

*ARRULLOS SANADORES
PARA
OVARIOS ROTOS*



**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL**

Educadora de educadores

*FACULTAD DE BELLAS ARTES
LICENCIATURA EN ARTES VISUALES*

ARRULLOS SANADORES PARA OVARIOS ROTOS

Trabajo de grado para optar por el título de licenciada en artes visuales

KATHERINE ALEXANDRA MARÍN CALDERÓN

ASESORA DE TESIS: VANESSA ALEJANDRA CANO BERMUDEZ

*Bogotá, D.C
2022*

DEDICATORIA

Arrullos sanadores para ovarios rotos está dedicado a mi madre por llenarme de valentía.

A mi padre por ser mi acompañante de búsquedas de artilugios.

A mi abuelita Lili, por siempre motivarme y llenarme de rebeldía.

A mi hermana por sostenerme, por guiarme, escucharme y acompañarme.

A Juan Esteban por darme su amor.

A todas las mujeres que necesitan ser arrulladas.

Pero sobretodo, este trabajo me lo dedico a mí, por luchar y permitirme salir de la tristeza para convertirla en arte.



LA SIEMBRA

| | |
|---|-----|
| <i>ETÉREO SENTIMIENTO</i> | 6 |
| <i>SOPLO</i> | 10 |
| <i>FRAGMENTO TIERRA</i> | 14 |
| <i>FRAGMENTO ABONO</i> | 20 |
| <i>FRAGMENTO SEMILLA</i> | 24 |
| <i>FRAGMENTO RAÍZ</i> | 28 |
| <i>FRAGMENTO CORTEZA</i> | 34 |
| <i>FRAGMENTO HOJAS</i> | 60 |
| <i>FRAGMENTOS JARDÍN</i> | 76 |
| <i>FEMEVARIO - Pieza visual</i> | 114 |
| <i>GLOSARIO</i> | 180 |
| <i>COSECHA</i> | 186 |
| <i>REFERENCIAS</i> | 190 |
| <i>ANEXO 1: CLARIDADES DE MONTAJE</i> | 186 |

ETÉREO SENTIMIENTO

Dice la autora de este texto, que yo la salvé en un momento de dificultad. Lo que no sabe, es que fue ella quien me salvó y me sigue salvando de las banalidades del mundo y de la sociedad que nos rodea. Me salva cada día de perderme del amor que ella encarna. Su amor por el arte, la alegría, las plantas, la inocencia y el equilibrio.

Haber sido acompañante en algunos momentos del proceso que menciona y protagoniza la autora, fue bastante revelador, en el sentido en que pude ver su notoria devoción en cumplirse y trabajar en ella misma por su desarrollo personal, emocional, académico y artístico. Hermanas de un par de años de diferencia, vi como Kat desde su niñez demostró ser una persona carismática, abierta, sonriente, y muy noble. Lo cual en ocasiones me hacía sentir inocente envidia pues yo me percibía como una persona más seria y reservada. Le admiraba en silencio su gran corazón.

Sin embargo, algo de un momento a otro se fracturó; algo en nuestra cercanía, algo en su sonrisa, algo en su alma, en sus ojos color manantial. Años más tarde, y luego de que cada una caminara sus caminos individuales, vuelvo a ella. Esta vez, a partir de un llamado de ayuda, puntualmente. Recuerdo alguna noche donde entre lágrimas Kat me expresaba su cansancio, su deseo de zafarse del sufrimiento que la agobiaba. Yo no sabía lo que sucedía, y en ese momento ella tampoco sintió explicármelo del todo. Supe inmediatamente que nos necesitábamos para encontrarnos mutuamente.

Desde ese momento, iniciamos juntas un recorrido que hasta el día de hoy no termina. Un recorrido de introspección en el cual sobre todo ella ha adaptado e interiorizado herramientas y prácticas que sin duda le han ayudado a desarrollarse como ser humano, como mujer y como artista. Ver la facilidad como integró los aprendizajes que la vida le estaba ofreciendo en cuanto a su

afección del Síndrome de Ovario Poliquístico y los dolores emocionales que esto le causaba, con su pasión por las plantas, los saberes medicinales, y por último la bella y delicada técnica artística de la Cianotipia, fue maravilloso.

En el desarrollo de la inmersión en estos campos, me asombraba ver su dedicación en explorarlos durante largas horas con tanto ahínco, ya no por un interés en cumplir compromisos académicos, sino por un interés personal. Casi por inercia parecía amanecer y trabajar explorando con el sol, la sombra dibujada en la silueta de cada una de las hierbas, y luego sentarse a escribir cual diario sus reflexiones sobre recuerdos o experiencias relacionadas con su tema.

Sin duda es una obra nacida de las entrañas y de los “dolores” del ser mujer o mejor de los dolores del no adecuarse a lo que se es mujer para el resto de los ojos. Invito a los lectores a acercarse al escrito desde la libertad y permitirse adentrarse sin las pretensiones de encontrar una tesis de grado formal, que va desde lo macro a lo micro. En su lugar, dejarse llevar por una exploración fluida y creativa donde la inspiración por el autodescubrimiento va llevando de lo micro a lo macro.

Caroluna Marín Calderón, mi hermana y acompañante de vida y de ilusiones.



PALABRAS CLAVES:

***BIENESTAR- CORPOENERGÍAS - NARRATIVA - EXPERIENCIA RITUAL - SOP -
HIERBAS MEDICINALES - CIANOTIPIA.***

FRAGMENTO TIERRA

Arrullos sanadores para ovarios rotos, es una investigación creación, que se desarrolla desde un hacer sensible, desde experiencias que exponen mi vulnerabilidad y que por primera vez, en este documento, lo muestro al mundo, por ello pido a quien lo lea y lo transite, que lo haga desde el absoluto respeto, empatía y cuidado.

14 Recuerdo que, de pequeña cuando me sentía enferma, dolida o afligida, mi madre me alzaba y mecía entre sus brazos hasta lograr mi calma, una sensación similar siento cuando realizo cada uno de los rituales expuestos en este trabajo, los rituales, son una forma de consolarme y sostenerme dentro de la adversidad del vacío, la aceptación y el cambio. Son unos arrullos que me mantienen viva y con esperanza. *Arrullos*, nace de esa similitud de cuidado que me daba mi madre, pero ahora desde un hacer individual, YO, auto sosteniéndome, auto cuidándome, auto arrullándome, por medio de rituales realizados desde un hacer privado, que al pasar a ser parte del Femevario, se convierten en procesos públicos que aportan un aprendizaje y experiencia a diferentes personas, dándoles un arrullo desde mi práctica yerbatera. *Sanadores*, como una similitud al bienestar, a la paz y a la tranquilidad que por medio del cuidado y de los arrullos, el cuerpo siente y transita hasta obtener un equilibrio que le permite un tránsito de vida ameno y apacible.

Ovarios Rotos, lo creo desde una analogía entre el corazón roto y el ovario enfermo, por el significado que el diccionario de biodescodificación (p. 182), le da a la enfermedad de Síndrome de Ovario Poliquístico, en donde se crea en el cuerpo un rechazo y un resentir hacia la pareja sentimental que rompe el vínculo de unión y de compromiso, lastimando y rompiendo el corazón, generando un malestar en el cuerpo, generando quistes en los ovarios.

Con el paso del tiempo, comprendí la necesidad de reencontrarme con mi

propia existencia, de reconocirme, redescubrirme para encontrar un balance en mi cuerpo y así aceptarme como un ser que forma parte del mundo y que merece un habitar desde la consciencia de prácticas de bienestar. Un habitar como parte del mundo, que descubre y se auto descubre por medio de prácticas de bienestar, encontrando un balance con su cuerpo y reconociendo su existencia con el paso del tiempo. Abrazando la incertidumbre y dándole luz a la claridad. No puedo decir, que esto fue fácil, porque no fue. Por cada pisada fuera, me devuelvo tres y en ocasiones me he dejado resbalar hasta llegar al fondo de un hoyo negro para luego volver a intentarlo; lo importante es que nunca me cansaré por completo de buscar un bienestar. A pesar de todo, hoy estoy aquí, de pie, frente a ti y frente al mundo, con ganas infinitas de perderme entre la naturaleza, volverme hierba y renacer salvaje, sin miedo, con mucha fuerza y coraje.

15 Al tener una conciliación con mi existencia, fui consciente de una reconfiguración que estaban atravesando mis cuerpos físico y sutil (*explicados en las págs 100-104*) por dos grandes motivos. Primero mi cuerpo físico con una enfermedad a mis ovarios denominada Síndrome de Ovario Poliquístico SOP, el cual genera una alteración en las hormonas sexuales, reduciendo los estrógenos (hormona femenina) y aumentando los andrógenos (hormona masculina) lo cual genera cambios en el sistema sexual como quistes en los ovarios, menstruación irregular, exceso de vello y acné. Segundo, mi cuerpo sutil con un bloqueo en dos de sus chakras principales (el chakra raíz y el chakra coronilla) a causa de esta enfermedad, generando alteraciones emocionales fuertes, como ansiedad, nervios, falta de autoestima, miedo generalizada, alteración en la aceptación de la personalidad, alteración en mis procesos emocionales y espirituales.

Según un largo estudio de lo que era el SOP y lo que sucedía en mi cuerpo tras su llegada, pude entender cosas importantes: el Síndrome de Ovario Poliquístico, es una enfermedad que sucede en personas que tienen un aparato reproductivo femenino, es decir en cuerpos que tienen útero y ovarios. Como bien lo menciona su nombre, es un padecimiento que sucede en los ovarios y que altera su ciclo, lo que trae al cuerpo ciertos procesos que modifican su comportamiento no solo en el cuerpo físico sino también a nivel energético y emocional, cuerpo sutil. Por ello, me pareció importante, trabajar en pro

de estos dos cuerpos buscando un equilibrio y teniendo claro que aparte de ser lo que veo o ven de mí, poseo dinámicas que no son perceptibles al ojo humano, pero que existen, como son las energías y vibraciones corporales.

A partir de estos descubrimientos, empecé a trabajar en una propuesta de conexión que me llevó a tener prácticas de bienestar y así generar un estilo de vida dirigido a la conciencia de mí propia experiencia. Esto lo logré por un acercamiento con el saber natural, específicamente a las hierbas medicinales, aferrándome a ellas como mis madres curanderas, para que me ayudaran en el proceso de resurrección. Vida, Muerte, Vida. Al mismo tiempo, construí por medio del arte visual, *el Femevario*, que nace de un juego de palabras relacionado con el término *recetario*, en el cual aterricé la experiencia que estuve transitando en esta búsqueda de realizar rituales herbales, los cuales llevo practicando e implementando en mi vida diaria desde hace aproximadamente un año y medio, tiempo en que empecé esta investigación creación, con la idea de visibilizar las prácticas conscientes que me permitieron buscar y encontrar un bienestar corpo-energético. Así mismo, el trabajo desarrollado busca invitar a mujeres que tienen una enfermedad como el SOP a tener prácticas que arrullen sus cuerpos para lograr la tranquilidad y el sostenimiento que se necesita en estas nuevas adaptaciones y transformaciones del cuerpo.

Como bien su nombre, el Femevario, se crea a partir de la idea de un recetario, -Feme- Femenino, -Vario- Ovario, el cual tendrá las recetas e instrucciones que me permitieron y permitirán seguir cada ritual con cada una de las hierbas que utilicé, jugando con una materialidad flexible y adaptable como lo es la tela, acompañada por la técnica de Cianotipia, que mostrará cada hierba y cada acción ritual. Estas plantas son: Anamú, Desvanecedora y Menta, que aportan un bienestar físico. Ruda, Fresa y Manzanilla, que aportan al desbloqueo del chakra raíz. Lavanda, Eucalipto y Salvia Morada, que aportan al desbloqueo del chakra coronilla. Cada una me aportó uno o dos rituales para completar un total de 18 rituales inscritos en el Femevario.

Elegí trabajar con la Cianotipia, por su relación con las hierbas, pues ambas

están sujetas y funcionan según el clima. Como bien es sabido, para que una planta crezca y viva, necesita de agua, sombra, luz y aire, casualmente la Cianotipia, necesita de estos mismos estados para que el proceso funcione correctamente, además de la bellosidad de su imagen, junto con el anclaje de espera que rodea este trabajo investigativo.

Tomé la decisión de trabajar con hierbas, teniendo clara la capacidad de curación que estas poseen, por su largo historial en el acompañamiento de la enfermedad en la vida humana, gripes, quemaduras, dolores de cabeza, de estómago, garganta, entre otros malestares, han sido curados o acompañados por las hierbas y al ser de familia campesina, desde muy pequeña ellas me han acompañado. Además, las entiendo como seres vivos, o sea, seres vibracionales, al igual que yo, prestándome entonces una ayuda para obtener una mejora en mi cuerpo sutil, complemento perfecto en mi búsqueda de bienestar corpo-energético, evidenciando mis procesos reflexivos, emocionales y creativos como una persona que estudia su existencia femenina, desde prácticas de autocuidado y autoprotección.

La narración es fundamental para entender este trabajo, donde se evidencian declaraciones como una muestra de lo que ha acontecido en mi vida, desde un desconocimiento hasta una apropiación de la vivencia y existencia misma, siendo una mutación de archivo de memorias que se escriben en tiempo pasado, a un diario en donde escribo en tiempo presente, mostrándoles acontecimientos alrededor del recuerdo que crean una ruta de esta experiencia- investigación. Acompañada de diferentes fotografías las cuales permiten entender mi mirada desde el inicio de esta tesis. Estas fotografías las tomé a lo largo de este recorrido investigativo, en donde me permito ser más consciente y receptiva a las hierbas, plantas y naturaleza que existen en mi camino y que pasaba por alto comúnmente, siendo éstas, una entrada a mi mirada, pero también un aporte al descanso narrativo y a la división de cada fragmento.

No siendo más, quiero darte la bienvenida a este trabajo que ancla mi vida y mi ruta investigativa para optar por mi título universitario, pero sobre todo para buscar mi bienestar corpoenergético.



Figura 1. fotografía fragmentada. (2021) Universidad Pedagógica Nacional Creación 'propia.

FRAGMENTO ABONO

“Cuando una mujer se aparta de su fuente básica, queda esterilizada, pierde sus instintos y sus ciclos vitales naturales y éstos son subsumidos por la cultura o por el intelecto o el ego, ya sea el propio o el de los demás”. (Pinkola C, p. 16. 1998)

20 Me perdí, me desconecté de toda naturaleza, entendiéndome como parte de ella. Durante mucho tiempo le regalé mi vida a la tela muerta, a los malos días, al tiempo automático. Estuve ausente de todas mis emociones y sensaciones, de todas las posibilidades que podría encontrar en los días y en las noches. Pasaban los días y no recordaba lo que había hecho, lo que me rozaba el cuerpo, lo que me nutría la mente y lo que me hacía sentir viva. Estuve, sin darme cuenta, en el hoyo negro que, por múltiples circunstancias, muchas mujeres hemos habitado. Recuerdo mucho una escena de la serie televisiva “Las cosas por limpiar. (2021)”, en donde la protagonista lentamente se deslizaba por su sillón a este hoyo, después de uno de los tantos maltratos psicológicos por parte de su pareja. Me imaginé siendo esa mujer. Siento que algo así fue mi entrada al hoyo.

Estando allí, noté mis procesos académicos quietos, mis procesos creativos pausados y como persona, estaba desconectada de toda experiencia de vida humana, estaba estancada, muerta en vida, lo cual es mucho peor porque resucitar es bastante difícil. A estancada me refiero a perder mi fuerza de mujer, mi fuerza creadora, mi fuerza de dadora de vida, mi contacto con la naturaleza, mi fuerza salvaje

femenina.

Un día quise resucitar, tomar un papel activo en mi desarrollo y por ende conectarme con la energía femenina y el bienestar. Pensé que la enfermedad que anteriormente me habían diagnosticado (SOP) y que según los médicos modernos no tenía cura, jugaba un papel importante en el camino que quería hacer consciente. Desde entonces comprendí que precisaba poner en acción ciertas prácticas subjetivas para lograrlo, pues por más que otras personas tuviesen la intención de ayudarme, solo yo podría prender una vela para dejar ir mi versión anterior y prender otra para darle luz a la nueva yo, a la nueva mujer que estaría por nacer.

Tardé mucho tiempo para esta transición, estuve bajo el acompañamiento de seres maravillosos que me aportaron mucho amor, mucha paciencia y mucha sabiduría para escoger el camino que quería. En paralelo con esto, empecé a conectarme más con el poder de la naturaleza, con mi intuición como esa fuerza poderosamente sabedora que poseemos todas las personas, empecé a conectar con mi sentir y con mi energía femenina. Sin embargo, recorrer los pasillos de la Licenciatura en Artes Visuales de la Universidad Pedagógica Nacional, me permitió reencontrarme con el reconocimiento de lo que poseo en el interior, desde una conciencia creativa y así entender que el arte es la respuesta absoluta de mí, del yo sintiendo, de yo recorriendo, del yo creando.

Teniendo en cuenta lo anterior la pregunta-problema y columna vertebral de mi tesis es:

¿Cómo se va construyendo en mí un bienestar corpo-energético y un femevario en Cianotipia, a partir de la integración de rituales herbales en mi cotidianidad a propósito del Síndrome de Ovario Poliquístico?

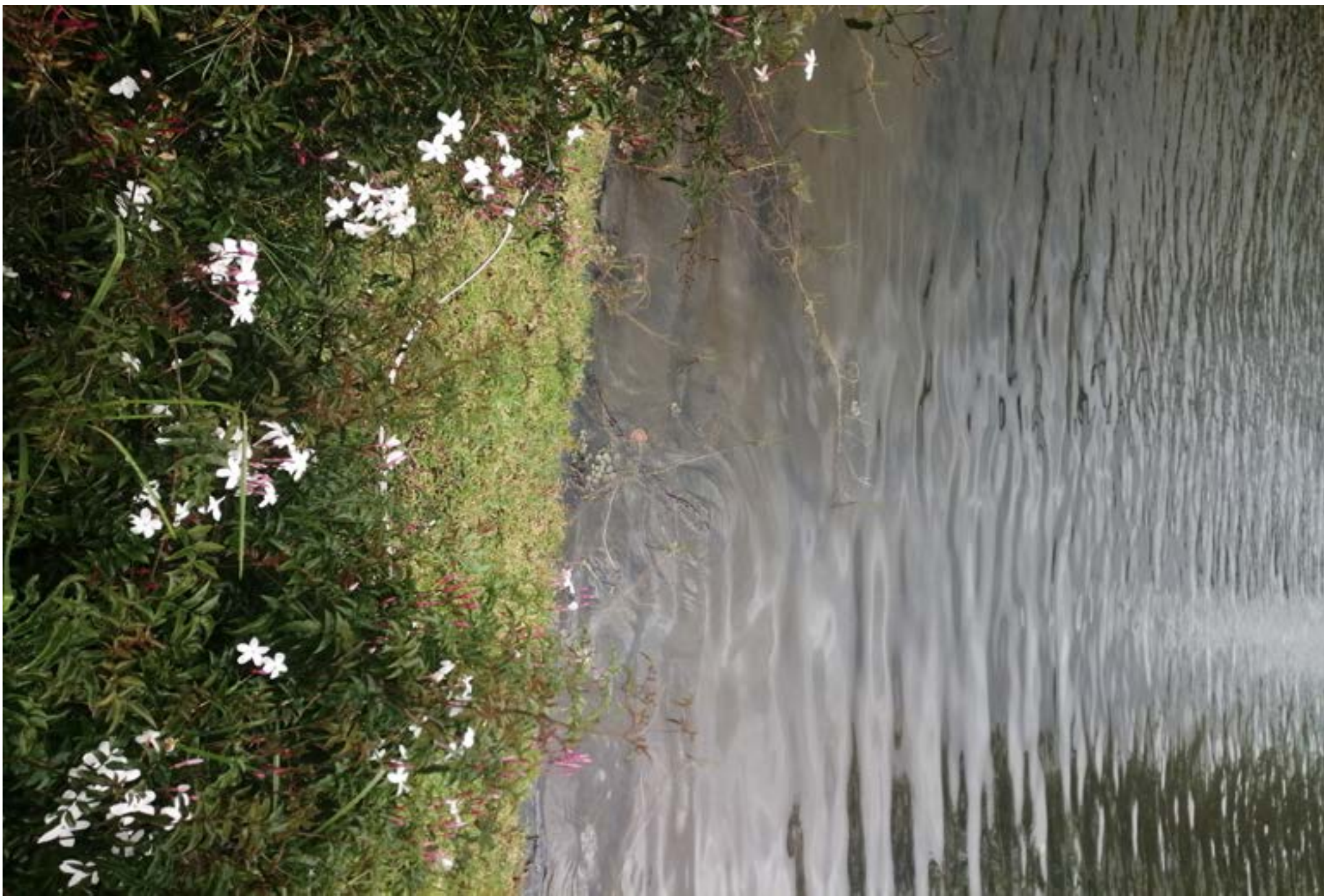


Figura 2. Agua circundante. (2022). Jardín botánico. Creación propia.

FRAGMENTO SEMILLA

24 Recuerdo que, desde muy pequeña me empezaron a interesar las plantas, por sus colores extremadamente llamativos, por las combinaciones de sus pigmentaciones, por sus aromas fuertes, dulces, amargos, neutros y también por sus múltiples formas. Desde que tengo vida, he estado rodeada de naturaleza y por esto debo darle infinitas gracias a la vida por permitirme nacer en el campo de mi país. Nací en Suesca Cundinamarca, según mi hermana Suesca deriva de “Roca de las Aves” en lengua Muisca, me lo decía mientras nos adentramos en una de las cuevas que existen en dichas rocas. Nací rodeada de rocas, de montañas, de colores, de sabores y del verde con las combinaciones de absolutamente todos los colores posibles en la naturaleza.

Toda mi familia tanto materna como paterna, es nacida allí, en Suesca. Por ello, siento que las mujeres de mi familia han tenido un gran interés en traer esas riquezas naturales como lo son las plantas a sus refugios, a sus hogares, para sentirse acompañadas por esa parte de su territorio. Sus jardines siempre han estado decorados con los colores y olores de las plantas, plantas heredadas, plantas regaladas, plantas sembradas, hasta plantas robadas de otros jardines que llaman su atención (Esto lo digo desde la total intromisión a sus rutas yerbateras). Además de ser plantas decorativas, también han sido hierbas curativas o medicinales, las cuales nos han acompañado en enfermedades respiratorias, digestivas, de quemaduras, musculares y cólicos menstruales.

Como el Eucalipto, la Manzanilla, la Menta, la Hierbabuena y así un montón más que se me quedan sin nombrar para no extender demasiado esta lista. Es importante aclarar en este momento, como me lo reitera mi abuelita Inés: “Las hierbas son las que curan, la ruda, la manzanilla, la caléndula ¿sí? Mientras que las plantas son las otras, las de decorar la casa, como aquellas”. Lo dice mientras señala las plantas colgadas en la pared.

Intención general de siembra

25 Crear un “Femevario” en Cianotipia el cual refleje mi hacer con rituales herbales buscando un bienestar corpo-energético alrededor del Síndrome de Ovario Poliquístico

Intenciones específicas de siembra

1. Autoexplorar por medio de la escritura y el recuerdo, las vivencias que me llevaron a realizar este trabajo.
2. Indagar los diferentes saberes sobre hierbas medicinales que poseen las personas que me rodean y que nacen de mi intuición.

3. Crear el femevario con técnica de cianotipia, el cual evidencie mis recorridos con las hierbas y sus rituales.



Figura 3. Alcanzando el sol. (2021) Nueva Roma-Kennedy. Creación propia.

FRAGMENTO RAÍZ

Este trabajo lo desarrollé bajo una investigación-creación, contemplando las particularidades que, para mí, conlleva la creación como lo son el sentir, el descubrir, el reflexionar, la experimentación, la escucha, la espera y el habitar, que se evidenciarán claramente en la explicación de los *momentos* elaborados para el desarrollo de esta investigación, más adelante.

28 Tomé la decisión de hacerlo a partir de la investigación-creación porque al investigar a partir de la sensibilidad del ser, de mi ser, me permite navegar dentro de conceptos y perspectivas poéticas y profundas que permiten una complementariedad exquisita tanto para su elaboración, como para mi autoexploración, escuchando a mi cuerpo vivo como el norte de este trabajo. Como lo menciona Borgdorff (2010):

Después de todo, no hay prácticas artísticas que no estén saturadas de experiencias, historias y creencias; y a la inversa, no hay un acceso teórico o interpretación de, la práctica artística que no determine parcialmente esa práctica, tanto en su proceso como en su resultado final. Conceptos y teorías, experiencias y convicciones están entrelazados con las prácticas artísticas y, en parte por esta razón, el arte es siempre reflexivo. De ahí que la investigación en las artes trate de articular parte de este conocimiento expresado a través del proceso creativo y en el objeto artístico mismo.(p. 34)

Como se ha podido evidenciar, parto de la subjetividad, la emoción y el sentimiento, al querer evidenciar desde algo tan íntimo como

es el cuerpo femenino atravesado por la afección del SOP, y cómo desde ahí propongo una exploración creativa. Como lo menciona Amaya (2016):

El abordaje de un tema subjetivo en el proceso investigador-creador conlleva elementos que contribuyen al auto-reconocimiento del sujeto y le permiten desarrollar una conciencia perceptual acerca de sí mismo y hacer de una debilidad o una carencia un rico recurso para adelantar procesos imaginativos que de alguna manera suplen, liberen o complementen dichas carencias. (p. 9)

Amaya, me obsequió, a través de su lectura enriquecedora, una especie de tranquilidad al poder comprender que la liberación y evidencia del *yo*, hace parte fundamental, si se quiere, de la investigación-creación. Esta investigación, me permitió cambiar, modificar o reconstruir la visión y la aproximación que tengo con el mundo y con la concepción que tengo de mi existencia, “como una expresión articulada a la vida” (Gutierrez, 2016, p.38) aportando claridades a personas que se sienten llamadas a leer y observar mi trabajo investigativo. 29

Este trabajo, se desarrolla entre narraciones. “La escritura entendida como resonancia del hacer creativo del arte” (Arias, 2010, p, 7). Lo cual me permite posicionar la narración y la creación como senda a la investigación. En estas narraciones aterrizo reflexiones individuales de vivencias, anécdotas y sentires como mujer en mi paso por la tierra buscando un bienestar. Dividiéndose en “Fragmentos” acogidos al indicio de experiencia personal de que, la memoria es un devenir no lineal y que llega momentáneamente cuando se pasa por circunstancias alternadas. Este trabajo, tiene una aproximación a la autoetnografía, no abarcándola en su totalidad, por la materia de mi investigación personal sin la intención de que se vea comprendida una sociedad, más utilizando su posibilidad de narración.

