

*Raffaello Monti,
"El sueño de los dolores y de la alegría", 1861.*

Día 13
de marzo



VIVAS

DEFENSORAS
UNIVERSITARIAS



“No hay caminos,
hay que caminar”:

Violaciones a la consciencia
kinestésica y vías para
la recuperación*

Elizabeth A. Behnke

Consideraciones preliminares

Bernhard Waldenfels (2007: 89) escribe que la violencia “transforma nuestro propio *cuerpo* en una esfera de vulnerabilidad al punto de la violencia contra la vida en sí” hasta llegar a la muerte. Y no podemos negar

*N. del E. Consulte las referencias completas en Apéndice, p. 227.

la horrible finalidad del feminicidio: “Un golpe de ataúd en tierra es algo perfectamente serio” (Machado, 1982: 70). Sin embargo, mi presentación aquí el día de hoy no es acerca de las víctimas de la violencia que han perdido la vida, sino que la dirijo hacia aquellas que sobrevivieron a la violencia, a quienes la han presenciado, a quienes deben hacer frente a historias y relatos de violencia, y también a todas quienes están viviendo en una atmósfera de violencia.

¿Cómo es que dichas experiencias afectan nuestra vida corporal en general y nuestra vida kinestésica en particular? Mi respuesta fenomenológica a esta pregunta comienza por el reconocimiento de la “*existencia corporal como una esfera de vulnerabilidad*” (Waldenfels: 2007, 95; Quepons: 2016, 2019a, 2019b), o como Michael Staudigl (2007: 687) lo dijo: la “*indecible vulnerabilidad del sujeto corporeizado*”, algo que parecería inevitable dado que “*la eminente vulnerabilidad de nuestra existencia es el reverso de nuestra receptividad*” (Waldenfels, 1990: 129; cf. Staudigl, 2007: 686). Además, la violencia no solo es profundamente destructiva mientras la experimentamos, sino que se torna en “*una forma de violación que dentro de ciertas circunstancias incrementará hasta ser paralizante o convertirse en formas duraderas de trauma*” (Waldenfels, 2007: 93), por tanto, no solo sugeriré algunas formas en las que la vida kinestésica puede ser violentada, sino que también trataré de identificar algunas formas para comenzar a sanar estas heridas. Primero quiero clarificar cómo usaré la palabra “kinestésico”.

Para comenzar, el término “*consciencia kinestésica*” (cf. Claesges, 1964: §§24ff.) no se refiere a una consciencia “*del*” movimiento, sino a un experimentar la vida que es en sí misma capaz de moverse, más precisamente, a una *capacidad-consciencia* a la que los fenomenólogos se refieren con frecuencia con el término “*yo puedo*” (Hua 4: §38; cf., e.g., Behnke, 2004^a: 244ff.; Staudigl,

2007; Venebra, 2020). De esta forma, desde una posición corporal presente, "yo podría" moverme de ésta u otra forma, comenzando por una suerte de "aura" de posibilidades inmediatamente adyacentes, pero también incluir posibilidades más remotas que podría hacer reales, moviéndome a lo largo de ésta o aquella trayectoria (Behnke, 2009a: 206). Para llegar a esta dimensión, de manera experimental, tratemos de encontrar un movimiento que se "pudiera" hacer, pero sin hacerlo en realidad, por ejemplo, se podría encontrar, sin hacerlo, "donde" en el sistema kinestésico de posibles movimientos con la cabeza estaría el acto de sacudir la cabeza para decir "no", o el acto de asentir para decir "sí". En otras palabras, aquí el término "consciencia kinestésica" se refiere a *motilidad situada, que siente/sensible*, de cuyas capacidades kinestésicas ciertamente podemos volvernos conscientes, incluso si en realidad no estamos tratando de movernos en alguna dirección en particular.

No obstante, cuando comenzamos a movernos de verdad, estemos o no guiando conscientemente el movimiento, podemos estar atentos a cómo se siente moverse. Este rasgo de la experiencia ejemplifica un principio fundamental de la vida kinestésica que puede ser llamado *la localización de la capacidad kinestésica en la sensibilidad somestética*, donde el término "somestética" no solo se refiere a nuestras sensibilidades de superficies, como cuando nos sentimos tocados, sino también a sensaciones corporales más profundas (cf. Behnke, 2004a, 245f.) que varían con nuestro estilo de movimiento de acuerdo con una estructura básica "si-entonces"; por ejemplo, sentir lo que pasa al cerrar el puño, entonces apretar más, de manera que se sientan los resultados hacia arriba del brazo y contrastar esto contra solo agitar los dedos de manera ligera (¿cambia la sensación con los ojos cerrados?); así, a pesar de que la palabra "kinestésica" ha

sido usada con frecuencia para referirse a la “sensación” de movimiento, es fundamentalmente una situación de estar-capacitado-para-moverse, así como para sentirnos a nosotros mismos moviéndonos “en el acto” (cf. Waldenfels, 2007, 59). Regresaré a esta característica de la experiencia más adelante. Ahora, no obstante, veamos las formas en las que la experiencia vivida de violencia resulta en una violación de la consciencia kinestésica. A pesar de que cualquier episodio dado de violencia nos afectará de muchas formas interrelacionadas, aquí intentaré separar algunas de estas posibilidades entrelazadas y mencionar cuatro formas diferentes de violación de la vida kinestésica:

