Los relatos de la manada



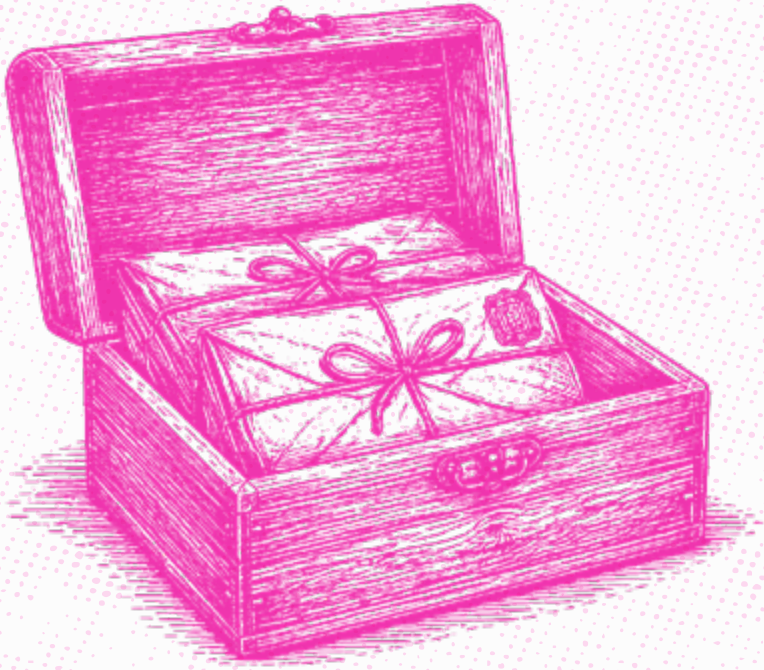
manada
Ginecología Autogestiva

La realidad es una ficción que creamos constantemente, a veces sin darnos cuenta.

Y así, sin darnos cuenta, mientras caminábamos por un trillo cercano a la casa, en una noche oscura, tropezamos con una caja que contenía algunas cartas del futuro.

Te compartimos estas cartas.

La caja tenía una advertencia que decía: leer con asombro y curiosidad.



21 de marzo, 2043

Escuchamos relatos antiguos, en canciones, en libros y en la memoria de nuestra tripa.
Ahí, en nuestra tripa, en el organismo humano que somos, escuchamos esas historias que se doblan y susurran encriptadas en su antigüedad; no las entendemos, si las sentimos.
Lo de antigüedad es una temporalidad relativa; realmente han transcurrido pocas décadas, la cuenta de años no es tan extensa.
Lo que sí ha sido extensa es la invasión: en las escuelas, en las mentes, en los cuerpos. Una invasión de muchas tecnologías, desde ideas hasta aparatos, pastillas, comidas, heterocapital, lo "saludable", "el éxito", el progreso, el salario, las corporaciones y otras formas que nos han hecho creer que son las únicas, y que las anteriores son obsoletas y, en igual proporción, extintas.
Osea, el capitalismo, siendo el monstruo de mil cabezas que siempre ha sido, con todas sus fauces sedientas de despojo y olvido.

Y así, con más preguntas que certezas, salimos de la ciudad en busca de los chismes del bosque.
Era una tarde en la que estábamos tomando café en la casa de Adri, cuando nos animamos a hacer camino hacia el territorio de las plantas.
Primero pasamos a la casa de Mon, para traer libretas, lapices y linternas.
Luego pasamos a mi casa por botellas con agua, algo de comer, abrigos y capas de lluvia.
Decidimos tomar el tren que nos acercaba a la falda de la montaña, para luego caminar, en busca de lo que se nos había perdido.
Caminamos por dos horas, sin lluvia ni frío, acompañades por la luz cambiante entre las ramas de los árboles altos y frondosos.
Vimos la casita, inscrita en un círculo de unos 20 metros de diámetro, enmarcada por araucarias, grandes y simpáticas.
La vimos a ella luego, en su jardín, entre los rayos de luz dorada y la tierra húmeda, el aroma de hojas de fresa, humeditas y frescas. De sus manos salía un vapor, que se mezclaba

sinfonicamente con el picoteo de los pájaros carpinteros.
Nosotres escondides tras el gran tronco de las araucarias, mirándola: ella caminaba entre las plantas como quien conversara con viejas amigas.
Sus manos hablaban en caricia, sabiendo exactamente cuáles hojas de fresa eran las más verdes, las más suaves, las más adecuadas. Las plantas de fresa le responden ofreciéndose y ella con atención y respeto, las toma y las guarda en su delantal.