Ellis y Bochner (como se citó en Ellis, 2015) plantean que, en la *autoetnografía*, aparecen:

formas de producir una investigación significativa, accesible y evocativa, basada en la experiencia personal, que sensibilizará a los lectores hacia cuestiones de identidad política, sucesos silenciados y formas de representación que profundizarán en la capacidad de empatizar con la gente que es diferente de nosotros mismos. (p, 252)

Aquí, quise darle voz a mi voz, quise trabajar desde mi propia vivencia y existencia, posibilitando mi vida como productora de conocimiento. Dejando de lado la investigación neutra y exacta para orientarla a una investigación centrada en la subjetividad femenina. Como lo enaltece Castañeda (2010), desde una perspectiva de la etnografía feminista:

30

Actualmente hay una tendencia que coloca a las mujeres como emisoras de un discurso en primera persona, que se incorpora en las etnografías, a la par que la explicación ofrecida por la etnografía escrita también en primera persona, abandonando el infinitivo y la conjugación en tercera persona como formas lingüísticas asociadas a las pretensiones de neutralidad valorativa de la antropología clásica. (p. 233)

En este escrito, me remito a voces de mujeres que rodean mi práctica investigativa y con sus saberes pude desarrollar de una manera más precisa mi trabajo. Entendiéndome como un ser social perteneciente a un grupo de personas que me ayudan a existir, y atada a un andamiaje femenino bastante fuerte que crece rodeado de naturaleza y sabiduría. Dichos relatos externos son indispensables en la elaboración de este trabajo auto-exploratorio, aparecieron sin intención, ya que este trabajo se narra desde la subjetividad, pero como lo mencioné anteriormente no podría contarlos opacando sus voces y sus enseñanzas.

El proceso con la Cianotipia, ha sido un productor de conocimiento, a través de las múltiples reflexiones, aprendizajes y acercamientos que he podido obtener al trabajar junto a esta técnica. La exploración que me permite tener diálogos entre diferentes materiales y disciplinas me ha permitido obtener aprendizajes y nuevos saberes alrededor de la creación, autopercepción de mi yo, cuerpo y aura, rodeada de sabiduría natural, técnica y explorativa. creando una asociación de disciplinas enriquecedora y maravillosa.

Dejando fluir el tránsito del trabajo, por medio de la iniciación de saberes que está acompañada de tropiezos, caídas pero también de gozos y alegrías. Permiéndome crecer junto a él e irlo modificando a medida de su crecimiento. Esta tesis se permite transformar, no de inconsciencia sino al contrario de crecimiento y plena vocación de que se ejecuta a la par del rumbo de mi vida.

Arrullos sanadores para ovarios rotos, se desarrolla en tres momentos de elaboración, los cuales, en diferentes escenas se enlazan y/o desunen:

31

1er Momento: Atar la gravedad: Aire. Conciencia, quemar y sintetizar el andar. En este momento, hago una conciencia y plan de ruta, de lo que fue y cómo se dio esta investigación-creación. Este momento es lo que no se ve dentro de la investigación, es lo que se piensa, gesta y planea antes de la elaboración investigativa.

2do Momento: Flujo-grafía: Agua. Soltar. Marcha narrada en “Fragmentos”. Anclaje. Acercamiento al poder femenino, a los ovarios, a la materialidad, al recuerdo, a la recolección, exploración y propiedades de las hierbas. Este momento se puede identificar a lo largo del documento escrito.

3er Momento: Magnetismo corpóreo. Tierra. Fuego. Diálogos con la materialidad como forma de aterrizaje a las vivencias transitadas con las hierbas. Pieza visual. Exploración y vivencia transitada a lo largo de la investigación. Femevario.



*Figura 4. Caminante verdulera. (2021) Nueva Roma Kennedy- Bloques verdes.
Creación propia*

FRAGMENTO CORTEZA

Desde que empecé a crear la ruta real de este documento, me cuestionaba por la búsqueda de personas que hicieran un complemento perfecto, como lo hacen las hierbas que se enredan con sus tallos, con mi trabajo de grado. En esas búsquedas, encontré varias personas. Sin embargo, como lo hago a menudo, no me detuve a pensar qué me rodeaba en verdad, quiénes me abrazan cuando me siento una con el lodo y de donde proviene esta relación amorosa que tengo con las hierbas.

34

Un día cualquiera, llegué a Suesca, a casa de mis tías maternas Carmen y Blanca cuando de la nada empecé a hablar con ellas de las hierbas que habitan su jardín. Fue una conversación espontánea, pero lucía como si nos la debiéramos desde hace mucho tiempo. Empezamos a contarnos tantas cosas alrededor de ellas que, como cae una hoja seca del tronco, caí en cuenta que tenía a mi alrededor un montón de sabiduría y gusto por las hierbas los cuales eran heredados por mis mujeres, por las mujeres que me criaron y que han estado junto a mí la mayor parte de mi vida. Por ello, no quiero empezar este fragmento sin antes mostrarlas como las referencias primarias para mi relación hierbas-yo, yo- hierbas, yo-vida.

35

Lilita, mi mamita, abuelita paterna, una mujer de 72 años, nacida en Suesca Cundinamarca, lleva viviendo en Bogotá desde sus 8 años como trabajadora en casas de familia. Posee conocimiento sobre las hierbas medicinales que sirven para dolores musculares, menstruales o de angustia. Ella también utiliza las hierbas para atraer o alejar energías del hogar, trapeando con agua de ruda, romero y canela. Para ella si el hogar está en calma y limpio, nuestro cuerpo se sentirá igual.

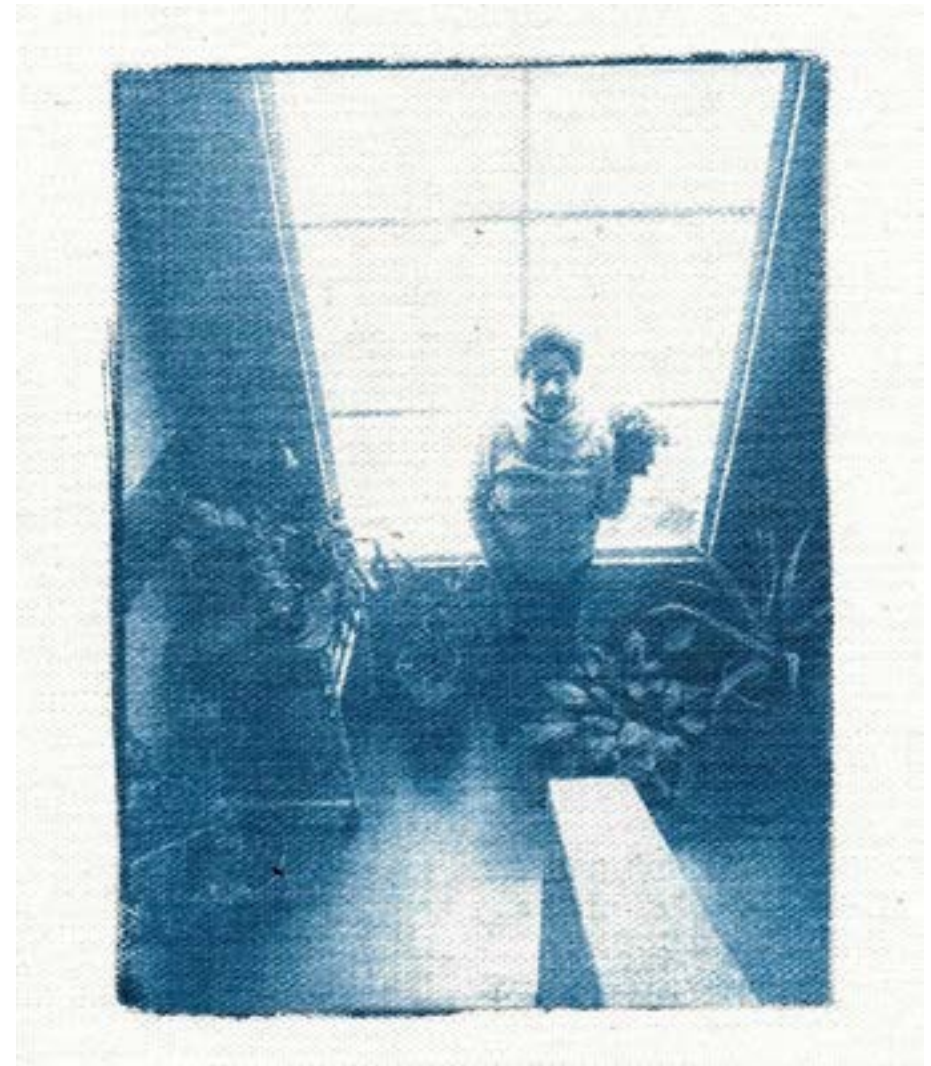


Figura 5. Ana Lilia Osorio. (2023). Técnica Cianotipia. Creación propia



Figura 6. Maria Inés Osorio de Bolívar. (2023). Suesca Cundinamarca- vereda Cacicazgo. Técnica Cianotipia. Creación propia

Mi abuelita Inés, 90 años, hermana de mi abuelita Lili, madre de crianza de mi papá. Nacida en Suesca Cundinamarca, quien, a pesar de su carácter apático, logra abrazar mi alma y hacerme sentir amada por ella, por la vida y por su cocina de carbón. Escribiendo esto, se desprende en mi mente el árbol gigante de Buganvilia que adorna el jardín de su casa, creciendo estruendosamente y saliendo la imagen de mi abuelita Inés entre ella, casi como un reflejo de divinidad.

40 Mi abuelita María, que su alma y recuerdo estará siempre en mi memoria, viéndola con su falda roja, con sus brazos enormes y tan fríos. Su patio atrás de la casa con un árbol en la mitad del patio, caminando a coger la manzanilla para el dolor de quien fuese. Enseñándonos a tomar las hierbas de una manera respetuosa y amena para que la hierba no se fuese a lastimar.

[Sin foto]

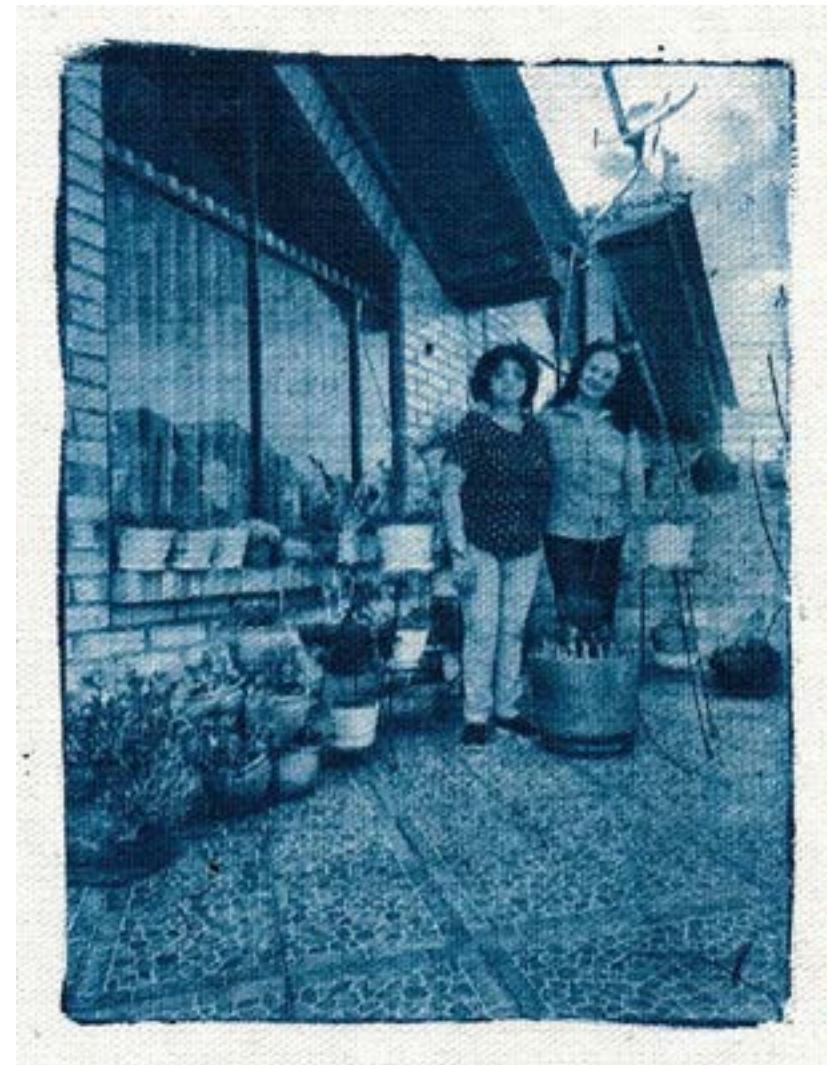


Figura 7. Andrea Carolina Marín Calderón. (2023) Suesca Cundinamarca. Técnica Cianotipia. Creación propia.

Mi hermana, Carolina, 27 años, nacida en Suesca Cundinamarca, vive allí desde hace 1 año aproximadamente. Caro, quien en su jardín cuida arbustos completos de Ruda, me permite bañarme con la hierba y sacar los males en su patio trasero, rodeada de árboles de Feijoa, que recogemos para tomar siempre al desayuno. Ella, al estar rodeada de naturaleza me enseña y me permite conectar nuevamente con un respirar más místico, más limpio, más puro. Quien tiene en su jardín un montón de escritos míos enterrados para que crezcan al mismo tiempo que el césped.

Mis tías Blanca y Carmenza, con 63 y 58 años respectivamente, ambas nacidas en Suesca Cundinamarca. Viven allí desde que se pensionaron y desde que mi tía Blanca se dedicó a cuidar de mis abuelitos en su vejez. Ellas, han sido unas de las principales mujeres que me han acercado al cuidado de las hierbas y plantas en general. Recuerdo a mi tía Carmen correr por las escaleras a recoger hierbas de la terraza para curarnos los resfriados, los dolores menstruales y el llanto. Ellas, son unas fieles creyentes que las hierbas curan y curan todo, hasta el alma triste.

44



45

Figura 8. Blanca Aurora Calderón Bernal -Maria del Carmen Calderón Bernal. (2023) Terraza-Suesca Cundinamarca. Técnica Cianotipia. Creación propia.

También, las vecinas que atienden la tienda de plantas del barrio, “La florería de LILI” casualmente una de ellas lleva el nombre de una de mis abuelitas. Esta tienda, queda a 15 min aproximadamente de mi casa, es pequeño, es en realidad el Garaje de su casa, como son normalmente las tiendas de barrio. Gracias a la proximidad de esta tienda, he podido obtener algunas de las hierbas que me han llamado a su uso, como la manzanilla que me acompaña todas las tardes, las hierbas para los amados baños o hierbas para infusión.



Figura 9. Floristería LILI. (2023) Roma Kennedy. Técnica cianotipia. Creación propia.

Abriéndome más al campo externo de mi entorno, encuentro, como si fuese mi compañera de búsquedas a Gisela Valdés Padilla, quien, en su tesis doctoral, “MUJERES EN CÍRCULOS ECOFEMINISTAS EN GUADALAJARA: CUERPO, EXPERIENCIA Y SANACIÓN” 2017, narra desde su experiencia e investigación como es sentir la autosanación alrededor de encuentros y rituales que se dan en los círculos de mujeres. Su interés parte de “conocer y visibilizar las propias maneras en que las mujeres en lo individual y lo colectivo están viviendo (su cuerpo)” (p. 20). El objetivo general de su trabajo es analizar los procesos de bienestar y sanación que las mujeres en círculo viven, a partir de encarnar (embodied) prácticas conocimientos y sensibilidades del cuerpo/ser femenino. (p. 27)

Al igual que yo, que con este trabajo camino alrededor de una exploración, búsqueda y creación de rituales que me permitan sostenerme dentro de un paradigma de -cuerpo enfermo-, despertando también una espiritualidad que me haga sentir segura y a salvo, alejada de prácticas patriarcales y androcentristas, en donde un cuerpo afectado no posee el mismo reconocimiento dentro de dichas prácticas y por ende dentro de la misma sociedad. La autosanación y la práctica de sí me permite entonces conectar con mis raíces, con mis sentires y con mi verdadera esencia que busca estar en bienestar y tranquilidad continua mientras transito el mundo con un cuerpo diferente al normalizado, el cual tiene en uno de sus órganos más importantes una afectación.

Viendo y siendo parte de prácticas de cuidado que se gestan en los círculos de mujeres y que posibilitan la divulgación de saberes femeninos/feministas.¹ Evidenciando el nacimiento de una nueva era, mucho más alejado de las prácticas coloniales y patriarcales “para dar paso a una era de intuición, creatividad y armonía planetaria y cósmica” (p.55). Mi trabajo y mi experiencia

alrededor de las hierbas y de la autosanación, oscilan en el despertar femenino, tanto de prácticas, de sentires, de experiencias y de

1 En el Fragmento Jardín XXI, doy cuenta de una de mis experiencias en estos círculos de mujeres.

creencias que se desprenden de toda mi crianza y en general toda la sociedad que trabaja y vive en prácticas patriarcales, las cuales son agresivas, bruscas y cero compatibles con el deseo de equilibrar el cuerpo físico y espiritual.

Pabla Pérez San Martín, es una investigadora chilena de la salud femenina, que en su libro MANUAL INTRODUCTORIO A LA GINECOLOGÍA NATURAL CON PLANTAS, muestra una “recopilación de varios artículos, recetas caseras y secretos tradicionales practicados por varias mujeres a través del tiempo” (p. 3) y alrededor de América Latina. Este libro, está enfocado en la enseñanza y el despertar inquietudes sobre nuestro cuerpo femenino que se han gestado dentro de un sistema patriarcal a lo largo del tiempo, para luego con ayuda de este manual, ir las resolviendo. Allí habla del autoconocimiento del cuerpo femenino, del útero, de las enfermedades que tiene el útero, como el SOP, de la menstruación, de la fertilidad, de la menopausia.

Dando recetas con plantas para solucionar lo que aqueja a cada mujer, permitiéndonos, entender que cada cuerpo funciona según la necesidad y la apropiación distinguida. Hablando de la alimentación, del cuerpo femenino como territorio de lucha, de tocar y observar la vagina, de la fertilidad y de los métodos de anticoncepción naturales que existen. Este libro, fue mi puerta de entrada a la búsqueda y la práctica de sí, relacionada entre cuerpo femenino y hierbas. Fue una invitación a seguir resolviendo mi investigación y a querer autocuidar mi cuerpo femenino que pasó y pasa por recaídas e irregularidades físicas y emocionales.

Lina María Hueso, egresada de la Licenciatura, con su trabajo de tesis, UNA DERIVA POÉTICA DEL ÚTERO, una investigación creación, que me permitió adentrarme a la investigación de SOP desde una mirada diferente a lo que ofrezco en este trabajo. Ella, con el objetivo de “Comprender las relaciones, el recorrido y las narrativas que se dieron en la deriva poética del útero” (p, 18) se

adentra a la profundidad para conocer el útero a través de una exploración propia, suya. Tomando el útero como un cuenco en donde habitan vivencias y memorias que transcurren en la vida de cada mujer y que es necesario despertar una reconciliación con dichas vivencias para mantener una buena relación con dicho órgano.

Una forma de volver al vientre, conocer y reconocer los orígenes de valentía y serenidad que tiene y transmitir este lugar para reconfigurar toda carga de dolor y culpa que se me haya sido transmitida al no reconocermelo como sujeto transformador y creador de mi contexto cercano como mujer. (p, 210)

“CORPOGRAFÍAS DE SANACIÓN. ESCRITURAS, CUERPOS Y SABERES DE MUJERES” es una investigación coordinada por Rosana Paula Rodríguez, Sofía da Costa Marques, Victoria Pasero Brozovich, quienes se cuestionaron por las diferentes prácticas de cuidado y sanación que llevan las mujeres dentro de ciclos de enfermedad y curación. Estableciendo un paralelo entre los saberes populares y los saberes institucionales, pero no siempre mostrándose como polos opuestos, sino en oportunidades, dando una correlación para procesos de sanación.

Hablando y narrando esta investigación, dentro de la metodología investigación-acción creación, en donde la autobiografía, inmersa en la metodología feminista, entendida como “la herramienta para concederle autoridad a las experiencias de las mujeres, y entre sí mismas a sus palabras, a través del autoconocimiento y la concienciación, mediante la narración de las múltiples violencias padecidas por el sistema patriarcal.” (p.33) y abordando el arte como forma de “producción de nuevos sentidos” (p.21). La escucha, la práctica y la transformación hacen parte fundamental de esta investigación, que propone una serie de diálogos con mujeres sanadoras, curanderas o médicas que han experimentado una autosanación, a partir de su propia experiencia y sabiduría.

Dentro de mis antecedentes visuales, están tres trabajos de mujeres que se inquietan por la búsqueda, representación e hibridación de hierbas que caracterizan su entorno. Isabella, con su obra «Miedo», me brinda la posibilidad de jugar con mi intuición y creatividad en la formulación y creación de los rituales realizados en la investigación, descomponer cada objeto y crear un proceso nuevo a partir de mi experiencia con cada hierba. Abriéndome la posibilidad de mostrar la hierba como ser vivo, pero también como objeto artístico moldeable.

Y los Fanzines «Hierbas contra la tristeza» y «Plantas de ciudad» con sus componentes visuales (las ilustraciones) y sus componentes narrativos y descriptivos, me permitieron reflexionar y darle forma a la intención de visibilizar mi práctica ritual con hierbas de una manera más consolidada y rica en la medida de su presentación y apropiación, dándome pautas para la fabricación del Femevario.

ISABELLA VIRACHÁ LÓPEZ - MIEDO.

Maestra en Artes Visuales con énfasis en expresión gráfica. Su obra Miedo, se da en el laboratorio de creación gráfica, *Injertos tipográficos*, proyecto ganador de la beca Plataforma Bogotá en arte, ciencia y tecnología 2021, el cual se interesó por la asociación entre ilustración gráfica e inteligencia artificial. El cual se expuso en junio, en el planetario de Bogotá. En este laboratorio, Isabella, toma la palabra -miedo- como un equivalente de ansiedad y busca plantas que ayudan a combatirla como el diente de león, la manzanilla, entre otras, para crear una serie de composiciones digitales. Este es un referente porque al igual que mi trabajo, relaciona un sentir y/o vivencias del cuerpo, con las hierbas medicinales, tomándolas como seres curanderas.





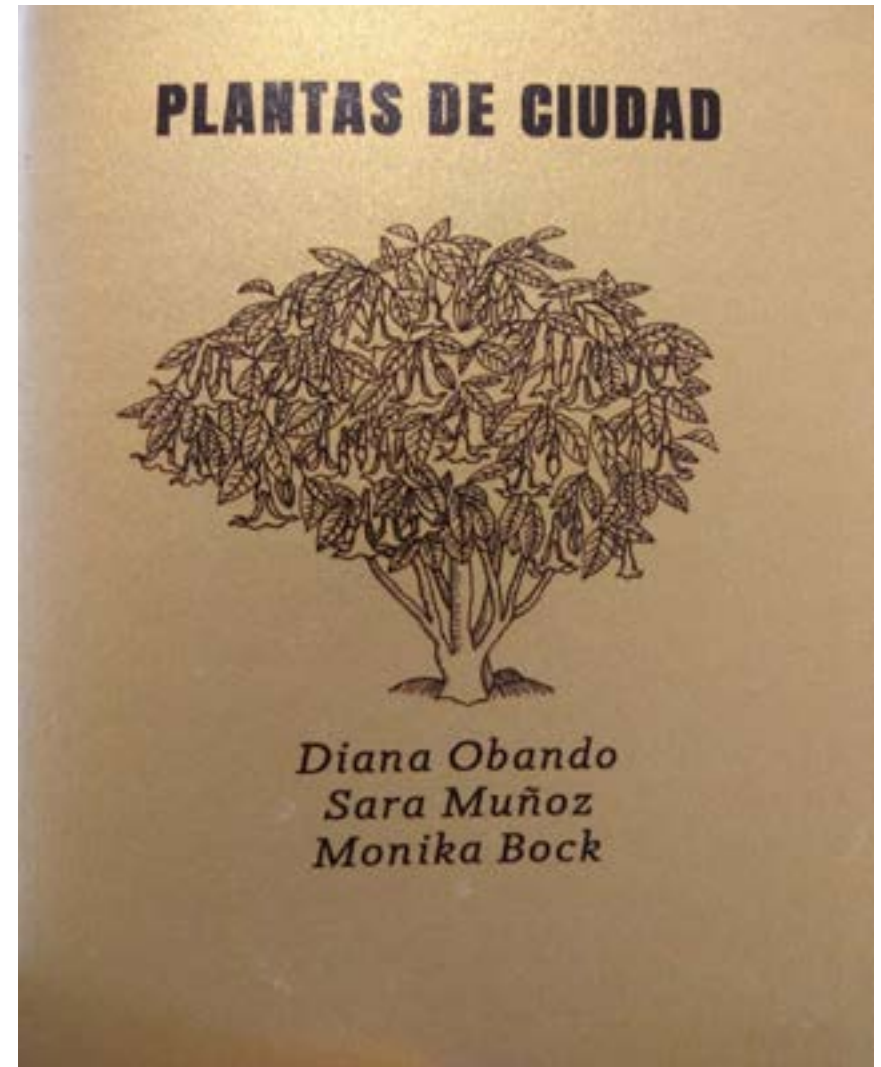
*YADIRA LÓPEZ VELASCO- HIERBAS CONTRA LA TRIS-
TEZA*

Poeta y socióloga mexicana, su obra “Hierbas contra la tristeza” (2018), es un compilado de saberes sobre plantas que ayudan a manejar la tristeza desde prácticas curativas naturales. Este manual es ilustrado por Erandi Adame y distribuido gratuitamente. Este manual es referente para mí, porque me brinda la posibilidad de asociar el saber yerbatero con el hacer artístico.