1. Perder nuestro estatus de centro motor de nuestros propios proyectos situados

Adicional a la localización de la capacidad kinestésica en la sensibilidad somestética, otra característica fundamental de la vida kinestésica involucra la interacción entre *situamiento* (significa que yo siempre estoy experimentando las cosas desde una perspectiva particular) y *libertad para moverse* (me permite experimentar las cosas desde una nueva perspectiva, incluso si de manera experiencial, yo misma siempre estoy aquí, en el centro de mi propio mundo vivido). Al mismo tiempo, sin embargo, habitualmente reconozco que la otra persona también es un aquí móvil que siempre está en el centro de su propio mundo vivido, de forma que, para cada una de nosotras, el mundo se abre a nuestro alrededor como un campo para la acción práctica donde podemos poner nuestras habilidades kinestésicas al servicio de nuestros proyectos (algunas veces actuando solas y, en ocasiones, moviéndonos juntas hacia una meta en común).

De esta forma, para cada una de nosotras el mundo es un mundo de significados vividos, a los cuales les damos forma según lo relevante para nuestras propias necesidades, intereses y valores situados; de forma usual podemos reconocer a la otra como el centro de sus propias perspectivas y proyectos. Como un simple ejemplo, no nos confunde el hecho de que la misma cosa que percibo en este momento a mi izquierda está simultáneamente a la derecha de la persona que me está viendo, porque todos sabemos que si cambiamos de lugar, el mismo objeto estará ahora a mi derecha y a la izquierda de alguien más. Siendo así, nuestra experiencia usual involucra una "reciprocidad de perspectivas". Pero esto es mi percepción de una cosa desde un ángulo, pues alguien más la percibe desde otro: no sólo tenemos literalmente nuestra propia visión de un mundo compartido, sino nuestra propia forma de medir y responder a sus posibilidades, y usualmente –o al menos idealmente– estamos capacitadas para apreciarnos y aceptarnos una a la otra con mutuo respeto y entendimiento.

Esta "reciprocidad de perspectivas", en un sentido amplio (*cf.* de Folter, 1983), se rompe por el evento de violencia vivido que, en muchos casos –en especial en casos de violencia sexual dirigida en contra de las mujeres–, no es materia de discusión entre dos participantes en igualdad, sino que se pone en juego en términos de una asimetría de poder (*cf.* Ciocan): uno es el atacante y otra la atacada; uno es el perpetrador y otra la víctima; uno es el depredador, otra es la presa. En los casos más extremos, cuando una mujer es asesinada, se extingue su vida, pero también se rompe el mundo como ella lo vivió y escuchamos los ecos de esta pérdida en la pregunta del poeta: "¿y ha de morir contigo el mundo tuyo, / la vieja vida en orden tuyo y nueva?" (Machado, 1982: 98).

Si la violencia no alcanza el nivel de feminicidio, se violenta la estructura experiencial, por medio de la cual cada vida kinestésica se sitúa en el centro de un mundo de proyectos y valores significativos. En lugar de eso, la persona es desplazada del centro de su propio mundo y se convierte en un objeto dentro del campo de acción del otro, o como Waldenfels (2007: 95) lo expresa: “una forma generalizada de violencia que se basa en la transformación de alguien en algo” (cf. Waldenfels, 2019: 22f.). Nuestra respuesta kinestésica inmediata para este evento de objetivación puede variar —podemos tratar de dar pelea, pero no somos fuertes (en especial en casos de abuso sexual infantil); podemos estar restringidas, de manera que ya no somos para nada libres para movernos, o estamos paralizadas de miedo, incapaces de huir de la situación que el otro ha arrojado a nuestro alrededor como una red y, en cada caso, podríamos experimentar dolor y heridas “físicas” o una violación de la integridad de nuestra propia existencia como centro situado de un mundo gobernado por nuestras propias necesidades y valores, no los del otro (cf. Delhom, 2019: 39).

