

Encerradas en la habitación oscura.

Elena Martínez Navarro

Madre, Licenciada en Filosofía y Profesora de Educación Secundaria.

Responsable del proyecto Femenino Plural¹ en Educuer (Alicante)

marzo de 2012

En la última película de Icíar Bollaín "*Katmandú. Un espejo en el cielo*", Sharmila, la joven maestra hindú que junto a la profesora catalana lleva adelante el proyecto de una escuela para los intocables, cuenta cómo en su cultura existe la tradición de encerrar durante 12 días en una habitación oscura a la niña a la que le llega la menstruación por primera vez. Esta mujer habla de dicha tradición como muestra del difícil papel de la mujer en una cultura que exalta a los varones. Con la angustia reflejada en su rostro narra que, durante aquellos días, solo pensaba que no quería ser mujer para poder salir de allí, para volver con sus padres y hermanos.

Desde una perspectiva etnocéntrica -como la que de un modo sutil se transmite en la película- afirmaríamos que encerrar a una niña en la oscuridad a lo largo de 12 días, alejada de los suyos por el simple hecho de empezar a menstruar, es una auténtica barbaridad. No se trata aquí de defender un relativismo cultural que justifique tal tradición, puesto que no pretendemos emitir ningún juicio al respecto, y mucho menos a partir de tan escasos y cinematográficos datos. Sin embargo la imagen de la mujer encerrada en la habitación por motivo de la menstruación me trae el recuerdo vivo de palabras e imágenes de niñas y mujeres que han participado en los diferentes encuentros de Femenino Plural realizados para hablar sobre la menarquia y el ciclo menstrual.

Cuando hablamos de menstruación pensamos únicamente en el sangrado que se produce mensualmente para la expulsión del óvulo no fecundado. Obviamos completamente -bien por ignorancia, bien por funcionalidad- que dicho sangrado es el resultado de todo un proceso que se ha producido en nuestro cuerpo. Hemos perdido (si es que en un pasado reciente la tuvimos) la idea de ciclo que acompaña a la menstruación, seguramente porque en nuestra desnaturalizada civilización parece mucho más fácil manejarse con 4-5 días de sangrado que con 28 de proceso.

Pero no solo reducimos el ciclo menstrual al sangrado sino que, como resultado del intento histórico de la mujer por alcanzar la igualdad en derechos y oportunidades con el varón, hemos interiorizado que en esos días no pasa absolutamente nada y podemos hacer exactamente lo mismo que cuando no se está produciendo. Muchas mujeres defienden a capa y espada esta no-vivencia de la menstruación. Y escuchándolas

¹ Femenino Plural es un proyecto que incluye dos tipos de talleres: encuentro entre madres e hijas preadolescentes compartiendo experiencias y emociones sobre la primera menstruación; y taller sobre el ciclo menstrual para mujeres. (más información en www.educer.es)

podemos ver que en algunas es absolutamente real que la menstruación es como si no existiera. Ignoran el estar menstruando y relatan no padecer ningún dolor mientras manifiestan estar eternamente agradecidas a la comodidad de los tampones, porque con ellos “no te enteras”.

Sin embargo en otras ese “no pasa nada” es tan solo aparente, exigencia del guión de la película en la que nos encontramos. Aquí la medicalización se convierte en aliada puesto que permite bloquear o eliminar síntomas tan molestos como el dolor abdominal, lumbar, de cabeza o similar. Porque el resto de síntomas que pueden presentarse son fácilmente controlables: siempre habrá una compañera de trabajo, amiga, madre o hermana que te entienda cuando le susurras “es que me ha bajado la regla”; alguien que al decir esas palabras comprende que estás más triste, o decaída, con escasas fuerzas o más sensible que en otros momentos. Esta experiencia de simpatía proporciona fuerzas para sobrellevarlo mejor.

Es cierto que no queremos que se nos vuelva a llamar “sexo débil”, porque tal calificativo venía cargado de intenciones opresoras y no como reconocimiento a una diferencia constituyente. Y muchas no queremos quedarnos en casa aunque no tengamos cuerpo de varón. Por ello nos esforzamos cuanto haga falta en demostrar y demostrarnos que es cierto, que no pasa nada por estar menstruando (o por estar embarazada, o por estar lactando, o por estar menopáusica) si “pasar algo” significa que nos incapacitamos para la participación activa en la sociedad. Sin embargo sería simplificar en exceso afirmar que esa necesidad de negación de los síntomas de la menstruación y de lo que en sí misma supone en la vida de toda mujer se debe únicamente al deseo de participación activa en la sociedad en niveles de eficiencia comparables a los de los varones.