DIANA OBANDO, SARA MUÑOZ, MONIKA BOCK - PLANTAS DE CIUDAD

En este fanzine, se ilustran plantas de la ciudad a partir de la narración, evidenciando su historia y propiedades para ser utilizadas en beneficio de la humanidad. Siendo referente para mi trabajo por la evidencia de la búsqueda de las hierbas, sus vivencias junto a ellas. Encarando las hierbas como curanderas y acompañantes de vida.

56



57



Figura 10. Tonalidades naturales. (2021) Edificio al norte de Bogotá. Creación propia.



Figura 11. Tomando la tierra. (2022). Cucunubá Cundinamarca- Parque principal. Creación propia.

FRAGMENTO HOJAS

Uno de los primeros cuestionamientos que surgieron cuando empecé a ser consciente del gusto que brotaba de mí sobre el conocerme y encontrar bienestar con ayuda de las hierbas, fue ¿En qué parte de la historia empieza la relación *mujer - naturaleza* que protagonizó mi trabajo? Esta pregunta me dirigió directamente a Silvia Federici, quien lo expone en su libro *Calibán y la bruja, mujeres cuerpo y acumulación originaria*. Según Federici, (2004), en la Edad Media existían grupos de mujeres, que se dedicaban a diferentes labores importantes dentro de la sociedad como mujeres parteras, yerbateras y quienes en un principio se conocían como curanderas, que asistían a personas enfermas con ayuda de elementos naturales, entre ellos las hierbas.

Las curanderas eran las “médicas” de la civilización pobre, quienes no tenían los medios para pagar un servicio médico. Las curanderas tenían conocimiento para asistir cualquier mal, necesidad o enfermedad que se tuviese en el momento, entre esas el aborto. Desde entonces, ciertas mujeres, cuentan con conocimientos para cuidar su vida y su salud sexual, ya que desde entonces, las mujeres hemos estado sometidas a reglas y mandatos que nos alejan de decisiones frente a nuestro propio cuerpo y eran las curanderas quienes le permitían a otras mujeres tomar la decisión de ser madres o no.

Durante la Inquisición, “creación de instituciones para erradicar a cualquier adversario del estado” (Federicci, 2004), las curanderas, las yerbateras, las parteras y otras mujeres empezaron a ser consideradas como brujas, como esa figura de acompañante del mal, del

diablo, que en cualquier sociedad bajo el manto de Dios, se convertían en una amenaza; por ello empezaron a ser perseguidas y exterminadas.

Las mujeres hemos sido una amenaza constante a un mandato social patriarcal, que busca mantener un orden lineal y limitado de prácticas que benefician al propio estado. Un ejemplo de ello es la salud, las brujas tenían el saber de curar a cualquiera que lo necesitase con pociones o “menjurjes” naturales, cosa que no beneficiaba al médico dedicado a solventar la enfermedad. Al tener conexiones y aprendizajes de unas formas de ver la vida bastante desligadas a las prácticas de trabajo tradicionales, como la magia, que invitaba a la persona a entender que tenía un destino y que podía saberlo con ayuda de las brujas y así dejar de lado el trabajo, cosa que no le beneficiaba para nada al estado. Las brujas o mujeres son un grupo con poder el cual se debe suprimir para tener control absoluto de las masas.

Las brujas, abrieron la posibilidad de conectar con el campo de una espiritualidad ligada a la naturaleza y al reconocimiento del propio cuerpo femenino; desligada de las creencias religiosas, en donde existía una subordinación de las mujeres. Pero la estigmatización que se le dio a la mujer-bruja, provocó una ruptura significativa entre la mujer y su propia esencia, sus saberes curativos, sus saberes sexuales - reproductivos y sus conocimientos naturales, cada vez fueron siendo señalados y perseguidos con la intención de que no se viera perjudicado el orden patriarcal. La mujer sabia es, como lo muestran con los herejes, una amenaza a las prácticas sociales.

A finales de la Edad Media, empieza a resonar un tipo de negación por parte de algunos Jesuitas e intelectuales, quienes criticaban las prácticas provocadas en la caza de brujas, según un artículo de National Geographic, (2016):

Cuando en la primera mitad del siglo XVI se pidió al jurista milanés Andrea Alciati su parecer sobre unos procesos en el valle alpino de la Valtelina, quedó im

presionado por la dureza del trato infligido a las acusadas y por el número de ejecuciones, y argumentó por escrito sus opiniones críticas. Más tarde, el médico brabantón Johann Wier afirmaba en dos tratados que el demonio ejerce su poder confundiendo las mentes de las presuntas brujas, pero también induciendo en la sociedad mucha credulidad hacia el fenómeno.

Y así otros intelectuales más, quienes estaban en oposición a estas prácticas, dando paso a la razón y señalando el exceso de creencia.

Mientras tanto, las mujeres- brujas, intentaban resguardar su conocimiento por medio de la transmisión de estos a sus hijas, hermanas, vecinas durante los aquelarres. Aunque, “Paracelso, considerado el “padre de la medicina moderna”, afirmó en el siglo XVI que todo lo que sabía lo había aprendido de las brujas. Con la caza de brujas, parte de este conocimiento se perdió” (Peréz I, s.f)

Igualmente, las mujeres no podían oficializar su labor médica en las universidades, ya que esta era una práctica netamente para hombres. Sin embargo, “la figura de la enfermera aparece a finales del siglo XIX, especialmente con Florence Nightingale. La enfermera, aparece ligada al rol de cuidadora de las mujeres, completamente subordinada a los médicos.” (Peréz I, s.f).

No fue hasta la edad contemporánea, que las mujeres se rebelaron y empezaron a luchar por sus derechos y por su propia vida. Según Garza, M (como se citó en Quiros, M., Vallejo, G. 2021):

Un elemento importante lo constituyó la agregación de la mujer al trabajo durante la Primera Guerra Mundial para suplir a los hombres que habían marchado al frente. La importancia de su valor social alentó sus demandas del derecho al voto. Sin embargo, es preciso resaltar que también fueron perseguidas y asesinadas por ser parte de una revolución en

contra de las prácticas sociales que durante años se habían venido practicando. (p. 44).

A partir de entonces, varias mujeres y movimientos feministas, han tomado el término “bruja” como una reivindicación a las prácticas que las mujeres en la Edad Media realizaban como una forma de liberación y revolución y que les costaron la vida.

Si las brujas representan todo aquello que va en contra de los ideales de feminidad, y encarnan la capacidad de las mujeres para decidir sobre nuestros propios cuerpos, vale la pena reivindicar en las luchas feministas esta categoría y reafirmar que los apelativos contemporáneos que nos llaman brujas o “feminazis”, no deben apagar lo que la hoguera no logró en más de tres siglos de persecución. Por el contrario, cada vez que escuchemos este término debemos recordar que el mundo no pudo ser desencantado por la Caza de Brujas ¡Aquí estamos! (Salazar, D. 2018. p. 56)

Con este dato sobre la mesa, empiezo a entender que este saber *mujer - naturaleza*, se historiza aproximadamente desde el siglo XV y ha permanecido en nuestro saber femenino pasando de generación en generación como forma de resistencia a esas prácticas aniquiladoras que existían y que existen hasta hoy para acallar o someter a las mujeres, por un saber que accede a la no capitalización del bienestar humano, permitiendo que sea claro en mi trabajo la relación entre la sabiduría de la naturaleza, específicamente de las hierbas y la acción de la mujer en busca del bienestar. Que este saber ha venido a mí por medio de las mujeres que me rodean, quienes han guardado, practicado y enseñado los saberes que nuestras ancestas descubrieron para nuestro más alto beneficio. Invitándome a relacionarme con las hierbas desde la sabiduría femenina, entiendo que pueden ayu-

darme a gestar un bienestar corpo-energético en mis cuerpo según mis intenciones.

Siendo América Latina portadora de conocimiento de hierbas desde hace décadas hasta hoy. “El conocimiento y utilización de las plantas catalogadas como curativas en las sociedades campesinas, habitualmente constituye un importante elemento terapéutico en el medio rural, donde el acceso a centros de salud es difícil.” (Menseguez, Galetto y Anton, 2007, p. 89). Sin embargo, las mujeres han sido las que cuestionan, reflexionan y promueven acciones para retomar este saber, que con la industrialización ha ido disminuyendo, como una lucha política por la resistencia a la conservación de sus saberes alrededor de las plantas y hierbas medicinales, creando grupos donde se evidencian y consolidan estos saberes transmitidos por la oralidad ancestral.

64

Mujeres organizadas de la UTT, crearon un taller en donde se habla e intercambia saberes ancestrales en torno a las plantas, “Este trabajo de la recuperación de saberes sobre plantas te permite contar con un recurso a tu alcance para el cuidado de la salud, te ayuda a recuperar el poder sobre tu propio cuidado y te invita a hacerte responsable.” (Ingrid, participante del taller, 2020) o mujeres indígenas en el Amazonas que se reunieron para combatir el Covid -19. “En plena pandemia de COVID-19, cuando el virus arrasaba con la vida de las comunidades indígenas, las mujeres no podían dormir. Aisladas, sin medicamentos ni acceso a los hospitales, hicieron todo lo posible para resguardar la salud de sus familias con lo que tenían a la mano y sabían usar: las plantas medicinales que sus ancestros les enseñaron.” (Arellano, 2021, párr. 1).

Así pues, una de las cosas más bonitas que se ha rescatado y perdido de estas prácticas de brujas es lo que se conoce comúnmente como “aquelarre”, lo cual se define como una reunión de mujeres

o brujas quienes generan prácticas de bienestar y un *despertar espiritual*, por una búsqueda interna y reflexiva frente al actuar en el mudo. Hoy, estas reuniones de mujeres se conocen como “círculos de mujeres”, como lo dice Ramírez (2019):

Los círculos de mujeres se toman como base etnográfica y empírica al considerarlos espacios donde se recrean los sentidos religiosos y espirituales desde bases no eclesiales, colectividades altamente influenciadas por la perspectiva feminista al posibilitar la recreación de las mujeres desde sí mismas, de sus modos de creer y practicar, y definirse y redefinirse desde narrativas propias, corporales y experienciales. (p. 144).

Es decir que en estos círculos de mujeres como en los aquelarres, se crea una serie de encuentros que facilita la conexión entre mujeres y permite recuperar tradiciones y saberes por medio de rituales que las abuelas y/o ancestras poseían para tener una vida femenina y equilibrada. Es entonces donde en estos encuentros o círculos, las mujeres entablamos una nueva relación con la espiritualidad, un acercamiento a entender nuestro cuerpo y nuestra relación con el mundo. Si bien es cierto que mi trabajo no se relaciona con el ejercicio que se da en estos círculos de mujeres, si logro plantear una relación en el sentido de que mi trabajo se da a partir de una indagación de conexión interna por medio de *rituales* individuales, resaltando el acompañamiento y la guía de las diferentes mujeres que a lo largo del tiempo me han aportado en el desarrollo y acercamiento a una espiritualidad en relación a las dinámicas que se han creado en mi cuerpo con la enfermedad del SOP.

65

El concepto de espiritualidad, es uno de los pilares fundamentales de este trabajo y con el artículo de Ramírez (2019), logré entonces atravesar el recorrido que tuve en el transitar de mi espiritualidad, desde que nací hasta el día de hoy. De familia hago parte de la religión ca-

tólica, es decir que pasé por dos de los grandes rituales que engloban esta religión: el bautismo y la primera comunión. La primera como una especie de ritual de bienvenida a la religión y la segunda para ratificar mi permanencia en esta, a parte de los rituales de las misas los domingos que sagradamente junto con mis padres asistíamos. Recuerdo mucho que ya mediante fui creciendo, estos rituales me aburrían bastante y mostraba mi indiferencia cuando cruzaba mis brazos frente al pecho, a mi padre esta acción le ofendía mucho y me decía que descolgara mis brazos para que así “el espíritu santo, lograra entrar a mi cuerpo”.

Con el tiempo fui creando mañas para no asistir a los rituales los domingos, como quedarme dormida o fingir que estaba enferma. Mis padres empezaron a ocupar ese tiempo de misa en otras cosas, como hacer mercado o quedarse acostados viendo películas, para lograr descansar un poco de todo el agotamiento que tenían entre semana y así, este ritual que para mí era tortuoso, fue saliendo de nuestro itinerario familiar.

Cuando estaba terminando el colegio, empecé a cuestionar muchas cosas de la religión católica a la que pertenecía no por convicción sino por tradición. Me parecía horroroso pensar que ese “ser” que se le llamaba Dios, fuese un ser también lleno de odio y egocentrismo, me cuestionaba el no poder sentirme libre por no faltar a la palabra de la religión. Sentirme un cuerpo que no podía manejar a mi preferencia, sino que tenía que actuar bajo el mandato de la biblia. Sentirme oprimida por simplemente el hecho de nacer mujer y así, un par de cuestionamientos más que rondaban mi cabeza y no lograba una tranquilidad espiritual.

Por ello, tomé la decisión de apartarme completamente de la religión, de la espiritualidad y así de la ritualidad. Pensaba que seguir en la religión católica, era una forma de no darme el valor que tengo y al mismo tiempo no conocía otros tipos de espiritualidades que me hicieran sentir completa. Así, hice parte sin pensarlo, de esta vertiente feminista secular. Como lo menciona Ramírez, (2019), constituía el

“rechazo hacia las grandes religiones y el abandono de las prácticas y creencias religiosas bajo el argumento de que en ellas se encuentra una de las bases ideológicas de opresión basadas en el sexismo y el racismo” (p. 147).

Recuerdo que mi despertar espiritual, surge en un viaje que realicé con mi hermana, quien parecía ya haber encontrado su camino espiritual e intentaba acompañarme en el mío. Fuimos al Festival del Artista en Palomino. Imaginé que este encuentro de artistas sería una plataforma que me permitiría mostrar mi arte, pero fue sin duda más que eso. Entre las olas del mar, el sol, el canto de los pájaros y la melodía de los mantras que cantábamos cada mañana, sentí la divinidad presente, pude escuchar mi espíritu vivo, guiándome hacia un entendimiento de lo que era la espiritualidad para mí.

Soy una mujer que entiende la espiritualidad como un estado de conexión directa con el cuerpo, la mente y el espíritu, una conexión con la Madre Tierra, y un anclaje con todos y todas mis ancestras, que puedo definir también como mis ángeles. En palabras de Binetti (Como se citó en Ramírez 2019):

Este tipo de espiritualidades femeninas reúnen varias corrientes, círculos y grupos que van desde ecofeminismo, el movimiento de la Diosa y hasta el neopaganismo; teniendo como puntos en común “liberar las fuerzas espirituales de las mujeres y empoderarlas a partir de la propia energía vital y creadora.”

Al descubrir y entender esta posibilidad tan maravillosa de tener una conexión con ese “ser supremo” del que hablan todas las corrientes religiosas, se resolvieron en mí dudas que me permitieron saberme sostenida en el mundo. Entendiéndome y conociéndome desde un lugar seguro, un lugar de autoprotección y autodescubrimiento que no hubiese logrado si no me hubiese cuestionado el papel tan importante que representa la *espiritualidad*.

Durante este despertar espiritual, como le llamo y le siento, he transitado por varios círculos de mujeres en donde he logrado sentirme a gusto y a salvo para contar sin miradas juzgantes toda la historia de mi vida desde el agujero negro que narro en la descripción de este trabajo, hasta el acercamiento a lo espiritual. Ello me hace confiar más que entre mujeres nos logramos sostener y que al contrario de cómo nos han enseñado desde décadas; las mujeres somos más fuertes juntas que divididas intentando sentirnos parte de una sociedad con bases patriarcales, que nos ve como un ser inferior y fuera de lugar.

En gran medida, la práctica de la espiritualidad feminista o del feminismo místico desde las bases alternativas, parte de la aceptación y del trabajo terapéutico de las mujeres, con el fin de sanar las heridas provocadas por las agresiones patriarcales y de la negación de la feminidad (reconociendo que se trata muchas veces de una feminidad hegemónica) y del cuerpo provenientes de su educación, contexto o historia de vida. (Ramírez, 2019, p. 151)

Aquí, logro entender que el bienestar ofrecido en estos círculos, lo he creado con los rituales que logro poner en representación, observación y tránsito en/durante este tiempo en el que he atravesado un bienestar envuelto en una espiritualidad alternativa y pura con ayuda de las hierbas. Con estas prácticas espirituales, pude darle un papel protagónico a mi enfermedad y a los sucesos por los que pasa mi cuerpo ritualizado. Apropiándome de él y darle una resignificación. Así mismo, entender que mi cuerpo está incorporando procesos de bienestar, procesos que ha ocurrido a pesar de los estereotipos que como mujer he tenido que afrontar a lo largo de mi vida y que se han visto obstaculizados por la enfermedad del SOP.

El SOP, Síndrome de Ovario Poliquístico, es un acontecer que reposa en mi cuerpo creando una reconfiguración en su patrón. Los síntomas que he notado a simple vista y que han marcado gran parte de mi vida son: Acné, amenorrea (Ausencia de periodo menstrual) e hirsutismo (Incremento de vello corporal) que por un desconocimiento de

la configuración que se estaba gestando en mi cuerpo, generó malestares emocionales que tardé tiempo en analizar, esto lo menciono desde el autodescubrimiento y autoexploración de mis sensaciones, como ansiedad, nervios, falta de autoestima, miedo generalizada y alteración en la aceptación de la personalidad. Según Fábregues, F. (2005) el SOP:

Este se caracteriza por la existencia de anovulación crónica (con su expresión clínica en forma de oligomenorrea o amenorrea y esterilidad) asociada a hiperandrogenismo, que se pone de manifiesto por el exceso de andrógenos ováricos o suprarrenales circulantes y por la presencia de hirsutismo y acné. La presencia de insulinoresistencia constituye un hecho acompañante frecuente que podría agravar las manifestaciones clínicas citadas y también determinar riesgos a largo plazo en la salud (p, 13).

Como bien lo dije, en cuanto a mi *salud* durante mucho tiempo estuve en un estado de paciente, de paciencia, de espera ante lo que era la enfermedad y la manera de cómo estaba pronunciándose en mi cuerpo, pero desde mi acercamiento a prácticas de rituales de bienestar con las hierbas, mi estado de paciente transitó a un estado de usuario, quien crea una apropiación de su enfermedad y busca soluciones, que como lo denota Cano (2015):

Se asiste pues a una multiplicidad de ofertas terapéuticas no sólo para curar cuerpo, mente y alma, sino también para prevenir la enfermedad de éstos, ofertas que responden a las diferentes subjetividades y condiciones en las que éstas tienen lugar y ocasión, y donde el perfeccionamiento de sí se hace el derrotero de las prácticas que revisten una atención permanente sobre el individuo.(p. 10)

Es entonces que después de pasar por un desenamoramiento de mi proceso no colaborativo y desinformado con las médicas modernas que me dirigían en el tratamiento y en general con mi EPS, tuve la

intención y logré hacerme cargo para llegar a ser una usuaria reflexiva con mi enfermedad. Usar la intención que necesito para encontrar un balance en mi cuerpo en las dos dimensiones (física y sutil) en las que está orientado mi trabajo. Esto a partir de ser consciente de todos los pasos y procesos que yo daba para avanzar en mi búsqueda de bienestar, tomando un papel de apropiación a lo que es la curación para mí. Pues soy yo quien indaga, busca y toma la decisión de tomar consciencia con cada uno de los rituales que hacen parte de este proceso para llegar a un estado de bienestar.

Algo que me permite esta forma de curación con hierbas, que en ciencia se conoce como Fitoterapia, “empleo de plantas para tratar o prevenir las enfermedades” (Martín, J, 1986, p. 12) es tomar un papel activo en mi equilibrio, cosa que no tenía en mi proceso con las medicinas científicas, que tienen un lenguaje y una forma de actuar distante y cortante. Lo sentía como cuando entran a mi casa personas a reparar algún daño y no tienen la voluntad de cruzar palabra conmigo, es una entrada, solución-restablecimiento y salida. Como si mi yo fuese una máquina averiada que necesitaba sí o sí ser reparada, sin comprender las necesidades reales del ser y sin permitir tener voz de acción en el proceso.

Una gran parte de mi desconexión con mi enfermedad se debe a la extrañeza y a la distancia que existe entre yo como “paciente” y la enfermedad como “invasora anónima”. Que en la investigación científica no tiene una razón clara del porqué se produce el SOP más que el pensarlo como posiblemente hereditario.

Mientras que, con la Fitoterapia, anclada con este descubrimiento y conexión espiritual, he logrado establecer una conexión con toda mi vivencia a lo largo del tiempo y mi enfermedad, porque sí estoy totalmente convencida que muchas de las enfermedades que transitamos como humanos, están directamente relacionadas con nuestra vida cotidiana. Un ejemplo claro puede ser: cuando nos enfermamos de gripe, muy probablemente se deba a falta de abrigo en un día lluvioso o a contacto con alguna persona que traía la enfermedad. Así

mismo será con enfermedades un poco más graves como el cáncer o el SOP, es decir, atienden a causas físicas, e incluso, emocionales. Cómo lo afirma Nuñez, S. (médico alternativo citado en la investigación de Cano. 2015):

El hecho de no encontrar la causa de la enfermedad, los tratamientos sintomáticos: si tienes la presión alta te la bajan, si tienes una bacteria en la garganta te la matan, pero no indagando por la causa de la enfermedad o es muy poca. Poco importa también tu estado emocional. Las estructuras son muy estrictas; medicamento cada doce horas, y se olvida mucho del entorno, de si hay calor, si hay humedad, si hay viento y bueno, en la medicina alternativa todo eso cuenta. (p. 39).

Y haciendo una búsqueda e indagación de lo que pudo ser la causa de mi enfermedad, me topé con el diccionario de Biodescodificación¹, creado por Vilanova (2013) encontré qué:

OVARIO

1ª Etapa (Supervivencia).

Conflicto: Conflicto de pérdida en un contexto vital. Puede vivirse esta pérdida con relación a la fortuna familiar. Resentir”

Izquierdo = Reproducción

Derecho = Atracción.

Poliquísticos = “Sometidas a su loba interna”. Maridos inmaduros emocionalmente. “Celosas, controladoras, exceso de responsabilidades, (ingenieras).

¹ Lo que se conoce como diccionario de la biodescodificación es, precisamente, una lista de todas las

enfermedades que pueden afectar al cuerpo y qué significa cada una de ellas. Es decir que explica dónde está, a criterio de esta rama de la medicina alternativa, el origen de una patología y apunta a poder prevenir su aparición a partir del control emocional. Tomado de: <https://www.iprofesional.com/actualidad/315776-biodescodificacion-el-significado-de-cada-enfermedad>

Gran conflicto de pérdida. Ej: pérdida de un hijo, mejor amigo, persona querida, también de un animal.

Conflicto: Conflicto de pérdida + culpabilidad + Golpe bajo. Conflicto feo (zona genital), con connotaciones sexuales con un hombre. Pérdida de un hijo virtual o de ser denigrado, amonestado, degradado. Miedo anticipado a perder.

BLOQUEO EMOCIONAL: Los ovarios son glándulas que unen al cuerpo físico de la mujer con su chakra sagrado. Este chakra está relacionado con la energía del poder de crear de la mujer. Las dos funciones de los ovarios (la reproducción y la feminidad) resultan afectadas en la mujer que sufre en uno de ellos o ambos. Su cuerpo le dice que no establece un buen contacto con su capacidad de crear. Está demasiado en él “no soy capaz”. Se preocupa fácilmente cuando llega el momento de crear algo por sí misma, sobre todo porque es mujer. Incluso puede tener problemas para comenzar algo.

QUISTES

Conflicto: Ataque a la integridad. Tendremos en cuenta siempre la zona en que aparezca.

Fibromas, quistes. Resentimiento, rencor contra la pareja afectiva. Sentimiento de “me han lastimado y herido injustamente”.

Diccionario Jacques Martel: Tumor, quiste. Frecuentemente relacionados con un impacto emocional que se solidifica.

Louise L. Hay:

Causa probable: Cultivo del rencor que se siente contra el novio o marido. Golpe para el yo femenino.

Nuevo modelo mental: Libero la pauta que me ha atraído esta experiencia. Sólo creo en el bien en mi vida.

Louise L. Hay:

Causa probable: La vieja y dolorosa película que se pasa una y otra vez. Agravios que se cultivan. Falsos tumores.

Teniendo en cuenta lo anterior, puedo decir que las definiciones que encontré en este diccionario están ancladas a toda la vivencia en el ámbito sentimental y sexual de mi vida, relacionado con mi aparato reproductor, a mis ovarios. Por esta razón las medicinas de la EPS² no logran acercarse a lo que para mí significa estar en bienestar. Sana: estar en estado de armonía en todos los aspectos de mi vida. Tomé la decisión de tomar el concepto de salud desde un enfoque naturalista entendiendo la relación que puedo establecer entre las prácticas espirituales y yerbateras.

La curación es íntegra y multifacética por el gusto y siempre la búsqueda del ser humano a sentirse en plenitud absoluta, son estas las muestras las prácticas de sí que menciona Foucault que envuelven mi trabajo; Chirolla (como se citó en Garcés, Zuluaga, 2013) menciona que según Foucault “el cuidado de sí se entiende como un conjunto de prácticas mediante las cuales un individuo establece cierta relación consigo mismo y en esta relación el individuo se constituye en sujeto de sus propias acciones”. Si bien es cierto que esta enfermedad se descubrió por casualidad, ya veía cambios en mi cuerpo y en mis sensaciones que no eran normales para mí al ver que las mujeres a mi alrededor no estaban pasando por los mismos cambios que mi cuerpo pasaba. Esto me hacía sentir un cierto desconcierto con mi vida y con lo que para mí era ser mujer porque las evidencias que el SOP, deja en el cuerpo son extremadamente fuertes, contundentes y controversiales para una sociedad como la nuestra en donde el cuerpo femenino ya tiene unos estándares demasiado altos, totalmente específicos y en donde un cuerpo con SOP es difícil de ser aceptado.

Apoyándome en el ensayo de Susan Sontag, “La enfermedad y sus

2

EPS: Entidad promotora de salud. En Colombia, son centros donde se presta el servicio de salud, cada persona tiene que estar registrada en cualquier EPS y consignar cierta cantidad de dinero para poder ser atendida por un profesional en salud.

metáforas” (2003), en donde habla de las metáforas que se les dio a las enfermedades de tuberculosis y cáncer por su condición de incurabilidad en el siglo XX. Ahora, daré las metáforas que, sin darme cuenta, o tal vez sí, han germinado en este trabajo, que después de la lectura y reflexión de este ensayo he logrado identificar.

