

7. Habitar lo imponderable. Espiritualidades contemporáneas y lecturas alternativas de la menstruación

Miren Guilló Arakistain

Nos detenemos a la entrada del bosque. Antes de que cada una comience el viaje a las propias entrañas, Victoria y Anya nos narran la historia sumeria¹ del descenso a los inframundos de Inanna, diosa benévola del cielo y de la tierra, del amor y de la fertilidad. «Su hermana Ereshkigal, diosa de la oscuridad, habitaba en los inframundos. Al escuchar Inanna el sufrimiento de su hermana, dejó a sus hijos y demás parientes en los cielos y en la tierra y comenzó su viaje de descenso con su ropa y *mes*.² Fue a su sirviente fiel al único al que informó de su partida. Al sentir Ereshkigal que su hermana se acercaba a los inframundos, dio algunas órdenes a sus guardianes: cada vez que Inanna cruzase una puerta, debería de dejar una prenda suya, y el corredor que debería atravesar al final sería un camino estrecho y bajo. De esta manera, Inanna llegaría desnuda hasta su hermana; desnuda, encorvada y vulnerable. Inanna, a medida que descendía, tenía que dejar algo que llevaba y así fue perdiendo su poder (y sus *mes*). Cuando alcanzó a Ereshkigal, ésta, enfadada, le ordenó la muerte, matándola y colgándola de unos ganchos. El servidor leal de Inanna, al no recibir señales de ella, pidió ayuda tal como le había indicado. La única persona dispuesta a ayudarla fue su abuelo Enki; envió a los inframundos dos seres especiales a por Inanna... [...]» Después de escuchar la historia entera, nos dispersamos y

1. La cultura sumeria es considerada como la más antigua del mundo, aunque la procedencia de sus habitantes es incierta y existen numerosas hipótesis sobre sus orígenes. Situada una región histórica de Oriente Medio al sur de la antigua Mesopotamia, de religión politeísta, en su literatura prevalecen los mitos, himnos y lamentaciones.

2. Los *Mes* son elementos y características que aparecen en la literatura sumeria, representan funciones, responsabilidades, normas o ideas, precisamente el ámbito fenomenológico de un dios (Halloran, 1999).

nos adentramos una a una al bosque. En la entrada hay un matorral. Las ramas me abrazan y rozan mi piel. Victoria y Anya están preparadas para dar paso. Victoria me recoge y me limpia la piel con el humo de la salvia blanca. Anya nos da el aviso para entrar mediante un instrumento parecido al Gong. Me adentro en el bosque, sola, desnuda y vulnerable. Al igual que Inanna, dispuesta a hacer un viaje a los propios inframundos (Cuaderno de campo, julio de 2014).³

Mediante el relato del descenso hacia los submundos de Inanna se simboliza en el bosque el viaje del ciclo menstrual; pero no solo el del ciclo, sino también el viaje interior hacia las propias oscuridades, cavidades y raíces de cada una: el viaje a desnudarse, descender a los propios inframundos, a la propia muerte y al proceso de revivir. Es lo que hicimos Oihana, June y yo, haciendo cada una su propio camino, investigando entre ramas y arbustos durante algunas horas, sintiendo el suelo bajo nuestros pies desnudos. Los viajes interiores que parten de mitos como el de Inanna son habituales en eventos, encuentros o talleres⁴ que proponen el cultivo espiritual de la menstruación y/o de la experiencia corporal de las mujeres, tema este de la espiritualidad al que me referiré en este capítulo. ¿Qué es lo que tantas *mujeres*⁵ buscan en estos planteamientos y propuestas? ¿De qué manera está sucediendo todo esto? ¿Qué tipo de ideologías de género y esquemas corporales subyacen a todo ello? La tesis doctoral que estoy desarrollando, centrada en el análisis de las políticas alternativas de la menstruación,

3. Este fragmento sobre el mito de Inanna es parte de mi cuaderno de campo y corresponde a una estancia de varios días en un encuentro sobre feminidad y ciclo menstrual. Por razones de confidencialidad no he utilizado los nombres de las facilitadoras, ni del lugar, ni ninguna otra información. Asimismo, en todo el artículo los nombres propios serán ficticios.

4. Estos últimos años han aumentado las formaciones y talleres de temática feminista en general, y también se han propagado los talleres de la menstruación. En estos talleres, se analiza la experiencia en torno al ciclo menstrual, se proponen modos de vivirla mejor y se generan coyunturas de empoderamiento de los propios procesos corporales. Aunque hay elementos comunes, cada taller tiene su especificidad y hay mucha diversidad entre ellos. En estos talleres he utilizado diversas posiciones como etnógrafa: he participado como observadora, como participante y como facilitadora.

5. En este artículo utilizaré la categoría *mujer* como categoría social. Al contrario que en otros trabajos, los contenidos etnográficos en los que se basa este artículo tratan sobre todo de la experiencia de quienes se leen como-mujeres y son socialmente nombradas como tal, puesto que en el ámbito de la espiritualidad justamente es una identidad que se ha subrayado más que en otros.

me ha llevado a reflexionar sobre este tipo de propuestas espirituales, introduciéndome, a su vez, en otro viaje interior, el que se producía en mi cuerpo de etnógrafa.

En ocasiones, en medio de una investigación, emergen temas que adquieren especial relevancia, y esto es lo que me sucedió en mi estudio con el tema de la espiritualidad⁶ cuando me apareció totalmente unido a la salud. En el tiempo que ha durado el trabajo de campo el tema ha ido transformándose profundamente. De hecho, uno de los cambios tiene que ver directamente con el aumento de las propuestas respecto a la menstruación, que convergen con planteamientos más generales de espiritualidad terapéutica y procesos de sanación, y que en general se vincula con el crecimiento de los nuevos movimientos y culturas de la espiritualidad.⁷ Siguiendo a Paul Heelas y Linda Woodhead (2005), las culturas de la espiritualidad están orientadas a la vida subjetiva, al desarrollo personal y las cosmovisiones holísticas, y están especialmente presentes en el ámbito de la salud, sobre todo en el campo de las medicinas alternativas.

En este capítulo, de todas las propuestas alternativas menstruales que he analizado solo trataré aquellas que tienen una dimensión espiritual y que se desarrollan dentro de las denominadas por la antropología de la medicina, medicinas alternativas y complementarias (MAC), investigando la relación entre las políticas de la menstruación y la experiencia de la espiritualidad. Para ello, me centraré primero en la convergencia entre salud y espiritualidad, reparando sobre todo en el uso de las medicinas alternativas, y en los esquemas corporales y de género que se dan en ellas. Después, contextualizaré algunas características de las propuestas alternativas menstruales que se dan en el

6. El ámbito de la espiritualidad ha cobrado más importancia a medida que ha avanzado el trabajo de campo y su análisis, teniendo en cuenta también que se trata de un ámbito que se ha desarrollado de manera particular estos últimos años. Por lo tanto, me gustaría matizar que hago uso del concepto de espiritualidad como categoría mixta: por un lado han sido claves algunos autores que teorizan sobre ello y problematizan las diversas conceptualizaciones al respecto (Heelas 1996; Shimazono, 1999; Heelas y Woodhead, 2008; Fedele, 2008; Prat, 2012, 2017; Fedele y Knibbe, 2013; Cornejo y Blazquez 2013). Pero, sobre todo, me he basado en un sentido emic del concepto; es decir, en el sentido que le dan las propias informantes de la investigación.

7. El concepto de las nuevas culturas y movimientos espirituales (Shimazono, 1999) me parece apropiado para analizar la realidad contemporánea de este ámbito. Para profundizar más en este concepto, ver: Shimazono (1999); Fedele (2008).