¿De dónde procede, por tanto, el intento de minimizar la menstruación como parte de nuestra realidad femenina? Porque no es generalizable que la menstruación no produzca ningún efecto en la mayoría de nosotras cuando se produce, sino que más bien solemos experimentar sensaciones y emociones muy particulares no ligadas necesaria ni exclusivamente al dolor. Es la categorización que hacemos de todo proceso fisiológico la que condiciona nuestra mirada y nuestra vivencia de la menstruación y nos hace ignorar que nuestra naturaleza es cíclica. Usando terminología foucaultiana, tendemos a interpretar los procesos fisiológicos desde la dualidad conceptual normal-patológico entendidos como opuestos complementarios, es decir, ambos conceptos se definen desde la negación del otro: lo normal es aquello que no es patológico y si algo es patológico es que no es o está dentro de la normalidad. Así, es normal tener la menstruación porque no es patológico; lo patológico sería no tenerla en condiciones “normales” de edad, peso, etc. La menstruación es algo tan elemental como respirar, parpadear, bostezar o hacer la digestión después de comer, es decir, una necesidad de nuestro cuerpo - en este caso específicamente por ser mujer- que se produce sin que intervenga en ello nuestra voluntad. Y si no se produce -y no se trata de un embarazo-, se convierte en indicativo de que hay que examinar que todo vaya bien.

Esta acepción de lo normal viene, además, reforzada por otro elemento: en tanto que proceso fisiológico necesario para la supervivencia de la especie tal y como la conocemos, lo normal siempre es entendido como sinónimo de natural. El hecho de que se trate de algo que se produce en toda mujer en edad reproductiva de todo tiempo y lugar carga la relación menstruación-normalidad de razones. Si es natural significa que está integrado en nuestro modo de ser en el mundo y que, por tanto, no se trata de

nada extraordinario que merezca consideraciones extravagantes. Usamos la palabra “natural” para restar importancia a aquello sobre lo que se aplica.

Pero este planteamiento de la menstruación como algo natural también permite dejar de considerarla como algo de lo que no se debe hablar. Es cuando “natural” significa en realidad “legítimo” librándose del peso de un juicio moral sobre el hecho en sí. Porque naturaleza y moralidad son realidades separadas tal y como Hume nos hizo ver allá por el siglo XVIII al denunciar los peligros de la falacia naturalista que identifica ser con deber ser. Es en este sentido en el que una madre afirma con firmeza “yo quiero que mi hija sepa que la regla es algo natural, que no tiene que preocuparle” y se enfada ante el hecho de que las niñas de 11 años no hablen con los chicos de su edad de su menstruación.

Sin embargo, aunque el discurso oficial sobre la menstruación haga hincapié en su normalidad, la vivencia parece acercarse más a la de algo patológico. Porque lo normal es entendido desde la linealidad que se ve alterada por la aparición de lo patológico. Así, igual que cuando enfermamos ansiamos -como es lógico y deseable- la recuperación que nos permita volver a la cotidianidad, cuando aparecen los cambios físicos y emocionales producidos en los días previos y durante la menstruación muchas mujeres sienten que se rompe la continuidad del tiempo sin regla y los viven como indeseables, llegando a desear que desaparezcan. Aparece aquí una de las contradicciones, porque entendemos que es necesaria (fundamentalmente como uno de los elementos indispensables para poder tener descendencia) pero desearíamos que no tuviera que producirse. La menstruación se presenta como un lastre para las mujeres: “¿Por qué no la tienen los chicos?”, “¿Por qué hay que tenerla para tener bebés?”, preguntaban con fastidio y cierta indignación algunas de las niñas el pasado día 11. No tener la regla es no funcionar bien (fisiológicamente) pero tenerla implica no poder funcionar tan bien como cuando no está (social y laboralmente hablando). Por ello entendemos plenamente a Irene de 11 años de edad cuando dice “es que yo tengo miedo de que me venga, pero también de que no me venga”. Experiencia de la contradicción. Temor a dejar de ser lo que se es para empezar una nueva etapa de la vida, pero miedo aún mayor a que el cambio no se produzca y que ello signifique estar enferma o no ser normal. Podemos comprender que hablen del “rollo” de tener la regla a esa edad (10-13 años) cuando falta tanto para tener un bebé (“¿Por qué no baja a los 21?” preguntaba Amelia); e incluso del “asco que da la sangre”. Voluntad de normalidad y expectativa de patológico.