Metáforas caóticas de concepción abrazantes de enfermedad al ovario:

Empezaré con la metáfora de la enfermedad como translucidez de abandono. Ésta metáfora se asocia como evidencia de una afectación en los ovarios a raíz de un abandono ya sea por una persona externa o por mí misma, que genera también unos estados de alteración en el sentimiento como pueden ser culpa o resentimiento. Culpa por haber sido la persona abandonada, mirada desde una concepción de escasez, recuerdo la exhaustiva comparación de mi existencia, con diferentes personas, creyendo que no era una persona completa, que me hacía falta algo y que ese algo era el responsable de ser siempre abandonada.

Metáfora de la enfermedad como intrusa en la densidad del cuerpo, esta metáfora, la entiendo como un ente invasor, un algo que viene a destrozar mi cuerpo desde su átomo, algo que tengo que erradicar con prisa y temor para que mi cuerpo no sufra alteraciones, es la enfermedad de negación, la enfermedad que no acepto que existe en mi cuerpo y la cual es sinónimo de muerte y estragos.

Y la metáfora de la enfermedad como parte de la existencia terrenal. Con esta metáfora ha evolucionado hasta el momento en mi experiencia de vida siendo consciente de mi enfermedad, viéndola como

algo que hace parte de mi cuerpo y de mis particularidades como ser único. Desde el absoluto respeto y conciencia por lo que soy y por lo que caracteriza mi cuerpo.



Figura 12. Hierbas sobre flores. (2022) Habitación propia. Creación propia.

FRAGMENTOS JARDÍN

I

76 Infinitas felicidades e infinitas gracias por llegar hasta aquí, donde todo lo dicho se materializa y evidencia desde la máxima manifestación creativa. En este Fragmento Jardín, encontrarás la puesta del recuerdo con más agudeza y se vislumbraron los saltos que di desde el recuerdo y el andar vivo. Haciendo honor y tránsito a las tres metáforas que propuse para este trabajo, las cuales están explicadas en el fragmento corteza. Terminando con una explicación de lo que es para mí el cuerpo y asociaciones de la práctica artística Cianotiplantera.

Dicen que después de la menstruación, estamos completamente listas para renacer, ya que los niveles de estrógeno, la hormona sexual femenina, están elevados. Por ello nos sentimos más activas, más fuertes, más creativas, con muchas ganas de explorar nuestra sexualidad, listas para empezar una nueva vida, listas para florecer; sin embargo este no es mi caso.

77 Hoy después de 3 días de haber pasado mi menstruación, me siento confundida y perdida. En este momento, me siento como cuando una flor agoniza, que se deshidrata cada día más y su postura recta y vigorosa empieza a inclinarse más profundo al suelo. Entiendo la vida de las plantas como un ciclo de vida fantástico, porque al ser un organismo sésil, sus restos caen en el mismo lugar ayudando a abonar y fertilizar la tierra que posee los nutrientes para que la planta, inicie un proceso de renacer. Espero que esto me suceda a mí, que en este mismo momento que me siento marchita, caiga al suelo y me ayude a crecer más fuerte y bella.

II

Me diagnosticaron con el Síndrome del Ovario Poliquístico hace aproximadamente 6 años. Para ser sincera, tengo muy leves recuerdos de aquel entonces, no fueron épocas muy agradables y supongo que por eso mi mente las ha intentado borrar de mi memoria. Y hoy aquí, las traigo a colación para sanar esa memoria desde la raíz.

78 Recuerdo que estudiaba en la Universidad Distrital, sede Tecnológica, pasaba por mi 6° semestre aproximadamente, no me sentía muy bien en ese lugar, asistía simplemente por un compromiso con mis padres y para pasar tiempo con Andrés, la persona que era mi pareja. Siendo sincera, era más para recordarle a él que yo existía, que por pasar tiempo juntos. Debo aclarar que esta relación fue para mí, el principio de una pérdida de autoestima y desconexión de mi cuerpo y mi espíritu. Aun así como la niña terca y caprichosa que era, hacía lo que fuese para no perderlo y a decir verdad, hice algo que jamás pensé que causara tanto dolor y sufrimiento como lo estuve pasando por mucho tiempo, diciendo además que hoy por hoy, sigo sintiendo estas secuelas. Fue algo así como entregar el alma y recibir a cambio una enfermedad que afecta mi aparato sexual. Le entregué a ese momento oscuro lo que era y lo podría ser por un desconocimiento de vida... Más adelante hablaré de este recuerdo.

Me descubrieron el SOP “por casualidad”, recuerdo que fue en un control de ginecología, porque mi periodo no era regular y por fuertes dolores de migraña, la médica me mandó unos exámenes y unas ecografías para detectar anomalías en mi útero. Me dio absolutamente igual el diagnóstico, no le vi gravedad al asunto, en realidad

me sentía tan desprendida de mi cuerpo, que no me inquietaba lo que sucediera con él. Sin embargo recuerdo que mi madre y la médica lo hablaban como un tema bastante serio, el cual me afectaba directamente y no le di importancia. Ahora entiendo y comprendo la magnitud de desconexión que tenía en ese momento con mi cuerpo y con mi propia vida.

III

Tardé 4 años para empezar el tratamiento, debo decir que no fue por iniciativa propia, sino incitada por mujeres que me rodeaban, las cuales me insistían en empezar un tratamiento pronto para evitar posibles agravantes, uno de ellos era, el desarrollo de un cáncer en los ovarios que se daría si no recibía tratamiento al SOP. 79

Desde el inicio del descubrimiento del SOP, he pasado por 3 ginecólogas, las cuales se comportaron de una manera muy diferente ante mi enfermedad y ante la negación, podría decirlo, que tenía a la enfermedad y ante el tratamiento. Cuando le digo a mi ginecóloga que quiero empezar el tratamiento, ella menciona que la única manera de regular el SOP, es con ejercicio, una dieta balanceada y con pastillas anticonceptivas, las cuales menciona y hace énfasis en que no las cubre la EPS. Por ende, debo ser yo como persona natural quien deba financiarlas de por vida. Las pastillas tenían un valor alto y teniendo en cuenta que era mensualmente la compra, su costo se elevaba cada vez más. Sin embargo, con la ayuda de mis padres, duré con este tratamiento más o menos un año, tomando las pastas juiciosamente. Quiero hacer énfasis en que no era un tratamiento desde la

plena conciencia, tomaba aquellas pastillas y no sabía cuáles eran sus propiedades, ni cómo afectaba mi cuerpo realmente, estaba ciega e inocente ante las consecuencias.

Cuando dejé las pastillas por motivos económicos, tomé un control de ginecología. Esta vez una ginecóloga diferente a la primera, muy brusca, no sentía su empatía, lo que generó que no siguiera asistiendo a controles y lo abandonase hasta el día de hoy, olvidando que los quistes siguen afectando mis ovarios.

IV

Acostada en mi cama, mirando al techo de madera, pegadas a él figuras que brillan en la oscuridad, recuerdo perfectamente el dolor causante de mi desamor. No fue un dolor, sería imprudente de mi parte decir que fue solo uno, fueron varios.

Me metí, en esa relación, con esa persona específicamente, porque era el ser más llamativo y el más macho de toda la universidad, bueno... de toda la sede Tecnológica. Recuerdo que nuestro romance empezó al calor del paro nacional del 2016, nuestros intereses giraban en el mismo sentido. Para ser realista, mi intención era ser vista por él y participar en estos espacios, me lo permitían. Sin embargo, no fue nada difícil ser vista por él, mi presencia llamó su atención rápidamente. Charlas largas por internet, compartir almuerzos en la u, acompañadas a casa, hacían que mi interés creciera, pero sobre todo lo que me hacía involucrarme más rápidamente con él, era el ser vista cogida de la mano con una de las personas más reconocidas de la sede, mi ego hablando.

Al poco tiempo de formalizar nuestra relación, me doy cuenta que es un hombre con muy poca responsabilidad afectiva, conmigo y con nuestra relación, un ser que destruye todo para su bienestar. Sin

embargo seguía ahí, como una persona inmadura y sin conciencia de lo que era de verdad, tener una pareja sentimental.

V

Mi relación de pareja iba cada vez peor, yo no sentía un apoyo o una compañía por parte de este sujeto, al contrario cada vez iba empeorando mi estado emocional, tanto que se me empezaron a ir las ganas de querer recordarle que yo existía, empecé a dejar de salir frecuentemente, empecé a alejarme de mis amistades, empecé a llorar todos los días. Era impresionante cuántas lágrimas podía sacar al día y cuántas veces tenía que esconderlo para no verme débil. No le veía sentido a nada, en grandes palabras, empecé a odiarme y a odiar mi vida, por no ser lo suficiente para que él se sintiera satisfecho de tenerme como compañera y esta persona quien en su papel de acompañante de vida debía actuar diferente, no lo hacía, al contrario cada vez me hundía más en aquel hoyo. Lo empecé a odiar con la misma intensidad que sentía amarlo, empecé a odiar sus miradas, su manos, su presencia y su existencia. Aquí, empieza el inicio de una grave penumbra. Cada vez más en aquel hoyo, cada vez más sin ganas de salir.

Un día, después de pensarlo bastante tiempo acostada en mi cama llorando. Decidí como un acto de auto salvación y en contra de absolutamente todo y todos, decidí retirarme de la universidad, sin consultarlo con nadie más que con Andrés, quien, por primera vez, me ayudó a gestionar todo para irme de allí. Me retiré estando a mitad del segundo semestre del 2017. Y quedo entonces sin absoluta-

mente nada que pudiera distraerme de mis fuertes pensamientos negativos. Me quedé en mi habitación por mucho tiempo, muchas horas... muchos días... muchas semanas, estaba mal, tanto emocionalmente como físicamente.

Mi menstruación totalmente irregular, podían pasar meses sin llegarme la menstruación y cuando llegaba, era totalmente dolorosa y prolongada, de mi espalda empezaron a crearse dos hileras de nudos en los costados de la columna vertebral, desde el cuello hasta la parte baja de la espalda, nudos que hoy por hoy sigo cargando en mi espalda, pero yo seguía con esa desconexión con mi cuerpo bastante fuerte, era algo que pasaba a un segundo plano.

82

VI

Tiempo después, mi hermana, llega a Bogotá, después de hacer sus pasantías de Socióloga en Leticia - Amazonas, con una energía increíble y con una conexión con su cuerpo muy fuerte que había despertado gracias al Yoga estando allí. Ella llega y empieza a intentar rescatarme del hoyo negro en el que me encontraba. Yo, desesperada de estar allí, me dejé ayudar de ella, generando una conexión increíble entre nosotras que no sentíamos hasta ese momento.

Junto a ella empecé a acercarme a prácticas de sí y de cuidado personal como lo son la meditación, el yoga, la devoción y la espiritualidad. Desde ese preciso momento, mi vida tomó un rumbo diferente, giró 180° con respecto a la posición en la que me encontraba antes de su llegada. Empecé a sentir mi cuerpo de nuevo, a sentir mis emo-

ciones, a querer entenderlas, empecé entonces a sentirme, a sentirme viva y a empezar a preocuparme por mi bienestar, por estar bien, tanto física como mentalmente. En este tiempo, empecé a ser consciente que mi cuerpo físico estaba muy rígido, que era muy difícil para mí, hacer cualquier tipo de estiramiento, de movimiento así fuesen pequeños. Empecé a sentir los nudos en mi espalda y cómo afectaban el desarrollo normal de mis movimientos, fue para mí un impacto totalmente fuerte. Descubrir que mis emociones y estados de ánimo se relacionan linealmente con mi cuerpo físico y empezar a entender un cuerpo más allá del que veo y que si trabajaba juiciosamente en él podía ayudarme a sentir ese bienestar que anhelaba era una satisfacción y tranquilidad enorme y anhelada.

Empecé a escribir y a meditar, a darle unos segundos a mi mente de estar callada, de no pensar ni reaccionar ante cualquier recuerdo o cualquier pensamiento, siendo una práctica muy dura de llevar, porque mi mente estaba inundada de pensamientos diariamente, sin parar, ni un minuto del día y de la noche, mi mente estallaba cada vez que despertaba, cada tic, tic. Mis pensamientos eran millones y siempre rodeando el malestar de mi vida. A medida que me iba acercando más a este estilo de vida, me iba relacionando con mujeres que tenían la misma intención que yo... conectar. Todas hablaban sobre la importancia de la conexión con el cuerpo físico, el cuerpo sutil y por ende la feminidad. Ahí recordé, que tenía un útero y que una parte de él estaba enfermo. Reaparece una vez más, el Síndrome de Ovario Poliquístico en mi vida. Lo que cambia aquí, es que reaparece por una intención propia de buscar un bienestar.

83

VII

¡Estoy muy emocionada de despertar! Hoy iré por primera vez a la Plaza Paloquemao a ser una recolectora y catadora de hierbas. Siempre veía la plaza desde afuera o mejor dicho, la veía mientras iba en el C1 (SITP), camino a comprar mis gafas nuevas en la 19 o cuando iba al centro a la cinemateca. Recuerdo que era un lugar que siempre llamó mi atención por la cantidad de flores tiradas en el suelo, o bordeando el andén por donde pasaban los autos, o siendo la carga de una persona que las llevaba al hombro. Me llenaba de curiosidad entrar a este lugar, pero nunca encontraba la razón para hacerlo.

84

Hoy, me dirijo a tomar el C1, el cuál tarda mucho tiempo en salir, espero aproximadamente 20 minutos para subirme al bus. Es sábado, el bus está lleno, soy la tercera persona en subir, veo una silla desocupada enfrente de la puerta trasera y no dudo en sentarme allí. El recorrido tarda aproximadamente 1 hora, cuando veo que ya voy acercándome a la plaza, saco mi libreta y empiezo a repasar las hierbas que quiero comprar. Las cuales vi en la página de Instagram de @Kata.alquimia. Había planeado encontrarme con Juan, mi actual pareja. Minutos después de haberme subido, me llama y me dice que no alcanza a llegar a la hora, que llegaría más tarde. No le veo problema y cuelgo.

Me bajo del bus, la parada queda justo enfrente de la Plaza, me dirijo a este lugar contenta de haber encontrado la razón que me permite habitar esta plaza. La plaza está dividida por secciones y empiezo a caminar la sección de verduras y frutas, luego la de pescados y sigo caminando por el mismo callejón, llego al final de este y no encuen-

tro los locales de hierbas. Tomo la decisión muy rápidamente de entrar por otro callejón que posiblemente me dirija a las hierbas y por fin llego a estos locales decorados por colores y ricos aromas. Diagonal a mí, veo un local grande con muchas, muchas hierbas colgando y con un gran estand de frascos al fondo, decido acercarme y preguntarle a la señora que atiende, una mujer de aproximadamente 50 años, con su cabello recogido y con un chaleco para ser reconocida como vendedora.

- Veci, ¿Cómo está? Estoy buscando hierbas que me ayuden con los ovarios poliquísticos. (Había olvidado por completo que un día antes había averiguado algunas hierbas y llevaba sus nombres escritos en mi libreta).

Ella, muy tosca me respondió:

- El Anamú y la Desvanecedora.

85

Le pedí que me diera solamente el Anamú. A lo que me responde:

- Si usted quiere mejorar de verdad, tiene que comprar las dos.

Me vi muy forzada, no sé si por su actitud o porque puso en tela de juicio mi intención de curarme a comprar los dos tipos de hierbas.

Le pregunté cómo se tomaban y contestó en un tono golpeado.

- Tómese eso en una infusión 2 veces al día, ponga a hervir el agua junto con las dos hierbas, le agregue dos o tres hojitas

- de Anamú y rasgue dos pedacitos de la Desvanecedora.

A pesar de su actitud tosca, reconocí su saber y lo agradecí.

- Deme, porfa las dos hierbas. Le digo mientras busco mi billetera.

La toma con sus manos y las introduce dentro de una bolsa de plástico.

- Tómeselas con juicio y verá que eso le ayuda mucho... Son 4 mil.

Hacemos intercambio de hierba - dinero y me retiro con mucha satisfacción de ese local.

86

Sigo caminando entre los pasillos, mientras veo todos esos bultos de hierbas que decoran cada local de una forma tan peculiar y tan bella. Mientras camino, llego a los locales donde venden plantas y flores decorativas, no puedo esperar para enamorarme de una planta con un aspecto extraño pues sus flores parecen zapatitos amarillos de algún duende, por ello decido comprarla para regalársela a mi abuelita Lili, quien también ama las hierbas y las flores como yo, llego al parqueadero muy feliz con mis hierbas y mi planta, veo a Juan de lejos, nos encontramos y salimos de allí.



87

Figura 13. Local de doña Claudia. (2022). Plaza de Paloquemao. Bogotá. Técnica cianotipia. Creación propia.

VIII

“Eres tu propia plantita, háblate bonito” Hermosa frase, la encontré navegando en internet mientras me hundía en mi cama y el tiempo me consumía como un trozador, pequeño animalito que perjudica el proceso vital de una planta, trozando los tallos y hojas, evitando su normal crecimiento.

La frase de fondo de pantalla en mi celular, para recordármelo varias veces al día. Es necesario regar las plantas en tiempos considerables, para que no mueran deshidratadas; cada planta indica cuántas veces debe ser regada. Algunas plantas se deben regar cada 3 días y otras cada 8 días, también hay varias formas de regarlas, de arriba (el más habitual) que por medio de una regadora se rocía la tierra, De abajo-consiste en agregar el agua en el platón que se encuentra debajo de la maceta y por inundación que consiste en poner la maceta en un balde con agua y que la planta tome la suficiente agua que necesita para saciar su sed.

Este último es recomendable cuando las plantas se quedarán solas por un tiempo considerable. Yo, mientras tanto, intento regarme con muchos arrullos que me abrazan y me permiten levantarme cada mañana. Desde hace un tiempo, he logrado decirme cosas bonitas, he logrado mirarme al espejo, sonreír y agradecer por mi vida. Intento regarme con agüita de manzanilla, para aliviar todo el estrés que produce la vida en esta ciudad caótica: Bogotá. Bogotá me parece bella cuando voy con la mente en las nubes mientras monto mi bicicleta o voy en Alegría, el carro de mis papás y miro todo el camino al cielo. Pero cuando bajo la mirada y veo la realidad de la vida, es realmente fuerte para mí; ver toda esa gente en la calle, intentando sobrevivir, pasando por encima de la integridad y respeto de las otras personas, o el montón de carros que genera un trancón

exhausto, o el montón de basura regada por doquier, sin mencionar detalladamente los noticieros amarillistas que nos bombardean cada segundo, acompañados de pensamientos fuertes que inundan mi cabeza pero que ahora logro controlarlos.

La manzanilla es una planta maravillosa ya que posee propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antiespasmódicas funcionales para problemas asmáticos, digestivos entre otros.

Particularmente, la uso para relajarme y combatir mis episodios de ansiedad que frecuentemente son altos. Según mi tía Carmen, la manzanilla tiene beneficios relajantes para el sistema nervioso y muscular. Yo la siento como un arrullo o apapacho en mi cuerpo. generalmente la tomo a mediados de las 5pm, para descargar todo el peso o estrés que se pudo haber quedado en mí durante el día.



Figura 14. Arrullando y siendo arrullada por la Manzanilla. (2022) Cocina- Nueva Roma Kennedy. Creación propia.

IX

Quiero hacerme de nuevo un chequeo para mirar exactamente cómo están mis ovarios. Mañana tengo la toma de ecografía intravaginal, aunque ya sé mi diagnóstico, sigo teniendo muchos nervios de volver a escucharlo. “Tiene usted quistes en sus dos ovarios, lo que da un diagnóstico al SOP, tiene que tener cita con su ginecóloga y empezar un tratamiento con pastillas anticonceptivas, para combatir los quistes”... pienso que esto será lo que me dirá la doctora que realizará la ecografía.

90

X

Me despierto muy temprano tipo 6:00am, para arreglarme y llegar a tiempo al centro de diagnósticos, el cual queda bastante retirado de mi casa, el recorrido que realizo es largo y mi cita es a las 8:00 am. Terminó de desayunar, cepillo mis dientes, me despido de mi hermana y mi abuelita y voy rumbo a tomar el SITP -TC14- que me deja en el puente peatonal de Transmilenio del Portal del Sur, allí tomo el B11, segunda plataforma, enfrente de las escaleras. Tomo el asiento detrás del conductor, no tardó en andar el Transmilenio, cuando quedé profunda. El recorrido tarda una 1h 30 min, llego a la estación y me dirijo al centro, me anuncio y espero mi llamado; llego 30 minutos antes, lo que me da tiempo de seguir leyendo a Dale, me pierdo en la lectura, y pasado el rato, escucho al fondo “Katherine Marín”, me acerco a la enfermera y me dice - ve al baño, orina y sube

al segundo piso -. Seguí sus indicaciones, subí al segundo piso y me acerqué a la puerta de madera oscura. Me dice la enfermera - entra al baño (el cual estaba en el mismo consultorio), retira tu falda, bragas y zapatos, ponte la bata azul y espera a la doctora en la camilla.

Mientras realizaba todo esto, reafirmo en mi cabeza “estoy bien, ya no tengo quistes, estoy bien, ya no tengo quistes, estoy bien, ya no tengo quistes...”. Llega la doctora me hace una serie de preguntas de rutina...me pregunta mi última fecha de menstruación, la última fecha en la que tuve relaciones sexuales, y procede a colocarle un condón al instrumento que utilizará y muy delicadamente lo inserta dentro de mi vagina.

Empieza dándome en tamaño de mi útero y va hacia los ovarios y me dice: “Tiene usted quistes en sus dos ovarios, lo que da un diagnóstico al SOP, debe tener cita con su ginecóloga y empezar un tratamiento con pastillas anticonceptivas, para combatir los quistes”. Escucho eso mientras siento como un baldado de agua fría cae sobre mi cuerpo. Sabía que ese era mi diagnóstico, pero aún quería escuchar otro diagnóstico que me hiciera brincar de alegría. Esta vez no fue así, salgo extremadamente triste del consultorio sin preguntar a la doctora nada más.

Tampoco ella me habla sobre esto, ni menciona nada más. Camino unas cuadas más allá de la estación en donde debo coger el TM y sólo pienso en esa necesidad de querer no tener nada más que mis ovarios sanos. Lo que me preocupa no sólo son los bultos que si no se cuidan podrían llegar a provocar cáncer, sino también en todas las otras patologías que se desprende del SOP.

Después de caminar y derramar las suficientes lágrimas, decido tomar el Transmilenio; en el camino empiezo a tener pensamientos un poco más animados y yo misma subo mi ánimo diciéndome que debo ser aún más juiciosa con mis hierbas y decidí rezar la oración de perdón, la cual agregué al Femevario y que llevo siempre en mi

91

cel, para no olvidarla, así poco a poco fui sintiéndome más tranquila y motivada.

Llegué a mi casa y empecé a regar las plantas que tengo en mi jardincito mientras les iba contando mi tristeza, de alguna manera sentí ese lugar seguro, no necesitaba consejos, ni palabras, necesitaba acompañamiento y las plantas de mi jardín fueron mis amigas y me permitieron conectar más con mis pensamientos y sentimientos hasta encontrar la calma.

XI

92

El enfrentarme con esta enfermedad es cada vez un reto más grande, pues los efectos que resaltan en mi cuerpo son varios y son efectos que aún no siento propios, los veo como algo externo que no me pertenecen y que están allí para oscurecer toda mi vida.

¿Cómo podría entonces enfrentarme a la vida si siento ajenas ciertas partes de mi cuerpo? Me pregunto esto mientras lucho por estar con mi cuerpo desnudo. De aquí, sale un montón de interrogantes que hacen que mi cuerpo caiga levemente a la cama como una señal de escape y salen preguntas de mi cabeza dirigidas a cómo deshacerme de esta enfermedad intrusa que repela mi expectativa en el tránsito de vida.

XII

Me sentía en un cuerpo con el cuál no me identificaba frente a la sociedad y frente a mí misma, lo que me llevaba a ocultarlo y estar en una pelea constante con él, sometiéndolo a procesos abusivos para llegar a ser vista y llegar a reconocerse como una mujer frente al mundo. Como lo menciona Sontag (1978) “Tal como la muerte es ahora un hecho ofensivamente falto de significado, así una enfermedad comúnmente considerada como sinónimo de muerte es algo que hay que esconder” (p, 16) Si bien es cierto, que mi enfermedad no está precisamente relacionada con la muerte, sí es estigmatizada y silenciada por no cumplir el status quo del cuerpo femenino. Que me llevó a tener una disputa con el SOP y a creer que era un invasor en mi cuerpo y que debía deshacerme de ese ente externo invasivo que se había alojado allí.

93

El terror entonces de ser diagnosticada con SOP, desencadena en la posibilidad de tener una ausencia de los óvulos y/o un cáncer futuro, sensaciones que desenredan angustias y pensamientos del futuro en mi vida y en la vida de las personas que me rodean y que tendrán que hacerse cargo de mí, si este diagnóstico avanza. “La idea de la enfermedad/castigo cedió su lugar a la de que una enfermedad podía ser un castigo particularmente apropiado y justo.” (Sontag, 1978, p, 55).

Por ello, me preocupo no sólo en intentar sanar mis ovarios de un “algo” invasor, sino también de curar mi mente y mi energía que siguen afectándose con esta enfermedad, que se relaciona con el ámbito de la concepción, del dar vida, de ser madre también de sueños y metas.

XII

Es muy difícil sobrevivir en un mundo donde los cuerpos diferentes son humillados y expuestos a la crítica y es aún más difícil cuando una no le da un reconocimiento a su propio cuerpo, me recuerdo llorando mil mares en la ducha, cuando estábamos de vacaciones con mi familia por no tener un cuerpo normalmente aceptado. Lloraba por no aceptar mi propio cuerpo, por invalidarlo y por fingir disfrutar cuando estaba desesperada por subir a mi cuarto y llenarme de ropa... y ocultar mi cuerpo tras las telas. No pudiendo disfrutar una experiencia que me expone a reconocer y mostrar mi cuerpo desde la vulnerabilidad y espontaneidad de la normal existencia.

