónicas también, las mujeres nasas también. Y yo me pregunté: bueno y ¿nosotras las yanakunas tenemos un ritual y cómo es? Y fue un poco triste al principio, porque hablando con las abuelas, no me hablaban de eso, hasta que un día fuimos a donde una mayora, ella se llama Rosa Piamba, ella vive en el resguardo de Río Blanco y ella nos contó cómo era ese ritual y ahí hemos avivado esa información que ella nos contó, porque ese ritual sí se hacía y consiste en hacer un hueco en la Tierra cuando pasa este proceso, se coloca a la niña ahí, se la cubre, se la deja por unos minutos y luego sale, se la baña con plantas, plantas dulces, tiene que ser muy abrigado todo ese proceso, bañarse con agua caliente, con las plantas, abrigarse con una tela de lana y ponerse un chumbe que es un tejido que se pone para abrigar el útero, se coloca un chumbe rojo. Entonces, ella nos contó que se hacía esto y me pareció muy interesante. Ella decía, eso sí se hacía pero fue hace mucho tiempo, ya no hay familias que lo hagan. Pero antiguamente sí se hacía.

AB: ¿Qué pasa cuando entra el frío a una mujer durante la Luna?

SC: Va a generar primeramente muchos cólicos, mucho dolor, muchas molestias porque las abuelas hablan de que el frío entra por los pies, siempre por los pies. Hay mujeres, hay niñas que les gusta andar mucho tiempo descalzas y esto es un factor bastante, eso les ayuda mucho a que el frío suba rápidamente al vientre y les genere más dolor. Cuando entra el frío, básicamente es actuar con plantas calientes a través de los vapores y de los baños medicinales y así va a salir el frío. Cuando hay frío hay cólicos, principalmente. A veces, hay mujeres que se preguntan ¿por

qué tengo cólicos? Porque tengo frío en el vientre, en el útero. Y se ha acumulado. Hay mujeres que no pueden caminar, les da muy duro, les da vómito, náuseas, bueno es muy fuerte el proceso que viven cuando tienen su Lunita y es básicamente porque se acumula mucho el frío y puede acumularse tanto que genera ese desarreglo emocional y físico.

AB: ¿Cuándo entra el frío, pueden tocar el agua o sentir la lluvia?

SC: Cuando se hacen estos trabajos de abrigar el vientre, lo que son estas vaporizaciones y baños, siempre deben hacerse en la noche y al día siguiente evitar tocar agua fría, eso sí es básico cuando se hacen esos trabajos o sino pueden generar lo contrario: que se enferma más y en vez de sanar lo que tiene, se enferme más. Se recomienda mucho que no se coloque agua fría o, si es muy necesario, que sea agua tibia o caliente, pero no se puede tocar agua fría cuando se hacen estos remedios. Por eso no pueden tocar las lagunas, a veces en los páramos hace mucho frío, porque la mujer tiene que estar abrigada cuando está con su Luna. En tanto sea caliente y sea muy urgente lo que se va a hacer, que no haya nadie, uno está solo, entonces bueno calentemos agua y hagamos esto, pero si no, evitar siempre el agua fría.

AB: ¿En la comunidad has visto que las mujeres sufran de irregularidades en el ciclo o dolores?

SC: Sí, hay chicas que les sucede y es porque no han hecho los remedios en la casa. Pero sí, sí les pasa. Tengo unas compañeras que les pasa y uno les recomienda, pero no lo hacen, es más de cada una cuando pase poder actuar de forma rápida para que no suceda. Sí hay compañeritas acá, pero siempre es recomendar para evitar que suceda.

AB: ¿Tú crees que la Tierra tiene un útero?

SC: Bueno, si me preguntas personalmente yo pienso que todos los úteros de la Tierra están representados a través de los volcanes, todo lo que son volcanes representan esa fuerza uterina, eso también lo escuché de varios mayores, cuando los volcanes comienzan a querer explotar o esto es cuando la Tierra está en su Luna, está en su proceso de limpia. Mi lectura es esa. También considero mucho el aporte que han hecho los mayores de decir que el Macizo Colombiano es el útero de la Tierra, porque tiene agua y genera mucha vida para todo el planeta, es una fábrica de agua, nacen los cinco ríos de Colombia, a dos días de donde vivimos está la Laguna de la Magdalena, todo eso que da origen a los ríos. Desde la comunidad Yanakuna se considera que el Macizo Colombiano es el útero de la Madre Tierra porque da vida a muchas especies biológicas y su papel es importantísimo, genera mucha vida, por eso es considerado un útero de la Tierra.

AB: ¿Has vivido alguna vez una erupción del volcán?

SC: No, hasta ahora. El volcán más cercano que tenemos es el Volcán Sotará y el Volcán Curaté que están cerca y hasta ahora ellos no han erupcionado todavía. También hay historias bastante de estas montañas de ofrendas, para que ellos estén tranquilos y podamos vivir. Hasta ahora no ha habido estas erupciones volcánicas.

AB: La erupción es una forma de la Luna de la Tierra, pero hay temor por ella porque son energías que nos desbordan como seres humanos.

SC: Sí, es cierto. Hasta el momento no lo hemos vivido. Una vez tuve una experiencia en Ecuador que estaba en erupción el volcán Tungunagua, allá es muy normal que suceda y la misma comunidad va hasta un mirador para observarlo. Es muy bonito, yo esa vez quería ir a ver el volcán y llegamos hasta un punto, se puede ver, la gente tomando fotos, y hablan de eso, es un respeto bastante grande de las comunidades de Ecuador hacia sus montañas. Esa fue la experiencia.

Pero puede ser algo de lo que tu dices, la relación con estos seres.

AB: ¿Cómo se dice volcán en tu lengua?

SC: Volcán es *tachaapu*. Es una montaña antigua, una montaña sagrada.

Mi nombre significa seguir adelante, es como levantarse, avanzar, eso es lo que significa.

4. Lu García

AB: Cuéntame cómo fue el proceso de la escritura para contar esta historia.

LG: Bueno, lo primero fue sentarme en el computador y grabarme, comenzar a contar como si se lo estuviera contando a alguien más. Terminé llorando al recordar cosas que había intentado olvidar, cosas que yo dije: “esto ya lo superé ¿para qué lo sigo trayendo? Dejémoslo ir”. Pero me di cuenta que era parte importante de como toda la historia. Entonces dije: “hay que contar, hay que ponerlo dentro de la línea de la historia”. Cuando me puse a escribirlo, fue ver esas narraciones y escuchar no solo la historia, sino la forma como yo lo estaba narrando. Fue intentar, no escribir textualmente, sino bajarle el tono dramático con el que lo estaba diciendo yo en esa grabación porque algo que sí tengo muy claro es que no quiero que sea una historia trágica, un: “ay no, pobre de mí, mira lo que me pasó”. Sino más un tema como: “listo, esto pasó, es complicado, pero no es totalmente malo y no es para sentir lástima, para echarme ahí a la tragedia y sentirme mal por mí misma todo el día”.

Intenté, al principio, hacerlo como un tema cronológico, de cómo pasaron las cosas, y ya después lo que hice fue escribir más sobre cómo me impactó cada cosa y cómo fui evolucionando mi forma de pensar sobre todo este asunto, desde tenerle mucha rabia, mucho rencor y mucho resentimiento con el universo a, digamos, aceptarlo como parte de mí y a tener muy claro que no es culpa de nadie y las cosas son como son. Digamos que todos venimos a este mundo con cierta carga, con ciertos defectos de fábrica y este es el que me tocó a mí. Dentro del gran cúmulo de cosas que han pasado, pues no puedo negar que he crecido mucho gracias a esto.

AB: Entonces empezamos por lo más obvio que es que me cuentes para ti cómo empezó.

LG: La primera vez que me llegó fue una montaña rusa, porque literalmente me desarrollé en una montaña rusa en EEUU. Yo estaba con mis papás y mi hermano en Nueva Jersey en un parque que se llama Six Flags y había una montaña rusa que nos encantó a mi mamá y a mí, a mi hermano no le gustaban mucho, entonces mi papá se quedó con él cuidándolo. Mi mamá y yo nos subimos muchas veces y ya la penúltima vez de subirnos yo tenía ganas de ir al baño, le dije a mi mamá: “vamos y luego vamos al baño”. Cuando fuimos al baño, oh sorpresa pegué un grito gigantesco cuando vi esa mancha, mi mamá entró, me abrazó, me calmó, me dijo: “tranqui, mira vamos a hacer esto”. Y me volví a montar a la montaña rusa, estaba chévere.

Fue muy metafórico, desde el principio fue poco convencional, y tuve que pasar por esa primera experiencia en un país extranjero. Mi mamá estaba preparada para hablar de eso conmigo en el momento que pasara, pero yo tenía 12 años y obviamente fue complicado para mí hacerme a la idea que ese cambio drástico estaba pasando en un momento en el que estaba más vulnerable, porque yo no estaba cerca de mi casa. Entonces fue raro, pero ahora viéndolo como en el gran mapa de las cosas, me debí haber hecho una idea de que algo iba a pasar si así fue como empezó.

AB: ¿Estabas preparada para eso? ¿o fue sorpresa?

LG: Yo estudié en colegio femenino todo el bachillerato, desde quinto de primaria, hasta que me gradué. En mi curso había una sola niña que le había pasado antes que a mí, que le ocurrió en una salida del colegio y ella me contó: “no, eso fue súper traumático, porque se manchó el pantalón y me miraba todo el mundo y tuve que llamar a mis papás y no sé qué”. Mi mamá había hablado de eso conmigo, pero uno a los 12 años no le pone la proporción de las cosas. Como que uno dice: “le pasó a una amiga, o esto es lo que me cuenta mi mamá lo que podría pasarme, pero ni idea, yo quiero montarme a esa montaña rusa y pasarla bien”. Pero, como esa bofetada de la realidad en el momento en que veo esa mancha por primera vez, fue como: “wow, ¿qué está

pasando conmigo?” ¿Sí? Obviamente no fue un tema de que no supiera qué estaba pasándome, pero el primer shock de que eso estaba pasando aquí y ahora fue impactante.

AB: Nos dicen que te va a llegar, pero igual está la carga de tápate, la pena, etc. Ya está la carga negativa.

LG: Además, yo digo, no sé si te pasa en tu casa, como que tienes el espacio privado para volverte un ocho y que te ayuden. Pero yo estaba en otro país, en otro espacio, ni siquiera estábamos en el hotel, sino en un parque. Entonces por más preparada que yo pudiera llegar a estar mentalmente, físicamente no había ningún objeto con el que yo pudiera sentir que estaba medianamente segura. Fue esa técnica que es envolver papel, hacer de eso tu salvación hasta que llegas un espacio privado. Desde el primer día entendí que, a pesar de que era algo normal, no podía ser completamente público, era algo de lo que tenía que cuidarme, desde el primer día me volví muy cuidadosa con cómo me sentaba, que no se me manchara el pantalón porque me puse mal la toalla, y también como el discurso, me volví muy consciente de con quién podía hablar de esto y en qué forma.