La experiencia vivida de la violación no necesariamente termina cuando el ataque cesa. Estar situada es encontrar un lugar en el mundo, mientras que ser libre para moverse significa que no estamos limitadas a un lugar, a una situación (cf. Waldenfels, 2000, 209). Pero si hemos sido traumatizadas por la violencia, si hemos sido denigradas al grado de convertirnos en un objeto en el mundo del otro, sin salida, podríamos encontrarnos atrapadas en una situación que no elegimos, viviendo en verdad “inferiorización” (término que Sandra Bartky, en 1990, desarrolló en su fenomenología de la opresión). Y esto puede tener consecuencias kinestésicas que afectan nuestra propia postura dentro de y hacia el mundo. Trataré este tema a través de la noción de *hacer-un-cuerpo* (Behnke, 1997: §2; 2009a: 192f.; 2009b: 20; 2010: 232s.; 2018: 95ss.).

Ahora todos los que han estudiado el modelamiento social del cuerpo pueden señalar muchas formas en las que nos volvemos dóciles o desensibilizadas, o cuerpos sexualizados (cf. Johnson, 1983; 1997, 1–13). De lo que hablo aquí es de un proceso kinestésico en curso, más directo e inmediato para hacer-un-cuerpo. He acuñado este término en analogía a frases tales como “hacer un puño” y “hacer gestos” (por ejemplo, cuando leemos una historia a un niño y hacemos una cara divertida o de susto para ilustrar éste u aquel personaje). Permítanme preguntarles, ¿cuál es la cara que hacen ahora, cuando no están tratando de “hacer gestos” de alguna forma? Y ¿qué forma tiene nuestra mano vacía cuando no “hace un puño”? O podríamos considerar al actor que, de forma consciente, prepara un cuerpo diferente para cada papel (el anciano cansado, el tímido joven amante, el bravucón o el villano, y demás). El punto sobre el que intento insistir es que cada una de nosotras desarrolla una forma de hacer-un-cuerpo, nuestra propia firma corporal habitual que presupositivamente se asume en todo lo que hacemos. Después de experimentar violencia traumática, no obstante, podemos encontrarnos decadentes, empequeñecidas, ocupando menos espacio en el mundo (Behnke, 2010: 243ss.), como si se corporizara el estatus de inferioridad de alguien que no es más dueña del verdadero centro de sus propios proyectos. ¿Hay un camino para salir de esto? ¿Podemos recobrar nuestro sentido de ser alguien más que algo, de ser una vida kinestésica cuya motilidad situada que siente/sensible abre un mundo de significado vivido?

Aquí quiero introducir una práctica de inspiración fenomenológica que llamo “emparejamiento” (Behnke, 1988). Imaginemos que un fotógrafo acaba de entrar a un cuarto y queda impresionado por la manera en que lucimos. “Quédate así” —dice el fotógrafo—, “Está perfecta, ¡no te muevas!”. Justo hace un ins-

tante, nuestra posición corporal era lo que ocurría en ese momento; pero ahora es como tomar consciencia kinestésica de manera auto-responsable para “quedarnos así” y mantener, por ejemplo, esa posición exacta de la cabeza de entre todas las formas posibles en que podemos mover nuestra cabeza, por lo tanto, nos informa de algo que al principio estaba fuera de nuestra consciencia con un simple “sí” explícito, justo aquí en el presente vivido. Y cuando hacemos esto podemos darnos cuenta de que la posibilidad kinestésica actual —esa que es real en ese momento— es sólo una posibilidad entre otras, porque está rodeada de un espectro de otras posibilidades que podría hacer efectivas desde aquí (Hua, 11, 15).

Puede ser incluso el caso de que el “emparejamiento” de la forma kinestésica presente de “quedarse así” –o hacer-un-cuerpo en general– puede ser útil para motivar un cambio espontáneo hacia una forma diferente de hacer-un-cuerpo, romper el patrón de inferiorización y recuperar nuestro estatus de ser el centro motor de nuestros propios proyectos situados. La práctica de “emparejamiento” requiere que todos tengamos algo de consciencia inicial de cómo estamos formándonos a nosotros mismos al hacer-un-cuerpo en una forma en particular; en otras palabras, implica que podemos comenzar a equilibrarnos en la textura viva de nuestra propia corporización en todas sus dimensiones. Esto conduce a un segundo tipo de violación de la vida kinestésica.

2. Perder el sentimiento de vivir arraigada en la cercanía más cercana

La noción de la “cercanía más cercana” viene de Husserl (Hua, 15, 496, 507) y su forma de referirse no al cuerpo como entidad

“psicofísica”, sino como a nuestra inmersión en curso en nuestra propia vida corporal afectiva (cf. Lotz, 2007, Ch. 2). Cuando digo “vivir arraigada” (cf. Behnke, 2003a), me estoy refiriendo a una combinación de dos principios fundamentales de la vida kinestésica ya mencionados (estar arraigado en un “aquí”, desde el cual un mundo significativo se desenvuelve para mí como campo de acción, y ser capaz de sentir las diversas formas en las que participo en este mundo, puesto que al ejercer mi capacidad kinestésica puedo estar vivo y “despierto” para lo que estoy haciendo, sintiendo mi propio movimiento en el registro distintivo de la sensibilidad somestética). En este punto, me gustaría mencionar otra estructura importante: los vectores gemelos de “acercarse” y “alejarse” que dan forma a mi interacción kinestésica con un mundo fisionómico al cual me acerco o del cual me retraigo de innumerables maneras. Esta estructura funciona incluso a niveles muy profundos de motilidad donde el “yo” activo, despierto, del consciente “yo puedo” no está participando explícitamente.