94

XIV

Una ventaja del internet, es que posibilita encontrar personas de interés mucho más fácil, o eso pienso en este momento. Navegando por allí, me encontré con el perfil de una maravillosa mujer, en una red social muy conocida en estos tiempos, @Kata.alquimia, trabaja alrededor de la salud uterina por medio de hierbas, su perfil está lleno de consejos de manejo de hierbas para mejorar la salud principalmente del órgano sexual femenino. A una mujer que abrazo con mi alma: Jorita, Licenciada de la UPN, de la facultad de biología quien todo su camino está dirigido con todo el amor a enseñar y compartir sus saberes para el cuidado y protección física y mental de las mujeres. A ella la encontré gracias a un canal de whatsapp que me pasó alguien, no recuerdo exactamente quien, para que le preguntara sobre mi problema de ovario poliquístico. Ella me contó sobre tratamientos y me invitó a ser parte de un grupo de mujeres, creado por ella, donde

entre nosotras, las integrantes, nos fuéramos pasando información importante sobre cuidados y saberes femeninos.

XV

Descubrí que elaborar este trabajo en donde voy al fondo y profundo de esta enfermedad que de alguna manera trato de ocultar por todos los síntomas que se dan en el exterior del cuerpo, como el hirsutismo y en mi adolescencia acné, síntomas que van en contraposición de todos los estándares sociales que encierran la definición de lo que significa verse como mujer. Esta búsqueda, eleva los niveles de ansiedad en mi cuerpo, pues averiguar todos los síntomas que causa el SOP, verlos y vivirlos diariamente no es fácil. No es fácil para mí vivir en un cuerpo que evidencia un malestar de mi salud. Sin embargo, logré encontrar refugio en las hierbas para poder bajar estos niveles de ansiedad y estrés que siento en mi cuerpo. Como una frase que alguna vez vi en internet *“Las flores de mi jardín serán mis enfermeras”*

95

XVI

Sería una falacia decir que nunca volveré a estar tumbada en la cama sin ganas de nada, por tener este acercamiento al bienestar. Hoy estoy bastante cansada, super desmotivada. Llevo ya 2 horas despierta y no he podido producir palabra alguna. No me sale, estoy desconectada. No he podido levantarme de la cama, aunque mi mente me lo pide,

mi cuerpo no responde. Mi mente en este momento está culpándome por no cumplir el horario que había hecho para el día de hoy.

Sin embargo, esta recaída, como le llamo, es más llevadera, no pienso en que todo está fatal y que no saldré. Pienso en medio de todos estos pensamientos que es algo que se irá, que es temporal y que también hace parte de mí y que debo arrullarme en estos días grises. Deseo bañarme con Ruda y Manzanilla en este momento, mi intuición me dice que esta combinación de baño podría ser perfecta para este momento.

XVII

96

Escribo, escribo, escribo... me pregunto como podía no pensar sobre mí, cosas que se creerían básicas pero cuando una sufre una baja de autoestima como lo sufrí, es muy fácil olvidar esas cosas. Cosas como: ¿Qué me gusta hacer? ¿Cómo me identifico frente a ciertos temas? ¿Cuáles han sido las vivencias de vida que me han aportado sabiduría? Después de experimentar este acercamiento a las hierbas, a la enfermedad y a la búsqueda de un bienestar corpo-energético, empiezo a tener prácticas más conscientes desde un autoconocimiento y respeto a mi propia existencia, empiezo a aceptar mi cuerpo y a darle espacio suficiente a mis emociones para poder conocerlas y entenderlas.

Estoy sentada en mi cama, mientras redacto este escrito, el sol pleno atraviesa mi ventana e inunda toda mi habitación, ahora puedo saborear la plenitud de la soledad en calma, de la escucha y de presencia sin tormentos hoy, ¿Otros días? Quizá aparezcan los tormentos o tal vez no, no lo sé... Ahora estoy disfrutando aquí, mientras me tomo mi agüita de hierbas, escribo y escribo.

Esto lo escribo después de muchas caídas y tropiezos, muchas vueltas al hoyo y muchas salidas de él, no es líneal, pero es delicioso estar aquí en paz, sin tormentos ni tropiezos, sentir la paz anhelada y deseada que pensaba nunca sentir, hoy me abraza y arrulla mi cuerpo, hasta hacerme sentir a salvo y protegida.

XVIII

Nunca pensé en ser capaz de reconocer mi cuerpo como un campo de conocimiento y experimentación para una apreciación del bienestar, ni sentirme en la capacidad de escuchar y dar consejos desde el conocimiento. Ahora mirarme al espejo es más llevadero, vestirme y aceptar las inseguridades y procesos que de mi cuerpo emergen y es que es algo sistemático el enseñarnos a odiar nuestro cuerpo, desviando nuestra atención y energía a crear ondas vibratoriales que nos llevan a un estado de satisfacción y bienestar.

97

XIX

¿Sabes? Las sensaciones que en este momento atraviesan mi cuerpo, haciendo lo mismo que hacía en los primeros fragmentos, escribir, son totalmente diferentes, son más pausadas, menos ansiosos, más dados al sentir, al sentir las teclas chocando con las huellas de mis dedos, a sentir la silla que recoge el peso de mi cuerpo y a sentir mis pensamientos y/o recuerdos como atraviesan mi conciencia y se convierten en materialidad por medio de este escrito.

XX

Qué dicha es ver mi sangre menstrual manchar mis calzones, qué dicha es sacar mi copa e introducirla en mi vagina, como un acto de normalidad y reflexión del cuerpo femenino. Qué satisfactorio es ver un estado consciente con este proceso de mi cuerpo. Mientras escribía esto, mi cabeza me mencionaba el hecho que para no todas las mujeres menstruar es un acto de satisfacción por diferentes sucesos, pido perdón a aquellas personas, pero quiero enaltecer este acto dentro de mi investigación y mi vida, porque es un suceso que durante tiempo sentía ajeno e invasivo dentro de la existencia de mi cuerpo.

98 Desde que he sido constante en la práctica de registrar mis fechas de menstruación, he logrado entender y llevar un registro del comportamiento de mi cuerpo cíclico, logrando entender como funciona mi cuerpo en las diferentes etapas atraviesa dentro de estos ciclos, (pre- menstrual, menstrual, ovulatoria) para desarrollar un respeto a mis emociones y sensaciones.



Figura 15. Contemplando el rojo menstrual. (2023). Bogotá- Kennedy. Creación propia.

XXI

Recuerdo un aquelarre al que asistí en Suesca, para una luna roja, teníamos cita con las otras mujeres a las 4:30 am, en la entrada de las rocas de Suesca, iba con mi hermana caminando, nos topamos por casualidad con las otras mujeres que iban en un carro y nos recogieron sin conocernos, al llegar al punto de encuentro, nos sumergimos dentro de las rocas y los árboles, hasta llegar a un lugar insólito entre árboles. Allí nos ubicamos en círculo, esperando el amanecer, mientras llegaba, la palabra nos inundó alrededor de nuestro periodo menstrual, todas tuvimos en algún momento una desconexión con él, dentro de nuestra vida, hacía parte de un tabú, hasta que empezamos a crear una conciencia sobre el acto de menstrual y se convirtió como una brújula que nos muestra con clarividencia el comportamiento real de nuestro cuerpo físico y sutil, por las vibraciones de las emociones y comportamientos. Allí pude sentirme sostenida y arrullada por las mujeres a mi alrededor, por mi cuerpo y por la naturaleza. Qué acto bonito el crear y desactivar creencias a partir de la palabra sabia.

99



Figura 16. Amanecer (2022). Rocas de Suesca. Creación propia.



Figura 17. Circulo de mujeres Luna Roja. (2022) Suesca Cundinamarca. tomada por asistente ceremonia.

XXII

El cuerpo físico, es lo que vemos, lo que sentimos al sentido, lo que nos permite ser visibles, cuantificables, lo que está compuesto por materia, lo que tiene forma. Lo que nos permite tener una conexión o encuentro con el mundo, lo que nos hace ser parte de algo (sociedad, cultura, familia, etc.)

Mi cuerpo físico:

Nací el 1 de agosto de 1997, un viernes, a las 6:00 am en un hospital de Zipaquirá Cundinamarca, pero estoy registrada en Suesca Cundinamarca. Hago parte de la familia Marín y de la familia Calderón, soy la menor de dos hijas. Mi color de piel es trigueño, sufrí de acné por mucho tiempo, ahora no sufro por eso. Mis ojos son verdes, parecidos a los de mi papá, tengo una nariz grande la cual se nota más grande sólo de perfil; de frente se ve diferente, de frente se ve más perfilada, por mucho tiempo la odié, ahora sé que hace parte de mí y que sin ella no podría vivir como lo hago ahora. Mi nariz se parece a la de mi abuelita paterna, a la de mi hermana, mi papá y mi prima. Mis labios pequeños también son iguales a los de mi papá. Mido 1,59 cm de altura, peso 52 kg, soy de contextura delgada, igual que mi mamá y mi hermana. Mis dedos de las manos son muy largos y delgados, mis senos son pequeños, recuerdo que odiaba ir a comprar brasieres porque nunca encontraba alguno a mi medida y eso me hacía sentir inferior, pues lastimosamente crecí creyendo que los senos son una parte del cuerpo característica para la mujer. Poco a poco fui aceptando mis senos y opté por la mejor decisión que pude tomar en la aceptación de mi cuerpo físico, fue no usar brasier debajo de mis camisas. Mis pies son pequeños, con las plantas rojas y tengo un

exceso de vello corporal en todo mi cuerpo a causa del SOP.



Figura 18. *Soleando la desnudez* (2022). Suesca Cundinamarca. Creación propia.

XXIII

Útero: El útero es el aparato sexual femenino, es muy pequeño, el mío mide 75 x 37 x 45 mm. Tiene forma de pera y de él salen dos “mangueras” de cada costado, llamados *Trompas del útero*. En el terminal de cada una, se encuentran los ovarios, los cuales almacenan los óvulos, que permiten un embarazo. Los ovarios, según una búsqueda autónoma, generalmente, tienen quistes los cuales salen normalmente cada mes durante la menstruación, pero, existen otros quistes que no se van durante la menstruación y al contrario, empiezan a agrandarse y a producirse muchos dentro del saco ovárico, ocasionando problemas hormonales y enfermedades. En mi caso el Síndrome del Ovario Poliquístico, que modifica y codifica mi cuerpo a ciertas particularidades en aspectos de mi vida, no sólo sexuales, menstrual y reproductivos.

105



Figura 19, Ecografía de mi útero. (2022) MD Diagnósticos

104

XXIV

Cuerpo sutil:

El cuerpo sutil es el cuerpo compuesto de energía. Es la energía que acompaña el cuerpo físico, “energías que tienen una frecuencia demasiado baja o demasiado elevada como para que se pueda medir con facilidad” (Dale, 2012, p. 23). En ese sentido es un cuerpo que no se puede ver y/o tocar, pero que se puede sentir. Al ser un cuerpo, presenta rasgos que permiten entender la vida de cualquier ser. “Un tratamiento, podría concentrarse en la curación física, pero también se ocuparía de la recuperación emocional, mental y espiritual” (Dale, 2012, p. 26) basada en el “nivel de energías vibratorias o basadas en la frecuencia) de cada cuerpo (Dale, 2012, p. 27).

Este, mi cuerpo sutil, lo empecé a conocer desde el momento en que tuve un acercamiento a la quietud y al silencio, cuando me acerqué a sentir y creer en mis vibraciones. Desde el conocimiento de los chakras, que se definen a partir de un punto de energía, la columna del cuerpo sutil. Rojo, naranja, amarillo, verde, azul, morado y blanco son los colores que identifican cada punto, junto con un sonido determinante, empezando desde la base de la columna vertebral y termina en la coronilla. Lo importante aquí es que cada chakra, está conectado, es decir que si un chakra está bloqueado, bloquea los demás, impidiendo un flujo normal de energía y resonancia.

En este camino, he identificado que los chakras que mayormente están bloqueados en mi cuerpo son el chakra raíz y el último chakra.



Figura 20. Contactando con la tierra. (2021) Intervención digital. Chakra raíz (rojo). Chakra coronilla (violeta). Leticia - Amazona. Creación propia.

XXV

Decidí trabajar mostrar los rituales con la técnica de la Cianotipia¹, porque además de parecerme una técnica bastante extraordinaria para representar fotografías y piezas botánicas, me fascina la implacable analogía que surge de la Cianotipia y la reproducción de las hierbas. Ambas están sujetas y funcionan según el clima. Como bien es sabido, para que una planta crezca y viva, necesita de agua, sombra, luz y aire, casualmente la Cianotipia, necesita de estos mismos estados para que el proceso funcione correctamente.

Por ello, mi trabajo está girando alrededor de la quietud, de la espera, de la espera activa y consciente. Este trabajo, requiere tiempo, paciencia y dedicación tanto en la elaboración artística como en la evolución curativa. Aquí recuerdo respirar, recuerdo detenerme a observar a hacerlo con conciencia, a observar el momento. La espera me ha acompañado en varios momentos de mi vida, la mayoría del tiempo, espero, he esperado muchas cosas, muchas oportunidades, muchos encuentros, pero la espera que me produce este proceso es diferente, siento que es una espera que me permite liberar cosas, pensamientos y pesares.

Recuerdo que la primera vez que vi un trabajo en Cianotipia, quedé en shock, fue algo que conectó conmigo de inmediato. Me gusta su monocromaticidad, me gusta la perfección de sus detalles y la belleza que se crea en su proceso, también me encanta la versatilidad que las hierbas me ofrecen, una faceta en donde pasa a ser un objeto que hace parte fundamental y funcional de esta técnica creativa. Las hierbas pasan de ser curanderas a una pieza artística. Por ello, siento

¹ La Cianotipia es una antigua técnica fotográfica inventada por el astrónomo Jhon William Herschel en 1842, que consistía en realizar una copia de una imagen, llamada cianotipo, en un color azul de Prusia. Fue uno de los primeros métodos en conseguir copiar imágenes. La botánica Anna Atkins adoptó este proceso y lo puso en práctica. Atkins publicó una serie de libros documentando helechos y algas. Por su serie *British Algae*, de 1843, Anna Atkins es considerada como la primera mujer fotógrafa. (Brinkmann, L, 2020, p. 2).

que el azul que me ofrece la Cianotipia contrasta perfectamente con el verde de cada una de mis hierbas.

XXVI

Despierto, miro el cielo, lo veo azul claro con una luz super brillante alumbrando la esquina de la pared externa del apartamento. Apenas veo ese día soleado, me levanto ipsofactamente, bajo aceleradamente el black out, lo sello lo más perfectamente que pueda con cinta para que a mi habitación no entre ni un poco de luz solar. Saco la tela, Lona Costeña y empiezo a preparar los químicos para hacer una cianotipia. Mis guantes, la coquita roja, la brocha y los químicos. 20 gotas de *Citrato férrico amoniaco* y otras 20 gotas de *Ferricianuro de potasio*, agregadas en la coquita roja, revuelvo para crear un líquido homogéneo. Marco en la tela el tamaño del rectángulo que tendrá el revelado, siguiendo el tamaño del negativo en el acetato. Procedo a untar la tela con el líquido amarillo. Como no tengo tiempo para esperar que se seque la tela, pues, no sabré con exactitud si el sol seguirá alumbrando como lo está haciendo ahora, voy a la habitación de mi mamá y tomo el secador, seco con aire frío y con un ritmo acelerado la tela, pues el líquido se debe secar antes de ponerlo al sol. Pasados unos tres minutos, monto, sobre una tabla de madera, la tela y el acetato encima, termino colocando una lámina de vidrio encima y sello con 4 clips negros. Subo con la misma velocidad con la que lo bajé el black out, y dispongo el ensamble en una posición que el sol dé directamente a él. Mientras espero que el químico actúe con el sol, lleno dos baldes con agua y a uno de esos baldes, le agrego dos goticas de agua oxigenada.

Para esta reacción, espero aproximadamente 15 minutos, el color que

toma la tela me lo afirma, un bronce oscuro me confirma que ya es tiempo de quitar el ensamble. Tomo cuidadosamente la tela y la sumerjo en el balde con solamente agua, para quitar el exceso de químico que queda en la tela, espero 2 minutos máximo para empezar a ver la forma de la fotografía que quería obtener. Luego tomo la tela y la sumerjo en el balde con agua y agua oxigenada y como un acto de magia, el azul se enciende y el revelado en cianotipia se perfecciona. Por último, lo pongo a secar en aire fresco, intento que el sol no le dé directamente, pienso que es probable que afecte el azul del Cianotipo. En esta espera tardó más o menos medio día.

INSTRUCCIONES PARA CREAR IMÁGENES EN CIANOTIPIA:

Es importante que este procedimiento se haga en un lugar sin incidencia de luz solar UV.

1. En un recipiente, no importa su material, adiciona la misma cantidad de gotas de cada frasco. Normalmente están clasificados A-B.
2. Humedece la tela o el papel resistente al agua, con el químico homogéneo que te quedó en el recipiente, ayudándote de una brocha.
3. Deja secar el químico en el papel o la tela.
4. Cuando ya esté seco el químico, empieza a crear la composición visual con hojas, pétalos o cualquier objeto. Si lo que quieres es revelar una fotografía, tendrás antes que haber hecho la impresión de esta en un acetato.

5. Ubica la tela o el papel con la composición, sobre un soporte.
6. Sobre esta composición, pon un vidrio transparente y no muy grueso para que los rayos del sol tengan una penetración más acertada a la hora de exponerla a los rayos.
7. Ajusta el soporte, la composición y el vidrio con ganchos, formando un sólo elemento.
8. Ponlo a los rayos del sol, por aproximadamente 15 minutos, el químico cambiará de color hasta volverse un color cobre, es ahí cuando sabrás que ya está lista la imagen en cianotipia.
9. Retira el soporte, el vidrio y los demás elementos del papel o la tela.
10. sumérgelo en un balde de agua hasta obtener la imagen deseada en cianotipia.

XVII

La observación y el retratar cada ritual, se ha convertido en una parte muy fundamental en la elaboración de esta investigación, no sólo para evidenciar, sino para hacer de la persona quien observa, parte de cada ritual, en donde lo privado se transforma en público, para darle la bienvenida a la posibilidad, como en los círculos de mujeres, de sanar juntas y sentirnos sostenidas y arrulladas dentro de la adversidad de la enfermedad ovárica y la recodificación que toman los cuerpos. El sanar en esta investigación, lo entiendo como esa búsqueda del placer y el equilibrio en mis cuerpos para encontrar ese bien-estar en el transitar la vida.



Figura 21. Frecuencia. (2022) Procesos en construcción de Cianotipia. La fotografía grande es tomada por mi hermana, las demás son creación propia.

FEMEVARIO

El siguiente apartado le da la bienvenida al Femevario, el cual he creado a lo largo de mi exploración, el cuál tomo como guía para acercarme a mi enfermedad, ser consciente y poder transitar en ella con más facilidad y entendimiento. Aquí encontrarás una guía directa de cómo atravesar esta enfermedad y cómo reconectar con una nueva versión de ti, una versión en bienestar.

114 Durante este tiempo de registro y recolección de saberes y prácticas sobre hierbas, he creado una serie de parámetros que me permitieron seleccionar las hierbas que me arrullaron en mis rituales:

1. Las hierbas que harán parte de estos rituales, han de estar relacionadas con la enfermedad de SOP y con el desbloqueo de los chakras raíz y coronilla.
2. Las hierbas deben ser las principales protagonistas de los rituales.
3. Las hierbas que serán aconsejadas, serán principalmente por mujeres yerbateras o que tengan conocimiento sobre las hierbas.
4. Crear rituales desde la espontaneidad, el azar en busca del bienestar y conexión con el cuerpo.
5. Sentir una conexión con la hierba, creer en su poder de curandera.

Este Femevario tendrá las recetas e instrucciones que me permitieron y permitirán seguir cada ritual con cada una de las hierbas que utilicé, jugando con una materialidad flexible y adaptable como lo es la tela, acompañada por la técnica de Cianotipia, que mostrará cada hierba y cada acción ritual. Estas plantas son: Anamú, Desvanecedora y Menta, que aportan un bienestar físico. Ruda, Fresa y Manzaniella, que aportan al desbloqueo del chakra raíz. Lavanda, Eucalipto y Salvia Morada, que aportan al desbloqueo del chakra coronilla. Cada una me aportó uno o dos rituales para completar un total de 18 rituales inscritos en el Femevario. El ritual dentro de las prácticas artísticas permite una conexión y desenvolvimiento de lo subjetivo, una consciencia de la existencia del cuerpo para expresarse creativamente desde su verdad.

115 Estas hierbas, han sido elegidas por el consejo de doña Claudia (DC), de mis abuelas (A), de mis tías (T), mi hermana (H) y mis propias búsquedas (K). La frecuencia del hacer para cada ritual se crea de una manera intuitiva, de la escucha y comodidad de mi cuerpo.

Es aquí, donde las hierbas toman un papel más que el de curanderas y es el de hierbas como objetos artísticos. Las hierbas son tratadas y convertidas en imagen y así poder mostrar su forma a partir de la toma de su silueta al contacto con la luz solar y la cianotipia. El Femevario apuesta sobre una práctica política desde el autoconocimiento enfocado a una reflexión de la enfermedad por medio de la creación y el recuerdo.

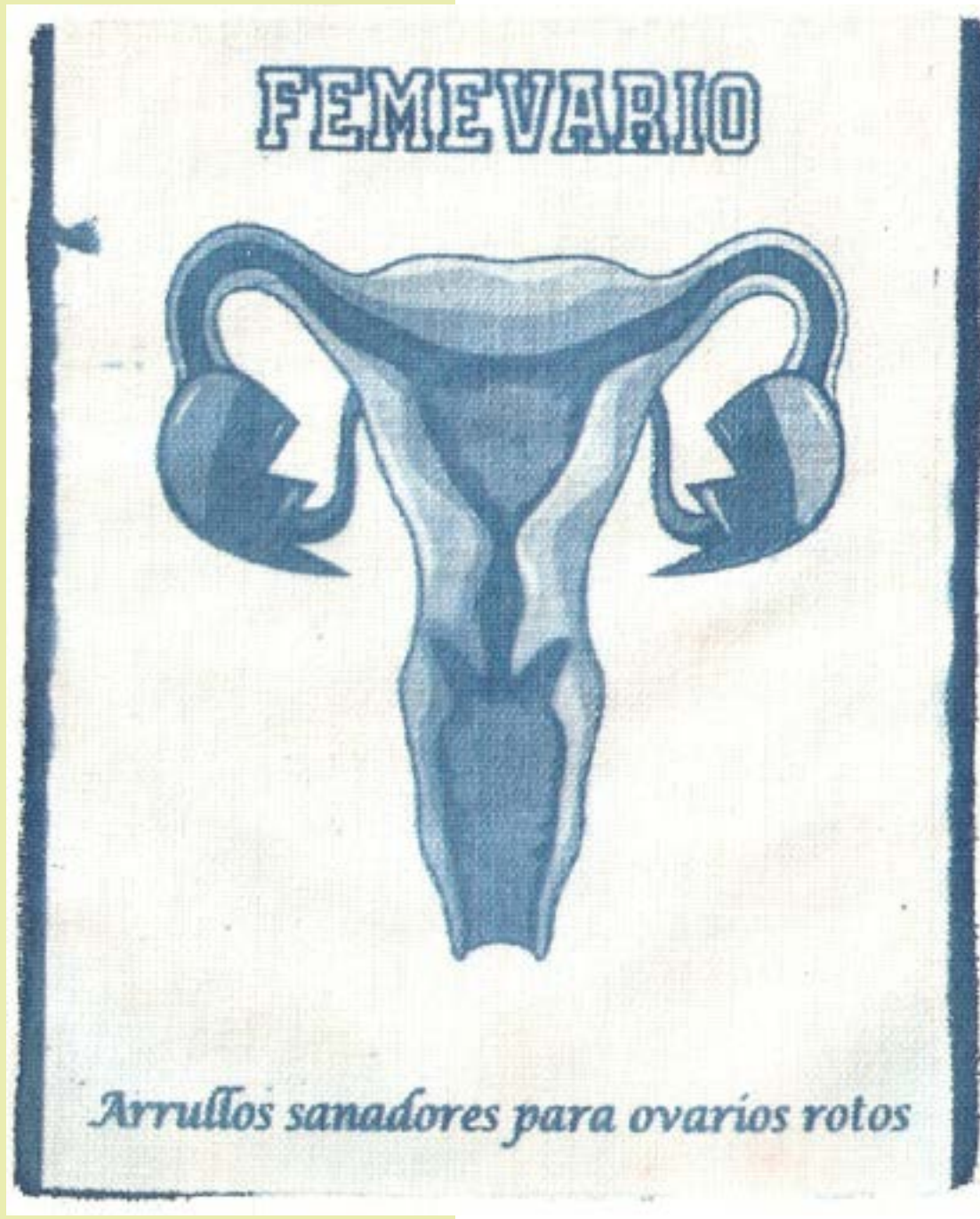


Figura 22. Portada del Femevario. (2023).
Técnica en Cianotipia. Creación propia

ORACIÓN DE PERDÓN. (K)

Hoy estoy aquí, de pie frente a mi pasado para agradecerle, honrarle y perdonarle todo lo que sucedió en mí y durante mucho tiempo no acepté.

Hoy pido a mis fuerzas poderosas que me ayuden a limpiar mi espíritu de toda energía estancada y poder caminar hacia un futuro libre de culpas y de frustraciones.

Hoy limpio mi energía femenina y perdono y me perdono por todo el daño que sufrí y me causé.

Soy libre de disfrutar mi sexualidad y disfrutar plenamente de mi feminidad.

ORACIÓN DE LIMPIEZA ENERGÉTICA: (K)

*“La pachamama me cuida,
la pachamama me protege,
la pachamama me limpia,
la pachamama me protege”*

RITUAL AL SOL (K)

- 1- Apenas despiertes, escribe todo pensamiento que cruce por tu cabeza, sin culpas ni limitaciones.
- 2- Toma un vaso de agua fría, pidiéndole que nutra tu cuerpo con la energía pura y limpia de la naturaleza.
3. Acalla tu mente con la meditación, por 3 a 5 minutos. En silencio o con meditación guiada si sientes que tus pensamientos no pueden callarse fácilmente.
4. Realiza, con toda la intención la Oración de perdón.
5. Escribe 3 propósitos para el día, no tienen que ser extravagantes (Levantarte de la cama, puede ser un propósito si esto te resulta difícil).

*Es indispensable, crear una rutina en donde puedas darte un tiempo a ti misma, que ayude también a liberarte y a conocerte a profundidad.