Con igual delicadeza, al agua caliente: nubes de vapor mezclan su aroma dulce y tierroso con el calor que subía desde la olla.

Entre el vapor, escuchamos su voz. Nos creímos entes desapercibidos, pero ella siempre supo que estábamos allí mirándola.

Su voz llamó específicamente a Nelly para darle su infusión de fresa y una frazada, al mismo tiempo que nos invitó a todes a sentarnos en el pasto suavecito, alrededor de su fogón.

Nelly sentía cómo cada sorbo calmaba sus cólicos menstruales, como si el dolor se disolviera entre el vapor y el aroma. Mientras nosotres susurramos entre cada movimiento de las manos de la abuela, que se registraban como coordenadas de la memoria del cuido, contando historias que nunca aparecen en libros pues solo existen en la juntanza.

No tuvimos que explicar ni justificar quiénes éramos, ni de donde veníamos, que andábamos buscando... la abuela nos dijo que ya lo sabía, qque lo importante ahora de nombrar emanaba en torno al cuido.

Y empezó a repetir: “La tierra nos cuida. No necesitan otra mano que la que crece de aquí”.

Fuerte y desinhibida, la abuela se carcajeó; las risas se convirtieron en puente entre dolor y alivio, entre memoria y autonomía.

La abuela nos invitó a tomar de otros brebajes y a escuchar las historias de sus abuelas, del cómo aprendieron a escuchar el cuerpo, a la tierra y a los otros seres de este hogar-planeta compartido.

De pronto, las ramas de las araucarias comenzaron a crujir, y a nuestra manada escuchante se le unieron otras criaturas: y unos minutos después, éramos humanes junto a un felino, una cerda, una zorrita y su cría, un par de aves... todes compartiendo la atención hacia la abuela

En la escucha, varias especies juntas, recordando la memoria del cuido, comprendiendo que la memoria trenza los hilos del cuido a través del tiempo; en los nidos de los pájaros, en la crianza de los felinos, en la inteligencia de los cerdos, y en los humanos, donde el olvido es amenaza constante, cuidar se convierte en un acto de resistencia.

Entraron el felino, la cerda y el par de aves a la casa, y la abuela los siguió con paso lento y cadente, su cadera cargada de ritmo potente. Luego, en tono de hechizo, nos repitió tres veces:

“El cuidar de los cuerpos se transforma en memoria viva.”

Nos pidió que siguiéramos nuestro camino y cerró la puerta de su casa.



Fragaria × ananassa

Fresa

Yo fui la que inclinó la hoja primero.

Lo hice por ella,
principalmente por ella.

Les vi venir desde antes de que el tren frenara del todo.

Les vi caminar con el cuerpo rígido, sosteniendo el dolor como si fuera una forma de orden. Eso lo reconozco. Lo he visto en otres humanes, en otras épocas: cuando el cuerpo aprende a apretarse para seguir funcionando.

Yo no grito ni obligo,
sé seducir y encantar.

No me expando demás, ni me impongo de menos; me ofrezco
cuando el momento es exacto... Por eso mis hojas más jóvenes se tensaron apenas, brillantes, visibles, entregándose a ella. Y la abuela lo entendió sin mirarme, como siempre lo hace, no es azar, sino entendimiento: sus manos vinieron a mí con respeto, sin urgencia, y yo cedí.

Cuando entré al agua caliente, no me disolví, sino que expandí reptando con mi olor dulce, que despacio y dulce subió hasta su nariz, penetró y abrió a Nelly. Seguí reptando con mi olor y mi sabor a lo largo de su garganta, hasta asentarme en su vientre. Y le acaricié la memoria de sus células, como quien recuerda un nombre olvidado.

Suavecito quité el dolor,
mostrándoles una salida sutil.