Ahora, como muchas descripciones de vida kinestésica enfatizan (cf. Behnke, 2015: 79), uno de sus patrones más básicos involucra prolongar expansivamente el movimiento hacia lo placentero y habitar en lo que es disfrutable; en contraste, nos contraemos, retraemos, huimos de lo doloroso y de lo desagradable; pero ¿qué pasa cuando estamos sujetas a violencia? Podríamos estar restringidas en el plano físico de manera que nuestra capacidad habitual para alejarnos de lo doloroso, lo detestable, lo humillante o lo horrífico es expropiada por una fuerza ajena que nos abruma, una fuerza contra la cual la resistencia es inútil.

Para algunas víctimas, la medida desesperada última hacia la libertad e integridad implica abandonar de manera experiencial el cuerpo propio, dejárselo al opresor, como tal, con el fin de salvarse a una misma. Esto se discute algunas veces bajo el

nombre de “disociación”, un término que tiene muchas connotaciones clínicas (cf. Kirkengen, 2001: 113ss.; Koch y Harvey, 2012: 370). Sin embargo, lo estoy usando en un sentido menos técnico; uno que se refiere a una forma de “desvanecerse” o de “apagarse” de manera que una no logre sentir más que su propio cuerpo (cf. Johnson, 1994, 166). La dificultad es que si esto ayuda a sobrevivir una violación sexual (u otro trauma) mientras ocurre, la estrategia puede ser reactivada en ocasiones posteriores, reapareciendo, (por ejemplo, cuando algo da lugar a una memoria de abuso sexual) o puede convertirse en una manera habitual de enfrentar la vida en general (cf. Kirkengen, 2001: 54, 120s.; Koch y Harvey, 2012: 369s.). No obstante, esto nos desplaza de la “propiedad íntima”, de nuestra propia vida en el cuerpo; nos exila de la cercanía más cercana de “esta ardiente sensible vitalidad”,³² como lo expresó Shakespeare, y encontrarnos moviéndonos a través de las emociones, como tales, sin sentir en realidad lo que estamos haciendo: podríamos “saber” que estamos moviéndonos, pero de forma experiencial estamos sin cuerpo. ¿No hay acaso un camino, una salida a dicha situación?

Como escribió el poeta “caminante, no hay camino, se hace camino al andar” (Machado, 1982, 142) y como Anna Luise Kirkengen descubrió en sus investigaciones fenomenológicas sobre los efectos de la violación sexual, la experiencia vivida de caminar puede ayudar efectivamente a vencer la disociación y reestablecer el sentido de vivir una vida arraigada (Kirkengen, 2001: 239, 242, 420 n.149; cf. Johnson, 1998: 7s.).

De cierta forma, caminar es la antítesis de pelear en vano para escapar de la violencia que primero nos inmoviliza, después

³² Traducción libre de “This sensible warm motion”, Medida por medida, Acto 3, Escena 1.

nos adormece, porque al caminar estamos interactuando no con un adversario, sino con una clase muy diferente de "otro". Primero que nada, al caminar como de costumbre, el campo sobre el que caminamos sirve de soporte y puede cargar nuestro peso sin elevarse frente a nosotros o bloquear agresivamente nuestro esfuerzo para movernos. Al mismo tiempo, en la experiencia vivida de la "gravedad" como un campo siempre presente en el cual podemos perder o recuperar nuestro equilibrio, nos encontramos a nosotras mismas en diálogo continuo con una compañera experiencialmente consistente que no nos ataca desde el otro lado como un otro hostil, sino que permea en nosotras sin invadirnos (Behnke, 2003b).

Caminar entonces posibilita que confiemos en cada paso nuestro peso a la tierra y dejemos el lugar en el que justo estuvimos, en un proceso continuo de desequilibrio y recuperación que estamos posibilitadas para sentir. Incluso cuando estamos sentadas o de pie, podemos entrar en la experiencia de estar un poco alineadas o no con este eje vertical y al hacer esto, es cada vez más seguro apreciar las sensaciones que están involucradas; por tanto, restaurar la estructura básica "si-entonces" de la vida kinestésica: si me muevo en un sentido, se siente así; si me muevo en otro, se siente de otra forma. Cuando estoy atrapada en la disociación, parece que tengo el "si" kinestésico sin el "entonces" somestético: me estoy moviendo, pero las sensaciones que me acompañan hacen falta. En el caso de una experiencia opuesta, puedo tener cierta sensación corporal (un sentimiento de tensión persistente), pero no puedo imaginar cómo cambiarlo, puesto que sólo estoy consciente de la tensión y no puedo recuperar el correspondiente lado kinestésico "si" de la estructura "si-entonces". No tengo idea cómo puedo detener tensarme a mí misma. Y esto conduce a una tercera forma de violación de la vida kinestésica.