Entonces, pues sí fue complicado porque lo que yo tengo se desarrolló desde la primera vez, lo que pasa es que no nos dimos cuenta de las señales hasta tres años después.

AB: Me dices que desde el primer momento se veía venir todo. ¿Qué es todo lo que se veía venir?

LG: Pues todo lo que se veía venir era un asunto de que mi período, desde el principio, nunca fue normal, dentro de lo que se considera comúnmente normal que es un sangrado de cinco a ocho días, dolores controlables, un sangrado medianamente no tan fuerte. Lo mío desde el principio fueron dolores muy fuertes, una expulsión de coágulos de sangre muy grande desde el principio, y una duración del período muy larga.

Fue siendo notorio poco a poco, la primera vez fue cuando comencé a notar coágulos en la toalla que yo decía: “¿esto qué es?” Y no entendía y se lo mencioné a mi papá y mi mamá escuchó y lo primero que me dijo fue: “no le cuentes eso a tu papá”. Y yo: “pero, ¿por qué no? Es sangre lo que está saliendo y está así y no entiendo por qué”. Entre los 13 y los 16 no es que tenga recuerdos tan claros de cómo se fueron dando las cosas, pero sí recuerdo muchas veces en las que el dolor no me dejaba caminar bien, estábamos con mis papás en lugares públicos y me tocaba sentarme, porque el dolor era muy duro y todo el asunto de tener que cambiarme todo el tiempo y que dejaba ese baño vuelto nada por más que yo lo limpiara. Mi mamá una vez se

agarró con alguien en un centro comercial, porque me regañó en público por dejar medianamente sucio un baño (risas) y mi mamá fue como: “no se meta con ella”. Yo tenía como 15 años.

Y también el tema hormonal, me llené de acné, se me cayó el pelo, se me engrasó el pelo, la temperatura corporal se me elevó un montón, yo parezco menopáusica, porque tenía unos calores todo el tiempo, andaba con un genio muy feo, unos cambios de humor muy graves, mi peso empezó a fluctuar y digamos que mi mamá empezó a darse cuenta que algo no estaba bien. Ahí yo, como que sí me gustaría hacer un énfasis, y es que yo tuve la fortuna de encontrar una mamá que creyó en mí cuando le dije que mi dolor era muy fuerte porque algo que me di cuenta durante ese tiempo en el colegio que era femenino, tuve montones de ejemplos de niñas que estaban sufriendo mucho dolor y normalizaban su dolor, niñas que decían que se desmayaban de dolor y decían que eso era normal, que les pasaba siempre. Entonces me di cuenta que no era el caso de todas que sus mamás o que en sus casas les creyeran que su dolor o que sus síntomas se salían de los parámetros de lo que consideramos normal. Afortunadamente mi mamá dijo: “vamos a hacer algo porque esto no está bien”.

Me llevaron como a cinco ginecólogos, creo, y cada uno decía una cosa diferente: uno decía que no producía suficiente estrógeno, el otro decía que no producía suficiente testosterona, el otro que no hacía suficiente ejercicio, hasta que no sé cómo fue (creo que fue una compañera de trabajo de mi mamá) que le recomendó una ginecóloga y ella fue la que me dijo: “te vamos a hacer este examen, una toma de muestra de sangre” –fueron como 15 tubos de sangre, casi me desmayo–. Y como dos semanas después mi mamá entró en mi cuarto, se sentó en mi cama y me dijo: “hablamos hoy con tu ginecóloga y tienes una enfermedad llamada endometriosis, te tienen que operar en una o dos semanas porque hay que hacer algo ya”. Yo tenía 16, yo estaba como leyendo en mi cuarto, preocupada por otras cosas cuando me dijeron eso que te tienen que operar, a mí nunca me han operado, nunca me había fracturado ni esguinzado, no había tenido necesidad de nada de eso, entonces cuando me ponen eso fue como: “espérate ¿qué?” Yo ni siquiera sabía lo que tenía. En ese momento todo se aceleró de una forma muy loca y no o sea creo que desde ahí empezó la parte dura, como desde los 16 hasta los qué, como año y medio fue una montaña rusa. Fue muy complicado.

AB: Además, no te explicaron de qué te iban a operar y todo.

LG: Yo tuve cierto roce con mi mamá porque le dije como: “a mí no me parece que te lo explicaran a ti y no me lo explicaran a mí, cuando era mi cuerpo”. Mi mamá alega que sí me lo

explicaron, pero yo honestamente no me acuerdo de mi ginecóloga explicándome qué me estaba posando. A mí me explicaron después de operarme qué fue lo que me encontraron y qué fue lo que me hicieron, pero realmente eso fue todo muy rápido, fue increíblemente rápido, yo lo único que logro recordar de que yo me hubiera dado cuenta de un síntoma muy característico fue en una clase de biología que nos estaban explicando precisamente cómo funcionaba el ciclo menstrual de la mujer, ¿no? Y hablaban de que dura de cinco a ocho días y entonces en mi curso había niñas que hacían gimnasia y decían que les duraba dos días: a mí no me duele, a mí me dura dos días, para mí eso es un paseo, no es nada. Yo me puse a hacer cuentas y no me había dado cuenta que ese día yo cumplía 32 días de haber estado con mi período. Y yo no me había dado cuenta, me acordé fue porque el día que me llegó de ese ciclo era el cumpleaños de una compañera y cuando yo me acordé fue como: ¿esta china no cumplió hace como un mes? (risas) y cuando me di cuenta llevaba 32 días cambiándome, tomando medicamento para el dolor, no me había dado cuenta. Lo había normalizado completamente. Cuando le digo a mis compañeras como: “oigan, creo que este es mi día número 32”, casi me regañan, fueron como: “¿pero cómo no te habías dado cuenta de eso? Eso no es normal”. La profesora se asustó fue toda: “¿como así que no estás anémica?” Lo chistoso fue que nunca me dio anemia.

Ese fue el primer ciclo de 32, pasaron cinco días y otra vez empezó otro ciclo de 32 días, fueron como tres ciclos que estaba así y ahí fue que llegué a mi casa y le dije a mi mamá: “algo está mal, esto está muy muy muy mal”. Pero fue lo único que yo dije: de lo que tengo tiene que ver con eso, ese ciclo de los 32 días tiene que ver con eso que me dicen que tengo. De resto nada. Cuando me operaron –a mí me operaron en la Clínica de la Mujer– yo llegué y no tenía ni idea qué me iban a hacer, me intubaron y yo: “bueno, me van a operar”. Ese día había Open Campus de La Sabana y mis amigas estaban allá y yo tomándome fotos. Lo único que me habían dicho es que era ambulatorio y no me iban a hospitalizar después de eso, pero cuando yo entré al quirófano (risas) yo no sé qué tenía en la mente que me iban a hacer, pensé que iba a ser en el abdomen lo que me iban a hacer, pero cuando me comienzan a revisar más abajo yo me puse súper tensa y el brazo donde tenía el catéter se me empezó a tensar del susto. O sea, yo tenía 16 años, a mí quién me había mirado, nadie. Más allá de los ginecólogos que yo había ido con mi mamá, pues nunca había sido como tan expuesta. El saber que no solo me iban a revisar, sino que me iban a dormir y yo iba a estar totalmente expuesta por lo menos por dos horas, pues sí me asustó muchísimo. Mi ginecóloga intentó calmarme pero no me podía decir mucho, no había

cómo calmarme. Me durmieron, me desperté y me desperté muy irónicamente rodeada por llantos de bebés, porque me desperté en una sala de maternidad que había muchas mamás que acababan de tener hijos por cesárea, al lado mío había una mamá llorando con su bebé en brazos. Y me acuerdo que lo primero que yo pensé cuando me desperté fue: “pucha, así debe sentirse cuando lo violan a uno”, porque todo dolía, o sea creo que algo que he aprendido y que hasta el día de hoy me cuesta es en poner en palabras coherentes el dolor que yo siento, ponerlo en voz alta y que la otra persona se haga una idea de la forma y la profundidad, la intensidad en que se siente el dolor que a mí me da. Yo sentía como si me hubieran metido un palo caliente y me hubiera envuelto en papel para calentar y con alambre de púas. Estaba muy mal, me dolió muchísimo, no me podía mover, estaba desorientada y yo era como: “¿será que me quedo acá o hago señas para que una enfermera me lleve con mi mamá?” Y pues, una anotación que tengo de ese momento específico, es que esa fue la primera vez que necesité pedir ayuda para algo básico como pararme de una cama y moverme. Porque fueron tres enfermeras que me ayudaron a pararme de esa cama y me llevaron con mi mamá. Ella me compró una ropa que hasta ahora tengo que es mi ropa de cirugía: una camisa blanca y un pantalón, todo suelto. Mi mamá me ayudó a vestirme, pero fue incómodo, ya de por sí me sentía apretada y ponerme más ropa por más que estuviera suelta la ropa era igual un poco invasiva, yo sentía que me habían abierto, habían revuelto todo por dentro y habían hecho lo que quisieran conmigo y yo no me había dado cuenta de nada.

Después la ginecóloga me dijo: “todo salió bien, logramos arreglar el problema, te voy a recetar estas pastillas te las tienes que tomar todos los días, a la misma hora, para que no te llegue el período por seis meses, para darle a tu cuerpo el tiempo de sanar”. Yo: “okay”. Seguía sin entender nada, me costó muchos años entender qué es lo que yo tengo, cómo funciona la endometriosis y más o menos cómo se maneja, de cierta forma. Pero fue un tema de leer mucho, hablar en foros, hablar con gente que tiene lo que yo tengo, encontré un montón de cuentas en Instagram que se especializan en lo que yo tengo, entonces era como: “oye, yo tengo esto, me gustaría preguntarte estas cosas”.

Pero digamos esa primera explicación en las películas en la que un médico te dice: “tienes esto y esto, este es nuestro plan de acción”, puede que me la hayan hecho, pero no me acuerdo. Yo pasé mucho tiempo desorientada sobre: me abrieron, me revolviaron, me dejaron adolorida, me dejaron inflamada como tres días (no me podía ni reír) y yo sigo sin saber lo que yo tengo.

Entonces, es una experiencia que mentalmente es muy violenta, porque de por sí la adolescencia es una época caótica, de por sí es una época en la que uno no entiende qué carajos le pasa a su cuerpo, uno por qué un día está enojado, otro día por qué está feliz, los cambios y todo lo demás. Pero, además de eso, agregarle esta carga de algo que es “serio”, algo que duele, algo que no entiendes –además de todo lo demás que no entiendes– es un poco complicado. Hasta la universidad es que empecé a hacer las paces con eso. Duré mucho tiempo teniéndole rabia a toda esta situación y sintiéndome una víctima, que el mundo estaba en contra mía, que el universo no me quería, porque pues ¿por qué? ¿por qué? Yo ni siquiera sabía a quién echarle la culpa porque no hay a quién echarle la culpa, lo que yo tengo no tiene causa fija, no es que tal día te sentaste donde no era y te contagiaste de algo. Se supone, se dice en algunas partes, que puede ser genético por línea materna y yo tengo la teoría de que mi abuela pudo tener lo que yo tuve, porque ella tuvo muchos abortos espontáneos y muchos temas con su menstruación y cáncer de útero. Es un asunto muy posible que lo haya tenido, pero no es culpa de ella. Como que ese tema de que un adolescente enojado, confundido y no tiene a quién echarle la culpa... ¡ush! Es frustrante, es sentirse uno completamente fuera de control, sentir que tanto por dentro como por fuera uno es un desastre.