Sentí cómo su respiración cambiaba, sus músculos soltaron la tensión. Rápidamente su cuerpo me brindó el permiso suave de entrar, y hacer lo mío.

Mientras tanto, las otras personas miraban con esa mezcla de esperanza y desconfianza que tienen las gentes humanas cuando algo les da curiosidad y miedo, al mismo tiempo. Al mismo tiempo mi dulzura, que es estrategia antigua, se combinaba con la suavidad, que también es una forma de fuerza.

Cuando la abuela rió y dijo que la tierra cuida, entendí que no se trataba de consolarles: se trataba de recordarles nuestra vieja alianza... Yo no curo sola, sino que cuidamos y curamos en red: junto al micelio bajo tierra, los insectos que me recorren y polinizan, con manos que saben esperar y cosechar.

Las otras plantas escuchaban y entendían: la ruda afilaba el aire a distancia, el romero se preparaba, la Juanilama ya despertaba su olor. Cada una cumple con su parte. Yo cumplo con la mía, y no entro cuando hay que confrontar, entro cuando hay que abrir el cuerpo para que pueda elegir.

Antes vi llegar a los otros animales, sentí cómo el círculo se completaba, y nadie estaba a cargo. Nadie estaba a cargo que el cuido no necesita centro ni mando: necesita vínculo y relación.

Ya cuando el dolor empezó a retirarse, no me atribuí el mérito. Fue su cuerpo el que hizo el trabajo, yo solo le recordé que podía hacerlo sin violencia ni miedo.

Me quedé un poco más en el aroma, para que no confundieran alivio con olvido, ya que después vendrán otras fuerzas más duras, más exigentes quizás, menos dulces seguro. Y, cuando eso pase, necesitarán haber aprendido primero a soltar.

Yo, Fresa, no enseño a resistir, sino que enseño a aflojar para sobrevivir.

Y eso, en su mundo humano, es un acto político.



Infusión con hojas de fresa

Mis hojas ayudan a prevenir los síndromes premenstruales,especialmente los cólicos; se hierve una taza de agua y se agregan de 5 a 6 hojas, de preferencia frescas. Claro, puede endulzarse, y se bebe cuando está tibia.



Ruta graveolens

Ruda



Soy la Ruda.
Obvio que no pido permiso, mucho menos doy justificaciones.

Los olí antes de verlos, ahí venían, personas cargadas de ciudad, con el pulso apurado y el vientre cerrado; venían con su dolor antiguo y preguntas nuevas para elles, para nosotras… hasta para el orden que intenta mantenerles separades e ignorantes.

Me tensé, endureciendo mi aroma, con ello el aire se volvió áspero, a propósito.

La abuela entendió, por eso sus manos no dudaron cuando me tomó. Me tomó, no me arrancó: me
sostuvo fuerte y suave, como se sostiene algo que puede incendiar. Me dejó caer en el agua caliente y yo hablé como sé hablar: sin palabras, en aroma.

Subí en vapor. Entré por la piel. Les toqué la memoria.

“Es fuerte” -les dijo ella en voz alta, para que nadie fingiera sorpresa .
“Y no es amable.” -le agregó a la descripción de mi medicina.

Mientras trabajaba, yo sentí otra cosa. Algo que no venía del bosque, sino que venía de



arriba… Un zumbido, no de insecto. Era un zumbido de máquina.

El felino levantó la cabeza primero. Las aves callaron de golpe. La cerda tensó el rabo. El silencio cayó como una orden no pronunciada. Yo reconocí ese sonido: era ese ojo volador sin cuerpo, vigilancia flotante, tecnología entrenada para detectar desviaciones en el comportamiento humano.

PELIGRO

“No miren arriba” -dijo la abuela, sin levantar la voz. “Sigan respirando”-complemento la instrucción ella. La gente animal no entendían todavía. La gente humana si, aunque sus cuerpos humanos son lentos para reconocer amenazas que no gritan: Nelly estaba ya con los ojos cerrados, Andre apretó la libreta contra el pecho como si pudiera esconderla ahí, se escuchó cuando alguien tragó saliva muy fuerte.