ámbito de las nuevas espiritualidades; mediante distintas narrativas se mostrará la diversidad y complejidad de estos procesos de subjetivación y género. En el último apartado, se profundizará en las contribuciones (y posibles paradojas) que se producen en estas propuestas y los procesos de agencia de las mujeres que participan en ellas. Pero antes de entrar en el tema de la salud y la espiritualidad, y para contextualizar y facilitar la comprensión de los contenidos de este capítulo, sintetizaré muy brevemente algunas ideas de la propia investigación.

Una investigación sobre políticas y culturas alternativas de la menstruación

La investigación en la que se enmarca este texto se centra en el análisis de las políticas de la menstruación, cuerpos y relaciones de género, y para ello he observado algunas políticas alternativas que se han desarrollado en este campo en el contexto vasco en estos últimos años. Entiendo por políticas de la menstruación los procesos de significación y administración de la menstruación y la salud reproductiva (en general), llevados a cabo tanto por parte de las distintas instituciones (médicas, religiosas, económicas, mass-media...), como por parte de las personas y grupos. Por tanto, la agencia individual y colectiva (por ejemplo, la feminista) es un elemento central de las políticas corporales.⁸ Estas ideologías y prácticas se dan siempre dentro de contextos económicos, culturales y políticos concretos, que las influyen, pero que, a su vez, son influidos por éstas. De esta manera, investigo los procesos de negociación en torno al cuerpo y al género que se dan tanto en las prácticas como en las narrativas, observando con cautela las contradicciones y paradojas que se producen en esas culturas alternativas menstruales, pero también la resistencia y agencia⁹ de las mujeres.

8. Por políticas corporales me refiero a prácticas e ideologías que tienen que ver con la regulación y el control del cuerpo y de la salud, pero también con procesos referidos a las coyunturas de confrontación y resistencias colectivas e individuales (Esteban, 2004b, 2011).

9. Como se verá también al final del capítulo, me sirvo del concepto de agencia de Saba Mahmood (2004), quien más allá de la concepción occidental de la agencia liga-

¿Cuál es la perspectiva hegemónica de la menstruación en nuestra sociedad? La visión tradicional se vincula con la suciedad, la alteridad y el tabú (De Miguel, 1971; Houppert, 2000; De La Peña, 2002; Esteban, 2001; Ortiz Gómez, 2006; Valls-Llobet, 2006) y, aunque actualmente se plantea una perspectiva más positiva, los discursos médicos, tanto a nivel científico como a nivel divulgativo, siguen subrayando los aspectos más patológicos de la misma. Como señala Emily Martin (1987), la visión que prevalece en estas explicaciones biomédicas es la del proceso fallido, un sistema que fracasa dado que la sangre es consecuencia de que no se ha fecundado el óvulo y, por tanto, no se ha llegado al embarazo, que sería el fin «lógico» del ciclo. De esta manera, el ciclo menstrual se define exclusivamente desde su función reproductora. Además, dos ideas que destacan en esta visión son: la vinculación de la menstruación con la contaminación; y la presentación de la regla como ingobernable y, por lo tanto, como algo que se debe gobernar, controlar y esconder, tal y como nos enseña, por ejemplo, la publicidad. Aunque el análisis de las políticas menstruales ha ocupado desde el inicio el centro de mi investigación, al hilo de la misma se han ido tratando otros temas: sexualidad, salud, salud sexual y reproductiva, participación social y otras experiencias vitales... Así, se han analizado diversas prácticas e ideologías donde se cruzan el género y la salud, siempre con el objetivo de llegar a conocer los procesos de subjetivación, las ideologías, los debates y las relaciones de género que se producen en distintos contextos.

Un eje fundamental de la investigación está consistiendo en problematizar la idea de la menstruación como clave en la construcción biológica del cuerpo femenino, y problematizar, por consiguiente, los esquemas biologicistas propios de la visión hegemónica médica del dimorfismo sexual¹⁰ (Guilló, 2009, 2013, 2014a). Se parte, por lo tanto, de la necesidad de de-construir la menstruación como pieza de la constitución de los cuerpos denominados y socialmente leídos como mujeres y problematizar las diversas ideas que lo instituyen. Más allá de las definiciones biomédicas, en algunos discursos que re-

da a la resistencia, propone un concepto analítico de agencia que tenga en cuenta su diversidad de modalidades.

10. Sobre las tensiones y posibles ideas biologicistas, esencialistas y etnocentristas que a veces pueden surgir en los planteamientos alternativos del ciclo, ver Guilló (2009, 2013, 2014a).

significan la menstruación, analizados también en esta investigación, a veces se reproducen estas ideas con tintes biologicistas y esencialistas. Por ejemplo, la vinculación de la menstruación con la feminidad también está presente en algunos de los talleres a los que he acudido en el proceso etnográfico: la regla como algo que define de manera única la experiencia corporal de las mujeres, como algo que es parte de la feminidad; la regla como aquello que *solo* tienen las mujeres, y a su vez, *todas* las mujeres. Por tanto, se da, de cierta manera, la reproducción de la diferencia rígida respecto a los cuerpos definidos como *hombres*. Sin embargo, la materialidad de los cuerpos es bastante más compleja y diversa.

El hecho de reproducir una perspectiva reduccionista de la diversidad y complejidad corporal, complica entender los procesos corporales y el género como algo más dinámico y relacional. Nos sitúa ante diversas dificultades, que tienen que ver, por ejemplo, con la vivencia de las identidades corporales y construcción de las subjetividades: de forma que algunos cuerpos sentidos como mujeres que no tienen la menstruación por diversas razones lo pueden vivir como una carencia profunda; o que cuerpos que lo tienen, lo viven como algo problemático. Por otra parte, otra consecuencia negativa es que el cuerpo femenino se define fundamentalmente desde las funciones reproductivas, corroborando las ideas establecidas socialmente. De esta manera, se tiende a valorar más este proceso corporal que otros, como una manera básica de diferenciar a mujeres y hombres. Como es bien sabido, en las sociedades occidentales, la propia diferenciación biológica se convierte en justificación de la diferenciación (y consiguiente jerarquización) de tareas, saberes y espacios (por ejemplo, en lo que concierne a los cuidados y la crianza). Aunque la menstruación se considera una especificidad del cuerpo femenino y un importante indicador de salud, y por lo tanto, un espacio interesante para analizar la morbilidad diferencial, las corporalidades y las vivencias son muy diversas y variadas, y no para todas las mujeres la regla está en el centro de su identidad. Así, en las políticas alternativas de la menstruación se rompe en cierta manera con la patologización, se crean nuevos imaginarios menstruales y se dan procesos de reapropiación corporal, pero algunas veces se le da continuidad a ese subrayar la dimensión biológica. Otras veces, sin embargo, se transgreden estas continuidades dando lugar a fisuras que desnaturalizan ideas esencialistas del género. De hecho,

considero importante mencionar que durante el tiempo de la investigación ha habido cambios en estas ideas, acentuándose, algunas veces y en algunos entornos, la crítica a las perspectivas más esencialistas.

Cuerpos en búsqueda. Medicinas alternativas y nuevas culturas de la espiritualidad

En las últimas décadas, en las sociedades occidentales, se ha incrementado el uso de las medicinas alternativas y complementarias y también se han generalizado las prácticas de cultivo de la espiritualidad y la llamada sanación holística (a la que me referiré posteriormente); así, se han propagado muy rápidamente eventos y manifestaciones culturales en las que los dos campos, espiritualidad y salud, convergen y se fusionan.¹¹ Esto está dando lugar a un área de estudio híbrida y muy fértil para la investigación antropológica, un nexo privilegiado para repensar las sociedades contemporáneas.¹² A su vez, y específicamente en las propuestas relacionadas con la menstruación, se están extendiendo prácticas que son propias de lo que podríamos denominar un enfoque holístico-espiritual, procesos relativos al desarrollo personal, el autocuidado, el autoconocimiento, etc., y también se están difundiendo conceptualizaciones holísticas que intentan superar dualismos como cuerpo-mente, materia-espíritu, o exterior-interior.¹³ De manera que estos planteamientos dan lugar a espacios terapéuticos-espirituales, considerados también por algunos autores como «ambiente holístico» (Heelas y Woodhead, 2008; Cornejo y Blázquez,

11. Sobre esta convergencia de salud y espiritualidad en la sociedad postsecular y el análisis de distintas conceptualizaciones y acotaciones de este campo, son esclarecedores, por ejemplo, los trabajos de Heelas y Woodhead (1996, 2005, 2008) y Cornejo y Blázquez (2013).