Porque no es un tema solo de que en un momento del mes me pasa algo, sino que el acné que me dio también fue MUY pesado, muy duro, el dermatólogo me dio unas pastillas muy fuertes que me secaron los labios, me secaron los ojos para que me quitara eso. Yo hice fiesta de 15 y para eso esas pastillas que me dio me adelgazaron un montón. Lo del pelo se me volvió un karma hasta el día de hoy, porque a mí el pelo no me dura limpio un día, se me engrasa un montón. Y lo del calor también, yo sudo mucho, no me puedo poner todos los tipos de ropa porque se me mancha todo. Todo el asunto hormonal se volvió una cosa muy complicada, un tema muy difícil de ignorar. Porque hay cosas que tú dices: “yo sé que tengo esto y estoy tratándolo, pero por ahora puedo no pensar en eso”. Ahorita creo que estoy en ese punto, en ese momento no. Eso que dicen que cuando uno está con un grupo de mujeres como que el ciclo se sincroniza y eso pasaba mucho en mi curso, éramos 16 niñas y era mucho como de que: “ay le llegó a esta”, entonces las otras se comenzaban a preparar porque les iba a llegar mañana. Entonces, como que era prepararse mucho y en cambio a mí me daba mucho susto porque era como: “le llegó a ella, ay no, o sea, que mañana me va a llegar, yo qué voy a hacer, mañana tengo examen, no sé que”.

Aparte ahí creé más conflictos con la jardinera porque imagínate uno con cólicos y en falda y 32 días seguidos.

Después de la cirugía el asunto mejoró, digamos que lo que me explicó la ginecóloga que ocurrió, lo que ocurrió con mi endometrio, con mi útero es que, a ver: hay un tejido que se parece al endometrial, que está por fuera del útero, y en la época del período en lugar de salir lo que hace es esparcirse por toda esa área y se pega a los órganos que tenga cerca. Lo que pasó en mi caso específico es que el tejido cogió las trompas de Falopio y las pegó a la pared del útero, todo estaba estrujado, y por eso los coágulos y por eso todo era un caos (risas). Digamos, después de que lo despegan, la duración del período fue menor, el sangrado se redujo, el dolor se redujo. Por más dolor que yo pueda sentir ahoritica, no se compara nada a cómo era antes de la cirugía. O sea, en absolutamente nada. Digamos que sí mejoró, pero me volvió mucho más consciente de todo. Como que en una época en la que uno siente que puede darse el lujo de ser un poco iluso, de soñar con cosas y que en realidad no tienen sentido: que ay que los novios, que los amigos y las salidas y no me invitan. Pero al final del día era preocuparse por: será que traje la pastilla, será que traje suficientes toallas, será que si me paro dejo la silla manchada, será que está oliendo. O cuando me salían barros gigantes en la cara que yo podía ver con mi vista periférica que se me iba a reventar, se me reventaban solos, a veces yo miraba y la gente me decía: te está sangrando la cara. Y yo corra, ¿sí? Me volví muy consciente de mi propio cuerpo a una edad que de pronto no lo necesitaba, ¿sabes?

AB: Te tocó ser muy adulta a una edad en que no están esas responsabilidades.

LG: Sí, digamos que algo que aprendí muy rápido con esto es que cuando uno habla del tabú del período es muy cierto. No todo el mundo lo tiene igual, no todo el mundo hace las mismas caras cuando uno habla del período tan abiertamente. Y aprendí que tenía que volverme fuerte para poder hablar de esto sin pena, porque es algo que: primero, es normal; y segundo, tengo que hablarlo. Entonces, cuando salí del colegio y entré a la universidad y llevaba años sin interactuar con niños (y mi mamá me decía: “menos mal estabas en colegio femenino cuando eso te pasó, porque imagínate en un colegio mixto”). Si de por sí en un colegio femenino fue difícil, en un colegio mixto hubiera sido el doble de complicado). Es muy difícil. Digamos ahoritica con mi hermano que está por graduarse y, como su colegio es mixto, todo lo que me cuenta, pues digamos que los niños a esa edad son caóticos y lo demás. Pero yo digo: “donde yo hubiera estado en una situación de esas, yo creo que habría salido peor de lo que salí”. Yo crecí

teniéndole mucha envidia a mis compañeras por eso. A la que te digo que hacía gimnasia, yo la miraba con un odio como: “¿por qué a ti sí? Además ni siquiera es normal, es menos de lo normal, ¿por qué? Y yo acá” (hace sonido de frustración).

El caso fue que entré a la universidad y algo que tenía muy claro era como: quiero hacer amigos, pero quiero ser honesta con mis amigos. Porque me di cuenta que era el doble de difícil cuando quería esconder eso. Como que la vergüenza, la culpa, el asco también que yo me sentía a mí misma, se multiplicaba si yo me ponía a favor de que la otra persona no se sintiera incómoda con lo que me estuviera pasando. Y yo dije: “esto es otro mundo, acá la gente no toda es igual y si a alguien no le parece pues esa gente no va a ser mi amiga, como que no va a ser tan complicado”. Y yo tuve la fortuna de encontrarme con gente desde el primer momento, desde el primer día de inducción, que cuando yo les conté esto fueron increíbles conmigo. Hice amigos que me acompañaban hasta mi casa cuando yo estaba mal, que me pasaban sus apuntes de clase cuando me tocaba salirme a la mitad porque estaba con mucho dolor, que me ayudaban a pararme de la silla, que me abrazaban cuando me atacaba a llorar de la frustración, o me ayudaban a cubrirme cuando tenía un accidente en plena clase (eso me pasó mucho). Y también aprendí a hacerme cargo de mis accidentes, algo que sí nos enseñan mucho es como: se te manchó el pantalón ¡cúbrete! Es como encuentra el primer hueco que encuentres y escóndete, pero que nadie se dé cuenta. Yo aprendí a montarme al Transmilenio con el pantalón manchado porque de la Universidad a mi casa es una hora y yo decía como: “por mi calor no puedo ponerme mucha ropa encima y no tenía muchas opciones para taparme”. A veces me decían: “te presto mi chaqueta”. Y yo como: “no, te la dejo oliendo horrible, te la mancho, prefiero irme a mi casa lo más rápido posible y me cambio y ya”. Mi mamá trabajaba por la 72 en esa época, a veces podía coger un carro y ella me lo pagaba ahí y me iba así y no en Transmilenio. Pero sí también aprendí a hacerme fuerte para poder pasearme por el mundo con el pantalón manchado, sin sentir que estaba cometiendo un crimen, haciendo algo que no debía, incomodando al mundo.

De hecho una vez en un Transmilenio un niño chiquito le dijo a la mamá: “mira, ella está orinada”. Y yo: “no, niño, no es eso”. Pero pues sí. Me di cuenta que me había perdido mucho ese tipo de experiencias cuando hace dos años me fui a Cancún, estábamos con mis papás y mi hermano, estábamos en un tour para ir a las pirámides y en pleno tour me di cuenta que la pantaloneta la tenía manchada y yo en Cancún rodeada de una cantidad de extranjeros y me di cuenta que más allá de la jartera de: ay ¿por qué? Qué embarrada, ¿por qué pasa esto? Pero no

fue el acabose de: no, ya no puedo salir, me quedo en el bus, se me dañó el viaje y todo es horrible. Logré recorrer eso y salir, tuve a mi hermano ahí al lado y él fue como: “fresca, no va a pasar nada, nadie te va a decir nada, y si te dicen pues le respondes y ya, no hay ningún lio”. Entonces, como que sí mi experiencia me dio la oportunidad desde mi propio cuerpo y mi propia experiencia de desmitificar y desatanizar el andar en el mundo con un pantalón manchado de sangre. Entonces, creo que ese es uno de los aprendizajes que he aprendido de esta situación, dejar de tenerle asco a tu propio cuerpo y como hay una diferencia entre orinarte y manchar el pantalón con sangre: hay un tema de control de esfínteres en el primero, y un tema del destino en el otro, porque a veces uno puede estar completamente preparado y aún así se mancha y no es culpa de nadie, no es porque uno sea sucio o porque sea descuidado. Porque el día fue muy largo, porque me paré de la forma que no era, porque estaba corriendo, porque estornudé y pasa muchísimo.

Digamos que me volví, para mis amigas y la gente que me rodeaba, le ayudé a muchas amigas con sus accidentes en el colegio, en la universidad con gente que ni conocía, era como: “oye, tienes el pantalón manchado”. Y la persona: “no, terrible”. Y yo: “fresca”. Yo tenía el kit de toallas en la maleta, tenía pastillas para el dolor. Era como: “¿quieres una pastilla, quieres agua? ¿te ayudo? Lo que quieras”. Sí, me volví muy preparada para eso y me dio la oportunidad de entender la experiencia de mis amigas y ser empática con ellas. Eso que dicen de tratar a la gente como quieres que te trate.

Yo no hubiera llegado al punto en el que estoy hoy si no hubiera tenido tan buenos amigos. Si no hubiera tenido a mi mamá, a mi hermano, a mis primas, a las amigas que hice en la universidad, a mis amigos, sin ellos todo habría sido diferente. De por si el cambio a la universidad es difícil y esos primeros accidentes, esas primeras crisis yo creo que habría sido otro cuento donde yo hubiera pasado sola. La importancia de esa solidaridad, no solo de género, sino entre todos, esa solidaridad de entender que así funciona el organismo que tiene útero y así funciona la mitad de la población humana, no es un tema que tengamos que tenerle tanto estigma, tanta cosa para hablarlo abiertamente. Y, de pronto, sacarlo un poco de la casilla de todos los demás fluidos, porque es diferente, a ti no te estigmatizan porque te cortaste la mano y estas sangrando en la mesa, porque te cortaste, es sangre y sigue siendo sangre, entonces como ¿por qué hay que tenerle tanta cosa, tanto asco a algo que es normal?

AB: Lo de género es muy importante, siempre se piensa que es un tema de solo mujeres. Todos deberíamos tener esta consciencia.