3. Perder nuestra disposición receptiva para las exigencias del aquí y del ahora

Hay muchas formas en las que tensiones crónicas pueden desarrollarse en la vida kinestésica, en especial si hemos padecido violación sexual u otras experiencias traumáticas (*cf.* Kirkengen, 2001: 227, 253ff, 301, 431 n. 255), en las cuales nos “paralizamos” de miedo o nos “bloqueamos” con ansiedad (Hua, 39, 316; Hua, 34, 262f.), apenas capaces de respirar y completamente incapaces de resistir lo que nos está dominando. Ya sea que rastremos dichas tensiones hasta una experiencia traumática específica o a una vida entera de violencia, la dificultad es que mientras los momentos históricos reales de trauma podrían diluirse en el tiempo de los relojes y los calendarios, el cuerpo “lleva el tiempo” en una forma muy diferente (*cf.* Behnke, 2018: §4.1). Y tales patrones de tensión, o “patrones de espera” kinestésicos, pueden persistir al punto de convertirse en partes permanentes de nuestro propio estilo de “hacer-un-cuerpo” (Behnke, 1997: §4); por ejemplo, podríamos darnos cuenta de que con frecuencia nos estamos “conteniendo”, como si de manera kinestésica nosotras mismas evitáramos responder, llorar o dejar que las lágrimas llenen nuestros ojos; o podría ser que nos encontráramos protegiéndonos contra cualquier posible ataque físico, verbal o sexual, incluso en situaciones en apariencia “seguras”, como si tuviéramos siempre que estar tensas por adelantado, siempre en alerta ante los peligros desconocidos que amenazan nuestra existencia en un mundo que nunca sentiremos seguro (*cf.* Behnke, 1997: 197).

Dentro del ámbito más amplio de los “patrones de espera” que puedo sentir pero que no sé cómo dejar ir, me quiero enfocar en un patrón particular que tocaré en el contexto de la noción de “violaciones de límites” (*cf.* Kirkengen, 2010, 15–25). Esta noción

se puede referir no sólo a la violencia del abuso sexual y lesiones físicas, sino a todos los tipos de “agresiones a la integridad del ser humano” (Kirkengen, 2010: 86) que nos hace “víctimas del abuso de poder” (Kirkengen, 2010: 213) a manos de individuos o instituciones, incluyendo formas de subyugación que son “inherentes en violaciones socialmente legitimadas o racionalizadas de grupos de gente o estratos de la población, por medio de estructuras racistas, sexistas o discriminatorias de otro tipo que estigmaticen, marginen y humillen”, y que producen “seres humanos violados” (Kirkengen, 2010: 15s.). Dentro de este contexto, la violación de la vida kinestésica —que aquí me ataño— puede ser denominada “resistir” (Behnke, 2012).

En este patrón, dos direcciones de esfuerzo kinestésico actúan de manera simultánea en la misma parte del cuerpo: uno es un movimiento que empuja hacia el centro del propio cuerpo, como para escapar de algo doloroso, perturbador o indeseable, y el otro, hacia afuera del propio cuerpo, como para repeler un ataque. Tomados en conjunto, estos movimientos gemelos están relacionados con la autoprotección y defensa propia en contra de las violaciones de límites en las cuales “la mismidad está ya sea en riesgo o irrespetada”, hasta llegar a casos en los que hay que “soportar lo que es insoportable” (Kirkengen, 2010: 25) y al mismo tiempo experimentar el dolor de “haber sido transformada en objeto—en una cosa” (Kirkengen, 2010: 85). Aquí, en un intento de “emparejar” el patrón con el lugar, darle mi “sí” a una autoformación que ya sucede puede ser menos efectivo porque perdí el “sí” kinestésico de la estructura “si-entonces” —lo que tensa— y todo lo que tengo es el continuamente reiterado “entonces” somestético: la tensión.