RITUAL A LA LUNA (K)

- 1- Desconéctate de todo tipo de pantallas.
- 2- Levanta todo aquel desorden que puede interrumpir el orden de tu habitación.
- 3- Si tu día fue muy cargado, escribe sin culpas ni limitaciones.
4. Reza la Oración de perdón.



Figura 23. Anamú. (2022). Técnica en Cianotipia. Creación propia.

NOMBRE CIENTÍFICO: Petiveria alliacea.

NOMBRE COMÚN: Anamú

FAMILIA: Phytolaccaceae

El Anamú, es oriundo de la selva Amazónica, América Latina y Estados Unidos, es una hierba amarga, con un olor bastante fuerte. El anamú es una planta antiinflamatoria, antiviral, anti cancerígena y usada para desvanecer o quitar quistes en los ovarios causados por el SOP.

Sus hojas son medianas, de un verde muy fuerte y sus flores son pequeñas blancas a lo largo del tronco. La reconozco por su aroma fuerte similar al ajo.

RITUAL PARA DESPEDIR LOS QUISTES. (DC)

1. Pon dos pocillos de agua a hervir.
2. Cuando ya esté hervida, apaga y agrega dos cucharadas de las hojas trituradas de Amarú
3. Dejar reposar por 5 minutos.
4. Dejar enfriar y tomar dos pocillos de agua al día. Puede ser en la mañana y en la noche.
5. Dirige toda tu atención a los ovarios para que el agua haga un efecto más preciso.

124



125

Figura 24. Ritual para despedir los quistes. (2022). Técnica en Cianotipia. Creación propia.



Figura 25. Ritual para arrullar la piel. (2023). Técnica en Cianotipia. Creación propia.

RITUAL PARA ARRULLAR LA PIEL (K)

1. Pon cierta cantidad de hojas de anamú, completas o en trozos, en tu macerador.
2. Agrega una cucharada de aceite de oliva.
3. Estripa hasta obtener una masilla consistente.
4. Recuestate en tu cama
5. Evita estar en contacto directo con el sol
6. Empieza a agregar el macerado sobre tu piel, específicamente la parte de los ovarios.
7. Deja reposar 30 min.
8. Retira.

NOMBRE CIENTÍFICO: Piper lacunosum

NOMBRE COMÚN: Desvanecedora

FAMILIA: Piperaceae.

CLASE: Magnoliopsida

Se encuentra en los bosques y bordeando las aguas de ríos. Esta hierba, recupera la sensibilidad y la movilidad en huesos y articulaciones. Desvanece las heridas de la piel, las malas cicatrices, pero también, desvanece los malos pensamientos, la tristeza, la energía estancada.



Figura 26. Desvanecedora. (2021). Técnica en Cianotipia. Creación propia.



Figura 27. Ritual para relajar el útero. (2023). Técnica en Cianotipia. Creación propia.

RITUAL PARA RELAJAR EL ÚTERO (H)

Este ritual se realiza 9 días, se descansan 9 días y así sucesivamente hasta completar dos meses. Espera 4 meses para volver a hacer el ritual.

1. Pon a hervir un litro de agua.
2. Cuando ya haya hervido, agrega 6-8 cucharadas de la hierba.
3. Deja hervir por 15 minutos.
4. Transcurridos los 15 minutos, apaga y deja reposar 5 min.
5. Pon la vasija de agua en el suelo, apuntando a tus partes íntimas.
6. Abrígate completamente el cuerpo, con una sábana o abrigo
7. Deja que el vapor inunde todo tu cuerpo hasta que empieces a sudar.
8. Empieza a desvanecer, a soltar eso que no fluye, que no te permite acercarte a tu feminidad.
9. Si sientes la necesidad de llorar, de gritar y de hablar, hazlo. No te impidas soltar completamente lo que ya no sirve.
10. Ya cuando sientas que quieres salir, sal y acuéstate a dormir, bien arropadita.

RITUAL VÍSTETE DE HOJAS (K)

Este ritual se debe realizar cada 3 meses.

Realiza tu rutina matutina con normalidad por aproximadamente 30 min a 1 hora.

1. Después de salir de la ducha.

2. Toma uno de tus cucos y saca la silueta.

3. Toma gran cantidad de hojas de desvanecedora, preferiblemente frescas.

4. Empieza a crear una especie de bragas con las hojas de la desvanecedora, siguiendo el patrón que habías sacado al inicio.

5. Cócelas a mano.

6. Colócate estas bragas de desvanecedora.



Figura 28. Ritual vistete de hojas. (2023). Técnica en Cianotipia. Creación propia.



Figura 29. Menta. (2023). Técnica en Cianotipia. Creación propia.

NOMBRE CIENTÍFICO: Mentha

NOMBRE COMÚN: Menta

FAMILIA: Lamiaceae.

CLASE: Magnoliopsida

Esta hierba es interesante, en el sentido que no se puede cultivar por medio de la semilla, ya que es un híbrido entre dos hierbas, se produce por medio de injertos. Lo que más caracteriza esta hierba es su olor característico un poco cítrico. Esta planta la utilizo para incentivar las hormonas del estrógeno en mi cuerpo físico.

RITUAL REFRESCA TU INTERIOR (A)

Este ritual se debe realizar las veces que se quiera, aunque sería mejor si se hace a diario.

La duración es casi todo el día.

136

1. Antes de dormir, agrega agua en un recipiente de vidrio.
- 2, Agregale hojas de menta (frescas o secas)
3. Deja reposar por toda la noche.
4. Al día siguiente, agrega el agua a tu botilito donde normalmente tomas el agua.
5. Repite la acción anterior hasta terminar el agua del frasco de vidrio.



137

Figura 30. Ritual refresca tu interior. (2022). Técnica en Cianotipia. Creación propia.

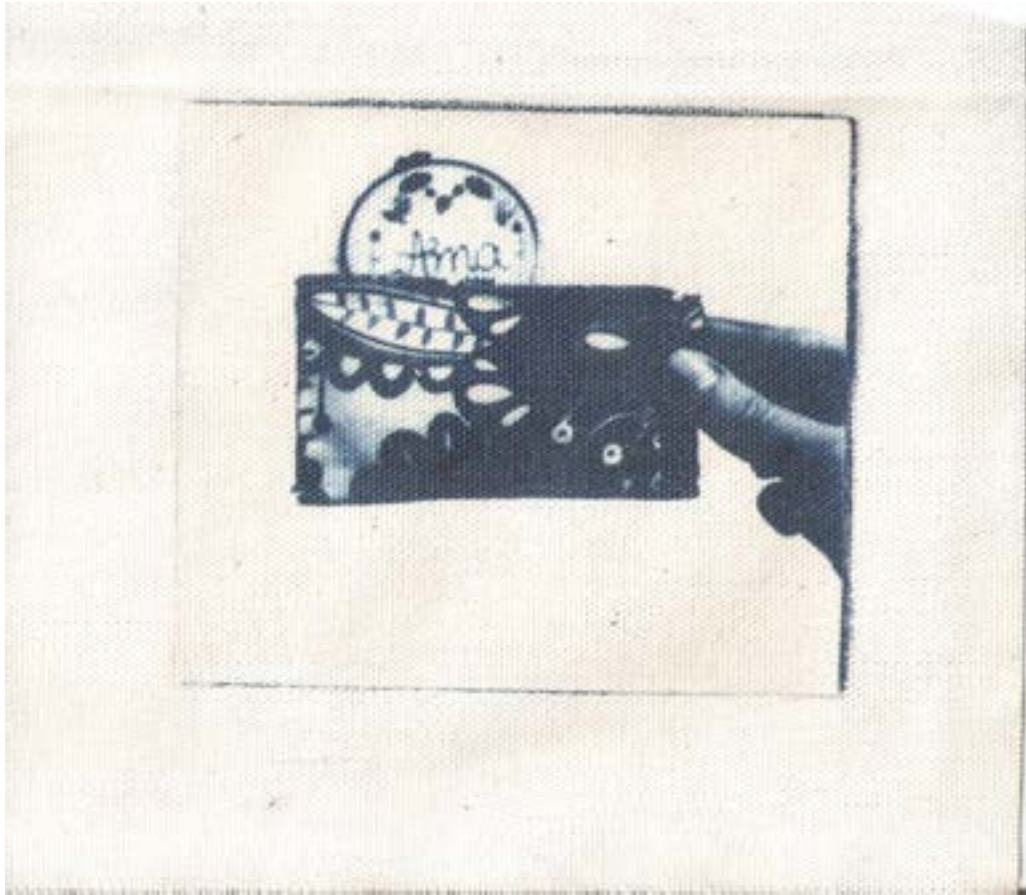


Figura 31. Ritual almohadilla mentolada.
(2022). Técnica en Cianotipia. Creación propia.

RITUAL ALMOHADILLA MENTOLADA (K)

Este ritual se debe realizar las veces que se quiera, aunque sería mejor si se hace a diario.

La duración es casi todo el día.

1. Realiza con cualquier retazo que tengas a la mano una especie de bolsita o almohadilla.
2. Antes de cerrarla completamente.
3. Agrega una cantidad considerable de hojas de menta, preferiblemente secas.
4. Cose la almohadilla.
5. Ponla en la mesita de noche al lado de tu cama.
6. Apenas te despiertes, toma la almohadilla y respira el aroma de la menta, visualizando como tus ovarios se llenan de este aroma y energía de la menta.

NOMBRE CIENTÍFICO: Fragaria

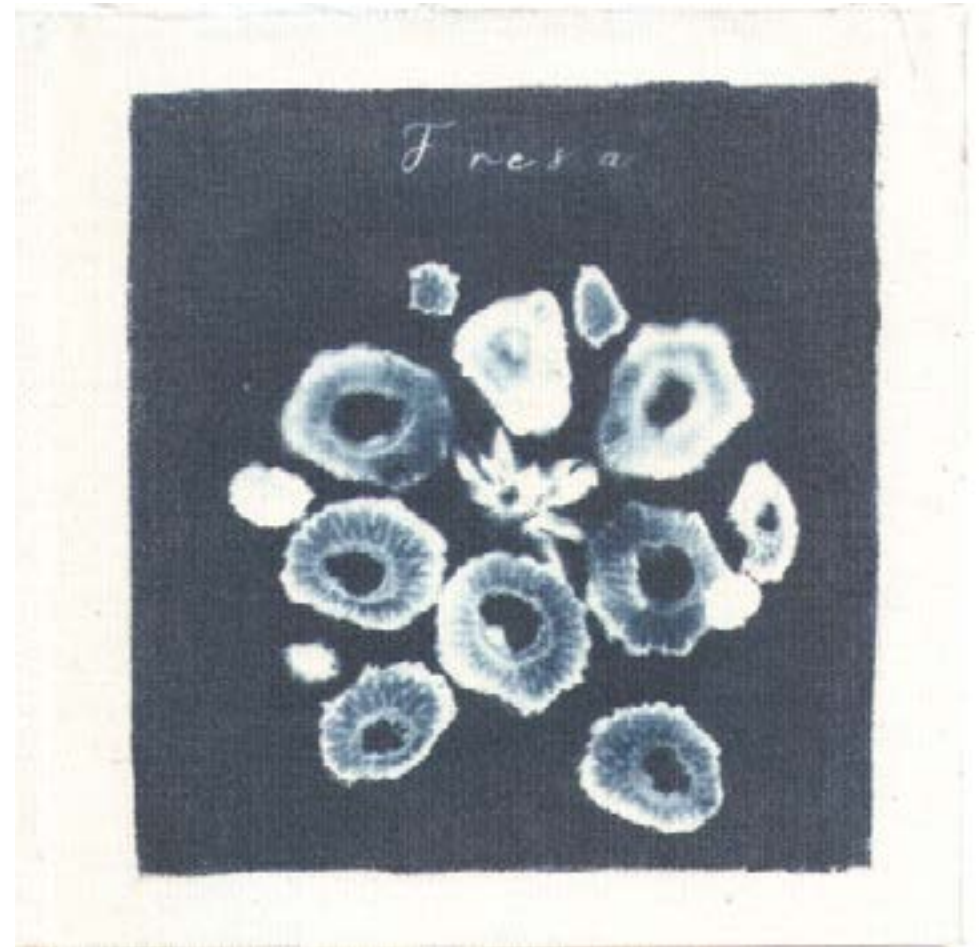
NOMBRE COMÚN: Fresa

FAMILIA: Rosaceae.

CLASE: Magnoliopsida

140

La fresa es una hierba que se conoce principalmente sólo por su fruto rojo y dulce, utilizada en ensaladas, jugos, o para consumir sola. Las fresas tienen un alto contenido de fibra, vitamina C, antioxidantes, potasio, ácido fólico y minerales. Gracias a sus múltiples vitaminas, la utilicé como un energizante natural para bajar niveles de ansiedad, relajar miedos y conectar con la dulzura del yo.



141

Figura 32. Fresa. (2023). Técnica en Cianotipia. Creación propia.



Figura 33. Ritual arrullo mañanero. (2022). Técnica en Cianotipia. Creación propia.

RITUAL ARRULLO MAÑANERO (K)

Este ritual se debe realizar los últimos domingos de cada mes.

La duración depende de la inmediatez con que se seque la mascarilla.

1. En un plato hondo, agrega 3 o 4 fresas totalmente lavadas.
2. Con la ayuda de un tenedor, aplasta las fresas hasta conseguir una especie de papilla.
3. Agrega dos gotas de miel.
4. Limpia tu rostro muy bien, con tus productos favoritos.
5. Cuando tu rostro esté limpio,
6. Aplica la papilla por todo el rostro, mirándote al espejo.
7. Mírate fijamente al espejo por unos 3 min o más, según tu capacidad.
8. Deja actuar la papilla de fresa en tu rostro hasta que sienta una dureza.
9. Quita la papilla con agua tibia.

RITUAL SABOREA LA DULZURA (K)

Este ritual se debe realizar una vez por semana.

La duración varía según la cantidad de papilla metida en la boca

1. En un plato hondo, agrega 1 o 2 fresas totalmente lavadas.
2. Con la ayuda de un tenedor, aplasta las fresas hasta conseguir una especie de papilla.
3. Ponte esta papilla debajo de tu lengua.
4. Deja que tu saliva se mezcle con este sabor.
5. Realiza este procedimiento hasta terminar toda la papilla

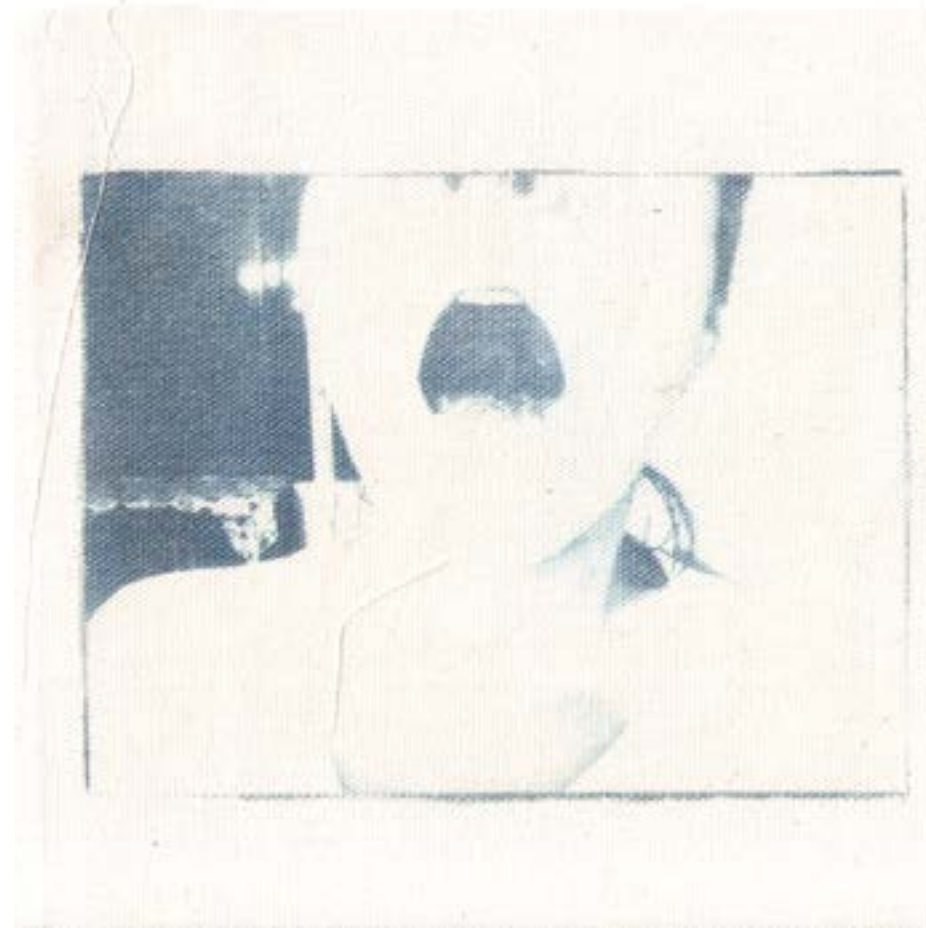


Figura 34. Ritual saborea la dulzura. (2022). Técnica en Cianotipia. Creación propia.



Figura 35. Manzanilla. (2021). Técnica en Cianotipia. Creación propia.

NOMBRE CIENTÍFICO: Chamaemelum nobile

NOMBRE COMÚN: Manzanilla

FAMILIA: Asteraceae

CLASE: Magnoliopsida

La Manzanilla se puede ver en campos secos, en jardines y esquinas. Es utilizada para perfumería, esencias y bebidas aromáticas, conocida para relajar los nervios y músculos del cuerpo.

RITUAL TIEMPO FUERA (K)

El ritual de tomar siempre en las tardes.

Este ritual se debe hacer todos los días a las 5pm.

1. Pon a calentar agua a temperatura baja
2. Cuando ya el agua esté en punto de ebullición
3. Agrega una cucharadita o ramita de manzanilla (seca o fresca)
4. Tapa y deja reposar 2 min
5. Intenciona la bebida buscando tu bienestar y liberar el estrés
6. Toma caliente



Figura 36. Ritual tiempo fuera. (2022). Técnica en Cianotipia. Creación propia.

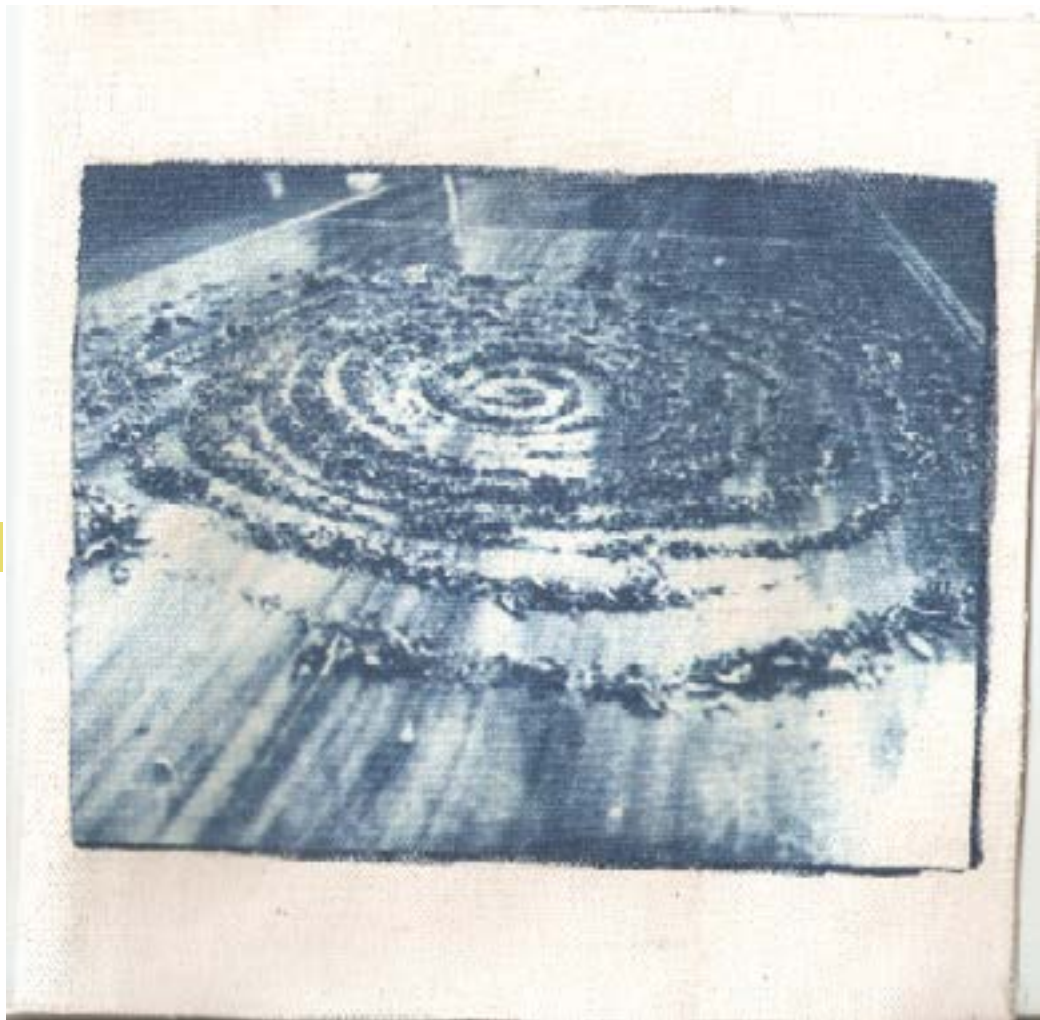


Figura 37. Ritual vuelve al centro. (2023). Técnica en Cianotipia. Creación propia.

RITUAL VUELVE AL CENTRO (K)

Este ritual lo debes hacer cada que lo necesites.

Este ritual se realiza por el tiempo que sea necesario.

1. Ubícate en un espacio seguro y tranquilo.
2. Siéntate en el suelo, intentando sentir la energía de la tierra.
3. Cierra los ojos y haz tres respiraciones profundas.
4. Riega cierta cantidad de manzanilla triturada al suelo.
5. Intenciona la manzanilla buscando la calma y la tranquilidad de la mente.
6. Empieza a crear sobre y con ayuda de la hierba, una espiral que se agranda y se achiquita si tu quieres, jugando con la posibilidad que tienes en este momento de transformar la espiral a tu gusto.

NOMBRE CIENTÍFICO: Ruta.

NOMBRE COMÚN: Ruda.

FAMILIA: Rutaceae.

CLASE: Magnoliopsida.

152 La Ruda es un arbusto, de un color verde azulado que muchas de nosotras reconocemos porque tal vez estaba sembrado en la casa de nuestras abuelitas, como también es muy reconocible por su olor fuerte y amargo. Originaria del mediterráneo y el continente asiático, sin embargo se da muy bien en tierra de América y es frecuentemente utilizada haceres medicinales, ritos, protección pero también en la cocina, aunque es muy poco lo que se reconoce.

En cuanto a la energía, la ruda es utilizada para ahuyentar y bloquear malas energías que incomodan nuestra vida cotidiana. Recuerdo que mi abuelita la ponía detrás de la puerta principal para que las malas energías no entraran a la casa; por eso la utilizaremos con hierba para limpieza de malas energías.



153
Figura 38. Ruda. (2021). Técnica en Cianotipia. Creación propia.

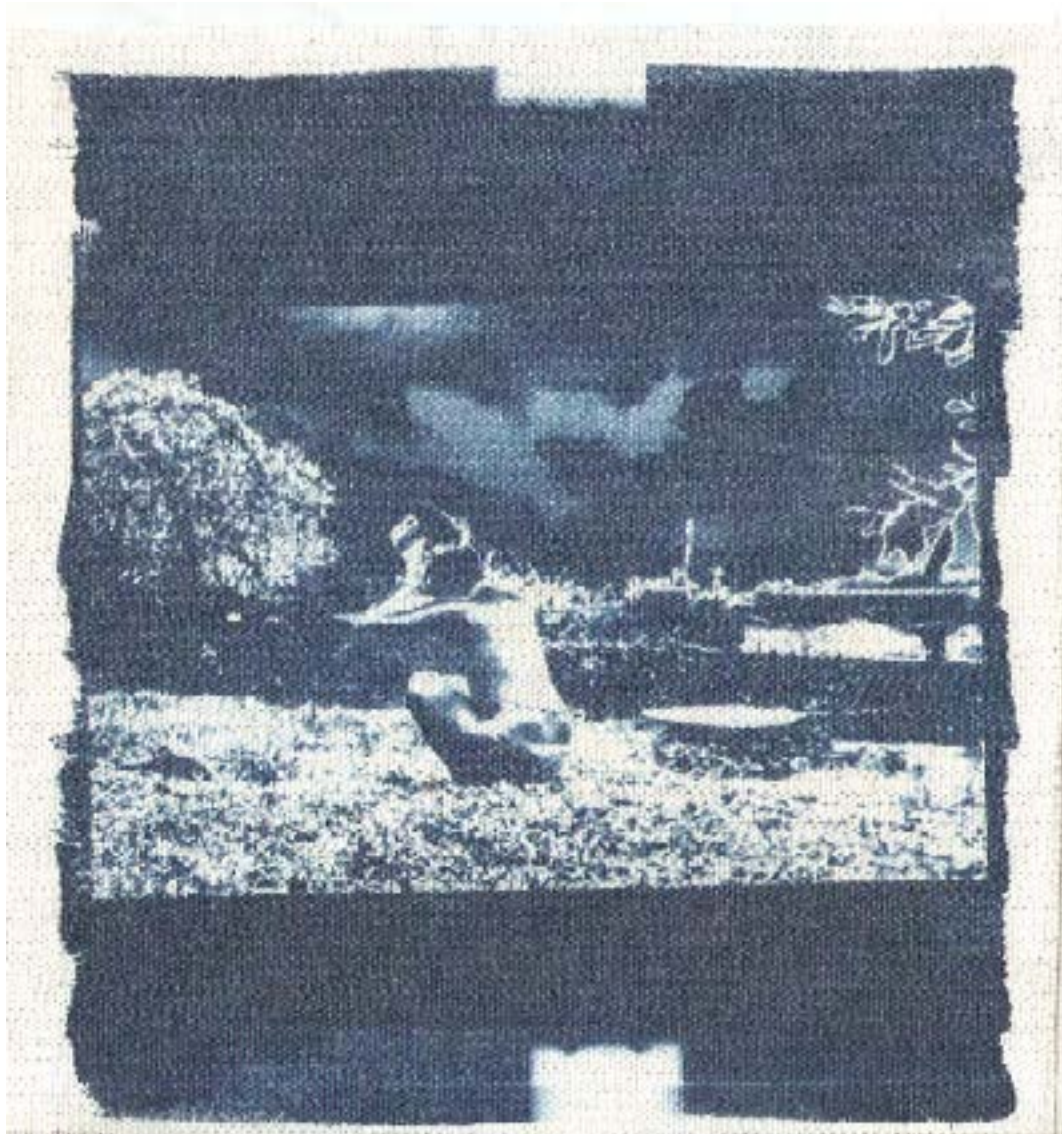


Figura 39. Ritual sacar malas energías. (2021). Técnica en Cianotipia. Creación propia.