LG: Es un tema básico para la vida humana. Algo que yo agradezco mucho es mi hermano porque a partir de todo lo que ha vivido conmigo, yo lo veo con sus amigas, yo lo escucho, le cuento mis cosas: me está doliendo todo, ayúdame. Él va y me hace una aromática, me ayuda a acostarme, me ayuda a pararme y bueno. Yo digo ese el tipo de niños que uno necesita. Cuando me pongo a pensar en los amigos que me cuidaron en la universidad, yo digo: “ellos tal vez no tuvieron una hermana como yo, con esta situación, pero fueron formados en una casa, en un entorno en el que eso no era algo extraño, en el que independientemente de por qué el punto es ayudarle a un amigo a que se sienta bien, a que se sienta seguro. Independientemente si es porque está sangrando, se está mareando, se está poniendo mal, lo que sea”. Yo creo que sí es importante en los colegios que la educación sexual sea igual para todos. A nosotras no nos enseñan sobre las erecciones, a mi hermano se lo enseñaron en quinto de primaria y me lo contó y yo decía: “pero ¿por qué te enseñan eso? A mi no me lo enseñaron”. Él me decía que a él no le enseñaron nada de la menstruación, que lo que sabe es por mí o por sus amigas cuando empezaron a llegar sus períodos. Pero como tal, la formación que lo sientan y le ponen un vídeo y lo que sea y le dicen: “esto pasa en este cuerpo y esto pasa en este otro cuerpo”. Todo hace que sea más difícil como esa desinformación básica hace que al sol de hoy yo me tope con gente que cree que uno puede controlar el no sangrar si uno aprieta la suficiente. Como que si uno se mancha es porque es sucio o no alcanzo a llegar al baño. No es el caso. Desde mi experiencia yo digo: “si hay tanta desinformación de lo más básico del período: por qué pasa, cómo es. Cuando es algo más complejo como lo mío que es coger eso básico y darle tres vueltas y ponerlo en un pedestal allá arriba se vuelve más difícil para mí explicarlo, a veces, y esperar cierto tipo de empatía por parte de ciertas personas, por lo mismo”. Si a ti no te enseñan a caminar, cuando quieren hablar de correr, pues no vas a entender. Es un asunto que hay que desatanizar.

AB: Quiero hablar del tema por el que te contacté y es esa rabia de romantizar a la menstruación, aunque ya no lo ves así, en su momento sí. ¿Cómo respondes a eso desde hoy?

LG: En el momento que hablamos esa primera vez, mi entendimiento estaba unos pasos atrás a como hasta ahorita. No puedo negar que todavía le tengo rabia, hay días en los que siento que esto es injusto y en los que sí me da piedra y quiero mandar todo al carajo porque da jartera sentir esto y que no tiene control, en cualquier momento puede pasar algo y te toca tener tres

planes de respaldo porque ajá, tú eres así. Lo que yo hablo sobre la idealización de la menstruación es más sobre ciertos discursos que a mí me metieron desde que me diagnosticaron, todo este tema de que la energía con la que tú abor das las cosas es directamente proporcional a la forma en que se solucionan los problemas, a la forma en que tu cuerpo soluciona sus problemas. Entonces, si tú entras con una mentalidad de tal cosa es probable que te vaya mal. Me dijeron que tenía que aprender a amar mi período para que no me dé tan duro energéticamente y para que el asunto mejore. Pero lo que yo digo es: “¿tú cómo amas algo que te hace tanto daño de tantas formas, algo que no entiendes, algo con lo que no puedes hacer acuerdos?” No puedo sentarme con mi útero y decirle: “oye, por favor, hoy tengo algo importante ¿te puedes comportar? ¿puedes cooperar?” No, él tiene su libertad y yo tengo que atenerme a su voluntad, porque qué más. Digamos que aprendí a hacer paces con eso, muy metafóricamente aprendí a verlo como un ser vivo que vive dentro de mí, a verlo como un animalito que no entiende qué es lo que pasa, no entiende el impacto de sus acciones, y solo siente y actúa por instinto. Y eso me ayudó mucho a hacer un pacto con esto y a entender que no es culpa de él y no es culpa mía. Pero digamos que todo ese discurso de: aprende a amarlo, a quererlo, a aceptarlo, tal vez no es el enfoque desde el cual yo lo hice. Yo no lo hice desde un punto de amor, aceptación y hasta resignación, yo lo hice desde un punto de: “okay, tengo esta lista de cosas que no puedo controlar sobre mi cuerpo ¿qué hago con esto? O me enojo y me siento mal y me vuelvo una resentida toda la vida, o lo enfrento de una forma en que yo me sienta cómoda, en la que yo lo logre entender” (obviamente no estoy de acuerdo con todo lo que me pasa, pero al menos sé a qué atenerme). Eso fue lo que hice y por eso choco un poco con eso del otro extremo que, como ya no se sataniza, entonces ahora es la máxima expresión y de lo que nos debemos enorgullecer todas por ser mujer.

Digamos que para mí todo este viaje ha sido muy catártico en cuanto a mi relación con el género y de ahí viene también el tema de la desmitificación del período, porque algo que me hicieron relacionar una cosa con la otra es menstruación = feminidad = ser mujer. Esas cosas siempre estuvieron en línea y donde una cosa no funcionara tampoco el resto funcionaba. Algo que me decían y algo que me dijo la ginecóloga, y mi mamá me siguió repitiendo hasta hace un mes, es que lo que yo tengo es porque yo no acepto mi feminidad, que mi conflicto interno con mi género se ve reflejado con mi enfermedad. Es algo que me hace hervir la sangre hasta el día de hoy (risas), porque entonces yo digo: “aparte de que tengo que resignarme porque no tengo control sobre mi cuerpo, tengo que aceptar algo que me impusieron desde que nací, que yo no

tuve ningún control sobre esto para que aquello sobre lo que mi cuerpo sufre se mejore, no le entiendo la lógica a esa situación”. O sea, ¿qué significa aceptar tu feminidad? Primero que nada. ¿qué significa eso?, ¿es aceptar tener el pelo largo, ponerme faldas, pintarme las uñas, maquillarme, o sentirme cómoda denominándome mujer en cada registro médico que me piden? ¿O significa denominarme feminista extremista y decir como: yo soy mujer y por eso tengo la fuerza que tengo como persona? Que todo mi ser gire en torno a mi género y al género que decidieron por mí en un papel cuando yo acababa de nacer. ¿Eso es aceptar mi feminidad? ¿aceptar otra cosa en la lista que no puedo controlar? Yo no estoy de acuerdo con eso. No es que esté en contra de ser mujer. Biológicamente soy mujer, pero en cuanto a mi identidad de género es otra cosa completamente diferente, es algo que depende de mi forma de ver el mundo, depende de cómo yo he abordado este tema de mi enfermedad. Porque en muchas cosas, es muchísimo más común lo que yo tengo de lo que se cree y cómo cada persona lo aborde es diferente y es un tema muy personal. Algo que siempre me molesta es ese: “tienes que aceptarlo, tienes que amarlo, de paso tienes que quererte mujer, tienes que sentirte empoderada, feliz, orgullosa de ser mujer porque de lo contrario lo que tienes no va a parar”. De por sí que lo que tengo no va a parar, lo que tengo no tiene cura, por más que me digan que tengo que embarazarme antes de los 25 años, tengo 22, o sea me quedan tres años para supuestamente poder curarme. Y ahí también viene el tema ¿aceptar mi feminidad es querer ser mamá? Si yo no quiero tener hijos, estoy siendo una anarquista con mi género. O sea, a veces me gustaría como sentarme a preguntarle eso a mi mamá, o a mi ginecóloga, o a la gente que me habla así. ¿Qué es? ¿qué significa eso? Porque tanto que me lo dicen, pero nadie me lo explica, denme una lista entonces de qué es lo que tengo que aceptar para que para ustedes sea válido decir que sí acepté mi feminidad.

Cuando me corté el pelo, al principio fue difícil con mi mamá por eso: “¿es que no quieres ser niña?” Yo me aprieto los senos, me aprieto el busto para que se vea más plano y lo mismo: “¿ahora quieres ser niño? ¿vas a consumir testosterona?” Y yo soy como: “no”. El que yo me cambie el nombre también es un tema de falta de ese amor. Este problema surge de la clasificación tan cerrada de lo que es ser hombre y lo que es ser mujer. Entonces, una persona que menstrúa directamente es una mujer, directamente está relacionado con el género femenino, cuando en realidad es un tema mucho más amplio. También es un tema muy mental, como ese conflicto mental de que a veces sí me lo pregunto mucho ¿será que esto es tan simple? ¿será que

si un día me levanto y digo: “uy, me siento mujer hoy”, entonces la próxima vez que me llegue ya no me va a dar tan duro?

Y entra mucho el tema de la culpa, entonces, aparte de todo ¿esto también es culpa mía? Como yo no lo acepto y estoy en contra de eso y como me cuestiono estas cosas y estoy reinventándome de otra forma ¿entonces esto es culpa mía? Hay preguntas que yo digo que siento que no tengan respuesta, nadie puede darme respuesta de esto, pero sí calan muy adentro en esos momentos en los que me está doliendo todo y no encuentro un motivo o una razón que me haga sentir mejor.

Es ese tema de que, si vamos a darle el respeto que merece la menstruación y darle el lugar que merece como algo normal, que no es descuido, que no es de tenerle asco, pero hay que hacerlo teniendo todas las variables, no volviéndolo un arma, no volviéndolo una cosa que se puede utilizar en contra de gente como yo, o a favor de ciertos discursos para disculpar ciertos comportamientos. La menstruación es algo que para mi mamá es bellissimo, es algo que cuando le pasaba (porque ya no le pasa), era como: “yo siento que me desintoxico, libero una cantidad de energías negativas y no sé qué”. Y yo como: “yo siento que me lleno de una cantidad de energías negativas por el dolor, yo siento que me cargo, me vuelvo más pesada, que proceso todo más lento y quiero salirme de mi cuerpo y volverme un ente que no siente y dejar que eso sufra un ratico y luego volver”. Para mi la menstruación no es agradable, entonces, es un tema de ¿entonces esto está mal? Como si no es un paseo, si no le pongo al mal tiempo buena cara todo el tiempo, ¿entonces la que estoy mal soy yo?

Son cosas que como que he leído mucho en poesía que hablan de la sangre de la menstruación y todo ese tema de el ciclo de la vida, y el símbolo de que una mujer puede dar a luz, puede tener hijos y todo lo demás y que es algo bello, hermoso, divino. Y yo digo: “sí, claro, el hecho de dar vida es una cosa increíble, es un milagro, pero también cómo ese discurso puede hacer daño, no solo para gente como yo, sino gente que no quiere tener hijos”. Cada experiencia es diferente y cada quien tiene derecho a amar o a tener conflictos con algo que, independientemente de lo suave o de lo duro que le dé a cada quien, pues es chocante, a veces te llega en el momento en el que menos te lo esperas, a veces estás en un reunión y de repente: ¡uy! ¿sí? Y puede que te dure dos días, como le duraba a esta niña, pero igual, de una u otra forma es incómodo en cierto momento, físicamente es incómodo y, pues, uno tiene que andar pendiente de cosas, se siente

paranoico. Es volverlo realista, ponerlo en un punto medio como de, no idealizarlo, ni tampoco satanizarlo, y darle el respeto que merece. Creo que es más eso.

AB: Si pudieras elegirlo ¿decidirías no menstruar?