Como mencioné anteriormente, la dificultad es que el patrón kinestésico de resistir podría quedar atrapado en el cuerpo y atormentarnos sin descanso. Esto puede convertirse en un

problema que afecte nuestra relación con el mundo en general si estamos rigidizados en el movimiento empujar-jalar constante del intento de mantenerse o recobrar una barrera entre nosotras y un mundo hostil; la lucha dolorosa de encerrarnos para ser menos vulnerables no sólo compromete la receptividad por la que podemos estar abiertas al mundo, en primer lugar, sino que limita el rango de acciones en que podemos responder de manera kinestésica a lo que sea que nos encontremos. Ahora, si en realidad podemos “habitar” ambos “lados” del patrón empujar-jalar, “emparejarlos”, de la forma que he descrito, el patrón puede empezar a dejar ir por su propia voluntad, aligerar las tensiones presentes de que no estemos preparadas en todo momento, sino que podamos disfrutar, por ejemplo, de la libertad sentida al tener una mano fuerte y firme para tocar fortísimo un acorde de piano o una suave y flexible para acariciar la mejilla de un bebé. Como indiqué, no obstante, en el caso de “resistir”, la estrategia de “emparejamiento” podría no siempre funcionar; además, una violación más profunda es posible, una que nos lleve de regreso a la cuestión de nuestra propia capacidad de sentir nuestras propias sensaciones somestéticas.

Es útil identificar lo que puede ser llamado el *cómo de la recepción* kinestésica (Behnke, 2004b: 10, 12; 2008^a: 48; 2012: 86, 95, y *cf.* 2007: 69; 2008b: 146; 2018: 97s.). La forma de este término es para recordar la noción fenomenológica del “cómo de lo dado” de los fenómenos que encontramos, por ejemplo, una cosa visible es siempre dada “desde un lado”. Si ahora dirijo mi atención al “cómo de la recepción” en relación con mis propias sensaciones somestéticas, hallo que puede haber muchas maneras distintas en las cuales mi proceder kinestésico “interno” afecta lo que puedo sentir de mi propio cuerpo. Puedo sentir un dolor repentino en mi pie y darme cuenta de que estoy haciendo un gesto interno

extraño como si tratara de alejar el dolor; por otro lado, al despertar por la mañana, puedo disfrutar estirarme cómodamente, acogiendo con beneplácito el sentimiento y permitiéndome sentirlo con mayor intensidad. Si estamos experimentando *saliencias* somestéticas, podemos encontrarnos deteniéndolas y bloqueándolas por fuerza, o abriéndonos y rindiéndonos ante ellas o algo entre estos extremos. De esta forma, el estilo de mi receptividad kinestésica para lo que estoy sintiendo normalmente mostraría variación considerable, incluso si no estoy consciente de esta dimensión de la experiencia, pero si estoy crónicamente rígida y tensa, tal vez esté adormecida para este tipo de matices kinestésicos sutiles. Bloqueada en modo "resistir", estoy efectivamente cerrándome en mí misma, no sólo para el mundo, sino para la textura misma de mi corporización. ¿Acaso no hay camino, forma de avanzar y recuperar nuestra fluidez sentida, nuestro sentido de ser un ente que se mueve, que siente: "este yo que vive y siente / dentro la carne mortal?" (Machado, 1982: 134).

Me gustaría presentar un par de prácticas que llamo "tocar-por-medio-de" (Behnke, 2007: 75; 2009b: 23) y "tocar-de-vuelta" (Behnke, 2018: 106s.). Todas estamos familiarizadas con la forma en que nos podemos apropiar de una herramienta como extensión de nuestras propias capacidades; podemos usar un bastón para mantener el equilibrio y también sentir "a través de" éste y percibir la calidad de la superficie sobre la que caminamos (Hua, 14, 327 n.1, 450 n.1). De manera similar, a pesar de que ciertamente podemos tratar una pluma o lápiz como objetos separados cuyas superficies podemos tocar, también los podemos usar como una suerte de vara "a través de" la cual podemos sentir para explorar las cualidades táctiles de alguna otra cosa. Es como si pudiéramos variar donde "yo" termino y empieza el mundo: en el primer caso, "yo" termino en los límites de mi piel, mientras en

el segundo caso, podemos metafóricamente hablar de un “rayo” de “mí” que se extiende a través del objeto. Lo interesante es que podemos extender nuestra capacidad de tener tal contacto sin que intervenga un objeto; por ejemplo, toquémonos ligeramente, sin presionar, como tratando de localizar huesos u otra estructura anatómica bajo la piel, sin quedarnos al nivel del simple contacto entre dos superficies, más bien, tocar-a-través-de la vida que fluye dentro y sentir lo que pasa ahí, no como “estado sino como “proceso” (si lo que pasa es un proceso en creciente tensión con una misma, justo ahí). Esta práctica por sí misma puede ayudar a “despertar” algo que estaba adormecido y congelado, permitiendo que comience a cambiar, aunque sea un poco. Sin embargo, podemos agregar el elemento de “tocar-de-vuelta”.