¿Por qué esta contradicción entre un discurso que ensalza la normalidad y la naturalidad de la menstruación frente a una vivencia de la misma cercana a lo patológico? En realidad es que desde el eje normal-patológico no hay espacio para planteamientos muy diferentes de la misma. Por ello el dilema de Irene no tiene solución. Este planteamiento nos ha convertido en espectadoras de nuestro propio cuerpo más que en protagonistas y vivimos disociadas de nuestra feminidad. Miramos la menstruación como si fuéramos observadoras externas del proceso: “otra vez está aquí” decía una mujer hablando de ese cansancio de encontrarla todos los meses. Ahí empieza la lucha que nos lleva a vivir los cambios físicos y emocionales propios del ciclo menstrual como una enfermedad en medio del discurso de la normalidad. No atender a nuestro cuerpo y sus procesos nos mete en esa habitación oscura en la que deseamos no ser mujeres para poder salir... y así lo reciben las generaciones posteriores.

Eulàlia Bosch en su inspirador libro *Un lugar llamado escuela*, recoge las palabras que el cineasta John Christie remitió en una de sus cartas al polifacético John Berger después

de visitar la cueva de Chauvet (donde se encuentran las pinturas rupestres más antiguas conocidas):

“No tenemos una palabra para esta oscuridad. No es noche ni es ignorancia, quizá la palabra para esta oscuridad de Chauvet con las imágenes que atesora, podría ser la memoria” .

La oscuridad de la cueva es la memoria. No la memoria de personas y vidas concretas, no la memoria de nosotros mismos en otros tiempos. Es la memoria de los modos de estar en el mundo de las generaciones anteriores. Inconsciente colectivo que constituye parte de nuestro prisma sobre la realidad. Es la sutil herencia que se instala en nuestros cuerpos como parte del trocito de humanidad al que pertenecemos y que nos corresponde. La oscuridad de la habitación de Sharmila es algo similar: es la sombra de la vida de las mujeres que la precedieron. Porque cuando una niña se rebela ante el hecho de empezar a menstruar, además de poder significar una resistencia de la misma ante su propio crecimiento, está recogiendo el testigo de aquellas mujeres de generaciones anteriores que transmiten esa vivencia de la menstruación como algo indeseable. Mujeres que tal vez nunca afirmaron que no les gustaba ser mujer, pero que con sus gestos e incluso con sus palabras manifestaron que ser mujer tiene muchos inconvenientes. Las niñas que participaron en el Taller sobre Primera Regla de Femenino Plural se sorprendían al comprobar que, aun estando en habitaciones separadas madres e hijas para hablar de ideas o palabras asociadas a la menstruación, habían hecho comentarios muy similares aunque se trataba de cosas de las que nunca habían hablado con sus madres. Las madres reflexionaban muy sabiamente sobre lo que habían transmitido a sus hijas. Una de ellas se mostró preocupada al oír a estas niñas hablar de forma negativa sobre la menstruación y pensó que tal vez las mujeres de nuestra sociedad nos quedamos en consideraciones negativas que pueden llevar a una niña a desear no serlo, olvidando que en realidad es un auténtico “privilegio sentir cómo una vida crece dentro de ti”. La regla se presenta entonces como el mal menor. Reflexionaron también sobre cómo en realidad habían transmitido a sus hijas que tener que manchar todos los meses era un fastidio y algunas hablaron de la necesidad de romper con esa “tradicción” que ellas habían recibido de sus madres e incorporar al discurso sobre la menstruación las palabras “oportunidad”, “ciclo”, “ritmo” o “chico” que no solían ser habituales.

Porque en realidad esta oscuridad de la memoria puede ser un trampolín que nos proporcione el impulso necesario para salir de ella. Nos permite tener un asidero desde el que poder transformar nuestra realidad. Tal y como dice Eulàlia Bosch, la memoria “es la que nos permite aquel movimiento basculante (...); es la que nos ayuda a hacer pie en el pasado para imaginar el futuro; es la que nos acompaña en la vida cotidiana transformándola en un proceso de creación continuo”. Es entonces cuando la sombra de los antepasados puede convertirse en luz y la oscuridad en aquello que da paso al presente.

Hacer una aproximación a la menstruación desde la perspectiva del ciclo que incluya los cambios físicos y emocionales como parte del proceso mismo producido permite dar un paso más en la consideración de lo femenino desde una categorización diferente. Como dice Michel Foucault en “Las desviaciones religiosas y el saber médico”, “por muy extraño que esto pueda parecer, el mundo occidental conoció, y ello durante milenios, una medicina que se basaba en una conciencia de la enfermedad en la que lo normal y lo patológico no constituían los conceptos organizadores de las categorías fundamentales”. Salir del esquema normal-patológico puede suponer dejar de sentir

que los diferentes estados emocionales asociados al ciclo asaltan nuestras vidas haciéndonos sentir “enfermas” para poder integrarlos como parte de nuestro ser. Porque no es cierto que no pase nada cuando menstruamos y negarlo genera contradicción.