LG: Algo que me han preguntado mucho es ¿por qué no me quito el útero? ¿por qué no me hago una histerectomía y me quito todo? Yo respondo: “primero, porque el problema hormonal sale de esos parámetros, como que independientemente de que me lo quiten, sigo teniendo problemas hormonales y no sé solucionar el problema general” (esa es mi primera respuesta). La segunda, es que digamos que yo no estoy muy a favor de cortar los problemas de raíz, de ese tipo de problemas, como: “uy no tengo una solución a esto y en lugar de enfrentarlo y de cómo estoy haciendo yo para tener otra perspectiva del mundo, otra perspectiva de mí misma, solo cortarlo de raíz y nunca tener que enfrentar las cosas”. Me parece que es una salida muy facilista que algo en lo que yo sí creo es que las cosas sí pasan como tienen que pasar a veces, como que el destino no comete errores en ese tipo de cosas y de que uno viene a aprender ciertas cosas. Entonces, yo diría que si a mí me dieran la posibilidad de que no me volviera a llegar el período, yo diría que, tal vez, diría que no. No porque me guste sufrir, no porque sea un asunto de que si no sufro no soy yo, sino es más un tema de que todo este viaje ha sido un aprendizaje para mí, no solo de cómo aprender a manejar mi dolor, ni de los tips que le puedo dar a la gente cuando tienen un accidente o cosas así, como los planes de emergencia que he armado en caso dado de, es darle valor a toda la experiencia. Donde yo me quitara todo ahoritica, apagarlo todo y fingir que nada pasó, sería hacerle mucho daño a la persona que fui en el colegio, a esa persona de 16 años que estaba asustada y que tuvo que aprender muy empíricamente a manejar su propio cuerpo y a entenderse como persona. Creo que le haría mucho daño a ella, sería muy desagradecida con ella. No es que yo sea quien soy por mi enfermedad, pero sí parte de mi carácter y parte de lo que he aprendido es debido a eso y sé que voy a seguir aprendiendo.

Digamos que la experiencia de la universidad me enseñó mucho, pero la experiencia fuera de la universidad, en el mundo, es una cosa para la cual estoy muy asustada, pero igual yo digo que mi forma de vivir en el mundo se ha vuelto muy mía debido a esto. Debido a que yo misma aprendí a punta de experiencias, de errores, de accidentes, de ayuda y de risa, a manejarme yo misma en este mundo. Y no cambiaría eso, no cambiaría nada de eso por más que duela y que sí tenga que tomar pastillas todos los días y mi relación con mi ginecólogo no es la mejor, pero yo digo: “hay gente que dura toda su vida sin entender realmente a su propio cuerpo, que se acostumbra tanto a

habitar un cuerpo “completamente funcional”, que se da el lujo de ocuparse del resto del mundo, por vivir y en el momento que algo le pasa no tiene la más remota idea de cómo manejarse, de cómo manejar su propio dolor, de entender cómo funciona su propio cuerpo ante situaciones un poco complicadas”. Yo tengo la ventaja de que aprendí a muy temprana edad a entender cómo reacciona mi cuerpo ante el dolor, qué partes duelen más dependiendo del día o de cómo esté sentada, o de qué comí. Y que me ha servido más allá de eso, me ha servido para ser más sana, para comer mejor, para hacer ejercicio y cuidarme, para ser consciente de: “uy, pucha, esta señal no es normal, vamos a llamar al médico”. Cosas que me he dado cuenta que otra gente usualmente ignora, hasta que ya sea tarde y sea muy grave es como: “uy, yo vi muchas señales y las ignoré”. Yo he aprendido a ver señales desde muy temprano para evitar cierto tipo de cosas y para cuidarme y quererme a mi propia manera. Entonces, creo que no me lo quitaría, porque creo que sería cercenar una parte, un plus que yo tengo para quererme y entenderme, entonces sí... eso que dicen que el amor duele, pues sí, en parte, y duele y duele mucho, pero hay formas. No me voy a morir de esto. Es lo que siempre me repito cuando me da un cólico feo: “está feo y da susto, pero no nos vamos a morir, no nos vamos a quedar aquí encerradas y nos van a encontrar días después metidas. Esto lo vamos a poder manejar, vamos a caminar, vamos a tomarnos algo caliente, vamos a dormir”. Me han vuelto muy cariñosa conmigo misma.

Mi autoestima de por sí no fue muy buena durante mi adolescencia y parte de la universidad, y como que esto me ayudó mucho a cuidarme en ese sentido, a pesar de que tenía razones para no quererme. Digamos hablar con profesores antes de empezar los semestres, yo llegaba y me sentaba independientemente de si fuera hombre o mujer, yo llegaba y me les sentaba: “mira, tengo esta condición, hay días en los que de pronto me va a tocar faltar a clase, yo te aviso por correo, yo me adelanto; hay días en los que me va a tocar salirme de clase, yo te aviso, pero siento que necesito comentarte este tipo de cosas porque no es que yo quiera faltar de gratis. Hay veces en las que mi cuerpo no me colabora y quiero que estemos en la misma página y hacer eso es un tema de autocuidado importante”. Informarle a mis amigos y también darle la oportunidad a ellos de estar preparados en caso dado de. Yo sé que los momentos de crisis que yo he tenido han sido algunas veces muy impactantes para algunos de ellos, si yo no les hubiera informado por pena, por pudor o lo que sea hubiera sido más chocante, mucho más difícil pedirles a ellos ayuda. Con esto aprendí a quererme y a darle la oportunidad a la gente, y de entender que la gente también me puede querer. Porque yo debido a esto he aprendido a recibir mucho amor.

Hay muchas expresiones de amor: darte un abrazo, darte un beso, sí. Pero el preocuparte por la otra persona, el cuidar a la otra persona, el ayudarle a parar. Creo que algo que yo aprendí es que (a mí me encantan los abrazos), pero yo no cambio el que alguien me ayude a parar, por nada. El que te cojan los brazos y te digan 1, 2, 3 y que te ayuden, para mí es de las expresiones de amor más grandes que he recibido y por parte de mucha gente en un momento en el que uno se siente completamente vulnerable que es como: estás en clase, estás concentrado y en el momento que te vas a parar para la otra clase es como: “ups, no pude”. Y es eso, yo creo que el asunto de... yo creo que uno aprende a recibir amor por diferentes maneras.

Cada uno viene con su defecto de fábrica, todos venimos con cargas genéticas, con accidentes que nos pasan, cosas que tenemos. Digamos que yo he usado lo mío para eso, digamos no ver el lado positivo de la situación, pero sí ver el lado positivo del mundo a través de esto como para que cuando tenga dolor físico, tenga todas esta lista de cosas que me hacen sentir emocionalmente bien y me hacen sentir optimista de que esto no es el acabose, de que esto no es el fin del mundo, que esto no significa que me voy a quedar sola por el resto de mi vida, que no estoy sola, que a pesar de que es un dolor muy mío y, a veces, no logro describir completamente en palabras, no necesito que la gente lo entienda de “pe a pa”. No necesito que lo hayan sentido, como lo que decía Rosario, la *sympatheia*, no es tanto ponerme en los zapatos de los demás, sino como entender el dolor de la otra persona. Y me he dado cuenta que eso existe y va más allá de lo que nos enseñan en clase, y a través de los libros, sino como que la gente buena, la gente que para mí vale la pena es capaz de hacer eso de una u otra forma, porque todos reaccionan diferente. Hubo gente que me ayudó dándome una pastilla, hubo gente que me ayudó contándome un chiste, gente que me ayudó llamándome a las 2:00 a.m., gente que me ayudó solo estando ahí pendiente y sabiendo que si me tocaban a mí me dolía todo entonces solo se sentaban ahí al lado mío y esperaban a que me calmara. Esto me ha dado la oportunidad de sentir demasiadas y diferentes formas de amor de parte de todo el mundo y es algo que no cambiaría por nada y que me gustaría a veces viajar al pasado y decirle a mi yo de 16 años como: “wey, va a estar bien, cálmate, sé que estás confundida, sé que todo duele, que tienes piedra y quieres matar a todo el mundo, pero fresca, fresca que esto es para algo, es por algo. Yo sé que físicamente no te lo voy a solucionar, nadie te lo va a solucionar, pero vas a recibir muchas más cosas”. Me gustaría poder decirle eso (risas). La solución no es quitárselo, no hay solución, esto no es un problema que necesite solución. Porque la menstruación no es una enfermedad, lo mío

es denominado una enfermedad porque es una alteración pues un poco más complicada de las hormonas, pero no es necesario, no es un tema que necesite arrancarme, poner en una botella y acordarme de esos tiempos en que todo era feo. No (risas).

Es como la gente que tiene migrañas, tienen problemas estomacales, tienen artritis. Depende más de cómo uno enfrenta lo que le pasa a la enfermedad en sí. Es más eso.

AB: ¿Cómo me refiero a ti, Lu?

LG: Igual, mira si quieres usar el femenino no hay lío, yo no tengo problema. Mi tema con el género ha sido muy reciente y todavía estoy peleando con ese tema de los pronombres, porque yo amo este idioma, pero en ese lado me fallaron, entonces (risas) igual no hay lío.

AB: ¿Cómo es para ti el término cuerpos menstruantes?

LG: La verdad me parece un concepto más inclusivo porque, lo que te digo, siempre es menstruación = mujer. Cuando uno habla de cuerpos menstruantes, es darle la oportunidad a todo tipo de identidades a entrar dentro de esa categoría y a poder tener una voz y una opinión en ese aspecto. Como lo hablamos, los hombres transexuales todavía menstrúan y se les saca de la conversación porque desde su identidad de género no se consideran mujeres y entonces su experiencia queda completamente inválida y no está bien. Si uno quiere darle realmente el respeto a la menstruación, hay que aceptar todo tipo de experiencias porque esto... si de mujer a mujer, si tú ves dos mujeres la experiencia entre ellas dos menstruando no es la misma. Mi experiencia y la de mi mamá son completamente diferentes. Mi mamá era esa niña gimnasta que le llegaba dos días, sintió un cólico cuando supo que estaba embarazada de mí. Ni siquiera de mamá a hija la experiencia es la misma, entonces no podemos pretender sacar voces de la conversación solo porque no encajan dentro de lo que nos han enseñado que tiene que ir ahí. Entonces, me parece que cuerpos menstruantes es el mejor concepto que uno puede dar para hablar de esto.

AB: Con esto que tú decías de menstruación = mujer, me conecto mucho, porque cuando yo no menstruaba era como: si no menstrúas ¿entonces eres mujer? ¿y si yo sí me identifico así? Y me sentía muy conectada con todo lo que me decías. El otro día vi una frase que decía: “ni todas las mujeres menstrúan, ni todas las personas que menstrúan son mujeres”. Y fue como: “estoy ahí con Lu”.

LG: Sí, es un tema como de... A ti te deja de llegar, pero eso no cambia la forma en la que piensas sobre ti misma, no cambia la forma en que tú te expresas en el mundo. Pero si tú lo

cuentas a una persona que no sea tan receptiva, la persona siente que su forma de percibirte cambia o que tú deberías cambiar tu forma de percibirte, cuando en realidad no es ninguno de los dos casos.

AB: Sí, y es también un tema de que nosotras somos un problema que hay que resolver.