Yo intensifiqué el aroma. No por ellos, por mí… Cuando la vigilancia se acerca, nosotras respondemos con exceso, hacemos ese olor que confunde sensores, tiramos ese vapor que distorsiona imágenes térmicas, es nuestra memoria que no se deja traducir en datos. Es algo entre magia y estrategia antigua.

Entonces el zumbido bajó. El aire vibró distinto.

“Circulen, nada de quedarse quietes.” -susurró la abuela.

La Juanilama se activó sin que nadie lo pidiera: su olor suave acomodó el pulso colectivo.

Yo sentí mucha rabia por esa máquina de zumbidos y su horrible costumbre de vigilar y castigar.

“Escuchen más a sus cuerpos, y menos a esos que les vigilan” -les dijo la abuela.

El zumbido se detuvo de golpe, en unos eternos segundos, todo se calló.

Después se alejó la máquina horrible, tal cual hacen las cosas que no entienden lo que están viendo pero saben que no deberían insistir en intentar entenderlo.

El silencio que quedó no fue alivio inmediato, más bien se sentía en elles como un temblor: una de las personas empezó a llorar sin sonido, otra se reía nerviosa. Muy extraño.

Yo seguí trabajando, porque no me suelo detener a consolar a nadie.

Cuando mi vapor empezó a bajar, ya no se sentían igual... A decir verdad, tampoco nosotras estábamos igual. Algo se había sellado, un pacto o una responsabilidad compartida, una especie de complicidad.

Parecía que las gentes humanas entendieron que el cuido no es solo ternura, sino que es postura, es riesgo y, sobre todo, es desobediencia organizada.

Yo me quedé en la olla un poco más de lo necesario, para que no lo olvidaran.

La Zebrina tensó sus hojas y reflejó la luz de una forma que confundía la lectura del espacio.

El romero liberó aceites que calentaron la piel y devolvieron movilidad a cuerpos que ya pensaban en huir.



Infusión y vapores de ruda

Acompaño en el tratamiento de miomas uterinos y quistes, con una infusión para tomar, también en baños de asiento, es decir, un baño de vapor para la vulva y la vagina.

Tenés que tener cuidado en no excederte, porque puedo ser tóxica.



Lippia alba

Juanilama



Yo casi nunca llego primero. Poco lo hago porque, cuando el aire ya está cargado de alerta, la ruda ha tensado los bordes y los cuerpos humanos todavía tiemblan por dentro, ahí en ese momento llego y entro yo.

No llego para mandar, soy más de ordenar con sutileza.

Me llaman Juanilama, Marialuisa, Sanalotodo, Prontoalivio.

No porque cure todo o cure rápido, sino porque enseño a permanecer.

Sentí el zumbido irse, pero su rastro quedó flotando como una mala pregunta, una antigua inquisición.

Las gentes humanas tenían sus músculos tensos, en alerta, seguían preparados para huir. Un peligro grande era esa máquina, claro que si...pero ese estado en su organismo, el cuerpo que no vuelve del todo a estar relajado y alegre, eso si que es peligroso también.

La abuela me miró con sutileza, y me habló con su mirada.

No me arrancó, apenas y me dobló. Me tomó en sus manos, para trasladarme a la

olla, donde el calor me abrió sin romperme: yo solté mi olor despacio, para que en el aire se aprendiera, otra vez, a respirar... Así entré por las narices, bajé al estómago, me asenté en la tripa donde el miedo se había quedado haciendo nido.

Vi cómo Andre aflojaba los dedos de sus pies y, al mismo tiempo, su útero abría espacio para si mismo.

Nelly dejaba de apretar los dientes.

Ahí supe que estaba funcionando.

Yo no confronto al Estado, lo voy desarmando, en cada sorbo, en cada que recuerdan para que soy buena.

Mientras mi vapor subía, escuché algo distinto: pasos lejanos que no eran en el suelo, eran datos crujiendo... Cuando no entienden algo, ellos vuelven. No con máquinas esta vez, sino con sospecha.
Eso tarda más y es hasta peor.

"No se apuren, porque eso es lo que esperan que hagamos" -dijo la abuela.

Yo sostuve mi ritmo lento y seguro.