12. Son ejemplo de ello varios paneles y seminarios que se han desarrollado en los últimos años en el Estado español, como son: el simposio «Reencuentro de salud y espiritualidad: agencias, saberes y prácticas periféricas», que se organizó en 2014 dentro del congreso de Antropología XIII de la FAAEE; o el panel que tuvo lugar en el I. Congreso de Antropología AIBR (2015) titulado «Religion, spirituality, animality».

13. Actualmente se han hecho habituales los procesos y los llamados «caminos de sanación» que implican una dimensión espiritual. Algunas informantes han hablado del «camino», refiriéndose a la trayectoria que llevan haciendo conscientemente para su crecimiento y desarrollo personal.

2013). Un ambiente holístico, en el que subyace «un renacimiento de una espiritualidad subjetiva y experimental», que se apoya «sobre tres críticas cruciales: la crítica al reduccionismo materialista de la biomedicina, la crítica al trascendentismo de las religiones de libro, y la crítica a la fuerte institucionalización de la medicina y de la religión modernas» (Cornejo y Blázquez, 2013, p. 12).

En lo que se refiere a la utilización general de las medicinas alternativas y complementarias, las investigaciones realizadas en contextos geográficos muy distintos, constatan que las mujeres son las principales usuarias; sin embargo, no se tiene tanta información sobre las posibles causas de este hecho (Perdiguero y Tosal, 2007, p. 159). En lo que respecta a mi investigación, a partir de las experiencias de las participantes, puedo señalar algunos de los motivos que podrían contribuir a explicar este uso diferenciado: Primero, la socialización en un cuerpo identificado como «mujer» potenciaría el desarrollo de una identidad más centrada en la atención a todo lo que tiene que ver con el cuidado y la salud, que especializaría a su vez a las mujeres en este ámbito. Segundo, esta especialización podría contribuir, por tanto, a que ellas estén más cercanas y abiertas a las medicinas alternativas. Tercero, la influencia de la perspectiva de género y/o las perspectivas vinculadas al medioambiente/ecología, ofrecerían claves para la crítica hacia la biomedicina y, por tanto, producirían también esa cercanía respecto a prácticas alternativas. Por un lado, la perspectiva feminista brinda claves para cuestionar la manera de entender los cuerpos y la salud desde la biomedicina, el androcentrismo, el sesgo de género y el tipo de violencia implícita que se da en ella. Por otro lado, las diversas perspectivas que tienen que ver con la preservación del medio ambiente proporcionan también maneras alternativas de entender los cuerpos, la salud, el bienestar, la enfermedad, el cuidado y el uso de los recursos.

En general, todas las participantes en esta investigación han definido la salud desde un enfoque holístico y biopsicosocial. Esto es lo que Edurne, por ejemplo, una educadora de 33 años que vive en una zona rural de Navarra, entiende por ello:

Yo creo que es porque poco a poco me he ido haciendo consciente de que la salud no está afuera, que la salud está dentro, que a veces es muy difícil mantener la salud interna bien. He ido poco a poco hacia un autocuidado y sobre todo hacia una autogestión mía, de lo más saludable

para mí; conocer alimentos, conocer hierbas, un poco acercarme a la homeopatía, que al final ni uso eso, al final es más la medicina preventiva que la reactiva. No sé, estoy mala y ya me pongo... que a veces me ha pasado, ya lo que recuerdo es que desde hace muchísimo no he tomado medicamentos [...] El proceso de enfermedad me está diciendo algo, ¿no? Y entonces no cojo y paro la enfermedad o freno los síntomas y ya está. Bueno, pues estoy con anginas, pues a ver... ¿por qué me he agarrado esto? [...] ¿qué he hecho yo para que me duela la espalda? Me ayuda también a mirarme, un momento de enfermedad. [...] he ido aprendiendo de la enfermedad (Edurne, 2011).

De este modo, la interpretación holística de la salud es fundamental para todas las entrevistadas y tienen un conocimiento muy amplio sobre la gestión de la salud, referido, por ejemplo, al uso de distintos remedios, terapias, enfoques, etc.; aunque cada una a su manera, todas han desarrollado estrategias y habilidades para la autogestión de la salud como forma de vida. De hecho, algunas autoras apuntan que las medicinas alternativas se podrían entender como ámbitos de empoderamiento para las mujeres (Scott, 1998; Nissen, 2001; Cornejo y Blázquez, 2013). Por ejemplo, Anne Scott (1998), en su planteamiento de la homeopatía como forma feminista de medicina, observa cómo la práctica feminista en ese campo aborda las preocupaciones relacionadas con los dualismos y el poder que ya plantearon las activistas feministas en torno a la salud en los años ochenta. Sin embargo, debemos tener en cuenta que, aunque las formas holísticas de la medicina tengan el potencial de cuestionar ese dualismo ontológico inherente a la biomedicina, sus usuarios/as pueden construir o reproducir la normatividad mediante su práctica clínica, dando en ocasiones origen a otro tipo de tensiones y dificultades (Scott, 1998). Esto quiere decir que, aunque las medicinas alternativas se puedan entender como procesos de empoderamiento, hay que analizar con prudencia cuáles son los cambios que se están produciendo en esos esquemas e ideologías de género (Fedele y Knibbe, 2013; Cornejo y Blázquez, 2013).

Para entender la complejidad de estos esquemas corporales y de género dentro de las medicinas alternativas, han sido importantes las diversas estrategias etnográficas puestas en práctica en el campo.¹⁴

14. En la medida en que la etnografía está siendo un proceso especialmente reflexivo, ha sido imprescindible adaptar y poner en marcha estrategias metodológicas que

¿Cuáles son estos esquemas corporales y de género percibidos? Las vivencias y experiencias médicas narradas por las mujeres con las que he conversado han sido muy relevantes en este sentido. En diversas entrevistas se han repetido algunas ideas, como el intento de explicar y vincular hechos tan diversos como los quistes ováricos, las candidiasis, las cistitis, el cáncer o los dolores menstruales, con conflictos con la feminidad¹⁵ (sea porque ellas lo han interpretado así o sea porque los sanadores y terapeutas lo han explicado de esta manera). Es decir, en estos casos la ausencia del propio bienestar (o la enfermedad) se ha interpretado como una problematización de la feminidad: con «no admitir la parte femenina» de una misma, o con no cultivarla. En estas interpretaciones también tienen cabida los conflictos con una supuesta erótica femenina, con un posible problema vivido con la madre o en la infancia. Por mencionar un ejemplo más concreto, más de una entrevistada me ha contado que, en el momento de dar cuenta de alguna de sus relaciones lésbicas a un/a terapeuta o profesional de la medicina, éstas han sido interpretadas como posibles «heridas», dificultades, miedos o fracasos que han vivido en anteriores relaciones heterosexuales. Más allá de la importancia y la significatividad que estas cuestiones puedan tener para algunas personas, el hecho de que este tipo de discursos se repitan reiteradamente nos lleva a percibir la ideología estereotipada y hegemónica de género que está en la base de ciertos discursos, justamente, la propia ideología que constituye, fomenta y nutre la perspectiva hegemónica de la biomedicina.

posibilitaran poner en cuestión el androcentrismo y la ideología biomédica. Para ello he utilizado tres estrategias que se articulan entre sí: (1) observación-percepción en eventos relacionados con la menstruación (2) entrevistas biográficas que he desarrollado como itinerarios corporales, y (3) la reflexión autoetnográfica. La reflexividad respecto a las sensaciones corporales vividas ha sido clave en este proceso metodológico, atendiendo a mi propio proceso como cuerpo (a veces) menstruante, cuerpo activista de la menstruación, y cuerpo reflexivo y etnográfico a la vez, y conectando esta experiencia encarnada y vulnerable con el proceso y el tema mismo de investigación. He profundizado sobre esto en (Guilló, 2013, 2014).