En caso de “tocar-a-través-de”, estamos, por decirlo de alguna forma, “viviendo en” la mano que toca mientras toca-a-través-de la superficie, pero también podemos “habitar” el lugar que está siendo tocado y podemos preguntarnos a nosotras mismas: ¿cómo estoy recibiendo este contacto? ¿Lo estoy resistiendo o tratando de retraerme de él? O ¿lo estoy aceptando, agradecida por la sensación? ¿Puedo “emparejar” este gesto interno de una respuesta en particular con el ser tocada? Y ¿qué estilo de receptividad kinestésica estoy trayendo no sólo al evento de ser tocada, sino a la sensación misma? Nuevamente, podemos encontrar un espectro de posibilidades a partir de contraernos *experiencialmente*, rechazando por dentro, asustadas para abrirnos y permitirnos estar más en el presente de la experiencia. Estas estructuras se encuentran en otros registros de la experiencia también, lo que nos lleva a un cuarto tipo de violación de la vida kinestésica.

4. Perder el sentido de reciprocidad interkinestésica, seguridad y confianza

El adjetivo “interkinestésico” es una variación del término fenomenológico “intercorpóreo” que, a su vez, nombra la dimensión corporal específica, denominada por los fenomenólogos *intersubjetividad*; una palabra a la que el poeta da vida al escribir “un corazón solitario / no es un corazón” (Machado, 1982: 194). Ejemplos cotidianos de experiencia interkinestésica pueden ser, por ejemplo, dos amigos que caminan al paso o que bajan sus tazas al mismo tiempo sin la intención consciente de hacerlo, fenómeno que algunas veces es llamado “inducción”. O pensemos en entrar a un cuarto donde todos parecen tensos y preocupados, eventualmente vamos a descubrir nuestro propio cuerpo tensándose también, como por contagio. Por supuesto que hay muchas otras formas de experiencia interkinestésica (cf. Behnke, 1997: 5; 2007: II.B, D; 2008b), lo que me atañe aquí son las formas en las que nuestra capacidad para movernos con libertad en un ambiente interkinestésico sano puede ser violada por la experiencia vivida de violencia, en especial, violencia sexual.

Una posibilidad que involucra una experiencia intensa de vulnerabilidad dolorosa en la que una se siente a sí misma desposeída de autonomía kinestésica y disponible para los proyectos de otros. Por otro lado, está la posibilidad de experimentar una exclusión dolorosa, al estar cerrada para la conectividad interkinestésica, incapaz de participar con plenitud en los ritmos compartidos y el contagio vívido de los estados de ánimo que se propagan a través del campo interkinestésico; dichos efectos también pueden tener efectos destructivos.

Pensemos en una persona que ha pasado por las prácticas de descorporización que se usan en el entrenamiento militar para

desensibilizar a los soldados para la violencia, o en una persona que se ha cerrado en sí misma después de experimentar o presenciar violencia en contra de las mujeres en el hogar, o bien, en la mujer que se ha endurecido para vivir todos los días en un ambiente de violencia de cualquier tipo. Estos individuos podrían no sólo ser excluidos del tejido vivo de la reciprocidad interkinestésica, sino también perder la capacidad misma de percibir a otros como cuerpos que sienten y están vivos, merecedores de dignidad y respeto. Cuando esto ocurre, una posibilidad es que un ciclo de violencia se origine; uno en el cual las víctimas se convierten en victimarios y si esto no pasa, la experiencia vivida de la violación puede tener efectos intergeneracionales devastadores, puesto que una persona herida puede heredar la herida a su descendencia sin que sea culpa de ella (*cf.* Kirkengen, 2010: Ch. 4, en especial 167ff.); por ejemplo, niños indígenas obligados a asistir a “escuelas residenciales” con frecuencia son objeto de violencia sexual, lo que usualmente afecta su vida familiar adulta. Tales casos, por desgracia, nos recuerdan que la violencia contra ciertos grupos puede ser institucionalizada, lo que crea un ambiente en el que, en general, las violaciones a la vulnerabilidad de los otros se “normalizan”, por tanto, también viola la posibilidad misma de experimentar un mundo de seguridad y confianza (*cf.* Mensch, 2019). ¿Hay salidas de este predicamento?

200 |

Una forma de ayudar a que las víctimas de violación recuperen la posibilidad de una conexión interkinestésica saludable y se reincorporen a la red intercorpórea es a través de lo que yo llamo “trabajo restaurativo de corporización” (Behnke, 2007: 79ss.; *cf.* 1999: 102ss.; 2012: 93ss.). Brevemente resumo ciertos elementos clave en este tipo de práctica experiencial. El proceso comienza por darse cuenta con tranquilidad y de manera acrítica de todo lo que sentimos, de manera kinestésica y somestética,

desde dentro, aceptando lo que sea que uno encuentre tal como está, antes de asumir una actitud de disposición para permitir cambios. Y si los cambios comienzan a darse por sí mismos, dejémoslos llegar gradualmente, permaneciendo en una zona de seguridad de lo que se siente apropiado aquí y ahora. Dados estos principios generales, podemos comenzar a atender algunos modos básicos de experiencia kinestésica; por ejemplo, ser conscientes de nuestra forma de respirar actual, permitiendo que siga sin tratar de cambiarla, dando la bienvenida a cambios espontáneos que pudieran emerger.