LG: Algo que yo he aprendido mucho es que ese concepto de ser funcional o ser productivo es muy problemático, es un concepto muy nocivo. Los días en los que yo no me podía parar de la cama, que no podía ir a la universidad, incluso en clases virtuales me tocaba escribirle a los profesores como: “mira, estoy muy mal, no me voy a poder conectar a la clase”. Y yo me ponía a pensar que me podían decir como: “pero estás en tu casa, puedes tomar la clase”. Yo decía: “el dolor no me deja ni pensar, yo quiero estar en la clase presente así sea virtual”. Entonces no soy una persona funcional, por ende, soy un fracaso, por ende, no funciono. El asunto de la productividad es muy personal y a nosotros nos han enseñado que si no estás trabajando todo el tiempo, todos los días entonces eres una floja, entonces eres perezosa, eres un descuidado. Lo relaciono mucho con la menstruación porque entonces: si tú te manchas eres una sucia y, si no produces 24/7, eres una descuidada. Entonces, básicamente si no eres una persona que menstrúa y que produce todos los días y está feliz con eso, entonces algo está mal contigo. Como esos comerciales de Nosotras, creo, que era como: mi período no me detiene y con Mariana Pajón. Yo era como: pues bien por ti, chévere, a ti tu período no te detiene porque haces ejercicio todos los días y el ejercicio ayuda con el dolor, bien por ti esa es tu experiencia, pero no todas somos así.

AB: Sí, como el de: que la llegada no te dañe la salida.

LG: Digamos que obviamente lo toman mucho con el discurso de la víctima, la pobrecita, la mártir, no sé qué. Es como no, eso también es cuidarse, darse amor propio, darse cuenta de: mi cuerpo me está pidiendo señales de que no va a funcionar como funciona todos los días, de que si lo fuerzo va a ser contraproducente, entonces tengo dos opciones: lo ignoro y finjo que sigo siendo la persona más “productiva” que pueda en el día, a pesar de que pueda estar desencadenando algo peor; o escucho a mi cuerpo, me doy el permiso de descansar, de cuidarme de la forma que sea, y de no sentirme mal por eso, no sentirme culpable. Ese es el tema la culpa a veces se vuelve más nociva que el mismo dolor y es algo que hay que trabajar. Porque, así como uno se lesiona, una persona que hace deporte, mi papá que era futbolista y se lesionaba la pierna y ¡uf! obviamente qué le exiges a una persona con una pierna lesionada, no le vas a exigir que vaya y entrene todos los días porque sino el equipo no funciona. No, está lesionada. ¿Entonces

por qué vale más esa lesión a un día que me levanté y sabía que estaba muy adolorida y sabía que tenía que cambiarme, desayunar, montar Transmilenio, caminar hasta la universidad, ir a clase, y hacer toda una infinidad de cosas antes de llegar a mi casa para no sentirme mal? ¿Por qué vale más una cosa que otra? No debería ser así.

AB: Tú empezabas justamente la conversación con un: “no me quiero hacer la víctima”.

Cuéntame por qué.

LG: Digamos que no específicamente con esto, en general yo soy una persona muy sensible, yo lloro muy fácilmente, hay películas que hasta el sol de hoy me la he visto 10.000 veces y me hacen llorar. Soy muy sensible y he chocado con mucha gente por eso. Como que me han tratado de hipersensible, de que no se me puede decir nada porque me pongo a llorar y he tenido conflictos con eso. Entonces, digamos que esa conversación muy fácilmente se vuelve que soy una víctima, una mártir eterna, de que eso que uno ve en las películas la adolescente incomprendida que la mamá le arruina la vida y de que nadie la entiende. Se volvía muy el arquetipo con el que me atacaban. Como de que: “ay no, ya sabemos que todo el mundo está en contra tuya y todo es una tragedia para ti, que todo está mal y todo es terrible”. Yo crecí mucho con esa idea de hagas lo que hagas no seas una víctima, no seas una mártir. Por eso mi necesidad de resignificar mi propio dolor, de poder hablar de él de manera objetiva y no como una tragedia. Y obviamente me sirvió porque no quiero vender esa idea de que todo lo que me pasó fue malo y ténganme lastima y compréndanme y no sé que. Porque, a pesar de que sí me ha tocado hablar con los profesores para hablar de mi situación, no es que yo haya usado eso en función mía para hacer cosas que no debiera: ay puedo faltar cuando yo quiera, puedo entregar esto cuando yo quiera. No, yo seguía siendo responsable, pero siempre está ese susto interno de que cualquier persona te diga que te estás aprovechando de tu propia situación para salirte de las normas, para hacer lo que tú quieres, estás utilizando tu papel de víctima a tu propio favor. Es algo que me asusta mucho, me preocupa mucho. Nunca me lo han dicho así de frente, como: “lo que estás haciendo está mal”. Pero el crecer rodeada de ese discurso de que soy demasiado sensible hace que en este caso en específico, con mi menstruación, siempre esté ese susto latente, de que en algún momento me acusen de estar sacando las cosas de proporción por mi propio beneficio para que me dejen de exigir o me tengan consideración. Por eso abogo mucho por hablar las cosas como son, para desmitificar el papel de víctima. Como que contar las cosas como son, darle el respeto que tienen tanto en los hechos como en la parte emocional, no es hacerse la víctima, es

ser honesto con tu propio ser. Abogo mucho por eso, pero no puedo negar que aún está el tema de la víctima por ahí rondando.

AB: ¿Desde los otros o desde ti?

LG: De parte y parte. No puedo negar, no puedo decir que todo esto ha sido a partir de mí misma sin importar lo que me dijeran. No, yo crecí muy asustada de lo que la gente podría decir de mí, de las opiniones de la gente, pero también me di cuenta que la mitad de las cosas que yo pensaba que la gente pensaba de mí, venían más de mí, que de la otra gente. Como la mitad de las ideas que yo me hacía en la cabeza de: “ellos deben pensar que soy así, ellos deben pensar que me estoy aprovechando de mi situación, deben pensar que soy una exagerada”. Al final del día era yo pensando esas cosas porque nunca nadie me dijo eso. Y era al final todo lo contrario, a veces cuando entraba en crisis con mis amigos y era como: “yo sé que soy una exagerada y no sé qué”. Y me decían: “nunca te hemos dicho eso, ¿por qué piensas eso?”

Me acuerdo que un amigo una vez me regañó porque me dijo: “tenme el respeto que merezco para creer en que yo te estoy ayudando porque quiero, porque soy tu amigo, porque te respeto, no porque te tengo lástima, no porque alguien me obligó a ser tu amigo y ayudarte. Así como te respeto a ti, respeto tu proceso y te quiero como amiga, haz lo mismo conmigo. Si te quiero ayudar, acepta mi ayuda. No creas que soy tan bobo (risas) para pensar que me estás engañando con tu show de mártir que ni siquiera existe”.

Entonces como que ha sido un proceso, todavía a veces me cuesta. El hecho de la pandemia me ayudó mucho a conectarme con la gente de mi casa en esa situación, porque como que llevo varios años en que yo llegaba cuando la cosa ya había pasado a mi casa, y a experimentar como el post-caos. Pero con todo el tema de los semestres virtuales las cosas pasaban.

AB: ¿Viste lo de la ley para licencias menstruales?

LG: Al principio me pareció chévere, dije: “¡uf, me habría servido muchísimo eso cuando estaba en el colegio!” Y yo de hecho lo compartí en mis historias de Instagram. Tengo una prima que es médico y me preguntó: “¿esto es en serio, ya está confirmado?” Yo le dije: “pues, es un proyecto de ley, yo siento que sí, ya es más oficial”. Me dice: “no estoy de acuerdo, no sé tú qué opines, pero esto es tratar a la menstruación como una enfermedad y es darle permiso a cualquier culigada a que diga que le duela la panza y no ir a clase”. Yo dije: “yo entiendo que haya gente que se aproveche para saltarse las normas, pero eso pasa con cualquier tipo de ley, no sería solo con esto”. Yo le dije que me parecía algo positivo, que era un avance porque era reconocer que

no todos los dolores son normales, que no todos los dolores son iguales, que no todos los cuerpos funcionan igual, y que no todas las niñas tienen que funcionar 24/7 en su colegio a pesar de su dolor. Es literal ayudarles a no llegar al punto que llegué yo de sentirme culpable por no ser 100% funcional en los días en que mi cuerpo no colabora. Es decirles a niñas que están en formación, es decirle a mi niña interior (a esa persona de 16 años que estaba aterrada y no entendía nada): “esto es normal y no está mal”.

Igual me seguía diciendo que no le parecía, es su punto de vista y bueno. Pero desde mi punto de vista es una cosa positiva, es un aspecto, como un paso adelante, en este tipo de conversaciones y también es abrir campo a estas conversaciones de que si una niña dice: “me estoy sintiendo muy mal, me está doliendo muchísimo, voy a pedir incapacidad”, de pronto en la casa digan: “venga, le está doliendo mucho, está pidiendo mucha incapacidad, llevémosla al medico”. Y de pronto pueden darse cuenta de algo como lo que me estaba dando a mí.

Lo mío estadísticamente se diagnostica mucho más tarde, yo fui muy afortunada de que me diagnosticaran temprano, generalmente a la gente con endometriosis la diagnostican a los veinti algo, cuando el daño ya está hecho. Cuando ya se han generado muchísimos otros problemas. Porque digamos lo mío era que se habían pegado, pero hay gente que se le pega al hígado, gente que se le pegan otros órganos con otros órganos. Eso genera problemas de infertilidad, problemas hormonales más duros, el dolor. Imagínate uno llegar a esta edad –donde yo hubiera llegado a esta edad sin seguir entendiendo, sin entender nada de lo que me estaba pasando porque nadie me paró bolas, no sé qué haría–. O una persona que quiere tener hijos, por ejemplo, y no le dijeron nada de esto y en los exámenes no salía –porque los exámenes de sangre que me hicieron fueron muy específicos para lo que yo tenía, el examen de sangre fue muy específico para eso y la cirugía es parte del diagnóstico– porque no es un tema de me hicieron una ecografía y ahí me di cuenta, porque eso no sale en las ecografías hasta que el daño está muy grande (o sea si logras ver algo en una ecografía, preocúpate porque ya el daño está muy grave)–. Y digamos, una persona que quiere tener hijos y va y le dicen: “no, usted tiene endometriosis”. Nunca la diagnosticaron, nunca le hicieron ningún tratamiento, lo siento usted es infértil, no puede tener hijos.

Tengo una tía política que tiene lo mismo que yo y nunca pudo tener hijos y lo intentó muchísimo y sufrió mucho, mucho emocional y físicamente. Esa señora es muy fuerte por todo lo que aguantó, nunca pudo tener hijos porque es muy difícil.

Yo digo que la gente que quiere tener hijos y logra tener hijos es muy afortunada, en serio. Eso de traer niños al mundo, por más que uno diga estamos sobrepoblados y demás, no es fácil. No es para nada fácil, es una cosa violenta en todas las formas. Yo admiro muchísimo a la gente que logra llevar a feliz término un embarazo y traer un ser a este mundo porque he aprendido que no es fácil, para nada es fácil.