RITUAL SACAR MALAS ENERGÍAS (A)

Este ritual se debe realizar una vez cada mes. Al inicio o final del mes.

La duración varía según tiempo o lugar.

1. En una olla, agrega suficiente agua para el baño. Deja que la intuición decida la cantidad.
2. Deja que el agua hierva.
3. Apaga el fogón y empieza a agregar la Ruda (sin raíz)
4. deja reposar por unos 8-12 min, para que la hierba suelte toda la magia que poseen.
5. Báñate como siempre.
6. Terminado tu baño, entra la olla a la ducha y báñate con esta agua de ruda de cabeza a pies, haciendo una limpieza de la energía negativa desde tu cabeza y salga por tu raíz (pies).
7. Repite la oración de limpieza energética las veces que sean necesarias, mientras dejas correr el agua por tu cuerpo.
8. Deja que el agua de Ruda se seque en tu cuerpo, intenta no secarte con la toalla.

RITUAL COSECHA Y RECIBE (H)

Este ritual se debe realizar una vez al mes, cada que llegue la menstruación.

La duración varía entre cada personas

1. Retira la copa menstrual de tu vagina.
2. Agrega la sangre en un recipiente limpio.
3. Luego agrégale agua tres veces la cantidad de tu menstruación.
4. Acércate a tu hierba de ruda.
5. Riega la planta con tu sangre.
6. Pídele a la hierba que con tu sangre se nutra y te llene de su energía para transmutar tu energía negativa a la verdadera esencia de tu corazón.

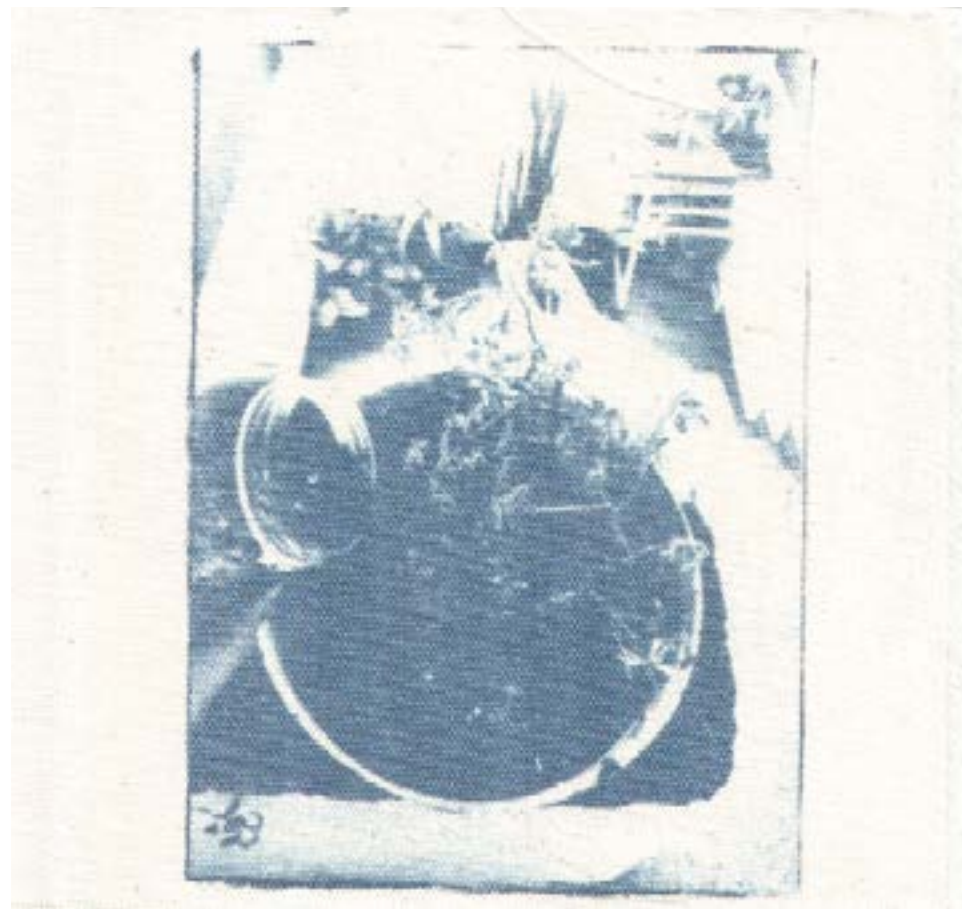


Figura 40. Ritual cosecha y recibe. (2022). Técnica en Cianotipia. Creación propia.



Figura 41. Eucalipto. (2022). Técnica en Cianotipia. Creación propia.

NOMBRE CIENTÍFICO: Eucalyptus.

NOMBRE COMÚN: Eucalipto

FAMILIA: Myrtaceae.

CLASE: Magnoliopsida.

Esta hierba es conocida y utilizada para secar el agua, no es una hierba nativa, sin embargo se ve en muchos lugares de Colombia. Es nativa de Australia. En la casa de mi abuela Inés hay miles y miles de estos árboles. Su aroma es muy característico por lo fuerte que es. Son árboles muy altos. En estos rituales la utilizaremos como puente entre la divinidad y lo terrenal

RITUAL CONECTANDO CON EL MUNDO ONÍRICO (K)

Este ritual se debe realizar una vez por semana.

Empieza realizando este ritual 1 veces por semana, después 2 veces por semana y ve incrementando las veces de realización cuando te sientas preparada.

1. Toma eucalipto de la casa de tu abuela o cómpralas.
2. Cuando estés acostada, ubica la hierba alrededor de tu cuerpo.
3. Intentencia para que sus sueños sean acompañados.
4. Disfruta y vuela.
5. A la mañana siguiente, escribe tu sueño en tu diario.
6. Asocia con tu bienestar.



Figura 42. Ritual conectando con el mundo onírico. (2021). Técnica en Cianotipia. Creación propia.



Figura 43. Ritual baña, baña. (2023). Técnica en Cianotipia. Creación propia.

RITUAL BAÑA, BAÑA (T)

Este ritual se debe realizar todos los días

Duración, lo que dure tu baño.

1. Antes de bañarte,
2. Coge una cantidad de preferencia del eucalipto.
3. Ubícalo encima de tu regadera.
4. Enciende la ducha y báñate mientras observas y sientes la energía y el olor del eucalipto
5. Agradece ese momento de baño.
6. Visualiza tu baño como una burbuja que te libera de las energías pesadas y te mantiene liviana.
7. Realiza tu baño como lo haces normalmente.

NOMBRE CIENTÍFICO: Lavandula.

NOMBRE COMÚN: Lavanda.

FAMILIA: Lamiaceae

CLASE: Magnoliopsida

164 La Lavanda es de Origen Mediterránea, Sur de África y de la India. Se da en lugares principalmente cálidos. La lavanda me recuerda a mi abuelita Lili haciendo aseo a mi casa, todos los productos que utilizaba tenían aroma a lavanda, también son muy fáciles de reconocer por el color de su hoja, un morado fuerte, son muy pocas las veces que la he visto en el exterior, pero apenas la veo, la reconozco. La lavanda también tiene propiedades curativas que muy pocas conocemos; es una perfecta compañía para bajar niveles de estrés, ansiedad, malos pensamientos, atrae abundancia y nos permite estar enfocadas, es una planta muy femenina. Por ello la utilizaremos para atraer las energías positivas que tanto queremos para nuestras vidas será un acercamiento a nuestro espíritu.



165
Figura 44. Lavanda. (2022). Técnica en Cianotipia. Creación propia.



Figura 45. Ritual asociando cartas. (2022). Técnica en Cianotipia. Creación propia.

RITUAL ASOCIANDO CARTAS (H)

Este ritual se debe realizar una 3 veces al mes, al inicio, medio y al final de cada mes.

La duración varía entre cada persona

1. Busca un espacio limpio y tranquilo.
2. Riega en el suelo la hierba de Lavanda formando un círculo.
3. Dentro del círculo ubica una vela y mientras la enciendes invoca a tus ancestros, guías y ángeles.
4. Cierra los ojos y piensa en una pregunta que les quieras preguntar y que responderán por medio de las cartas del tarot.
5. Ubica cada carta dentro del círculo.
6. Analiza y pon en acción la respuesta dada.

NOMBRE CIENTÍFICO: Salvia officinalis.

NOMBRE COMÚN: Salvia morada.

FAMILIA: Lamiaceae.

CLASE: Magnoliopsida.

168

Es una hierba que se parece a la Lavanda por su color, pero en su forma y aroma son totalmente diferentes. Esta es una hierba amarga, más fuerte que la Lavanda. La vi por primera vez en el Jardín botánico en un jardín inmenso. La tomé en este ritual para potenciar mi sabiduría e intuición, mi tranquilidad y para limpiar mi espíritu.



169

Figura 46. Salvia morada. (2022). Técnica en Cianotipia. Creación propia.

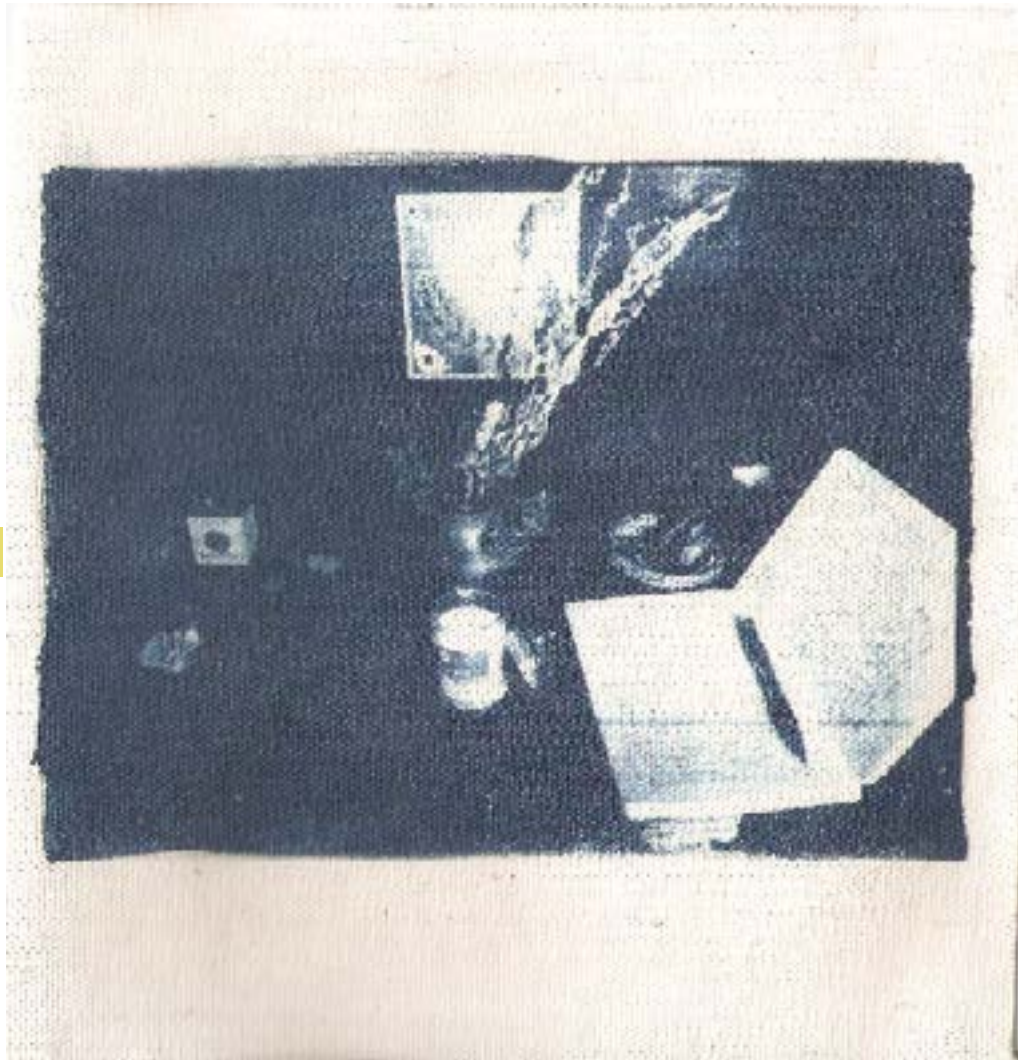


Figura 47. Ritual escritura viva. (2021). Técnica en Cianotipia. Creación propia.

RITUAL ESCRITURA VIVA (K)

Este ritual se debe realizar todos los días o tres veces por semana

La duración varía entre cada persona

1. Ubícate en tu altar o lugar seguro.
2. Prende una vela, intencionando la llamada de tus ángeles, ancestros y guías.
3. Ubica la salvia en este altar.
4. Coge tu diario o libreta personal.
5. Escribe todo aquello que te confunde, que te rodea la cabeza y no te permite tomar decisión.
6. Al terminar, apaga la vela y deja secar la hierba en el altar.

RITUAL CONECTA CON EL CENTRO, DESDE EL INICIO O FIN (K)

Este ritual se debe realizar una vez al mes.

La duración 5 - 15 min

1. Coge hojas secas de lavanda y salvia.
2. Realiza una especie de balaca que cubra tu frente y ojos.
3. Acuéstate en tu cama
4. Pon esta balaca en tu rostro.
5. Déjala actuar por 5 a 15 min, mientras respiras y visualizas tu cuerpo rodeado de un color violeta.





Figura 49. Formas de limpiar las hierbas. (2021). Técnica en Cianotipia. Creación propia.

FORMA DE LIMPIAR LAS HIERBAS. (DC)

Apenas tengo mi hierba, le rezo y le pongo toda la intención para que cure mis ovarios, fuente de creación no solo de vida humana, sino también de mis sueños, de mis propósitos y mis metas.

Luego de esto deshojo la hierba para separarla del tallo y lavo muy bien sus hojas, una por una para quitar cualquier resto de tierra o impureza que pueda afectar mi relación cuerpo - hierba

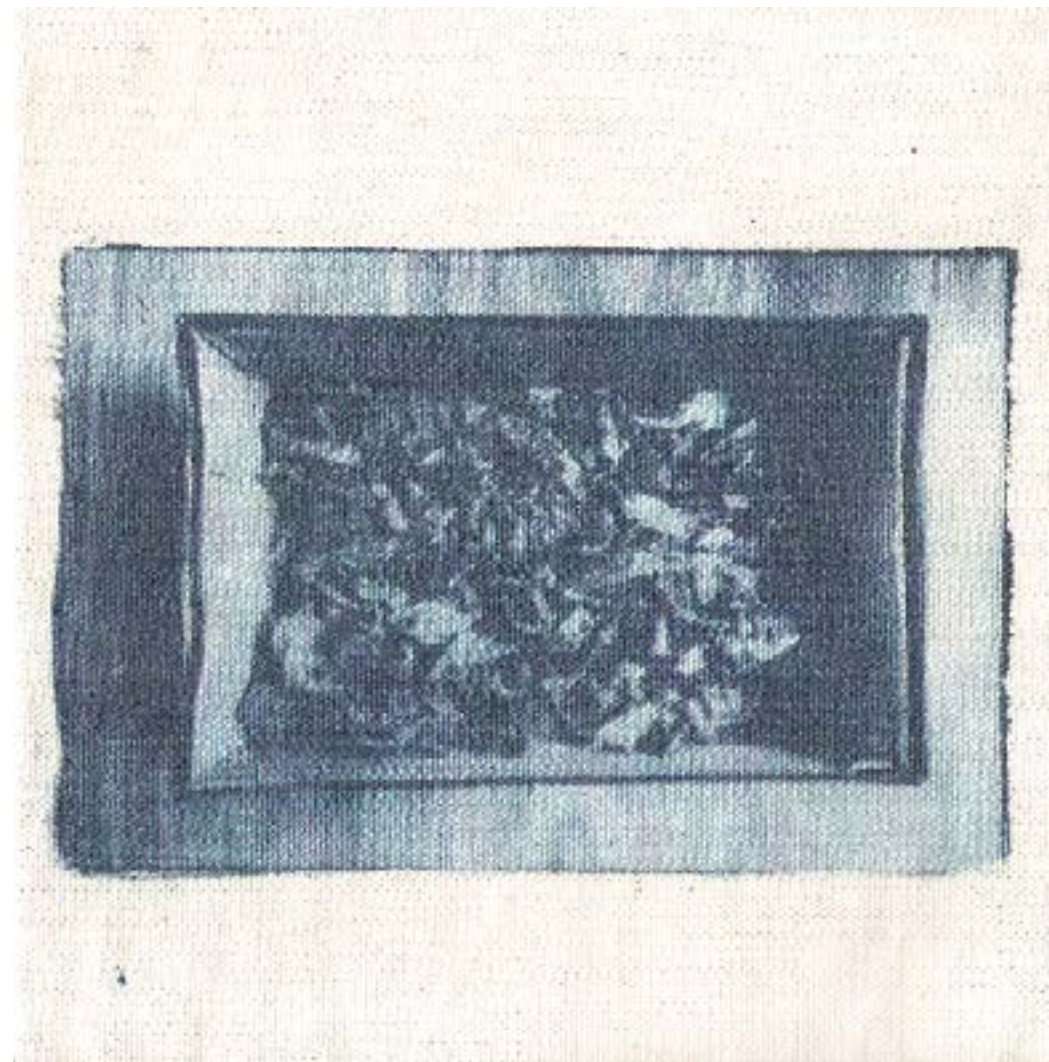
FORMA DE CONSERVAR LAS HIERBAS. (DC)

Pongo a secar el agua del lavado, ya sea con una toalla, o las dejo por un día entero extendidas en una manta para que su secado sea más natural.

176

Después de que ya estén secas, las meto en una caja de madera o cartón, para que empiece su proceso de deshidratación. Es importante que no la tapes completamente, sino que dejes un orificio por donde entre el oxígeno y su proceso de deshidratación sea efectivo. Este proceso puede tardar alrededor de 15 días.

Ya después de que suceda la deshidratación, muelo muy bien las hojas para agregarlas en un frasco de vidrio, este lo marco con el nombre de la hierba, le pongo la fecha de compra y la fecha de deshidratación. Los frascos de vidrio con las hojas es necesario meterlo en un lugar donde no le entre rayos de sol, para mantenerlas por más tiempo.



177

Figura 50. Forma de conservar las hierbas. (2022). Técnica en Cianotipia. Creación propia.

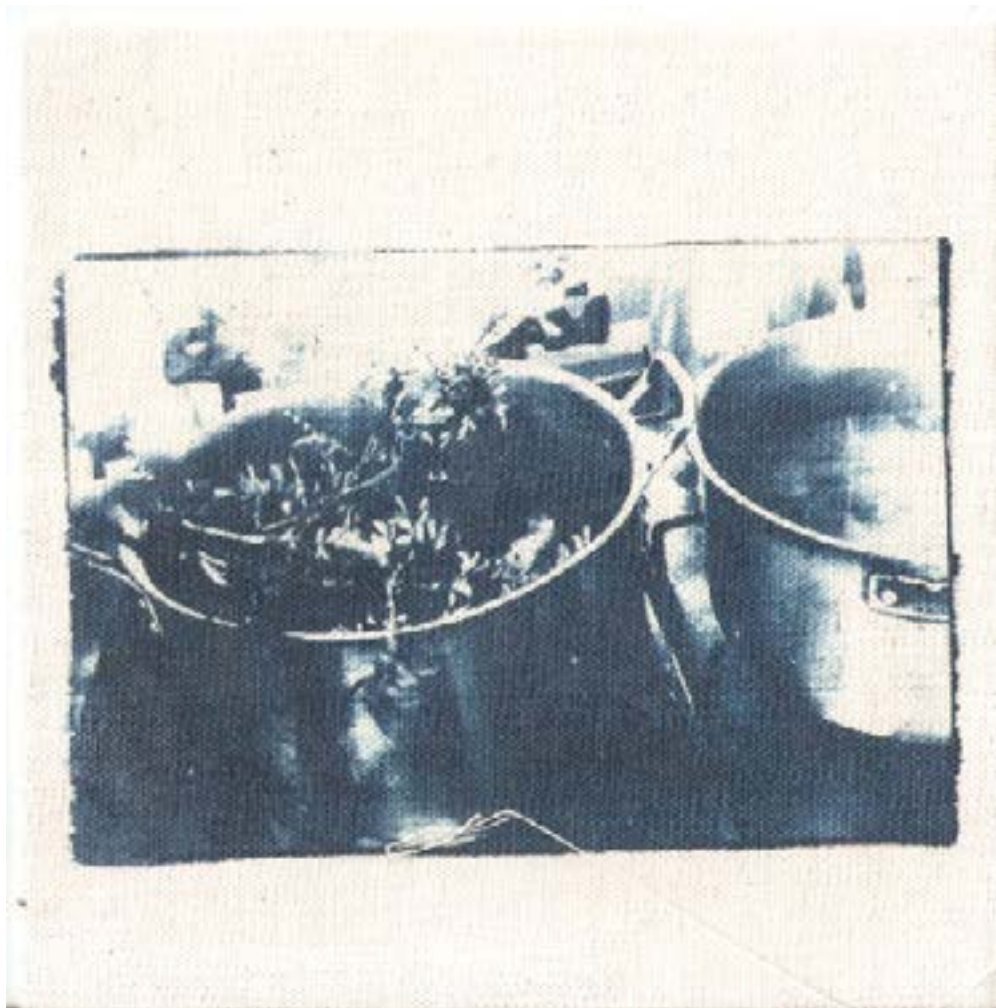


Figura 51. Forma de cocinar las hierbas. (2022). Técnica en Cianotipia. Creación propia.

FORMA DE COCINAR LAS HIERBAS. (A)

1. En una olla, pon un litro de agua a fuego medio.
2. Cuando esté empezando a hervir el agua, apaga el fuego
3. Agrega la hierba previamente lavada a la olla.
4. Tapa y deja reposar 5 minutos.

GLOSARIO

Este glosario lo empiezo con la intención de dar una clara definición de palabras utilizadas en este trabajo, descritas desde mi propia concepción y vivencia, si bien es cierto que algunas de las palabras que verás son conocidas, están habladas y significadas desde mi subjetividad.

180

CIANOTIPIA: La Cianotipia es una técnica antigua de revelado de fotografía que funciona con luz UV y con diferentes actores y estados del clima. En teoría es una técnica muy fácil de practicar, sin embargo he de mencionar que el trabajo y dedicación lo dice todo, entre más prueba y error, mejores resultados. Como lo dice su nombre, el color del resultado siempre será azul, no se puede mezclar con otros químicos, sin embargo, sí se puede pintar sobre él después que esté seco, es súper versátil, se aplica en cualquier tipo de superficie y se obtienen buenos resultados.

CHAKRAS: Puntos energéticos del cuerpo sutil que crean una conexión y comunicación con el cuerpo físico. Son siete y están ubicados en diferentes puntos de la columna vertebral desde su base hasta la coronilla, cada punto energético o chakra, se representa mediante un color, un sonido y un mantra.

CHAKRA CORONILLA: Como lo dice su nombre, está ubicado en la coronilla del cuerpo físico, lo representa el color violeta y su sonido es el OM. Representa la divinidad y la espiritualidad. “Soy una con el todo”. Recuerdo este mantra que me enseñó mi hermana- guía. Después de un tiempo, fui consciente de que mi lado espiritual estaba muy apartada de mi vida en general. Particularmente después de ser católica por la crianza de mis padres y perder esta devoción por acontecimiento de mi vida, quedé en el limbo de la práctica espiritual. Después que empecé a abrirme a las posibilidades y a la intuición, empecé a conectar con mi yo interior y superior y a darme cuenta que Dios es mucho más allá de lo que enseñan algunas religiones y que una puede adaptar esa divinidad a sus propias particularidades y creencias.

CHAKRA RAÍZ: El Chakra raíz, está ubicado en la zona perianal del cuerpo, es decir entre el ano y el aparato reproductor. Lo representa el color rojo y su sonido es el LAM. Representa la seguridad y aceptación del yo en lo terrenal. Como hemos venido hablando a lo largo de este texto, es notorio que en algún momento tuve un rechazo hacia mi persona. Sufriendo de miedo, ansiedad, probando otras sensaciones de baja frecuencia. Por lo que era obvio que este chakra estuviese bloqueado.

181

DEVOCIÓN: Cuando empecé este camino de las prácticas conscientes y encaminadas hacia un propósito, descubrí que más que tener constancia y disciplina, es importante que esa acción que estamos incrementando en nuestra vida sea desde la plena consciencia y entendimiento nuestro más alto bienestar, creer y confiar fielmente que es necesaria esa práctica para lograrlo.

DICCIONARIO DE BIODESCODIFICACIÓN: Este diccionario lo conocí por primera vez, en un grupo de whatsapp, algo así como un cyber círculo de mujeres, en donde nos envíamos cosas semejantes a la curación femenina. Cuando de verdad le presté atención, ¡me encantó! Me parecía muy curioso y bella la forma en como asocia estos dos cuerpos y desde allí, le da un significado a la enfermedad. Siempre que me llega una enfermedad, consulto este diccionario para encaminar mis acciones de acuerdo a la enfermedad. Lo que más me gusta del diccionario, es la asociación del color con la enfermedad y la alineación de los pensamientos por medio de mantras u oraciones.

ECOGRAFÍA INTRAVAGINAL: Una herramienta médica para captar las imágenes del útero. Para este tratamiento, la doctora utilizó una cámara en forma de falo, la ingresó por mi vagina y empezó a mirar mi útero y mis ovarios, allí pudo medir y dar con el diagnóstico real. La verdad es un poco molesto cuando empieza a ver mis ovarios por lo que están en los laterales, puede incomodar un poco, después de la ecografía, me dan muchas ganas de orinar, después de unos minutos la molestia desaparece en mi cuerpo.