También podemos sentir hasta qué punto permitimos que nuestro peso se asiente en la superficie que nos soporta, dando nuestro peso no "a", sino a través de la superficie. Además, podemos voltear a la práctica del "emparejamiento", en la cual alineamos nuestro "sí" kinestésico con lo que ya sucede y dejar que nuestra forma de hacer-un-cuerpo cambie en respuesta. Podríamos experimentar con la forma en que nos estamos relacionando con nuestro entorno inmediato, tal vez, comenzando por enfocarnos en la sensación del aire, la de nuestras prendas en nuestra piel, y expandir esta "envolvente" relacional para sentir la presencia de otros seres vivos, sintiendo nuestro camino en un grado de apertura adecuado para la ocasión.

También me gustaría sugerir que dicha práctica no es sólo para víctimas de violación, porque no sólo es contar sus historias, sino que sean escuchadas y que les crean es crucial para que sanen de la violencia. Aún así, debemos también considerar la vulnerabilidad de quienes atienden esas historias, difíciles de escuchar. Es más simple para el escucha retroceder que recibir a los heridos en casa en la comunidad interkinestésica (Behnke, 2010: 247s.; cf. Popa: 209, 135, 146). Quienes lidian repetidamente con relatos de violencia y violación deben, en consecuencia, en-

contrar una forma de proteger su propia integridad, no adormeciéndose y clausurando al otro —“el corazón cerrado” (Machado, 1982, 204)—, sino encontrando una forma para mantener un espacio abierto al diálogo, corporizando una tranquila confianza en sí misma que puede ayudar a crear un clima de seguridad, aceptación y confianza (Behnke, 2007: 81). Por supuesto, hay mucho más que podría decirse acerca de las violaciones a la vida kinestésica y de los caminos hacia la recuperación. No obstante, concluyo con algunas consideraciones adicionales.

Consideraciones adicionales

Dadas las desmesuradas violaciones a la vulnerabilidad de las mujeres, por medio de violencia sexual y feminicidios, podríamos también preguntar si una disciplina como la fenomenología, en realidad tiene algo que ofrecer (cf. Ciocan y Marinescu, 2019; Popa, 2019: 146, 149). Esto es especialmente importante en el caso de mi propia tradición de fenomenología Husserliana, puesto que como Antonio Ziri6n apunta en el caso de *Historia de la fenomenología en M6xico* (2003), la recepci6n inicial de Husserl aqu6 tiende a ser demasiado te6rica, enfatizando lo intelectual a costa de otras dimensiones de la vida. Dicha caracterizaci6n es muy comprensible cuando consideramos que mucho del trabajo publicado en su tiempo fue acerca de temas como l6gica y teor6a de la ciencia. A lo largo de los a6os, hemos logrado, de manera gradual, tener acceso a los manuscritos de investigaci6n en los cuales se discuten t6picos como vida kinestésica-corporal y tambi6n hemos ganado consciencia de la necesidad de adoptar sus m6todos para nuestro beneficio, para elucidar varios fen6menos que 6l mismo no describi6, y

para responder a los problemas acuciantes de nuestro tiempo (cf. Behnke, 2014).

Por consiguiente, debo resaltar sólo un aspecto del método fenomenológico Husserliano que podría ser relevante para los temas que tratamos hoy, y este aspecto involucra *la crítica de las presuposiciones* (cf. Funke, 1966: Ch. 3; Behnke, 2011: §1); por ejemplo, Debra Bergoffen (2016) se acerca al doloroso tema de violación genocida, a través de la crítica de las presuposiciones de género. Las investigaciones fenomenológicas de Anna Luise Kirkengen, acerca de los efectos permanentes de abuso sexual (2001, 2010), la llevaron a hacer una crítica de las presuposiciones del modelo biomédico; y en su trabajo sobre prejuicio y crímenes de odio Michael Salter y Kim McGuire (2020) abordan el tema de la objetivación de las víctimas de crímenes de odio a través de una crítica cultural de las presuposiciones del objetivismo *per se*.

La fenomenología no sólo considera con seriedad la experiencia vivida, sino que es capaz de reconocer presuposiciones y rastrearlas hasta las actitudes de las cuales emergen, considerando estos asuntos críticamente y respondiendo a los tiempos de crisis, desarrollando nuevas actitudes y prácticas que nos ofrezcan nuevos caminos para avanzar. A la pregunta del poeta “¿Adónde el camino irá?” (Machado 1982: 78), solo puedo responder: ¡sigamos trabajando en esto juntas!