Este tema del proyecto de ley hace que todo lo que te estoy diciendo tenga una plataforma más visible, que este tipo de conversaciones hace que las niñas le pierdan de pronto el susto a hablar de esto públicamente, independientemente de si estás en colegio mixto o femenino, colegio militar, de monjas, lo que sea. Que lo puedan discutir, que no le dé pena, por ejemplo. Digamos, ¿yo pedir en el colegio incapacidad porque tengo cólicos? No, nunca, ni cuando me operaron, yo llegué al día siguiente, llegué toda hinchada con mi ropa de cirugía y me sentía toda play como: “hola, me operaron, mírenme”.

Pues fue lo único, yo pedía incapacidades porque yo siempre sufrí de temas estomacales, entonces sí me enfermaba del estómago, casi me operan de apendicitis como tres veces y siempre fue el colon, pero otras cosas. Pero llegar a la casa y decirle a la mamá: “mamá, tengo muchos cólicos, no quiero ir al colegio”. No es una conversación que termine siempre en: “okay, quédate en la casa”. Tenía compañeras del colegio que las mamás a veces sí las dejaban quedarse en la casa porque estaban con mucho dolor, pero son casos muy específicos, no es un tema que no. Yo creo que el proyecto de ley está bien para eso, hay que manejarlo bien por lo mismo de que sí hay gente que se aprovecha, pero pues eso es tema de control y enseñarle a las niñas a entender su propio dolor, enseñarles a ellas a decir como: “esto lo puedo manejar, me tomo una pastilla para el dolor y puedo ir al colegio y bien”. Pero si no: “háblémoslo en mi casa y miremos qué hacemos”.

AB: Sí, hasta qué punto se puede tolerar y hasta qué punto no.

LG: Exacto, y lo que yo he aprendido es que aguantar dolor físico gratis es una bobada. La gente que se enorgullece de decir: “me estaba doliendo esto y no me tomé ni una pastilla y todo bien, me tocó aguantármelo a palo seco y con todo el orgullo”. Yo digo: “pero, pero ¿por qué? ¿por qué?” A menos que yo diga, no pues es que te volviste adicto a los medicamentos, que ya es otra cosa. Pero si tienes la opción de tomarte un *Dolex* para que te baje el dolor ,y no lo haces porque quieres sentirte fuerte, me parece una tontería. Todo el estigma de tener que aguantar dolor.

Como de: “ay, qué floja, eso es normal, ¿por qué no te aguantas?” ¿Por qué tengo que aguantarme el dolor?

AB: Y el discurso de los cuerpos con útero somos resistentes y tenemos que aguantar porque nos tocó.

LG: Sí, como son literalmente máquinas para producir bebés, tienen que estar preparadas desde el principio para aguantar cualquier tipo de dolor, porque si no están mal fabricadas. Y es como no. O sea, primero nosotras no nacimos para ser máquinas para producir pequeños humanos, primero que nada. Y segundo, no, en ninguna parte de nuestro manual está escrito que tenemos que aguantar dolor porque ese es nuestro propósito en la vida, no ¿por qué?

O sea, incluso en el mismo parto, no todas las mujeres les duele lo mismo, hay diferentes formas de parto porque hay gente. Los partos en agua, por ejemplo, yo no tengo la más remota idea de cómo lo logran, pero he visto muchas fotos y es como, o sea, esa es gente que se pone la 10 y dice: “quiero que mi bebé nazca en este ambiente para que no se sienta tan choqueado con el cambio de espacio y porque es más natural y se siente más conectada con su bebé”. Chévere. Gente que tiene por cesárea. A mí me tuvieron por cesárea y mi mamá igual me quiere y también le dolió y lo sufrió y lo demás. A mi mamá la tuvieron por parto natural y mi abuela también sufrió. Entonces yo digo: “si no hay una forma de traer al mundo, no hay un dolor específico para todas las mujeres, para todas las personas que traen otras personas al mundo ¿por qué el dolor menstrual tendría que ser lo mismo para todas?”

No es lógico, no es nada lógico, hay enemil cantidad de personas que logran diferenciar el dolor del esguince de un futbolista: “uy, se lo esguinzó así, debe estar doliendo terrible. Uy, se lo torció así, bueno le debe doler, pero no tanto” (como cuando se les rompen los ligamentos que sienten como si los patearan por detrás, pero no duele tanto). A diferencia de un esguince, por ejemplo. Son dos tipos de dolor. Si hay dos tipos de dolor para un esguince y un desgarro de ligamentos, ¿por qué tendría que haber un solo tipo de dolor para una menstruación o un parto?

AB: Ahorita me decías que te dijeron que debías tener hijos hasta los 25, como si la maternidad se volviera la única vía para solucionar un supuesto problema.

LG: Digamos que lo que me decían es porque durante la época del embarazo, el cuerpo no menstrúa, entonces se le da ese espacio al cuerpo para regularse y que después del parto a uno no le llega durante un par de meses, no me acuerdo cuánto es. Es como darle una ventana al cuerpo para respirar y que no le llegue el período. A mí me intentaron dar pastillas para eso antes de que

me operaran, las pastillas que me iban a hacer durar seis meses sin el período, duré una semana con esas pastillas, porque la carga hormonal fue tan fuerte que al fin de semana siguiente estaba expulsando un coágulo de este tamaño (hace las manos como un círculo), esa fue mi experiencia con un parto, eso fue un parto, pero lo que pasa es que no es tomarte un medicamento y que te deje de llegar el período, es traer vida a este mundo y hacer responsable de esa vida, es volverte madre. Es cambiar tu vida completamente para tener una ventana de año y medio de la posibilidad de que no te llegue, con la esperanza de que tal vez se te cure lo que tienes. Yo he conocido gente que ha nacido por producto de accidentes, de un descuido. Mis papás me dicen a mi hermano y a mí que nosotros fuimos lo más planeado del mundo, que nosotros vinimos a este mundo porque ellos querían tenernos en este mundo y nosotros: “listo, bueno, está bien”. Pero pues yo creo que decirle a alguien: “ven, tu naciste con el único y solo propósito de ayudarme a mí a quitarme algo que al final tal vez no me quitó, o tal vez sí, pero o sea el propósito de tu vida y tu propio nacimiento es por esto, por tu propio bienestar, no porque yo quisiera tenerte conmigo o estuviera preparada para tenerte conmigo”. No, no.

Entonces, como el tema del embarazo muchísimo antes de diagnosticarme, muchísimo antes de desarrollarme, yo ya sabía que no quería tener hijos y siempre lo he sabido, siempre lo he dicho sin pena ni miedo. Pero obviamente después de todo esto se me volvió más que un discurso, una discusión, un debate constante de por qué debería, de por qué lo necesito, de por qué es natural. Cuando en realidad no lo es, no tengo que. Por más que me digan: “es que te va a curar”. No, no es razón suficiente. Si yo llego a tener hijos es porque lo decidí desde mi independencia y desde otras partes de mi pensamiento lógico, no desde una solución improvisada, no sé como decirle a eso. Es todo un asunto. De por sí quedar embarazada con mi condición es complicado y pues ahí entra todo el tema de mi vida sexual y también es un enredo con ese asunto, que pues sí es otra conversación completamente diferente. Ese aspecto de mi vida se ha visto especialmente impactado por todo esto, como creo que de todas las cosas que cambiaron, se afectaron, desaparecieron de mi vida, creo que esa es de las cosas que más he sufrido y de las que más me duele pensar.

Referencias

- Alpala Cuastumal, I. A. (2016). *La guardia indígena del Resguardo del Gran Cumbal: Institucionalización de una Práctica Ancestral* [Tesis de grado, Sociología, Universidad del Valle]. Repositorio Universidad del Valle.
<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/10141/0534327-S-2017-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Benjamin, W. (1991). *El narrador*. Editorial Taurus. https://cc-catalogo.org/site/pdf/benjamin_el_narrador.pdf
- Benjamin, W. (2003). *La obra de arte en la época de la reproductibilidad técnica*. Ítaca.
https://monoskop.org/images/9/99/Benjamin_Walter_La_obra_de_arte_en_la_epoca_de_su_reproductibilidad_tecnica.pdf
- Beverly, J. (1987). Anatomía del testimonio. *Revista de Crítica Literaria Latinoamericana* 25(13), 7-16.
<https://people.unica.it/riccardobadini/files/2020/03/Anatom%C3%83%C2%ADa-del-testimonio.pdf>
- Bronx Prep Middle School. (Anfitriones). (2019-2021). *Sssh! Periods* [Podcast de audio]. Apple Podcasts <https://podcasts.apple.com/us/podcast/sssh-periods/id1483773023>
- Brunet, M. (1923). *Montaña Adentro*. Editorial Nacimiento.
- Butler, J. (1990). *El género en disputa: el feminismo y la subversión de la identidad*.
https://www.lauragonzalez.com/TC/El_genero_en_disputa_Buttler.pdf
- Castillo, V. (Anfitriona). (2019-2021). *Hormonas en sintonía*. [Podcast de audio]. Spotify https://open.spotify.com/show/0ejM5f8Lf2AHa30jsc8YPe?si=VNtMJ4iTIKkezQtAKQVuw&dl_branch=1
- Chul-Han, B. (2013). *La sociedad de la transparencia*. Herder Editorial.
- Congreso de Colombia. (2021, 17 de agosto). *Proyecto de Ley 153 de 2021*.
<https://consultorsalud.com/wp-content/uploads/2021/08/PL-153-21-Licencia-Menstrual.pdf>
- Cortázar, J. (2019). *Rayuela*. Editorial Alfaguara.

- Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas. (2018). *Censo nacional de población y vivienda 2018*. <https://www.dane.gov.co/files/censo2018/informacion-tecnica/cnpv-2018-presentacion-3ra-entrega.pdf>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas. (2021). *Pulso Social: Resultados de la decimoprimer ronda (período de referencia; mayo de 2021)*. <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/pulso-social/presentacion-pulso-social-mayo-2021-extendida.pdf>
- Ehrenreich, B., & English, D. (1973). *Brujas, parteras y enfermeras: una historia de sanadoras*. The Feminist Press.
- Eichembaum, B. (1970). La teoría del método formal. En T. Todorov: Comp, *Teoría de la literatura de los formalistas rusos*. (3.^a ed., p. 21-67). Siglo Veintiuno Editores.
- Eliot, T. S. (1995). *The Waste Land/La tierra baldía* (Trad. J.M. Valverde). Editorial El Áncora.
- Federici, S. (2004). *Calibán y la bruja: mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. Historia 9 Traficantes de Sueños. <https://www.traficantes.net/sites/default/files/pdfs/Caliban%20y%20la%20bruja-TdS.pdf>
- Ganduglia, N. (2013, 7-9 de noviembre). La tradición oral mágica: lenguaje olvidado de la memoria [Conferencia]. Congresso Internacional América Latina e Interculturalidade: América Latina e Caribe: cenários linguístico-culturais contemporâneos, Foz do Iguaçu, Brasil. <https://dspace.unila.edu.br/bitstream/handle/123456789/1414/Congresso%2043-52.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, S. (Anfitriona). (2017-2019). *That's My Story, Period. Hygiene* [Podcast de audio]. Apple Podcasts <https://podcasts.apple.com/us/podcast/thats-my-story-period/id1207080316>
- Genette, G. (1989). *Palimpsestos: la literatura en segundo grado*. Taurus. <https://tallerexpresionoralyescrita1.files.wordpress.com/2019/04/genette-gerard-1989-palimpsestos.-la-literatura-de-segundo-grado-madrid-taurus-pp.9-20..pdf>
- Geoghegan, M. W. & Klass, D. (2005). *Podcast solutions: the complete guide to podcasting*. Friends of.