Por eso cuando empezamos a adentrarnos en el descubrimiento del ciclo menstrual como parte de nuestra realidad femenina (y esa es nuestra propuesta en el Taller sobre el Ciclo Menstrual de Femenino Plural) sentimos que se “abre el camino para la reconciliación con nuestra cotidianeidad”, con nuestro propio sentir como mujeres (citando a una de la mujeres participantes en el encuentro de Femenino Plural). Algunas sienten que pueden “aceptar el propio ritmo”; y experimentan “relax” al comprobar que en otras mujeres se dan sensaciones y emociones similares en los diferentes momentos del ciclo menstrual. Es entonces cuando esas mismas mujeres que antes habían referido cansancio por la reiteración de la menstruación ahora hablan de la sensación de plenitud y de energía renovada que aparece en ellas en los días inmediatamente posteriores a la menstruación; cuando se atreven a decir que, en realidad, sentirán mucha pena cuando ya no la tengan, aunque no sea eso lo que habitualmente se dice.

Porque en ese momento en el que el ciclo menstrual es integrado como parte constituyente de la corporalidad femenina dejamos de ser espectadoras de la película para convertirnos en la actriz que acaba besando al protagonista. Son las ventajas de abandonar la butaca desde la que no podemos vivir las posibilidades de acción y transformación que nos ofrece cada ciclo. Saber que cada ciclo nos permite potenciar en ciertos momentos la creatividad y en otros la reflexión, que cada enfado o lágrima premenstrual pueden ser mensajes facilitadores del cambio personal, que las hormonas nos permiten conectarnos con nuestros sueños y desarrollar más plenamente nuestras capacidades abre todo un campo de posibilidades de vida plena para la mujer. Sólo entonces deja realmente de aparecer como patológico lo que es normal, y entendemos que si el cuerpo nos pide mirar hacia dentro o bajar el ritmo, echar unas lágrimas o pegar unos gritos es por algo. La menstruación deja de ser algo que nos asalta e interrumpe nuestro ritmo porque nuestro ritmo no viene impuesto desde fuera sino que desde dentro puede adaptarse a lo externo.

Desaparece la contradicción para dar paso a la integración desde la que realmente se posibilita un discurso sobre la naturalidad de la menstruación que no sea el estrictamente fisiológico desligado de lo vivencial. Hemos incorporado la menstruación a los temarios de Conocimiento del medio y eso ha significado que tanto las niñas como los niños a partir de 9 o 10 años sepan qué es y cómo se produce. Las preadolescentes participantes en Femenino Plural nos mostraron que eran capaces de definir plenamente el proceso que llevaba a la expulsión del óvulo no fecundado. Sin embargo no habían hablado nunca del “miedo a que la sangre no pare”, “a que me baje por la noche y no poder dormir”, “a que no sea lo que parece” “a que salga de otro color”, “a que me baje en el autobús y me maree” ; se preguntaban “¿Cómo es de grande un óvulo?” o “¿Por qué hay un momento en que ya no creces más?”, “¿Puede salir mal?” “¿Desde cuándo se cuenta? (los días de regla)”. Sabían perfectamente las partes de su aparato reproductor, pero preguntaban “¿Cómo sabes cuándo vas a tener un bebé?”, “Si tienes la regla a los 8 años, ¿a los 9 puedes tener un bebé? Porque yo vi en internet que una niña con 7 años tuvo uno pero era mentira”. No habían hablado de cómo iba a afectar a sus vidas la menstruación (“¿Es verdad que hay un cambio emocional?”, preguntó Mireia). Hemos conseguido elaborar todo un discurso científicista sobre la menstruación,

pero hemos olvidado la escucha y la comunicación sobre lo emocional que también forma parte de ella.

Porque “natural” no significa emocionalmente neutro. Conocer cómo se va a producir fisiológicamente no implica eliminar lo que conlleva de humano incontrollable, esos movimientos emocionales que se producen en nosotros cuando se trata de nuestra sexualidad.

En la escena final de Katmandú, Sharmila cuenta en carta póstuma a su compañera y amiga que ella siempre sintió que no había salido de aquella habitación. Esa frase llena de coherencia la historia de una mujer que no pudo permitirse ser madre de una niña porque vivió la feminidad como una auténtica condena. Solo cuando dejamos de luchar contra lo que somos, cuando experimentamos la riqueza de nuestra naturaleza femenina canalizada en muchos aspectos a través del ciclo menstrual, podemos comprendernos y querernos como mujeres desplegando toda nuestra creatividad. Entonces podremos salir de la habitación oscura.

Elena Martínez Navarro