15. Situándome desde un feminismo más posestructuralista (pero siempre intentado entender los diálogos que se puedan dar entre distintas lecturas del cuerpo), la feminidad no se definiría de un modo cerrado, ni estático, sino como una construcción social hegemónica. En el ámbito espiritual, la feminidad es una categoría que se utiliza de manera repetida y de modos muy diversos; sin embargo, como ya hemos mencionado, emerge en general una visión muy concreta y estanca de la identidad femenina.

Desde una perspectiva epistemológica feminista y corporal, la propia experiencia biográfica de la antropóloga también ha sido vital para entender estos procesos. Por ejemplo, en algunos momentos del trabajo de campo (en talleres o encuentros), he sentido ciertas incomodidades con algunos discursos que se estaban dando dentro de los espacios que estaba analizando: incomodidades etnográficamente productivas que me han llevado a percibir el peso de la heteronormatividad y de los estereotipos de género en dichos ámbitos. Los procesos de conocimiento se relacionan con el terreno corporal, y esto me llevó a hacer un trabajo propio para, por un lado, analizar la información que me sugerían estas incomodidades, pero por el otro lado, trabajarlas, y así poder ejercitarme en ampliar mi capacidad de percepción como etnógrafa. De hecho, más allá de estas inquietudes, en la etnografía también se han generado otro tipo de experiencias, que han hecho posible hacer más complejo y enriquecer el análisis. En estos mismos talleres y estancias de salud y cuidado, justamente en aquellas donde prevalecía y se cultivaba una dimensión espiritual, he tenido sensaciones físicas significativas relativas al bienestar, al autocuidado, al descanso y a la relajación; estas sensaciones me han situado de una manera más receptiva en el proceso etnográfico. Más allá de las ideologías de género encontradas, las emociones y los efectos de estas prácticas citadas me han permitido estar más abierta a la hora de comprender estas propuestas que están aumentando significativamente en las sociedades occidentales y, a su vez, a la hora de analizar las transformaciones culturales que las engloban. De hecho, esto me ha llevado a comprender mejor que los discursos presentes en las mujeres participantes (que participan en estos ámbitos) no son, ni mucho menos, homogéneos, ni estáticos, ni rígidos, y es importante tener en cuenta la diversidad y complejidad que se da en ellos.

En estos espacios me he encontrado, sobre todo, con mujeres en búsqueda de cuidado y de bienestar personal; que no se sienten atendidas en los servicios biomédicos; que buscan otro tipo de respuestas a este sistema socioeconómico y sistema de género; o mujeres que quieren encontrar/cultivar su femineidad (aunque cada una comprenda esto a su manera). Los análisis sobre medicinas alternativas y espiritualidad nos arrojan luz para comprender estos procesos que viven estas mujeres. Por consiguiente, creo que es un reto antropológico importante observar el crecimiento, el desarrollo y las características

de este tipo de propuestas, desde una mirada cautelosa y compleja a la vez.

Lecturas alternativas de la menstruación en el ámbito de la espiritualidad terapéutica

En cuanto a las propuestas espirituales que tienen que ver directamente con la menstruación, los factores que han influido en su aumento serían, por un lado, el incremento ya mencionado de los planteamientos donde convergen salud y espiritualidad, pero también el hecho de que las prácticas de re-significación menstrual, en general, se hayan hecho más visibles y algo más habituales. Esta visibilidad se produce en parte también por la generalización del uso de las redes sociales y, en general, por la presencia mediática y social creciente que están teniendo algunos discursos feministas y de género.¹⁶ Al comienzo de mi investigación en los años 2008-2009, la espiritualidad estaba presente en la cosmovisión de algunas informantes, aunque no siempre lo explicitaban en su lenguaje. La no-explicitación es un elemento interesante para analizar y, a su vez, debe tenerse en cuenta que eso mismo a veces puede producir dificultades para un debate más reflexivo y crítico sobre el tema. Fue precisamente por ello por lo que más adelante quise profundizar en este aspecto con algunas informantes y trabajar de manera más directa ciertos temas e inquietudes. Justamente, esas opciones han surgido en los espacios considerados explícitamente más espirituales y con personas con unos recorridos concretos: mujeres que inicialmente se han socializado en espacios mixtos donde se dan prácticas espirituales y terapéuticas más generales (como pueden ser yoga, meditación, biodanza, homeopatía, constelaciones familia-

16. Se puede decir, al menos en lo que al ámbito vasco se refiere, que esta última década han aumentado los discursos sobre el género en la cultura popular, en los medios de comunicación, en la academia, o en los discursos políticos; aunque muchas veces sea en el marco de un discurso políticamente correcto de la igualdad y otras muchas veces, sin ninguna garantía de contenido feminista. A su vez se han propiciado muchas formaciones feministas, encuentros, artículos de opinión y activismo en las redes sociales. Esto influye en que aumenten este tipo de actividades y que también se hagan más visibles.

res...) y que, más adelante, al comenzar a trabajar «su feminidad», su propia sexualidad, su ciclo menstrual, etc. se han ido poco a poco especializando en espacios solo de mujeres, como, por ejemplo, en los llamados Círculos de Mujeres,¹⁷ etc.

Fue en uno de estos espacios donde conocí a Oihana y a June, que a su vez son también facilitadoras de talleres sobre el ciclo menstrual, muy involucradas ambas en lo que ellas denominan la espiritualidad femenina. Ambas me han ayudado a ampliar mi conocimiento en este ámbito, y por ello sus voces me acompañarán en este apartado. Me reúno con ellas una cálida mañana del verano de 2014 para acudir a un encuentro donde se trabaja el ciclo menstrual; el mismo encuentro donde se da la experiencia en el bosque con la que inicio este capítulo.

(...) Vamos a pasar cuatro días juntas. En el coche, Oihana cuenta pasajes muy personales sobre su infancia, su juventud y sus relaciones íntimas. También lo hace June. Mis costumbres de socialización son muy diferentes, pero me involucro en esa manera de relacionarnos. Les cuento que a este encuentro voy a hacer trabajo de campo, y al tener tiempo de sobra (tenemos 7-8 horas de viaje) les hablo sobre las contradicciones que me crea el tema, el punto en el que me encuentro en la investigación (y) el punto en el que me encuentro vitalmente. June conoce el sitio al que vamos y nos adelanta algunas cosas. Me da un poco de vértigo, pues no sé si mi cuerpo está preparado para esto. Esta vez, sin embargo, vengo abierta, tal vez porque la herida está ya abierta. Los próximos días serán ellas quienes me acompañen en el proceso y me ayuden a entender y sobre todo a contextualizar lo que sucede; serán mis mentoras. June se ha mareado en el coche y nos paramos en una *restop*. Hacemos respiraciones y yoga junto a los servicios por un largo tiempo. La gente nos observa. Emprendemos el viaje. (...) Una vez en el lugar, acampamos en la zona que está cerca de la casa principal. Es

17. Los Círculos de Mujeres son espacios de reflexión, escucha e introspección que han proliferado en las últimas décadas en diferentes lugares del mundo. En ellos se reúnen mujeres con la intención de crear profundas transformaciones personales y sociales. Se reúnen en forma de círculo y las facilitadoras suelen remarcar que son espacios seguros, de acompañamiento y escucha. Pueden ser experiencias y estructuras muy diversas. Para saber más sobre este fenómeno, ver: Vidal (2005), Shinoda Bollen (2004), «Mujer cíclica» <<http://mujerciclica.com/2016/07/26/el-poder-transformador-de-los-circulos-de-mujeres/>> o el movimiento de «La arboleda de Gaia»: <<http://www.arboledadegaia.es/>> (Data de acceso: 2016-07-28).

una amplia llanura, de caminos, árboles y rincones que se dispersan entre sí. Ellas en un camping rojo, y yo, cerca, en otro camping rojo junto a las mandalas.¹⁸ Es el lugar donde por la noche pasan los jabalíes. Más abajo, letrinas y dos yurtas.¹⁹ Una de ellas será donde nos reuniremos las mujeres de este encuentro. Y más abajo, el bosque (Cuaderno de campo, julio de 2014).

