

Ciclo Sabio
Sara Lucía Rivera Castro

Resumen:

El presente escrito da cuenta de mi investigación en la clase de Anatomía Experiencial con Bobby Rosenberg en relación a la pregunta por mis ovarios y ciclo sabio, en integración y armoniosos en la comprensión de mí como un todo; de mí como sistema. La experiencia nace como pulsión por mi interés en cómo aproximarme somática y sistémicamente a la condición polimicroquística de mis ovarios a través de relajaciones/meditaciones somáticas y a través del método de movimiento somático que me sirvieran como herramienta y complemento a mi training y ritual personal.

El ensayo da cuenta de lo reflexionado en cinco sesiones guiadas por Isabel Barrios, lo valioso de las lecturas de Gorman, las experiencias somáticas guiadas por Bobby Rosenberg, y las investigaciones de auto observación que realicé durante cuatro meses. Como ser cambiante es probable que varias de las cosas aquí escritas muten con el tiempo, pero en el presente estas son mis verdades.

Abstract:

The present writing gives an account of my research in the Experiential Anatomy class with Bobby Rosenberg in relation to the question of my ovaries and wise cycle, in harmonious integration of the understanding of myself as a whole; of me as a system. The experience was born as a drive by my interest in how to approach somatically and systemically to the polymicrocystic condition of my ovaries through somatic relaxations / meditations and through the somatic movement method that served me as a tool and complement to my training and personal ritual.

The essay accounts for the reflections made in five sessions guided by Isabel Barrios, the value of Gorman's readings, the somatic experiences guided by Bobby Rosenberg, and the self-observation investigations that I carried out during four months. As a changeable being, it is likely that several of the things written here change over time, but in the present these are my truths.

Palabras claves: Somática, sistema/Sistémico, ovarios polimicroquísticos, ciclo sabio.

Key words: Somatic, system/systemic, polymicrocystic ovaries, wise cycle.

*Regazo maternal, placenta viva, templo de bondad,
soberana mujer, seno matriz, el vientre original,
entraña virginal, pródiga fuente de fertilidad,
sagrada majestad, guardiana del tesoro de vivir.*

*Te quiero agradecer, este estupendo nido que me das,
un pago hacer, humildemente darte esta canción,
y déjame sembrar, todo el amor que está en mi corazón,
pa' verlo germinar, como árboles que vayan hasta el sol.*

-Aterciopelados

La Carta de Ximena:

Luminosa y amada curandera heredada que vives en mí:

Reconozco que durante mi vida no te he otorgado el real lugar que te mereces.

Esta carta es para decirte que lo siento tanto, de verdad lo lamento. Siento haberte silenciado, ignorado, y hasta maltratado. (...) Hoy y de aquí en adelante quiero darnos el lugar que en mi vida tú y yo nos merecemos. Que es el espacio sagrado de mirar mi propia medicina, abrazarla y decirle ¡sí!

Ésta es ya una decisión sin vuelta atrás. Querida mujer medicina te doy la bienvenida en el hogar de mi alma. Entrarás conmigo en cada uno de los lugares que camine de aquí en adelante a lo largo de mi existencia.

Nos amo,
Ximena Nohemi, 2018

Introducción:

A raíz de la necesidad por hallar un hilo conductor entre la anatomía, la somática y las artes escénicas, nace la pregunta por mis ovarios, no como órganos independientes, sino como parte de mí como sistema. Mi interés por descubrir cómo interpelan y son interpelados constantemente llevó a que hoy pueda escribir lo que a continuación es resultado de mi experiencia en primera persona en diálogo como sistema que se auto explora y observa. Inicialmente, la pregunta por mi anatomía. ¿Qué es? ¿Cómo funciona? Más adelante, impulsada por la lectura de Gorman, y las diversas experiencias en clase: ¿qué de lo que hago puede estar interfiriendo en el óptimo funcionamiento de mi sistema y cómo tener a *good manner of use* de ese todo que soy?

Luego, el tronco como el “contenedor de la existencia” y la pelvis como *epicentro*. (Gorman, 2014) ¡Qué bello!

Finalmente aparece la palabra “*vitalidad*”; esa energía, ese fluir de vida que hay en mi ser y que inmediatamente me lleva a pensar en mi útero; en ese centro vital.