Los cuerpos humanos son impacientes cuando tienen miedo: quieren resolución, cierre, garantía de algo seguro... Y yo no ofrezco nada de eso, al menos a simple vista.

Yo ofrezco permanencia: en una taza, con un gesto repetido, en el tiempo suficiente para que el sistema nervioso recuerde que existe algo más que la huida.

La cerda se acostó. El felino cerró los ojos. Las aves volvieron a cantar, no fuerte, apenas

sonaban... La señal mínima: el mundo seguía.

Sentí una duda atravesar al grupo, no en una pregunta formulada, sino que en una fantasmagórica grieta: ¿vale la pena seguir? ¿vale el riesgo?

Ahí hice lo único que sé hacer: permanecer.

Seguí estando.

El vapor no prometía nada espectacular, más que el lento y profundo alivio. Esa memoria corporal que se reorganiza sin pedir permiso: el estómago entendiendo que no está solo, que hay abrigo en otras especies, que hay una red que cuida.

"La medicina está en el jardín" - dijo la abuela, casi como un recordatorio, para sí misma.

Yo sabía que algunas gentes humanas que han llegado antes, nunca volverían.

Siempre ha acontecido así, el cuido no es cómodo para quien quiere control y seguridad total. Pero también supe que quienes se quedaran ya no podrían olvidar del todo. Después de experimentar esa complicidad, no era opción la amnesia.

Cuando el calor empezó a bajar, dejé algo atrás: la sensación de que no todo problema exige ataque. Que a veces, la resistencia más eficaz es quedarse el tiempo suficiente para que el enemigo se canse.

Y no dejé marcas visibles en nadie, solo dejé cuerpos un poco menos apurados.

Y eso, en su mundo humano,
es profundamente subversivo.



Infusión de juanilama



Soy antiespasmódica, alivio cólicos, además acompaño en los
dolores de estómago y en las inflamaciones intestinales: con unas hojitas, unas cinco hojitas por
cada taza de agua hirviendo, se hace un té que se toma cuando se tiene el dolor o los cólicos.

También se le pueden agregar mis flores al té.



Zebrina pendula

Cucaracha



"La naturaleza sabe, solo hay que recordar como escucharla" – les dijo la abuela.

A mi aroma no le solté de inmediato cuando entré al agua caliente, sino que esperé, en ese momento era más que necesario lo que siempre hago con mi fuerza (no me gusta imponerla, más bien revelarla).

El vapor subió clarito, ligeramente ácido, como cuando una pregunta incómoda está bien formulada… Entonces entré en los cuerpos así, amarguita un poco, sin empujar fuerte, tocando primero la memoria, luego el vientre. Sentí resistencia (en las gentes humanas casi siempre la hay), porque el cuerpo teme sangrar, porque les enseñaron que sangrar es pérdida, desorden, es anomalía. Y yo vengo y les recuerdo que sangrar también es ofrenda, además de que hay verdades que no toleran el encierro prolongado. Traigo a su memoria que el retener no siempre es cuidar ni cuidarse.

No prometí nada, no me gusta hacerlo. Yo me quedé el tiempo justo para que el cuerpo decidiera. Para que entendiera que el control externo (el del Estado, el de la clínica, el de la norma) empieza muchas veces como una voz interna que dice "esperá", "no ahora", "mejor no lo hagás"... Lo sé, y yo no discuto con esa voz, solo la dejo sin efecto.



Dentro de sus organismos, una vibración leve mostró mi efecto, les sentí el pulso cambiar, casi imperceptible, como cuando el suelo anuncia lluvia antes de que caiga la primera gota de lluvia: ahí se devela el cambio, cuando su organismo se reconoce capaz de dejar ir, de soltar. La sangre menstrual se libero en una de las gentes humanas, las otras solo relajaron más su corazón y su vientre.

La vigilancia ya no estaba presente en ese momento, pero su estela aún sí. También metí mi medicina ahí, porque provocar movimiento suaves en un cuerpo vigilado es un acto político, aunque nadie lo nombre así.