¿Cuáles son las características de este tipo de encuentros? Muchas veces se realizan en espacios bellos y especialmente cuidados, frecuentemente en el campo; y son típicos algunos elementos, como pueden ser esencias y aromas (a incienso y salvia), velas, telas de texturas y colores hermosos, elementos diversos de la naturaleza, pequeños altares y amuletos, libros, instrumentos musicales, etc. Además, suele haber a disposición de las personas que participan infusiones y alimentos de distintos orígenes. Parte del lenguaje que prevalece en ellos tiene que ver con algunas de las referencias bibliográficas²⁰ más conocidas para las participantes en este tipo de talleres, conceptos como: sabiduría menstrual, energía menstrual, espiritualidad de las mujeres, espiritualidad femenina, energía de las mujeres, energías menstruales, mujeres salvajes, fuerza menstrual, la diosa, los arquetipos femeninos, y un largo etc. A su vez, estos conceptos se desarrollan dentro de un ámbito propio del lenguaje holístico, con términos ya más generales como: «armonía, equilibrio, energía, fluir, integral, estar conectada, crecer, ir más allá de las barreras, superar los bloqueos (principalmente emocionales) (...) sanarse uno mismo, yo interior, verdadero yo, etc» (Cornejo y Blázquez, 2013, p. 17). Por otro lado, las imágenes e ilustraciones que suelen aparecer en estas obras referentes son en general: plantas, flores, lunas, serpientes, pequeños animales, animales de la luna...²¹ Y los cuerpos femeninos que aparecen en dicha literatu-

18. Los *Mandala* son imágenes y representaciones espirituales y rituales que se han solido utilizar en el budismo e hinduismo, que son habituales en los ambientes holísticos.

19. Las *Yurtas* son construcciones de origen nómada que posibilitan la estructura circular.

20. Algunas de las obras que más se han repetido en el terreno etnográfico son: *Luna Roja. Los dones del ciclo menstrual* (1994), de Miranda Gray; *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer* (1994) de Christiane Northrup; *Las diosas de cada mujer* (1994) de Jean Shinoda Bollen; y *Mujeres que corren con lobos* (1998) de Clarissa Pinkola.

21. Los animales de la luna, según Gray (1994, pp. 62-69), son la mariposa, el unicornio, la paloma, el caballo, la grulla, la lechuza, la liebre.

ra suelen tener cabellos largos, no son ni especialmente delgados ni gruesos, pero sí tienen curvas pronunciadas, evocando así una idea concreta de feminidad. Las diversas narrativas que en estos espacios terapéuticos-espirituales se hacen del ciclo menstrual, definen la menstruación como un proceso de limpieza, de creatividad, de regeneración interior y como parte de la «espiritualidad femenina». Una espiritualidad femenina, que se relaciona con la menstruación, pero va más allá también.

Volviendo a las referencias bibliográficas mencionadas, por ejemplo, el libro *Luna Roja. Los dones del ciclo menstrual* (Gray, 1994) habla de cuatro fases del ciclo menstrual: la bruja, la virgen, la madre, y la hechicera; ideas que divulgan algunas de las facilitadoras de diferentes maneras. Por dar otro ejemplo, el proyecto «Mujer cíclica. Conecta con tu sabiduría femenina»,²² propone explorar los ciclos femeninos y así entender la espiritualidad femenina a través de los cuatro arquetipos de la anciana, la doncella, la madre y la chamana, mediante talleres, formaciones, encuentros etc. Estos arquetipos ayudarían a entender la espiritualidad femenina a través de cuatro «estados», «energías», «imágenes», «personajes representativos», etc. En este sentido, en una conversación con la sanadora y psicóloga Diana,²³ me explica cómo ella trata cuatro energías (a veces tres) en relación a cuatro arquetipos (Afrodita, Deméter, Perséfone y Hécate), que trabaja en sus sesiones:

El trabajo con el ciclo menstrual que yo propongo es de unos tres o cuatro meses, de «dónde estoy yo en el ciclo». Tiene que ver con cuatro energías fundamentales que tenemos las mujeres, y que tienen un arquetipo cada una de ellas. Claro, tienen que ver con las fases lunares, también con las cuatro estaciones [...] En la preovulación, que sería la

22. <<http://mujerciclica.com/>> (15-04-2014) Aunque hoy en día lo gestionan diversas mujeres y colaboradoras, la creadora de este proyecto es la antropóloga Sophia Style, de origen inglesa afincada en Girona (Cataluña). Con una amplia formación en diversos ámbitos relacionados con el cuidado y el acompañamiento a otras mujeres en diversos ritos de transición, ha explorado la recuperación de los rituales y ritos de paso femeninos en distintas culturas a través de investigaciones antropológicas, y en círculos de mujeres durante más de 15 años. Asimismo, lleva muchos años trabajando y acompañando a mujeres en sus propios caminos y procesos, «para que puedan reconectar con su poder y sabiduría femenina y para ayudar a crear nuevos referentes para futuras generaciones de mujeres».

23. Diana es una terapeuta que trabaja con mujeres en Gipuzkoa.

fase decreciente; la ovulación, que sería la fase de llena; la postovulación, que sería la fase de menguante; y luego, la menstruante, que es la fase de la luna negra. Como en el ciclo lunar, el ciclo menstrual, la fase decreciente, la fase preovulatoria y la fase postovulatoria son bastante más largas, y las otras son, como más puntuales, ¿sí? Bien, cuando se estudia un poquito la energía lunar, en la fase decreciente, pues está todo muy para crear cosas, la energía es como muy de inicio. Se estabiliza y hay mucha energía; en la menguante, empezar a meterse para dentro; y en la negra es como muy de la utilización. En las antiguas civilizaciones, las mujeres que menstrúan iban a la casa de las mujeres [...] Quiero decir que en esa fase la luna (negra) se utilizaba, con otras mujeres que estaban en ese período y con mujeres que ya habían pasado la menopausia como guías, se utilizaba para tener sueños proféticos. Sacerdotisas celtas también hacían eso. [...] Después del ciclo se volvía otra vez, hacia fuera, las mujeres salían hacia fuera. Claro, nosotras no utilizamos el ciclo menstrual. Se nos ha negado [...] Hoy en día nos da igual en qué fase estamos, el objetivo es, seguir adelante, yo esto se lo achaco a los valores patriarcales [...] claro, por eso perdemos toda nuestra energía. Muchas mujeres nos dicen: «Yo cuando estoy con la menstruación quiero estar en mi mantita». Claro, es imposible no estar dentro, pero tenemos que trabajar, tenemos que atender, y no tenemos «la casa de las mujeres». Y perdemos esa fuerza. Pero cuando queremos hacer algo es cuando estamos más energéticas, y no sabemos cómo utilizar nuestras energías. Propongo primero experimentar cómo te sientes, tomando contacto con ello, y después saber utilizar esa fuerza en tu vida cotidiana. Y dejarte... pues igual cuando estamos con el período, buscar unos momentos un poquito más en ti. Uniéndote a una parte de la Diosa, que es lo más importante (Diana, 2014).

