

¿QUÉ ES ESO DE SANAR?

Desde mi proceso personal...

La concepción de Sanar está relacionada especialmente al campo de la medicina, es decir, a la salud física, y sí, pero esto es solamente una parte de la totalidad de lo que implica la sanación, también se le atribuye a la religiosidad judeocristiana pero se tiene que cuestionar y reflexionar desde dónde y cómo se aborda.

La realidad en la que nos movemos hoy, nos **confronta constantemente**, y rebasa las maneras en que hemos aprendido a enfrentar y resolver **situaciones que nos provocan malestar, dolor, sufrimiento, desconfianza, angustia y miedo**. Por ello, **en ese transitar, nos vamos haciendo preguntas que necesitamos responder y permitimos parar, regresar, revisar, escuchar, dejar ir y continuar**. Quizá en ese momento encontremos respuesta o no, pero lo que sí se puede reconocer, es que nos ubicamos en una apertura para darnos cuenta de lo que somos, decimos y hacemos. Desde aquí nos posicionamos con el deseo interno de cambiar algo y nos vamos encontrando con el proceso de sanar, de transformar.

No pretendo responder teóricamente a la pregunta qué es eso de sanar, porque su concepción puede emerger de la experiencia de vida de cada persona o como una experiencia colectiva. Lo que sí quiero y deseo es compartir la propia experiencia sentida y reflexionada, desde todo el cuerpo, desde mi espacio corporal.

“No puedo más, necesito parar”

Primera parada: empiezo a sentir mi espacio corporal, empiezo a sentir y nombrar cada parte que conforma mi cuerpo, desde adentro hacia afuera. Me doy permiso para sentir: me escucho, me observo, me acaricio, degusto, me relajo, me concibo como una totalidad.

Segunda parada: reviso cómo me he relacionado conmigo y con las y los demás; desde dónde lo he realizado: ¿Desde mis carencias? ¿Desde patrones culturales aprendidos? ¿Desde el buentrato o maltrato? ¿Desde dónde?

Tercera parada: en este momento me doy cuenta que necesito despedirme de lo que no me permite vivir en bienestar. Me despido de algunas personas, de una situación dolorosa, de ideas y de emociones abigarradas como el enojo, la rabia, la culpa y la tristeza; me permito dejar fluir la alegría y la tranquilidad.

Durante estas paradas, me reconcillo conmigo misma, con mi historia, sin juzgarme, sin criticarme; nombro lo que estoy sintiendo, me escucho, reconozco límites, descubro mis capacidades, mis poderes, saber lo que quiero y no quiero para mi vida, descubro lo que es legítimo en mí. Me interconecto con lo histórico, la sexualidad, la emocionalidad, lo erótico, lo psicológico, lo físico, y la espiritualidad.

Cuando empiezo a darme cuenta continúo mi recorrido, pero esta vez, tomado conciencia de cada actitud, de cada pensamiento, de cada emoción, es morir para renacer, para resignificar, para dejar fluir, vivir sin esperar, asumo la responsabilidad de mi existencia.

Y en la cotidianidad, me tomo un espacio personal, me doy la oportunidad de tener experiencias donde no están involucradas otras personas de manera directa, donde pueda sentirme en un estado placentero, de reflexión, de pensarme y hacerme preguntas: qué quiero, quién soy, a dónde voy, etc. Es tener abiertos todos mis sentidos, mis emociones, mis pensamientos, mis sentimientos, ver a mi interior (subjetividad) y al exterior (naturaleza, universo).

Esta es mi concepción de Sanar... y para hacer cambios en esta sociedad, necesitamos Sanar: la historia y su memoria llena de violencia, miedos y sufrimiento, desarraigar la injusticia y un sistema opresor internalizado en el cuerpo. Sanar es un acto de justicia, en donde los cambios individuales, se constituyen a su vez, en una construcción colectiva