



## RESISITIR DESDE EL PLACER Y LA SANACIÓN. El autocuidado como camino.

Por: Alessia González

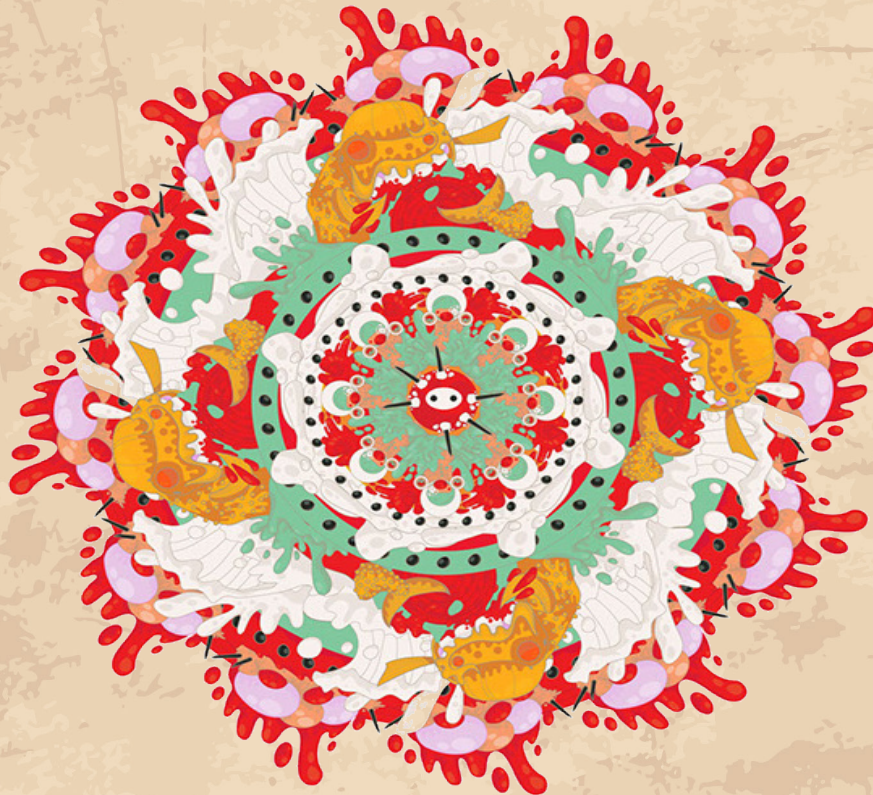


Foto de: [thetwistedchakrasmandalas](#), Fabian Andrade

Comencé a escribir este texto hace un mes y un poquito más. Hace tres semanas he estado en un mar de emociones, sensaciones, alegrías, miedos, estrés y dolor. Mi cuerpo se estaba enfrentando a memorias corporales dolorosas con las que aún estoy en proceso de comprender, dejar que fluyan y que no sean dolorosas. Ese día las herramientas del erotismo y sanación que he aprendido en este último año me ayudaron a comenzar este texto. Poder canalizar esas energías, para escribir; es un paso más de mi continua práctica de sanación. Cuando las compañeras de Q'anil me pidieron escribir un texto sobre "sanación" dude si era algo que debería hacer, si había comprendido que era la sanación y a la vez si podría ser vulnerable y traducir mis emociones a un texto; sin embargo algo en mí acepto... y aquí estoy.



Hoy quiero navegar alrededor de estas dos preguntas: ¿qué es la sanación para mí? y ¿cómo la terapia de reencuentro me brindó herramientas para este proceso?. La primera pregunta es abierta y de la cual no tengo respuesta clara y definida pero hay algunas palabras, ideas y sensaciones que vinculo con “la sanación” y estaré expresándolas aquí. En cuanto a la segunda pregunta, un año después de concluir terapia de reencuentro siento que tengo claridad sobre lo que este proceso significó en mi vida. Poder llegar a escribir esto fue un reto, porque no tenía la confianza en mi misma, ni reconocía la fuerza de mis acciones y pensamientos en mi cotidianidad. No me había dado cuenta cómo el llegar a Q'anil y el completar la terapia había entrado en lo más profundo de mi alma y mente. No estaba consciente que desde hace un año, constantemente estoy hablando de sanación, al escribir por las noches en momentos de crisis, al hablar con mis amigas, al hablar con mi pareja, al comenzar nuevos proyectos, al ir a terapia; constantemente estoy pensando, sintiendo y hablando de un camino de sanación. Por momentos me pierdo y tengo miedo pero siempre regreso.

El proceso de terapia de reencuentro fue una puerta, un nuevo camino para experimentar otro tipo de sanación, de amor y autocuidado para mí misma; desde un enfoque feminista y con mucha ternura, algo que en otros espacios no había encontrado. En este nuevo camino que comenzó en la terapia grupal pero continua hasta la fecha, aprendí que la sanación no es un antes y un después, no es algo en donde entras “enferma” y sales “curada”, la sanación y el reencuentro contigo misma es una práctica y un proceso constante.

Fui consciente que para superar el trauma no podía borrar mi historia, pero debía resignificar mi historia de víctima a sobreviviente y nombrar la violencia en mi cuerpo. Resignificar mi vida, mi historia y mi ser a través de la sororidad, en nombrar, en dejarme sentir amor pero también aceptar el miedo, enojo y todas las infinitas emociones que podemos experimentar sin intentar borrar, frenar o negar. Al concluir terapia de reencuentro continúa un proceso terapéutico con una compañera de Q'anil, ya que fui consciente de que aún me faltan muchos caminos por recorrer y necesitaba poder aprender y practicar más herramientas que me ayuden a enfrentarme con mis miedos y trauma en momentos de crisis. Cada vez el dolor es menor, cada vez el salir de una crisis es menor gracias a las herramientas que poco a poco voy reconociendo alrededor mío.

De las cosas más importantes que aprendí en Q'anil fue “el activismo desde el placer”. Por algunos años ya, como científica social y activista, el estar en constante resistencia resultaba un impacto negativo en mi vida, cansada y con mucha frustración y enojo hacia el sistema pero que físicamente y espiritualmente me estaban afectando el cuerpo.

Desde terapia de reencuentro pude darme cuenta que era lo que más me dolía y cómo eso estaba vinculado en mi trabajo y activismo; pero lo más importante fue descubrir otras formas de resistencia. Aceptar que estar sensible, estar enojada y a veces estar en crisis está bien y tengo que dejar fluir esas emociones, porque nuestro país y contexto eternamente violento se ha normalizado y cuando te atreves a hablar estas en contra de un sistema que te quiere muerta por ser mujer, diversa, sobreviviente, espiritual; por poner límites, por hablar y todas las demás razones que le incomoda al sistema; el sentir toda esa impotencia era normal. Pero eso no significaba que me tenía que quedar allí y resistir. El erotismo para mí fue clave. Llegar a comprender que si podía practicar un activismo desde lo erótico y el placer, el amor, la ternura . El sentir, comprender, cuestionar, y seguir buscando otras formas de resistencia desde esta mirada me cambió la vida y como estaba viviendo mi proceso de sanación y de resistencia.

Para mí, la sanación está ligada al autocuidado y el erotismo. En donde a pesar del miedo puedo reconocer mi fuerza, mi creatividad y mis energías para transformar y resignificar mi vida, historia, contexto y comunidad. Sigo en mi camino, a pesar de que sea doloroso pero está lleno de ternura, amor, baile, alegrías, risas; vínculos de sororidad, de naturaleza y de magia.

<sup>1</sup>Ver audre lorde el poder de lo erotico) y desde el placer ( ver libro pleasure activism);