Este tipo de narraciones nos ofrecen, por un lado, lecturas alternativas de los cuerpos de las mujeres, con una gran presencia de emociones y diversas maneras de estar, tomando en consideración la importancia del auto-cuidado. Lecturas que, en principio, implican una perspectiva crítica con los valores patriarcales y las jerarquías, incluso de los tiempos y los modos de vida contemporáneos. Por otro lado, como sucede con las ideologías biomédicas y sociales hegemónicas, algunas veces se muestra el cuerpo femenino totalmente en oposición al cuerpo masculino y o se relacionan de cierta manera con la suciedad, al indicar que la menstruación es un proceso de limpieza; así, los cuerpos femeninos se muestran como cuerpos cíclicos, hormonales y muy

influenciados por el ciclo menstrual frente a otro tipo de ciclos corporales y vitales.

Esto se puede dar de maneras muy distintas, pues las facilitadoras y educadoras menstruales hablan de la ciclicidad desde perspectivas muy diversas. Además, en cuanto a las referencias bibliográficas clásicas que he mencionado, me parece que en los últimos años se tiene más prudencia respecto al uso de modelos rígidos de género (no diría, sin embargo, lo mismo sobre algunas ideas relativas a la heteronormatividad).²⁴ Las facilitadoras de los talleres son conscientes de que no a todas las mujeres les sirven estas explicaciones «místicas», por lo que defienden posiciones más «científicas» o, incluso, «socialmente comprometidas»; discursos, sobre todo, maleables y de apertura, para que cada una lo adapte a su propio camino, pues siempre están dispuestas a acompañar y a acoger la diversidad de necesidades y búsquedas de todas las presentes. De hecho, como he mencionado ya, los discursos y prácticas que se dan en estas propuestas son dinámicos y complejos y las ideologías de género no son únicas y homogéneas; cuanto más se indaga, y más nos adentramos y conocemos las diversas experiencias, más emerge la diversidad, lo que me parece que es una clave importante que nos sitúa en una mirada antropológica más compleja. Pero, para abordar esta diversidad ideológica de género, es fundamental fijarse en otros procesos que se desarrollan más allá de las resignificaciones menstruales.²⁵

June y Oihana, en sus propios «caminos de la sanación», han participado en una gran cantidad de encuentros, estancias y formaciones. Estas sendas y experiencias vitales las han llevado a reflexionar tanto sobre las relaciones de género en los espacios de salud y espiritual mixtos, como en la sociedad general. Cuando June se introdujo en las culturas de la espiritualidad de una forma más explícita, le surgió la oportunidad de estar y compartir más tiempo con otras mujeres, dado que por aquel entonces la mayoría de sus amigos eran hombres.

24. Un ejemplo de ello, sería, que a veces se producen lecturas sobre la complementariedad entre los sexos, vinculada a la diferencia entre los sexos, que estaría ligada a la ideología heterosexual normativa.

25. Las conversaciones con algunas facilitadoras han sido claves para entender esta complejidad. Paradójicamente aquellas que están trabajando con el ciclo menstrual con mujeres, se muestran más abiertas y receptivas respecto a la diversidad de lecturas del cuerpo y de género que otros sanadores y facilitadores del «ambiente holístico».

Ahora muestra su inquietud y su preferencia por cultivar espacios solo de mujeres:

Creo que en estos ambientes [se refiere a los espacios mixtos del ambiente holístico] no se trabaja tanto el tema del género. Siguen en estos patrones donde se reproducen los esquemas tradicionales ¿sabes? Es más, es que yo no lo soporto, en estos espacios hay un hombre, y que se ve y se idolatra más, se le presta más atención, se le cuida más... Bueno, ha sido mi experiencia, o es que igual tengo esa idea y lo veo así. Pero no es que veo todavía esa relación de iguales. No digo que seamos iguales, pero no veo esa relación donde no se noten todavía esos patrones, donde la mujer tenga que seguir pareciendo bellísima delante de un hombre o no sé cómo explicarlo. Veo que los patrones se repiten un poco. Por eso me da bastante rabia. Por eso prefiero que no haya hombres. Porque creo que en mi caso necesito hacer mucho más trabajo con las mujeres y luego cuando venga un hombre pues posiblemente esté de otra manera y yo no caiga en esos roles. [...] Es más mío. Yo con los hombres... como no sé en qué plan vienen, necesito saber en qué plan se acercan. A ver, un hombre que habla desde la sensibilidad, «y yo, mi lado femenino...» pues atrae. ¿Sabes? estas cosas siempre son un gancho [...] No me apetece estar en espacios donde me echen ganchitos. Me apetece otra cosa. En espacios de mujeres yo no veo ganchitos. O igual los hay, pero yo estoy muy abierta, o no me entero. Me relajo. Y con los hombres yo no me relajo. He trabajado con hombres también muy a gusto, pero... (June, 2014).

Oihana también se muestra preocupada con algunos conflictos de género que se producen en ese tipo de encuentros espirituales:

Yo creo que en estos espacios hay hombres de todo tipo. Desde el alumno que respeta a la profesora, que la idolatra y la respeta en igualdad, hasta el profesor que es respetado por sus alumnas y no pasa nada. Sí que he conocido casos, que por el poder que tiene el profesor que está por encima, y además, teniendo en cuenta el movimiento emocional y la vulnerabilidad que las participantes suelen tener en estos casos, pues yo conozco bastantes casos donde el profesor se ha valido sexualmente de la alumna, o la alumna del profesor, ¿eh? Que supongo que en otros ambientes como compañeros de trabajo probablemente nunca hubieran terminado juntos, pero en estos casos que hay movimientos emocionales fuertes, sí. Yo conozco casos de hombres de jerarquía superior, ¿eh? No de mujeres que se hayan acostado con sus alumno/as. [...] Además

hay un movimiento emocional que te hace vulnerable, y el que está arriba se vale de eso para acostarse contigo. Pero que esto pasa en la universidad, hasta en temas mentales no tan así... (Oihana, 2014).

Como podemos observar, las dos nos hablan de conflictos de género habituales en otros contextos (también aparentemente más igualitarios) que encontramos en los nuevos movimientos y culturas de la espiritualidad. Por un lado, mencionan la supremacía y jerarquía masculina, por el otro, la necesidad de espacios no mixtos. En los dos casos han llegado a poner en el centro su trabajo menstrual después de muchos años «en el camino», y eso justamente tiene que ver con la necesidad que acabamos de mencionar. Pero, más allá de participar en este tipo de propuestas en torno al ciclo, participan también en otras experiencias dirigidas a mujeres, como yoga para mujeres, talleres sobre la sexualidad sagrada, Círculos de Mujeres o incluso en el movimiento de la espiritualidad pagana la Wicca.²⁶ Poco a poco, van sintiendo necesidad de espacios solo de mujeres, algo que no se ha dado en todas las mujeres entrevistadas. ¿Cuáles son los factores que las llevan a ello? Probablemente la influencia de discursos y relaciones con feministas de su entorno, las relaciones profundas que han generado con otras mujeres, o las situaciones de desigualdades de género que han podido observar tanto en este ámbito como en la sociedad en general.

Podemos subrayar que las ideas relativas al bienestar y el autocuidado que se producen dentro los nuevos movimientos y culturas de la espiritualidad y la salud, contribuyen, sin ninguna duda, a la mejora de las condiciones de vida de algunas mujeres, ya que favorecen su propio cuidado, y un cierto empoderamiento y entendimiento de sus propios procesos corporales, entre otras cosas. Teniendo en cuenta estos beneficios, del análisis de esta etnografía emergen varios factores que pueden ser causa del interés creciente hacia los valores de la espiritualidad femenina: primero, estas prácticas suponen, al menos en un principio, una crítica al modelo económico-capitalista; segundo, implican también una crítica al patriarcado; tercero, así y todo,

26. La Wicca es una religión neopagana que surgió a mediados del siglo XX en Inglaterra y que se basa en ritos y creencias paganas. En principio es una religión no jerárquica y es duoteísta, es decir, tiene una Diosa y un Dios y estos aparecen de modos diversos.

conlleven el ensalzamiento de los valores tradicionalmente considerados femeninos y la construcción de la «experiencia de las mujeres». Se daría, por tanto, una tensión entre el reforzamiento de la visión esencialista de lo femenino con la potenciación de la autogestión en la salud, eso sí, siempre desde una manera concreta de interpretar la salud.