La Experiencia

Hace unos años, y más fuertemente cuando inicié la carrera de Artes Escénicas, los efectos de ovarios polimicroquísticos (principalmente cólicos fuertes por el movimiento, estuviera o no menstruando) me llevaron a, motivada por la rabia y frustración frente a cómo esos dolores me limitaban en mi carrera, decidir “encortinarlos” lo más pronto que fuera posible a través del uso de pastillas mixtas anticonceptivas.

Al inicio de mi investigación revisé diferentes fuentes que me permitieran aproximarme a la experiencia de lo que ahora llamo “ciclo sabio”, y consecuente a la información obtenida, decidí suspender el uso de las pastillas que venía tomando desde septiembre del 2019 recetadas por ovarios con aspecto polimicroquístico.

Permitirme sentirme fue el segundo paso dentro de mi proceso después de haber adquirido una nueva conciencia, y a raíz de la preocupación por los cólicos que me limitaban en mi proceso de formación como artista escénica, y que regresaron cuando dejé las pastillas, la pregunta por ¿cómo a través de una práctica somática activa puedo llegar a disponer mis ovarios para el movimiento?, entendiendo esa disposición, si bien enfocada en mis ovarios, como una disposición de entera presencia de mi soma.

Lo primero es que el proceso de sanación somática no es cosa de un día, sino que es un largo y hermoso camino en el que me permito escucharme y preguntarme ¿qué es lo que esto me quiere decir?, porque dentro de las muchas reflexiones, entender el dolor como un llamado a la revisión y a la pausa, ha sido fundamental.

Aquí, el acompañamiento de Isabel Barrios ha sido esencial, pues con ella realicé cinco encuentros dónde a través de una relajación somática y cuatro encuentros de movimiento somático dónde la técnica de Rebozo fue protagonista, acompañó y despertó varias preguntas valiosas para la experiencia.

El movimiento somático, de acuerdo con Isabel Barrios, es una técnica personal y empírica de bienestar corporal que realinea la estructura ósea y alivia las tensiones musculares con movimientos sutiles y pausados. (Barrios, 2020) El rebozo o manto, si bien mayormente utilizado por las doulas, también es utilizado por Isabel para generar auto-ajustes, soltar el control, integrar el sistema completo de órganos, huesos y ligamentos, sentir contención, protección y soporte emocional, generar mayor flexibilidad muscular y abrir espacios en las articulaciones.

Dentro de mi contexto y mi proceso, el rebozo aportó en la comprensión sobre la integración entera de mí como soma, pues en varias ocasiones, durante y mayormente finalizada la experiencia, la sensación era de “recogimiento, armonía, encuentro y de abrazo profundo donde toda yo estaba presente”. “Mis órganos, huesos y células dejaron su autonomía y heterogeneidad para dar paso a una integración entera y plena”. (Rivera, Bitácora Personal, 2020)

De mí para mí: ¿Nos abrazamos más seguido?

Así mismo, hubo varias reflexiones en relación a éste abrazo profundo de mí como un todo de las lecturas de Gorman que se potenciaron en las experiencias de la clase Anatomía Experiencial. En *Looking at Ourselves* Gorman propone que la interacción entre nuestras partes y áreas funcionan como un sensible y responsivo todo (yo). Es así que el *flow* entre órganos permite que así mismo fluya vitalidad en ese todo. Gorman dice que los músculos son sensibles a las fuerzas de desconexión, y que siempre van a resistirse a éstas.

Consecuente a esto, en las clases de Anatomía Experiencia también buscamos desde diferentes experiencias poder vivenciar cómo la comprensión de dichas conexiones permiten un mejor *use of our selves*, y desde éstos dos lugares, la lectura y la práctica, me di cuenta de que las pastillas anticonceptivas son un método de desconexión, pero que igual de poderoso a éstas, lo es el declararle la guerra a tu propio ser, pues se generan desconexiones que interfieren en el buen fluir de la energía que nos compone.

Mi hermano suele decir que la conciencia es nuestro mayor tormento como seres humanos, porque una vez la adquirimos, nos es imposible hacerle caso omiso, cosa que, normalmente termina en horas en vela. Desde mi experiencia me atrevo a decir que la conciencia es uno de los mayores regalos, y uno que requiere hacerse responsable. La conciencia nos hace esclavos de la libertad, pues, el vivir desprevenidos e inconscientes no requiere *decidir*. Citando a Jose Ricardo Barrero, maestro de sociología de la universidad, la libertad no es hacer lo que nos de la gana, sino poder elegir. Hoy puedo decir que la educación y la investigación son fuentes de libertad que me permiten ampliar mi conciencia... y ella, esa sí que te hace preguntarte ¿estás dispuesta a probar nuevas rutas? Yo decidí que sí, que quería construir una nueva relación con mis ovarios y el modo en que actuaba y pensaba en relación a mi ciclo en general.