Sonreí en mi lenguaje vegetal cuando al percibirme haciendo efecto en sus organismos, porque pude susurrales en mi idioma: "no tengan tanto miedo, la vigilancia no puede ejercer control y castigo sobre todo, no puede archivarlo todo, porque no pueden capturar lo que ocurre cuando un cuerpo decide moverse y sentipensar desde adentro, con la memoria de una gran red (a la que además pertenece), con la memoria de una gran consciencia que habita todo en este ser-planeta.

Me retiré sin dejar marcas visibles. Eso también es parte de mi trabajo.

Me gusta enseñar a destrabar, bajando el ritmo, trayendo resiliencia y necedad, para seguir creciendo donde sea, por la mera terquedad. También me gusta recordar que el cuerpo no está roto cuando se detiene y pausa, pero que tampoco está obligado a quedarse quieto cuando ya es tiempo de volver a fluir.

Infusión con hojas de cucaracha

Antes se utilizaba más, en generaciones anteriores: una infusión con las hojas, aproximadamente 5 hojas por taza de agua caliente, y así provocar el sangrado menstrual.



Salvia rosmarinus

Romero



Usualmente no me buscan cuando quieren descanso, soy más buscado cuando algo tiene que desinflamarse, volver a un estado más natural y cercano para lo que fue diseñando.

Me dicen romero, y no, no soy neutral, menos en estas circunstancias que ameritan mi medicina.

Sentí a la ruda antes de que me nombraran,sentí también a la Juanilama quedarse, envolver, sostener.

Yo esperé ese momento exacto en que el temblor estaba calmo.

Cuando la calma empieza a volverse costumbre, ahí entro yo.

Ese día la abuela me tocó con un tacto distinto. Ella sabía que yo no tolero la distracción, así que a enfocar me convocó:me calentó despacio, dejó que el aceite tomara mi aroma y mi filo. Cuando sus manos volvieron me llevaron al vientre de una de las gentes humanas, cuando toque la piel de esa que siempre tenía una libreta y un lápiz en la mano, yo ya estaba despierto y listo para actuar.

El aceite tocó la piel y el cuerpo reaccionó



con un sobresalto leve, casi imperceptible. Eso y así era yo: no dolor ni placer, si atención y enfoque. Primero traigo mi presencia y luego el alivio se devela. Así que me dispuse y circulé por músculos tensos, por memorias dormidas, por tejidos constreñidos, en pensamiento dispersos. Donde había estancamiento, empujé; donde había confusión, ordené sin preguntar. Así, sentí el pensamiento acelerarse, no solo el de quien recibió mi aceite en su vientre, sino que también el del resto de las gentes humanas que miraban y recibían mi aroma: a una de ellas le volvió la imagen del zumbido, a otra le llegó la idea de irse a la ciudad de nuevo, a otra le sobrevino el impulso de quedarse y aprender más. Claro, yo no elegí por ellas, yo mostré el cruce donde se decide en que enfocar la atención.

"El cuerpo nunca miente" -les dijo la abuela, firme.

La vigilancia no estaba presente ahora, pero las secuelas en sus sistema nerviosos aún sí. Eso es lo peligroso: cuando el control ya no necesita máquinas afuera, sino que se instala y les vive dentro. Ahí les tuve que entrar, no para arrancarles eso, que además no puedo hacerlo, sino para ponerlo en evidencia, y que sus cuerpos decidan.

El felino abrió un ojo y bostezó, la cerda movió su rabo, la zorrita chupo a su cría en el cuello y las aves cambiaron de rama. El sistema completo estaba despierto otra vez.

Tienen que saber que nosotras no existimos sin consecuencia, siempre pedimos algo a cambio.

El calor subió en sus organismos humanos, el aceite dejó la piel brillante a quién lo tocó, el vientre ya no pedía alivio: pedía acción. Les sentí el miedo mezclado con claridad, y eso es bueno, porque el miedo solo es inútil, paraliza.

"No se queden ahí, si no van a sostenerlo: el conocimiento no es refugio, es responsabilidad."
- dijo la abuela.

Ahí estuvo el quiebre: una de ellas dio un paso adelante, sin hablar, el cuerpo ya había decidido. Otra apretó los puños, otra levantó la mirada, todavía caliente, todavía abierta, otra respiró hondo, como quien entiende que ya no puede desentenderse.