- Giraldo Vidales, M. C. (2020). *Cabildo Indígena Muisca: una historia de reivindicación cultural territorial en la ciudad de Bogotá* [Tesis de grado, Maestría en Gobierno del Territorio y Gestión Pública, Universidad Javeriana]. Repositorio de la Universidad Javeriana.
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/52523/Trabajo%20de%20grado-Maria%20Camila%20Giraldo.docx.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gómez Nicolau, E., & Marco Arocas, E. (2020). Desafiando las reglas: articulaciones políticas del activismo menstrual. *Revista Española de Sociología*, 29(3), 155-170.
<https://doi.org/10.22325/fes/res.2020.62>
- González Rojas, Diana P. (2014). El lugar del problema indígena en la cuestión agraria. Colombia 1900-1960. *Procesos Históricos* (26), 120-139.
<http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/procesoshistoricos/article/view/9871>
- Grahn, J. (1994). *Blood, bread, and roses: how menstruation created the world*. Beacon.
<http://bailiwick.lib.uiowa.edu/wstudies/grahn/index.htm>
- Gray, M. (1999). *Luna roja: los dones del ciclo menstrual*. Gaia.
<https://observatorio.aguayvida.org.mx/media/luna-roja-miranda-gray.pdf>
- Hackbart, P. (Anfitriona). (2020-2021). *Ciclo Menstrual E Seus Tabus* [Podcast de audio]. Spotify
https://open.spotify.com/show/0mgeCNRKX5bEIJd9LvoIUX?si=NwEYwhW2SdSshhh6PL9i8g&dl_branch=1
- Henderson, Y. & Rix, A. (Anfitrionas). (2021). *That's on Period!* [Podcast de audio]. Apple Podcasts <https://podcasts.apple.com/us/podcast/thats-on-period/id1553856929>
- Hernández, M. I., Unanue, N., Gaete, X., Cassorla, F., & Codner, E. (2007). Edad de la menarquia y su relación con el nivel socioeconómico e índice de masa corporal. *Rev Méd Chile*, 135. 1429-1436. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v135n11/art09.pdf>
- Irusta, E. (2016). *Diario de un cuerpo*. Catedral.
- Justice, M. (Anfitriona). (2021). *Menstruation Hygiene* [Podcast de audio]. Spotify
https://open.spotify.com/show/05tRM8gzBWBfZjsanMQ3HN?si=RGkMtQr1SvSQJBlcLj8Ilw&dl_branch=1

- Koman Iel. (2015, 21 de agosto). *Feminismo comunitario* [Vídeo]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=C6l2BnFCsyk&t=7s>
- Koyama, E. (2020). *Manifiesto Transfeminista por Emi Koyama*. Organizando Trans Diversidades. <https://otdchile.org/manifiesto-transfeminista-por-emi-koyama/>
- Lemebel, P. (2018). El abismo iletrado de unos sonidos. *Nomadías* (3), 166-167. <https://doi.org/10.5354/0719-0905.2018.51386>
- Lewis, O. (1961). *Los hijos de Sánchez*. Fondo de Cultura Económica.
- Lispector, C. (1977). *La hora de la estrella*. Ediciones Corregidor.
- Lopera Mesa, G. P. (2009). *Etnia y religión: sobre el papel de la religión en los procesos de reconstrucción de identidad indígena* [Disertación Maestría en Antropología Social]. Universidad EAFIT. <https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/15849/1871-Texto%20del%20art%20c3%20adculo-6383-1-10-20130330.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Marín, F., & Romero, C. (2021). *El libro rojo de las niñas*. Editorial Ob Stare.
- Martín Barbero, J. (27 de septiembre de 2014). *Jesús Martín Barbero: conceptos clave en su obra. Parte I: 'Mediaciones'* [Vídeo]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=NveV5ScaZHg>
- McBride, K. (Anfitriona). (2018). *Herbalism, menstruation, & innate knowing* [Podcast de audio]. Apple Podcasts <https://podcasts.apple.com/us/podcast/medicine-stories/id1317478907?i=1000415616868>
- Medina Cano, F. (1998). Vista de la radionovela y el folletín. *Revista Universidad Pontificia Bolivariana*, 89-104. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/revista-institucional/article/view/2020/1814>
- Mejía Arango, M. V. (1985). *La propaganda totalitaria del III Reich*. Universidad de Antioquia.
- Melunera Perú. (Anfitrionas). (2020). *MeLuneras* [Podcast de audio]. Spotify
https://open.spotify.com/show/6fq8SR4iWAY52XUr79N9j2?si=jHs4M_MCSn2OLnXGUB9leg&dl_branch=1
- Michelet, J. (1987). *La bruja: un estudio de las supersticiones en la Edad Media*. Akal.

- Ministerio de Tecnologías de la Información y la Comunicación. (2021). *Boletín Trimestral de las TIC Cuarto Trimestre de 2020*, 1-41. https://colombiatic.mintic.gov.co/679/articles-172261_presentacion_cifras.pdf
- Montalvo, A. (Anfitriona). (2021). *Are you menstrual?* [Podcast de audio]. Spotify https://open.spotify.com/show/7zbv4a1zE6BG2xQaG5GgAB?si=iiunBffdRPyPR_K6AnDKFw&dl_branch=1
- Morales-Hernández, L. (2015) Violencia cultural, colonialismo y reetnización; el sentido de las prácticas en salud desde el punto de vista indígena. *Rev. Fac. Med*, 63(4), pp. 699-706. <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v63n4/v63n4a16.pdf>
- Morales Thomas, P. (2000). El Corpus Christi en Atánquez: identidades diversas en un contexto de reetnización. *Revista ICANH*, 36, pp. 20-49. <https://doi.org/10.22380/2539472X.1293>
- Nietzsche, F. (1924). *Así hablaba Zaratustra*. Editorial Libros Económicos.
- Oswald, B. (Anfitriona). (2020-2021). *Menstrual Mastery ?* [Podcast de audio]. Spotify https://open.spotify.com/show/4u53y9pK9vLLgNxxS4x1Ue?si=EXic7kZITBSR4IWLD8L_4w&dl_branch=1
- Ovidio. (1995). *Metamorfosis*. Editorial Cátedra.
- Pérez, P. (2011). *Del cuerpo a las raíces*. Ediciones de la picadora de papel.
- Pessoa, F. (1984). *Libro del desasogiego*. Seix Barral.
- Piedrahita, L. M., & Bonilla, H. J. (Anfitriones). (2021). *Cuerpos negros y menstruantes del Pacífico Colombiano* [Podcast de audio]. Spotify https://open.spotify.com/show/0TIGsTVqBkD5IkEUKxqKaU?si=j2yhEi5gQ42qvp2E6ArJfA&dl_branch=1
- Pinkola, C. (1971). *Mujeres que corren con lobos*. Ediciones B.
- Poe, E. A. (1973). Filosofía de la composición. En J. Cortázar (Trad.), *Ensayos y Críticas*. pp 1-14. Alianza Editorial.
- Preciado, B. (2002). *Manifiesto contrasexual*. Editorial Anagrama. https://www.anagrama-ed.es/view/12296/a_424.pdf

- Rivera Cusicanqui, S. (2015). *Sociología de la imagen: Miradas ch'ixi desde la historia andina*. Tinta Limón. <http://www.catedralibremartinbaro.org/pdfs/libro-sociologia-de-la-imagen-silvia-rivera.pdf>
- Rodríguez, J. A. (2004). *Hipertexto y pensamiento: una búsqueda de nuevas herramientas de interlocución por Antonio Gamba Bar*. Universitat de Barcelona. <http://www.ub.edu/prometheus21/articulos/obsciberprome/Gamba.pdf>
- Ruiz-Navarro, C. (2019). *Las mujeres que luchan se encuentran: manual de feminismo pop latinoamericano*. Grijalbo. <https://lasillarotarm.blob.core.windows.net/optimalcdn.com/docs/2019/11/21/lasmujeresquieluchanseencuentranintmx1.pdf>
- Salvia Ribera, A., & Trepát Casanovas, C. (2012). *El tesoro de Lilith: un cuento sobre la sexualidad, el placer y el ciclo menstrual*. Carla Trepát.
- Sanoja, M. (2020, 19 de junio). Ni todas las mujeres menstrúan ni todas las personas que menstrúan son mujeres. *El País*. <https://elpais.com/buenavida/2020-06-19/ni-todas-las-mujeres-menstruan-ni-todas-las-personas-que-menstruan-son-mujeres.html>
- Serrano, J., Serrano, M., & Serrano, M. (2012). *Mamá, me ha venido la regla*. Mandala Ediciones.
- Simanca Pushaina, E. (2008). El encierro de una pequeña doncella. En M. Rocha Vivas: Comp., *El sol babea jugo de piña: antología de las literaturas indígenas del Atlántico, el Pacífico y la Serranía del Perijá*, 404-411. Ministerio de Cultura.
- Solano Fernández, I. M., & Sánchez Vera, M. M. (2010). Aprendiendo en cualquier lugar: el podcast educativo. *Pixel-Bit Revista de Medios y Educación* (36), 125-139. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3178020>
- Somos Mujeres Valientes. (Anfitrionas). (2021). *Menstruando el patriarcado* [Podcast de audio]. Spotify https://open.spotify.com/show/49leJaF3G8YqPgMq8Emu1i?si=-HMnE36VSLKQGzqoVBhEEw&dl_branch=1
- Spivak, G. C. (2003). ¿Puede hablar el subalterno? *Revista Colombiana de Antropología* (39), 297-364. <https://www.redalyc.org/pdf/1050/105018181010.pdf>

Toallas higiénicas sí son un lujo, Las. (2021, 12 de agosto). *La Silla Vacía*. URL
https://www.instagram.com/p/CSfpXO1MH8g/?utm_medium=copy_link

Vásquez, M. F. (Anfitriona). (2021). *Copas menstruales* [Podcast de audio]. Spotify
https://open.spotify.com/show/6Gxc5RStJ9LMhbtlXXBs1l?si=KTnv4MmDT_2oIOfCSXsIdw&dl_branch=1

Vizcaíno-Alcantud, P. J. (2017). *Del storytelling al storytelling publicitario: el papel de las marcas como contadoras de historias*. [Tesis doctoral], Periodismo y Comunicación Audiovisual, Universidad Carlos III de Madrid. Dialnet.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=153311>

Woolf, V. (2008). *Una habitación propia*. Editorial Seix Barral.