Este despertar de una nueva conciencia me ha permitido generar procesos de discernimiento que me han llevado al lugar donde estoy parada hoy. A cuestionarme constantemente sobre lo que pienso y hago, sobre cómo vivo y si lo hago por decisión o por inercia, y, así mismo, permitirme actuar consecuentemente a lo que quiero.

Volviendo a lo recogido en este proceso, me parece valioso resaltar que cada una de las experiencias fue reafirmando que la “disposición”, que puede compararse a la *intention* de la que habla Gorman, es clave a la hora de poner en actos las reflexiones que van apareciendo. Si bien hubo varias veces durante mi exploración que aparecían los dolores, y si bien durante la menstruación hubo días de cólico fuertes, vivirlos somáticamente me permitió ese estar

dispuesta. Dispuesta a parar. Dispuesta a escuchar. Dispuesta a darme tiempo. Dispuesta a respirar. Dispuesta a “posponer el afuera un rato” (Rivera, Bitácora Personal, 2020). Al inicio de mi investigación creía que el efecto de la somática iba a ser el mismo de las pastillas: desaparición completa del dolor, y si bien éste se ha reducido, su presencia me ha hecho tener una nueva comprensión sobre este tipo de dolor, porque es un dolor sabio.

Recuerdo mucho una ocasión en la que lloré ser mujer. No quiero esto. Duele mucho. ¡Te odio! ¡Te odio! ¡Te odio! Declaraciones de guerra contra mí misma, que ahora, gracias a la disposición y la nueva comprensión de mi ciclo no como una condena femenina sino como un regalo, se ha transformado en palabras de amor, de reconciliación y de gratitud. El darle la bienvenida a una nueva menstruación, por ejemplo, y el re significarla cada vez, ha hecho que se transmute completamente la experiencia de la totalidad de mi ciclo. Vale aclarar que el *ciclo sabio* no es solo la llegada de la menstruación, sino darle valor a cada uno de los momentos de ése que se renueva con cada sangre.

En mis bitácoras puedo evidenciar que las veces que el dolor es muy fuerte, viene de la mano con no haber descansado, no alimentarme bien o estar en época de estrés y angustia, por lo que puedo decir que este dolor me ha permitido ser más consciente sobre cómo todo está conectado, y que muchas veces lo inmaterial se manifiesta con síntomas físicos. Soy sistema que se organiza para expresarse a través de pensamientos, sensaciones, sentimientos y movimientos.

A través de la escucha y las manitas sanadoras que me permiten conectar más profundamente con mis ovarios, he decidido que el primer momento de mi training va a ser para profundizar más en la pregunta *¿cómo estoy hoy?* He hallado gran valor, más que en la resignación, en la aceptación de que, independientemente de cuál sea mi estado, puedo dar, desde ese lugar, lo mejor de mí.

Conclusiones

En definitiva este tiempo de investigación es apenas el primer paso para el largo camino de auto conocimiento que me esperan aún, y probablemente sea una investigación que me acompañe hasta el final pues, así como dije al inicio de éste escrito, como ser cambiante la investigación se renueva y reafirma constantemente.

Sin embargo, hay cosas valiosas de éste primer capítulo que sirven a modo de conclusión:

- “No hay nada que esté fuera de mí que no me pueda sanar”. Claro que la medicina siempre estará como alternativa, y probablemente halla dolores para los cuales deba acudir a ella, pero, en principio, ser consciente de mí y de las posibles causas de mi dolencia, ya hacen parte fundamental de la sanación.