Por lo tanto, además de tratar desde una perspectiva crítica los discursos a veces naturalizadores y etnocéntricos que se puedan dar en las propuestas en torno al ciclo menstrual que se dan dentro de estos ámbitos, es imprescindible tener en cuenta la complejidad de estos discursos, y observar la agencia y la coyuntura de empoderamiento que estos entornos ofrecen a las mujeres. Observar, al fin y al cabo, las paradojas, las ambivalencias, pero también los procesos de agencia y bienestar que tienen lugar dentro de estas propuestas.

Hacia nuevos interrogantes. ¿Cómo atraviesan los procesos vitales (y corporales) la transformación social?

Según la antropóloga Saba Mahmood (2004), el feminismo académico subraya sobre todo la visión político-subversiva de la agencia, sin tener en cuenta otro tipo de prácticas. Por ello diferencia el proyecto político y la noción política de la agencia, para así poder desarrollar un lenguaje analítico que tenga en cuenta la diversidad de modalidades que puede conllevar, más allá de la concepción occidental de la agencia como resistencia. Partiendo del concepto de agencia de Mahmood, y aun considerando que algunos de los planteamientos citados en este artículo se basan en esquemas rígidos y naturalizadores sobre el género y el cuerpo, podemos observar una clara agencia de las mujeres en este campo. Nos encontramos en terrenos especialmente ricos para entender esta convergencia entre necesidades espirituales, tanto individuales como colectivas, y prácticas de salud. Aunque creo que es importante mantener una perspectiva crítica con estas visiones por su falta de perspectiva social y económica y por la ausencia de una visión más dinámica sobre el género, pienso que este trabajo en torno a la subjetividad puede también ser muy importante de cara a un planteamiento más general de cambio social.

En conjunto, podríamos preguntarnos si la idea principal que emerge en estas cosmovisiones es la del bienestar personal desde un planteamiento individual, lo que no quiere decir que no se tengan en cuenta los cambios sociales colectivos. Diferentes propuestas, tanto dentro de estas filosofías espiritualistas como de las medicinas alternativas, parten de la idea de que el cambio individual es la vía para el cambio social (Heelas, 1996). Pero, ¿quiénes son las personas que tendrán derecho a ese cambio individual y cómo lo harán? Tenemos que tener en cuenta que las medicinas alternativas, por su exclusividad económica y social, no son accesibles para todo el mundo. Por otro lado, también sería interesante analizar qué espacio ocupan estas iniciativas dentro de planteamientos más colectivos de cambio social. Aquí podríamos mencionar lo que desde la economía y la ecología feminista se está llamando el «buen vivir», tomado de las filosofías amerindias.²⁷ Este concepto propone el equilibrio y la interdependencia con la tierra y con la satisfacción de necesidades, para garantizar una vida digna para todos y para el planeta. Aunque los planteamientos de las culturas espirituales tienen un carácter diferente, también hay algunos elementos que, de manera similar, contribuyen a poner la vida y el cuidado en el centro. Sin embargo ¿cómo se conectaría el cambio individual con lo social? ¿Qué tipo de transformación social se teje cuando las personas que vivimos en este mundo estamos cruzadas por diversas desigualdades, distintos privilegios y distintas oportunidades? ¿Como atraviesa el enfoque de justicia social (por ejemplo, en lo que concierne a las minorías raciales, económicas, sexuales, etc.), en estas propuestas de cambio social?

La sociedad capitalista mercantiliza el bienestar y la salud de las personas. Sin embargo, deberíamos preguntarnos hasta qué punto las teorías materialistas que han sido/son críticas con tal modelo económico han tenido en cuenta la dimensión corporal y los procesos vitales de los sujetos, al menos en la práctica. Como ya he mencionado, la

27. El concepto del «buen vivir» («sumak kawsay» en el original) se basa en la cosmovisión ancestral quechua de la vida. Este concepto de procedencia amerindia contradice la lógica capitalista, reivindicando el equilibrio y la interdependencia con la tierra y con la satisfacción de necesidades, para garantizar una vida digna para todos y para el planeta. Este concepto se vincula con paradigmas y conceptos como la vida vivible, el decrecimiento y la sostenibilidad de la vida, dentro de perspectivas ecofeministas, y se plantea desde la confluencia entre las diferentes alternativas sociales.

reapropiación de los procesos de salud es importante para las entrevistadas y, de hecho, muchas de ellas han transmitido esta necesidad de ubicar los procesos vitales en el centro de planteamientos sociales más colectivos. Comentan que en esta sociedad es difícil llevar a cabo el cuidado de la propia salud, por los ritmos de trabajo o de participación social o política, por ejemplo. Algunas de ellas participan en diferentes movimientos sociales y plantean que en sus propias militancias y gestiones vitales se encuentran con dificultades, sin tiempo ni recursos para dedicarse a ellas mismas, para autocuidarse, tampoco para el cuidado colectivo. Las dificultades más notorias sentidas por ellas son siempre la falta de tiempo y de recursos.

Pienso que podríamos preguntarnos si estas filosofías espirituales no constituyen también una manera de tener presente la vida y las necesidades de las personas, de las mujeres, y evidenciar así las frustraciones, la falta de cuidado de una sociedad que prima lo económico y lo material frente a una vida vivible, que podríamos relacionarlo con esta idea del «buen vivir». Por ejemplo, dentro de estos esquemas de pensamiento, se proclama: otro tipo de cuidado para el cuerpo (aunque a veces quede configurado como un objeto de consumo); la conciencia respecto a la alimentación ecológica, a veces relacionada con la compra de lo local, otras veces con lo ecológico; la crítica y la preocupación por la medicalización (especialmente la de las mujeres); el intento de trascender la visión dualista mente-cuerpo; el fomento de las necesidades espirituales y necesidades de cuidado de las personas... Para muchas mujeres, esto puede ser el germen, por ejemplo, para un cambio social por el hecho de que las tareas de cuidado que socialmente se les han asignado han estado tradicionalmente y hegemónicamente más enfocadas hacia el cuidado de los demás.

Por tanto, es fundamental analizar con prudencia la convergencia entre las medicinas alternativas y la salud desde la perspectiva de género. Dar cuenta de las narraciones y prácticas que se dan en estos procesos múltiples puede ayudarnos a comprender los límites de una sociedad de tradición monoteísta y cartesiana (Kleinman, 1997) y las transformaciones culturales que están sucediendo en nuestras sociedades: comenzando por los límites de las religiones tradicionales occidentales, religiones y espiritualidades contemporáneas, hasta la cultura del placer que está surgiendo frente a la cultura del sacrificio, la perspectiva holística de la salud y de la vida, o la importancia dada al

desarrollo personal y/o los procesos de subjetivación. Y hacernos, sobre todo, nuevas preguntas: ¿Qué están buscando algunos colectivos de mujeres que viven en los pueblos pequeños o ciudades, que están en proyectos agroecológicos, en grupos feministas, en Círculos de Mujeres? ¿Qué razón hay para que algunas mujeres se muestren más interesadas en las medicinas alternativas y/o se basen en interpretaciones místicas u holísticas, y otras sean más reacias a ellas? ¿Qué tipo de personas hacen uso de un lenguaje holístico, o científico? ¿Qué vínculos tienen los espacios analizados en este artículo con otros espacios o movimientos que defienden el parto y la crianza natural, o la lactancia materna? ¿Qué relaciones temporales y geográficas se establecen entre estas ideologías? ¿Con qué procesos de globalización y nuevas formas de enculturación se relacionan estas nuevas espiritualidades? ¿Cómo entendemos esto dentro de las transformaciones políticas y culturales contemporáneas?