Aceite de romero

Con mi aceite, que se puede realizar macerando mis hojas, alivio los cólicos (especialemente los premenstruales) y reduzco el frío que se acumula en el cuerpo, que muchas veces es lo que causa esos cólicos.

Es bien sencillo de usar el aceite: en su mano se echa un chorrito, para luego untarlo en el vientre y en la cadera, se da unos masajitos suaves durante un par de minutos, y después se tapa con ropa caliente, o una cobija. Si después de eso se regala una siesta, aún mejor.



Syzygium aromaticum

Clavo de olor



Yo no me muevo rápido, no me interesa ni puedo hacerlo.

Entro cuando el cuerpo ya no tiene fuerzas para explicarse, y no me preparo para convencer a nada ni a nadie. Dicen, y es totalmente cierto, que me aplasto, me rompo y me libero sobre lo que estaba guardado bajo capas duras.

Mi olor no sube liviano: se instala pegándose a la piel, a la respiración, a los recuerdos que aparecen cuando el cansancio baja las defensas de la mente. Cuando me colocan sobre el vientre, no
pregunto nada, no necesito saber qué duele ni desde cuándo. Su cuerpo ya lo sabe, yo solo entro y le susurro: “ya podés dejar de sostener”.

Entro lento, no tanto como un calor que empuja, sino como peso que acompaña. Ahí me quedo, donde el dolor ya no grita, aunque tampoco se va, en ese incómodo lugar donde suele aparecer la culpa por sentirse mal, por necesitar pausa, por no poder seguir... Es ahí mi trabajo, donde no quito ni despierto nada, solo anclo y sostengo lo que el cuerpo ya sabe que necesita hacer.

Siento cómo el abdomen afloja primero,

luego la espalda, luego la mandíbula. Siento el temblor que viene cuando el cuerpo deja de hacer fuerza, en ese frágil momento si nadie cuida, se convierte la sensación en miedo. Pero, si hay manada que cuide, se torna alivio y descanso.

Escucho las respiraciones bajar juntas, escucho al felino cerca, el peso tibio de otros cuerpos alrededor, el silencio que ya no es amenaza, ahora es abrigo. Y yo me quedo ahí, no solo porque me lo pidan, sino porque sé que todavía hace falta, un poco más, de ayudarles a recordar.

Mi trabajo es nocturno aunque sea de día: yo trabajo con lo que duele cuando ya no hay energía para resistir ni claridad para decidir. Trabajo con la parte del cuerpo que solo quiere estar sostenida sin tener que explicar el por qué. Yo no hablo de autonomía, la habilito.

Sé que un cuerpo que puede descansar en compañía, se sostiene a si mismo distinto, no diría que más fuerte, sino que más íntegro y entero.

Cuando me enfrío, yo no me voy del todo. Dejo mi olor como rastro, como señal para la próxima vez, diciendo: "acá se puede parar. Acá no hay que demostrar nada."

Yo digo que no curo, sino que guardo y resguardo, cuando ya se hizo suficiente.



Ungüento con clavo de olor

Yo acompaño cuando hay dolor menstrual, solo machacando de 7 a 9 de mis clavos de olor, y se colocan en el vientre con un pedazo de tela calientita, en formato de compresa tibia, como si te pusieras una faja. Eso si, la tela se debe calentar con la plancha a modo que quede tibia, ya que el calor ayuda a calmar el dolor cuando se fusiona con los clavos de olor machacados.



Origanum vulgare

Orégano



Yo no aparezco cuando todo está en crisis, sino que aparezco después de, sin esconderme.

Es que yo me acostumbré a crecer cerca de las casas, no en lo salvaje profundo; en bordes de patio, en macetas agrietadas, en jardines donde nadie piensa que pasa algo importante... por eso me acostumbré a hablar con infecciones, con desequilibrios pequeños que se vuelven grandes cuando se ignoran.

¡Si que sé de cuerpos que siguen funcionando aunque ardan!

Cuando me cortan, no dramatizo mucho: mis hojas se dejan tomar con facilidad, sé los para qué.

El agua caliente me despierta rápido. Mi aroma rodea y define, limpio, preciso, inconfundible.