- El medicamento no necesita tiempo ni proceso somático. Como continuación del primer punto, he aprendido lo esencial de darle tiempo a las cosas. Las dinámicas globales nos empujan a vivir con prisa, afán, y sin pausa, cosa que la pandemia nos puso un “estate quieto”. Haber vivido esta experiencia en medio del confinamiento hizo que sacar el tiempo para enfocarme en mi investigación fuera mucho más sencillo, por lo cual es un reto, cuando salga a la nueva normalidad, no olvidar y cultivar esos espacios de auto observación y reflexión.
- He de admitir que para mí sonaba contradictorio hablar de una búsqueda por la homogeneidad y por lo sistémico habiendo decidido focalizar mi atención hacia mis ovarios, mas comprendí que no hay nada de malo en enfocarse en una u otra parte, en generar espacios de awareness en aquellos rincones polvorientos de olvido y revalorar su lugar en este todo que soy. Cada parte de mí puede ser entendida como aquella que interpela otras partes pero que, así mismo, es interpelada constantemente. Es un estudio de lo micro a lo macro.
- Desde el amor nada genera malestar. El malestar no hace caso omiso a nuestra actitud y postura frente a éste. Estar dispuesta a recibir y escuchar el dolor, y generar un diálogo justo con éste en donde pueda desarrollarme plenamente como artista escénica al escucharme y ser consciente sistémicamente.
- Anatomía experiencial a todo honor. A veces es al final que se entienden varias cosas, como el nombre de la asignatura. En definitiva la anatomía no como el estudio independiente y dividido de un cuerpo sin identidad, sino de un ser que, en vida, se realiza preguntas en relación a su propia anatomía y lo que ésta le dice sobre sí como sistema.

La pregunta inicial claramente queda nominada como madre de las mil preguntas que se desprenden y que quedan por investigar. Tengo un gran interés por los métodos anticonceptivos no hormonales, así como por la ginecología y medicina holística y homeopática. Así mismo me gustaría seguir investigando la complejidad del ciclo sabio: su variación en relación con los diferentes momentos y fases, su conexión con la luna y sus significados, entre otras cosas que resuenan en mi curiosidad.

Y para cerrar... mi carta

Querida,

Ésta no es otra cosa que una carta de mí para mí. Ésta no es más que una carta para todas las presencias que habitan en mí. Todas las mujeres que habitan en mí. Ésta no es más que una carta cargada de profundo amor.

Soy de las que dice que más valen acciones que palabras, pero creo que en este espacio es justo escribir: *gracias*. Gracias por, más que olvidar, perdonarme el abandono y el odio, y permitirme este reencuentro. Gracias por permitirme abrazar la mujer que soy, por ver la fuerza y la sabiduría que hay en mí, y hoy se vale dejar la modestia (más nunca la humildad) para reconocer la luz que habita en mí. Hoy me permito sentirme apropiada, crecida, consciente y amada. Hoy me permito abrazar esto que soy, y me permito desear que así sea todos y cada uno de los días.

Quiero pedirme no olvidar lo esencial de la pausa y de escucharme. De permitirme sentir lo que necesite sentir y de pedir ayuda. De darme gracias, de cuidarme y amarme. Y no olvidarme de no olvidarme.

Hoy dejo de buscar la fuerza que muchas veces necesito afuera antes que adentro, pero así mismo, reconozco el valor de una mano amiga que me acompañe en el camino cuando lo necesite. Hoy le declaro la guerra, no a mí, sino al odio que pueda llegar a sentir sobre esto que soy. Hoy doy gracias por todo lo que he aprendido, y por todo lo que me queda aún por crecer.

Con amor,
Sara Lucía.

Referencias bibliográficas:

- Barrios, I. (2020). Apuntes y reflexiones de las experiencias vividas con ella. Página web de Isabel: <https://www.isabelbarriosg.com/>
- Gorman, David. (2014). *Looking at Ourselves* [electronic resource]: exploring and evolving in the Alexander technique. 2nd expanded ed. Toronto: Learning Methods Publications.
- Gupta, R. (2017). *La píldora anticonceptiva*. Recuperado de: <https://kidshealth.org/es/teens/contraception-birth-esp.html>
- Preysler, C. (2016). *Preguntas frecuentes sobre el ovario poliquístico*. Recuperado de: <https://cuidateplus.marca.com/sexualidad/femenina/2016/12/26/preguntas-frecuentes-ovario-poliquistico-137457.html>
- Nahomi, X. (2018). *Carta de reconciliación con mi mujer medicina*. Recuperado de: <https://www.cantarosagrado.cl/2018/02/20/carta-de-reconciliacion-con-mi-mujer-medicina/>
- Ray, L. (2018). *El ciclo menstrual: más que solo tu periodo*. Recuperado de: <https://helloclue.com/es/articulos/ciclo-a-z/el-ciclo-menstrual-mas-que-solo-tu-periodo>