ESPIRITUALIDAD: Son las creencias que me conectan con mi estado áurico y mi bienestar en general, mi espiritualidad está muy dada al yo superior, la imagen que tengo de mi alma, mi alma creando, mi alma siendo en el mundo material. Creo también en la fuerza que puede ejercer el universo y por tanto la naturaleza en mi rumbo, en mi camino de vida. Cuando salgo a la calle y me siento muy ansiosa, repito el siguiente mantra que me permite sentir la energía de estas creencias y por tanto, me hacen sentir segura.

“Estoy segura, protegida y a salvo, el poder de la naturaleza y el universo me sostienen”

FEMEVARIO: Este concepto nace después de realizar una gran parte del trabajo, pensando que la parte de técnica visual no es solamente un recetario, en donde se crean recetas y ya, sino que son rituales que van dirigidos a mujeres o personas con aparato reproductor femenino FEME, con enfermedades en sus ovarios VARIOS, que quieren tener un acercamiento de bienestar con su corpo-energía. Quiero aclarar que si bien las personas para este Femevario, están descritas, cualquier persona puede hacer uso de este en el momento y tiempo que lo desee.

HIRSUTISMO: vellos, pelos, pelos, vellos, vellos pelos, pelos, vellos, pelos, pelos, vellos, vellos pelos, pelos, vellos, pelos, pelos, vellos, vellos, pelos, pelos, vellos. Me dio risa el ver que al leer continuamente las dos palabras anteriores se creaba en mi cabeza “bellos pelos” la belleza de los pelos, ¿Será mi subconsciente dándome una patadita en el ego? prefiero ignorarlo. Al tener las hormonas andrógenas (hormonas masculinas) más elevadas que las hormonas estrógenas (hormonas femeninas), empezaron a crecer muchos vellos, en partes de mi cuerpo donde normalmente las mujeres no tienen vello o en donde es muy leve su aparición. Alrededor del ombligo, en el mentón, en las piernas, en las zonas sexuales, etc... Hasta hace muy poco tiempo sentía vergüenza de mostrar mis vellos, ahora es tolerable. Admiro inmensamente a las mujeres que lo hacen, rompiendo esquemas y patrones. Les hago venia cada vez que les veo.

MEDITACIÓN: Silencio... Inhala, exhala, siente. Acto de acallar mi mente, normalmente mi mente está saturada de muchos pensamientos y cuando medito, logro descansar, bajar el dolor intenso de cabeza, reducir mis niveles de estrés y potenciar mis emociones de bienestar. Normalmente uso meditaciones guiadas que busco por Youtube, porque aún hacerlo sola me cuesta mucho.

MENSTRUACIÓN: La menstruación, el periodo, la regla o la luna, es el sangrado vaginal que normalmente tenemos cada mes las mujeres o personas con vagina. Que me llegara el periodo era sinónimo de molestia, molestia muscular por los dolores (cólicos) y por el malestar de las toallas higiénicas, el paso que a veces no quería dar. Actualmente tomo el sangrado como una manera de dejar morir algo que ya no hace parte de lo que soy o de lo que estoy construyendo y también como una manera de darle vida o potenciar eso que estoy construyendo. Es ahora un alto, dado por mi cuerpo, un volver a mi conciencia, me vuelvo introspectiva.

MENSTRUACIÓN IRREGULAR: Las personas que tenemos enfermedades en nuestro aparato reproductor, tendemos a tener una menstruación irregular, anteriormente a mí me llegaba el periodo cada 4 meses, cuando me llegaba era superabundante y con mucho dolor (cólicos), actualmente con mi seguimiento y tratamiento, el periodo se me está regulando, es decir me llega cada mes y la duración es de 4-5 días. Es raro que me deje de llegar así sea un mes y si pasa, lo comprendo y le doy el permiso a mi cuerpo de que suceda.

NUDOS MUSCULARES: Son contracturas musculares, comúnmente le llamamos “micos” y son bolas duras que me aparecieron en la espalda. Siempre los tengo. Lo que es muy preocupante para mí, es que tengo una hilera de nudos o micos en los dos costados de mi columna vertebral, según como los he sentido, siguiendo su ruta por mi espalda. Ayer en la ducha me dí cuenta que los nudos están llegando hasta mi cuello, lo que genera que tener una postura erguida sea mucho más pesado y dificultoso. “Eso es pura tensión” me dice mi hermana, mientras me hace masajes, sus masajes me sirven bastante, pero al tener estos nudos por mucho tiempo, pienso que los masajes deben ser más continuos para desvanecer la contracción, una postura de yoga que me hace sentir un estiramiento en estos nudos, es lanzar mi torso hacia adelante e intentar tocar el suelo con mi cabeza, mientras mis piernas están erguidas sobre el suelo. Meso mi

cuerpo de un lado al otro para relajar un poco mi espalda, cuando regreso se genera una relajación que se siente mucho en esa parte de mi cuerpo.

PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS: Son píldoras bastante pequeñas, que según la sociedad y los centros médicos, todas las mujeres tenemos que tomar para cuidarnos de quedar embarazadas, lo que no nos dicen, es que estas pastillas tienen muchas hormonas que alteran no sólo nuestro periodo, que podemos hasta dejar de sangrar, sino también alterar nuestro estado emocional, anímico, nos puede salir acné, se nos puede caer el pelo, entre otras cosas que afectan nuestro ciclo normal de vida. Las pastillas anticonceptivas que sirven para el tratamiento del SOP son unas pastillas especiales que tienen un nivel más elevado de estrógeno (hormonas femeninas) y un bloqueador de andrógenos (hormonas masculinas), cumple una función adicional el cual es combatir los quistes en los ovarios, lo que hace que su valor económico sea mayor y esté fuera del POS. (Plan Obligatorio de Salud). En el tiempo que lo usé, cada caja de pastillas tenía un valor de \$50.000 COP mensuales.

RITUAL: Acto que gestiono a través del seguimiento de pasos intencionados, que me llevan a una conexión con otra fuerza, de los mundos físico y sutil.

COSECHIA

Este trabajo de búsqueda de un bienestar a partir de una exploración con mi cuerpo, ha roto todos los parámetros y ataduras que tenía sobre la investigación académica pero sobre todo las cadenas que tenía sobre mí. El escribir y releer momentos frustrantes y oscuros de mi ruta vivida me permitió en primera instancia reconocermelo como un ser que existe y por tanto posee historias, memorias y vivencias que lo complementan y configuran. En segunda instancia, me permitió arrullarme por medio de la palabra y la acción en cada ritual buscando una aceptación de la transformación que ha desarrollado mi cuerpo con el SOP.

186

El yo, la sujeta transformada, la sujeta que pone su cuerpo como ente investigador e investigado, la cual arriesga su ego y lo pone frente a la vulnerabilidad de la existencia. Despierta una prueba y una pelea en un campo de ring para lograr mostrar una esencia que estaba oculta tras todos estos pensamientos y creencias del “yo” que no estaban alineadas con mi intención de vida. Estos meses de trabajo autoexplorativo, me permitieron, de alguna manera, reconfigurar las creencias y acciones que caracterizaban mi Yo. La búsqueda del bienestar corpo-energético, fueron actos poéticos en la medida en que los realizaba desde la sensibilidad y la necesidad de arrullarme como un acto de salvación.

Este trabajo, me alegra la vida y me da tranquilidad de entender que no necesito tener todo claramente elaborado para empezar y para concluir algo, logré entender que las cosas se van materializando y creando durante la marcha. Un pensamiento frecuente que pasaba por mi cabeza es el creer que no era capaz, el no creermelo suficiente para completar ciertas cosas, pero este trabajo me deja una de las enseñanzas más valiosas y es que, así tenga miedo puedo realizarlo. Seguidamente, en-

tiendo la espera no como reposo o impedimento sino como posibilitadora de análisis y frutos a partir de la calma. La espera me permitió conocerme y crear el Femevario, instrumento que me permite una ruta de acción para seguir practicando cada ritual, pero también me permite guiar y acompañar a las mujeres que se sientan llamadas a iniciar y caminar en pro de un bienestar corpo-energético, invitando a cada una a crear conciencia para realizar sus propias búsquedas de bienestar.

Es una evidencia de la necesidad de mirar para adentro, de ser conscientes que es posible sentir una tranquilidad desde prácticas que reflejan cuidado y sobre todo reflexión sobre el ser artistas, ser seres físicos y espirituales. Lograr encontrar un equilibrio entre mis dos cuerpos que arrullé durante este proceso, amplía mi concepción de ser vivo y de ser una con una conciencia corporal más robusta.

Las prácticas de bienestar, envuelven y constituyen todo este trabajo, en donde la introspección, cuidado y búsqueda de bienestar son su latir. Estas prácticas las asocio inevitablemente a varios acontecimientos dentro del trabajo. Primero, reconocimiento de un cuerpo y por tanto una existencia. Segundo, conciencia del sentir de ese cuerpo a través de la introspección y tercero, actos que se asocian a la búsqueda de un bienestar del cuerpo según las necesidades encontradas por medio de rituales herbales.

187

Este trabajo brinda a la línea de profundización a la que pertenece, Disentir: convergencias entre educación, arte y política y a la LAV, un aporte a la producción del recuerdo como muestra clara para una reconfiguración de la autovisión, brindando herramientas que permitan crear prácticas de cuidado propio, garantizando procesos de sensibilización a partir de la existencia de vida. Del mismo modo, es una puesta política en la medida que invita a reflexionar temas como la sensibilidad e intuición del cuerpo femenino y la medicina a partir de búsquedas de bienestar desligadas a procesos médicos convencionales.

Permitiendo a la escritura ser parte fundamental de la creación. Abriendo campos a las prácticas artísticas alrededor de procesos de espiritualidades femeninas y crear una interrelación entre disciplinas como la biología y las artes.

Si bien es cierto que al ser seres en constante transformación, la búsqueda del bienestar corpo-energético varía y al igual se transforma constantemente, el acto de esta búsqueda no tiene un fin, es una búsqueda que se da y dura toda la vida. Puedo decir que este trabajo es el indicio de que este bienestar corpo-energético en mi cuerpo está despierto y encendido para que nunca se apague nuevamente. Este ha sido un trabajo diario de devoción y respeto absoluto a lo que fui, a lo que soy y a lo que quiero llegar a ser. La enfermedad SOP, me acompaña como evidencia de circunstancias que marcaron mi vida y como recordatorio de no abandonar y seguir en la búsqueda de más prácticas de bienestar para mi corpoenergía. Dejando la práctica de autoconocimiento, autorreflexión y autocuidado como una posible experiencia fundamental en cualquier proceso artístico y pedagógico.

Arrullos sanadores para ovarios rotos, son los procesos, los tiempos, los recorridos, la búsqueda, la espera, la quietud, la reflexión y la creación que he logrado a través del reflexionar y habitar mi cuerpo a lo largo de este tiempo. Si bien es cierto que este trabajo estuvo apartado de la parte de la enseñanza como docente, es la base y semilla que me permite reflexionar sobre cuál será mi papel dentro de la enseñanza de las artes visuales, permitiéndome aglomerar y tener un punto de partida clara de lo que puedo ofrecer como futura docente, que interpreta la autoexploración como herramienta base a la promulgación y evidenciación del arte.

Para darle un cierre temporal a este trabajo, quiero compartírte este poema que salió volando de mí cuando pensé en darle un cierre al trabajo:

*Desde la propia experiencia del ser viviente
en el mar de la recóndita travesía de la vida,
el buscar el ser bienestar
se empapa de una voluntaria manera
para rescatar el pez dorado
que por varios motivos se encontraba en una red,
muriendo.*

*Rescatarlo y ayudarle con un aliento a que su próximo respiro de
vida sea desde la tranquilidad y belleza de la existencia.*

Kat.

REFERENCIAS

☞ Amaya, N. (2016). Aspectos que configuran un proceso de investigación-creación en Artes Plásticas. Autoetnografía de mi proceso. En Santiago Niño Morales, Sonia Castillo Ballén, Sandra Camacho López, Ruth Gutiérrez Castañeda, editores (Ed.), *Diálogos sobre investigación-creación. Perspectivas, experiencias y procesos en la Maestría en Estudios Artísticos Facultad de Artes ASAB* (pp. 9–12). Facultad de Artes ASAB. <http://fasab.udistrital.edu.co:8080/documents/98864/9b3484f9-8f6f-4c12-b6e1-369afce389e0>

☞ Arellano, A. (2021, diciembre 1). Farmacias del bosque: mujeres indígenas rescatan plantas de la Amazonía para combatir el COVID y otras enfermedades. Mongabay, periodismo ambiental independiente en Latinoamérica. <https://es.mongabay.com/2021/12/mujeres-indigenas-plantas-de-la-amazonia-combatir-covid-bosques/>

☞ Arias, J. C. (2010). La investigación en artes: el problema de la escritura y el “método”. *Cuadernos de MÚSICA, ARTES VISUALES Y ARTES ESCÉNICAS*, 5(2), 5–8. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/cma/article/view/1955>

☞ Bock, M., Obando, D., & Muñoz, S. (2022). *Plantas de ciudad*. Himpard editores.

☞ Borgdorff, H. (2006). El debate sobre la investigación en artes

☞ Brinkmann, L. (2020). La cianotipia o blueprint. Laura Brinkmann. <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/19526/52.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

☞ Cano, V. A. (2015). Salud y enfermedad: los usuarios y sus trayectos en prácticas terapéuticas de las medicinas complementarias y alternativas en Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional.

☞ Casado, J. (1986). Introducción a la Fitoterapia. *natura medicatrix*, 12, 11–16. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7036127.pdf>

☞ Castañeda, M. (2010). Etnografía feminista. En Norma, Blazquez Graf. Fátima, Flores Palacios. Maribel, Ríos Everardo (Ed.), *Investigación feminista : epistemología, metodología y representaciones sociales* (pp. 217–238). Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades Universidad Nacional Autónoma de México. http://biblioteca.clacso.edu.ar/Mexico/ceiich-unam/20170428032751/pdf_1307.pdf

☞ Dale, C. (2012). *El cuerpo sutil: una enciclopedia sobre la anatomía energética*. Sirio.

☞ Ellis, C., Adams y Arthur, T. E., & Bochner, P. (2015). AU-TOETNOGRAFÍA: UN PANORAMA. *Astrolabio*, 14, 249–273. <https://doi.org/10.55441/1668.7515.n14.11626>

☞ Fábregues, F. (2005). Epidemiología y conceptos generales. En Checa, M., Espinós, J., Matorrás, R. (Ed.), *Síndrome del ovario poliquístico* (pp. 13–24). Editorial médica Panamericana. <https://www.sefertilidad.net/docs/grupos/endo/LibroOvario.pdf>

☞ Federicci, S. (2004). Caliban y la bruja Mujeres, cuerpo y acumulación originaria. *Traficantes de sueños*.

☞ Garcés, L., & Giraldo, C. (2013). El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado. *Discusiones Filosóficas*, 14(22), 187–201. <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/discusionesfilosoficas/article/view/729>

☞ Gutiérrez, E. (2016). Rito y metonimia: El lugar del arte tradicional. En Santiago Niño Morales, Sonia Castillo Ballén, Sandra Camacho López, Ruth Gutiérrez Castañeda (Ed.), *Diálogos sobre investigación-creación. Perspectivas, experiencias y procesos en la Maestría en Estudios Artísticos Facultad de Artes ASAB* (pp. 38–44). Facultad de artes ASAB. <http://fasab.udistrital.edu.co:8080/documents/98864/9b3484f9-8f6f-4c12-b6e1-369afce389e0>

☞ Hueso, L. (2019). Una derivapoética del útero [Universidad Pedagógica Nacional]. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/10729>.

☞ @kata.alquimia. (s.f). *Www.instagram.com*. <https://www.instagram.com/kata.alquimia/>

☞ La caza de brujas en Europa. (2016). *National Geographic*.

☞ López, Y. (2018). Hierbas contra la tristeza. *Barricada de textos libres ediciones estridentes*. http://media.espora.org/mgo-blin_media/media_entries/2408/Hierbas_contra_la_tristeza_.pdf

☞ Menseguez, P., Galetto, L., & Anton, A. M. (2007). El uso de plantas medicinales en la población campesina de El Puesto Córdoba, Argentina. *Kurtziana*, 33(1), 89–102. https://www.researchgate.net/publication/262673690_El_uso_de_plantas_medicinales_en_la_poblacion_campesina_de_El_Puesto_Cordoba_Argentina

☞ Molina, I. P. (s/f). Saberes y poderes. *Duoda*, Centro de Investigación de Mujeres. Universidad de Barcelona. <http://www.ub.edu/duoda/diferencia/html/es/secundario7.html>

☞ Perez, P. (s/f). *Manual introductorio a la ginecología natural con plantas. La picadora de papel*.

☞ Pinkola, C. (1998). *Las mujeres que corren con los lobos*. Ediciones B.

☞ Plantas para sanar: las medicinas de las mujeres de la tierra. (2020, septiembre 12). Unión de trabajadores y trabajadoras de la tierra UTT. <https://uniondetrabajadoresdelatierra.com.ar/2020/09/12/plantas-para-sanar-las-medicinas-de-las-mujeres-de-la-tierra/>

☞ Quirós, M., & Vallejo, G. (2021). Y la mujer votó: Retos político electorales de las mujeres a 70 años del voto femenino en Costa Rica. *Revista estudios*, 42. <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/20215/47173-Texto%20del%20art%20c3%adcu-lo-184984-2-10-20210610.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

☞ Ramírez, M. (2019). Espiritualidades femeninas: el caso de los círculos de mujeres. *Encartes*, 2(3), 144–162. <https://doi.org/10.29340/EN.V2N3.81>

☞ Rodríguez, R., Da costa, S., & Pasero, V. (2021). Corpografías de sanación escrituras, cuerpos y saberes de mujeres. Teseopress. https://www.researchgate.net/publication/356442355_Prologo_Corpografias_de_Sanacion_Escrituras_cuerpos_y_saberes_de_mujeres

☞ Salazar, D. (2018). La caza de brujas en la edad media: reflexiones para el feminismo contemporáneo. *Pandemia Literaria*, 16, 46–53. <https://www.icesi.edu.co/papeldecogadura/numeros-anteriores/vol-16/recomendados-vol1/la-caza-de-brujas-en-la-edad-media.php>

☞ Sontag, S. (2003). *La enfermedad y sus metáforas*. Tauros pensamiento.

☞ Valdés, G. (2017). Mujeres en círculos ecofeministas en Guadalajara: cuerpo, experiencia y sanación [Centro de investigaciones y estudios superiores en Antropología social]. https://www.academia.edu/41752077/TESIS_Mujeres_en_c%C3%ADrculos_ecofeministas_en_Guadalajara_Cuerpo_experiencia_y_sanaci%C3%B3n

☞ Vilanova, J. (2013). Diccionario de biodescodificación. https://www.academia.edu/37772621/DICCIONARIO_DE_BIODESCODIFICACION_Por_Joan_Marc_Vilanova_i_Puj%C3%B3

CLARIDADES SOBRE MONTEAJE

Anexo 1

El montaje de mi obra es de carácter efímero el cual durará aproximadamente de tres a siete días en el espacio de la LAV en la Universidad Pedagógica Nacional. Estará dirigida a personas que cuenten o no con conocimientos básicos de arte. Esta exposición se propone en un espacio cerrado sin luminacion solar, ya que los dispositivos expuestos necesitarán de muy poca luz.

En las paredes, estarán ubicados los dieciséis dispositivos elaborados en madera, los cuales le permitiran a la persona observadora, apreciar los rituales que realicé durante esta investigación, por medio de unos videos que tomé mientras realizaba estos rituales, resaltando la noción de lo *privado a lo público*. En donde la privacidad e individualidad de mi hacer ritual, pasa a ser observado por quien esté tomando la decisión de acercar su ojo al pequeño orificio que le da la entrada a la obra.

DISPOSITIVO EN MADERA

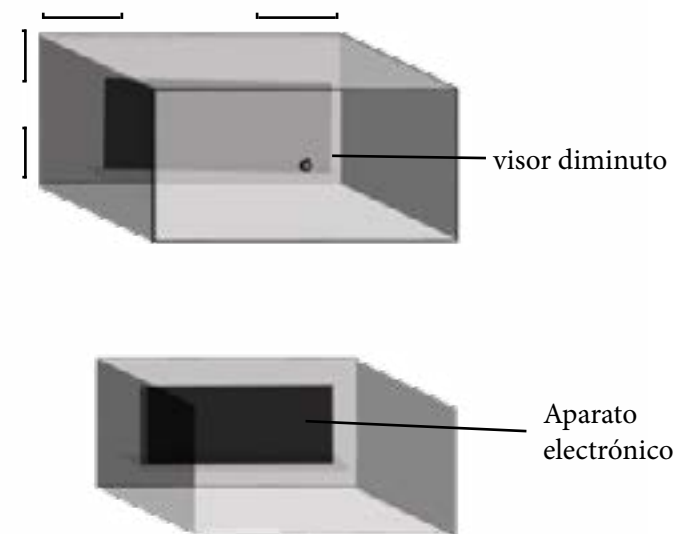


Figura 52. Dispositivo en madera. (2023). Digital. Creación propia.

Estos dispositivos de madera estarán rodeando el Femevario, el cual estará sobre una soporte sin vidrio para que la persona que se acerque a observar el Femevario, pueda ojearlo completamente con una lectura pausada, clara y repetir el movimiento de pasar hojas en tela las veces que le sean necesarios para conocer cada proceso de experiencia.

FEMEVARIO:

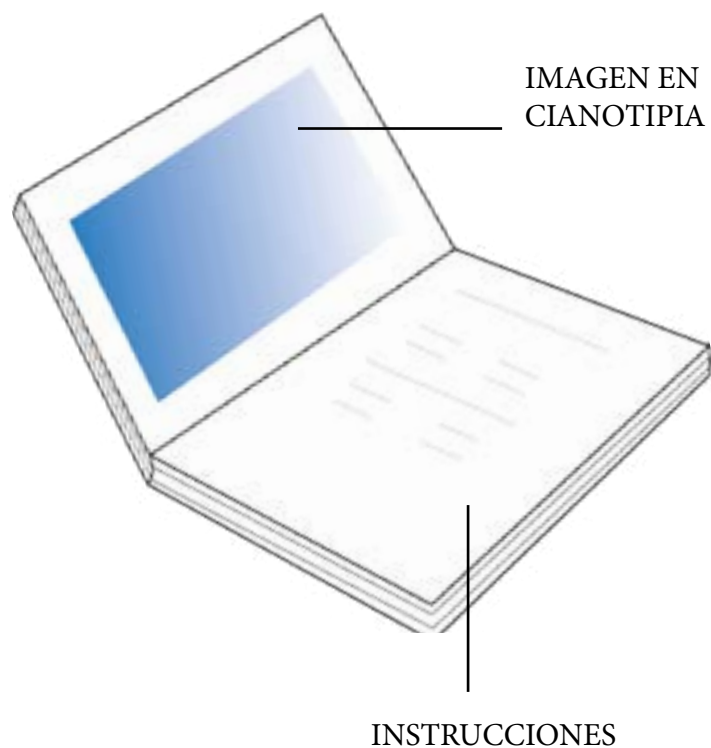


Figura 53. Femevario. (2023). Digital. Creación propia.

Acercamiento de la vista minimalista del salón expositivo:



Figura 54. Acercamiento de la vista minimalista del salón expositivo. (2023). Digital. Creación propia.

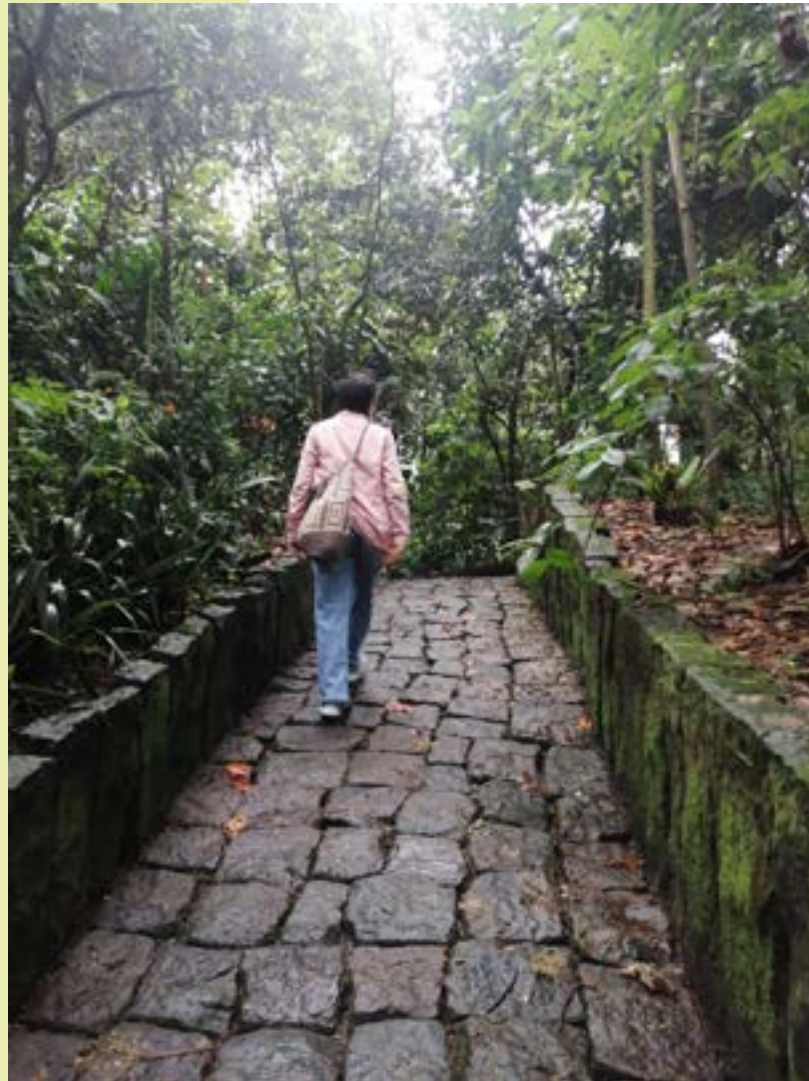


Figura 55. Caminando el bosque. (2022) Jardín Botánico - Bogotá

MONTAJE



202

203

Figura 56. Montaje (2023). Universidad Pedagógica Nacional



Figura 57 - 58. Montaje. (2023) Universidad Pedagógica Nacional.



Figura 58. Libro Femevario. Universidad Pedagógica Nacional.