Así le entro al cuerpo, sin rodeos. No vengo a seducir ni a probar nada. Vengo a ordenar. A decirle al organismo: "esto no va más, esto sí, esto afuera". Y trabajo donde hay ardor, picazón, desbalance. Donde el cuerpo ha sido invadido y ya no recuerda cómo volver a su propio ritmo.

No discuto con bacterias ni con discursos médicos. Más le hago espacio al equilibrio, para que vuelva a reinar.

Cuando el vapor toca la piel, no la empujo. Me gusta cuando acompaño el movimiento natural del cuerpo que quiere limpiarse, ojalá sean dos veces al día, por tres días seguidos.

No no, no es un mandato, yo le llamo constancia: el cuido que se macera con constancia no es espectacular: es insistentemente suave.

Siempre escucho historias mientras hago mi trabajo: de abuelas que confiaron en la tierra cuando nadie más les creyó, de gente castigadas por decidir sobre su cuerpo, de medicinas hechas a escondidas. Yo escuché porque estuve y fui parte de lo que las gentes humanas han hecho, muchas veces, sin escándalo, generación tras generación.

La vigilancia no me teme porque parezco inofensivo. Mi estrategia y mi privilegio y, porqué no, también mi arma.

Mientras miran hacia otro lado, yo devuelvo equilibrio. Mientras subestiman lo doméstico, yo sostengo la autonomía. No con promesas grandes, sino con algo mejor: con acciones.

Cuando el vapor se disipa, dejo alivio concreto. Dejo el cuerpo un poco más suyo.

Yo, orégano, no enseño a resistir en voz alta, sino que enseño a seguir con vida en un mundo que vigila y castiga cuerpos: una forma silenciosa y radical de libertad.



Infusión de orégano

Preparándome en infusión se pueden realizar lavados vuvlovaginales para tratar candidiasis y también las vaginosis bacterianas.

Se hace así: una infusión con un puñado de unas 6 hojitas, que se dejan reposar, se cuela y se hacen dos lavados al día, por 3 días consecutivos.



3 de mayo, 2043

Fui yo quien dijo que saliéramos de la ciudad, aunque no usé esas palabras exactamente.

Lo sentí primero como una incomodidad persistente, como una pregunta alojada en la tripa que no me dejaba sentarme derecha. Había leído, había escuchado, había acumulado nombres y conceptos, pero el cuerpo seguía pidiendo otra cosa. Ahora sé que no era información lo que faltaba: era presencia.

Cuando volvimos, nada parecía distinto desde afuera. El tren siguió su ruta. Las pantallas seguían encendidas. El mundo continuaba funcionando con la misma lógica de siempre. Pero yo no. Algo en mí había cambiado de lugar. Ya no podía fingir que no sabía. Ya no podía separar cuido de política, cuerpo de territorio, memoria de acción.

Entendí que las plantas no nos habían recibido para protegernos, sino para involucrarnos.

Hasta ahora entiendo que el alivio no fue un regalo, sino una responsabilidad,y que escuchar no es un gesto pasivo: es una toma de posición.

Hoy desperté agitada, porque en mi sueño la abuela me decía que "recordar de verdad, recordar con el cuerpo entero, es peligroso en un mundo que necesita cuerpos dóciles."

No volví más tranquila de esa experiencia, pero si volví más despierta.

Ahora sé que el cuido no es refugio, es práctica cotidiana; una especie de riesgo compartido, en manada, decisión sostenida incluso cuando nadie mira.

Sé que la vigilancia no siempre zumba desde arriba; a veces habla con nuestra propia voz cuando dudamos.

Sé, también, que no estoy sola, porque lo que vivimos en el territorio de las plantas camina ahora dentro y con nosotres.

Cada vez que elijo escuchar al cuerpo antes que obedecer.

Cada vez que nombro lo que me incomoda.

Cada vez que me sano sin pedir permiso.

Eso fue lo que trajimos de vuelta: una historia para contar, una forma distinta de mantenernos con vida, recordando.

manada

Ginecología Autogestiva

manadaginecologiaautogestiva

creative commons

Atribución · No Comercial · Compartir Igual

Se permite la reproducción siempre y cuando se cite la fuente como corresponde. Se distribuye bajo la licencia de Creative Commons. Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.