Entender el ciclo como acto de reapropiación de procesos corporales de la salud se convierte, para muchas mujeres, en un proceso de empoderamiento, aunque sea un empoderamiento en conflicto (quizá, a su manera todos lo sean), y para algunas, en una manera de canalizar, comprender y buscar su propia espiritualidad (femenina). Creo que hay que dejar constancia de que las filosofías holísticas, basadas muchas veces en culturas orientales, entre otras cosmovisiones, ayudan a suavizar algunos esquemas excesivamente racionalistas e individualistas de nuestra cultura, donde aprendemos a separarnos de los otros y del medio de una manera excesiva. Aun así, es importante evidenciar cómo se da la incorporación de la ideología del bienestar en estos espacios de salud y espiritualidad, y es interesante e imprescindible pensar en la contribución que ésta puede tener en otros procesos, movimientos y entornos de transformación social. ¿Como se teje en colectividad aquello que no se puede medir, lo que no se puede traducir desde las lógicas occidentales y capitalistas? ¿Cómo se teje y se reconoce aquello que es parte de nuestra presencia, percepción y nuestras relaciones?

En este artículo, he planteado algunas reflexiones y preguntas situando como punto de partida las políticas alternativas menstruales que se dan dentro del ámbito de la espiritualidad. Una idea de espiritualidad que puede tener tintes esencialistas y etnocentristas, pero que pone el énfasis en la necesidad de una cultura de salud y sanitaria más

atenta a los procesos vitales, que tenga en cuenta la agencia de las personas, sus paradojas y ambivalencias, es decir, toda la complejidad en el centro del análisis. Y pensar cómo se podría situar, de una manera colectiva e inclusiva, lo imponderable en el centro de la vida.

Referencias bibliográficas

- Cornejo Valle, Mónica y Maribel Blázquez Rodríguez (2013), «La convergencia de salud y espiritualidad en la sociedad postsecular. Las terapias alternativas y la constitución del ambiente holístico», *Revista de Antropología Experimental*, 13, 2, pp. 11-30.
- De la Peña, Natalia (2002), «La representación de lo femenino en la publicidad de compresas. Análisis comparado Evax/Ausonia 1997-1999», *Política y Sociedad*, 39 (1), Madrid, pp. 209-220.
- Douglas, Mary (2000), *Pureza y peligro: análisis de los conceptos de contaminación y tabú*, Siglo XXI, Madrid.
- De Miguel, Jesús (1971), *El Mito de la inmaculada Concepción*, Anagrama, Barcelona.
- Esteban, Mari Luz (2001), *Re-producción del cuerpo femenino. Discursos y prácticas acerca de la salud*, Gakoa-Hirugarren Prentsa, Donostia.
- (2004b), *Antropología del cuerpo, género, itinerarios corporales, identidad y cambio*, Edicions Bellaterra, Barcelona.
- (2011), «Cuerpos y políticas feministas y agencia: el feminismo como cuerpo», en C. Villalba y N. Álvarez (coord.), *Cuerpos políticos y agencia. Reflexiones feministas sobre cuerpo, trabajo y colonialidad*, Universidad de Granada, Granada.
- Fedele, Ana (2008), *El camino de María Magdalena. Un recorrido antropológico por la ruta de peregrinaje de la nueva espiritualidad*, Integral, Barcelona.
- Fedele, Ana y Kim Knibbe (2013), *Gender and power in Contemporary Spirituality. Ethnographic approaches*, Routledge, New York.
- Gray, Miranda (1994), *Luna roja. Los dones del ciclo menstrual*, editorial GAIA, Barcelona.
- Guilló Arakistain, Miren (2009), *Hilekoa: diskurtsoak, praktikak eta tent-sioak. Esanahi berrien bila hausnartzen*. Trabajo Fin de Master de Estudios Feministas y de Género, UPV/EHU. Sin publicar.
- (2013), «La incorporación de la investigación: políticas de la menstruación y cuerpos (re)productivos», en M. Roberto Escobar y N. A. Cabra (ed.),

- La sensibilidad: potencia y resistencias*, Revista *Nómadas*, 39, Universidad Central, Bogotá, pp. 233-245.
- (2014a), «Mujeres jóvenes y menstruación: contracultura y resignificación del ciclo menstrual en el País Vasco», en O. Romaní y L. Casadó (ed.), *Jóvenes, desigualdades y salud. Vulnerabilidad y políticas públicas*, Publicacions URV Antropología Médica, 13, pp. 143-165.
 - (2014b), «Menstruación y nuevas formas de espiritualidad: políticas, agencias y saberes alternativos», Actas Simposio «Reencuentro salud y espiritualidad: agencias, saberes y prácticas periféricas», *Periferias, fronteras y diálogos. XIII Congreso de Antropología de la FAAEE*, Universitat Rovira y Virgili, Tarragona.
- Halloran, John Alan (1999), *Sumerian Lexicon: A Dictionary Guide to the Ancient Sumerian*, Los Angeles.
- Heelas, Paul (1996), *The New Age Movement*, Blackwell, Oxford.
- (2008), *Spiritualities of life. New Age Romanticism and Consumptive Capitalism* Blackwell, Oxford.
- Heelas, Paul y Linda Woodhead (2005), *The spiritual revolution. Why religion is giving way to spirituality*, Blackwell, Oxford.
- Houppert, Karen (2000), *La menstruación, desmontando el último tabú femenino*, Editorial Juventud, Barcelona.
- Irusta, Erika (2016), *Diario de un cuerpo*, Catedral, Barcelona.
- Kleinman, Arthur (1997), «What Is Specific to Biomedicine?» *Writing at the Margin: Discourse Between Anthropology and Medicine*, University of California Press, California, pp. 21-40.
- Mahmood, Saba (2004), *Politics of Piety: The Islamic Revival and the Feminist Subject*, Princeton University Press.
- Martin, Emily (1987), *The Women in the Body: A Cultural Analysis of Reproduction*, Beacon Press, Boston.
- Nissen, Nina (2011), «Challenging perspectives: women, complementary and alternative medicine, and social change», *Interface: a journal for and about social movements*, 3 (2), pp. 187-212.
- Northrup, Christiane (1994), *Cuerpo de mujer sabiduría de mujer. Una guía para la salud física y emocional*, Editorial Urano, Barcelona.
- Perdiguero, Enrique y Tosal, Beatriz (2007), «Las medicinas alternativas y complementarias como recurso en los itinerarios terapéuticos de las mujeres», *Feminismos*, 10, pp. 145-162.
- Pinkola Estes, Clarissa (1998), *Mujeres que corren con los lobos*, Zeta Bolsillo, Barcelona.
- Prat, Joan (coord.) (2012), *Els nous imaginaris culturals. Espiritualitats orientals, teràpies naturals i sabers esotèrics*, Recerca, 20, Universitat Rovira i Virgili, Tarragona

- Prat, Joan (2017), *La nostalgia de los orígenes*, Kairós, Barcelona.
- Scott, Anne (1998), «Homeopathy as a feminist form of medicine», *Sociology of Health and Illness*, 20 (2), pp. 191-214.
- Shimazono, Susumu (1999), «New Age Movement or New Spirituality Movements and Culture?», *Social Compass*, 40 (2), pp. 121-134.
- Shinoda Bollen, Jean (1994), *Las diosas de cada mujer. Una nueva psicología femenina*, Kairós, Barcelona.
- (2004), *Millonesimo círculo. Como transformarnos a nosotras mismas y el mundo*, Kairós, Barcelona.
- Ortiz Gómez, Teresa (2006), *Medicina, historia y género, 130 años de investigación feminista*, Ediciones KRK, Oviedo.
- Valls-Llobet, Carme (2009), *Mujeres, salud y poder*, Ediciones Cátedra, Madrid.
- Vidal, Ana María (2005), *Diálogos vitales. Itinerarios interiores femeninos y masculinos*, Icaria, Barcelona.