



Tiempo Espiral

El espiral simboliza el proceso de crecimiento y evolución. Representa el proceso de volver al mismo punto una y otra vez, pero en un nivel diferente, de este modo que todo se ve con una nueva luz.

Angeles Arrien

La característica del ciclo, lo que lo mueve, es la conjunción de elementos hormonales, simbólicos, energéticos y cósmicos, que siempre en flujo y sincronía, dan la oportunidad de “volver a empezar” y volver a tener la oportunidad de transformarse. La ciclicidad reflexiva permite trabajar intenciones u objetivos para llevar a cabo en cada ciclo, en cada periodo se conjugan y ponen en marcha las tecnologías del yo y las ritualidades cíclicas personal y colectivas para el

cambio y la sanación. Así, el ciclo menstrual/lunar es una posibilidad de autotransformación, que a través de recursos hormonales/corporales, psicoemocionales, espirituales y colectivos¹ conforman una práctica ascética en términos de Foucault (1984). Para el autor, la ascética es “el ejercicio de sí sobre sí por el cual uno intenta elaborarse, transformarse y acceder a un determinado modo de ser”; para Foucault la ascética no tiene connotaciones de una actitud de renuncia o mortificación, sino es la

¹ Los recursos colectivos, es la oportunidad de ser parte de una comunidad de mujeres asumidas como cíclicas (comunidades virtuales, amigas,

círculos de mujeres, hermanas, comadres, maestras, terapeutas).

actividad del cultivo de sí para transformar al sujeto en fuente de autosuficiencia y placer, en tanto sujetos, sujetos de acción y sujetos de conocimiento verdadero, “para alcanzar un objetivo espiritual definido” (2005: 388). Las mujeres que han encarnado la ciclicidad reflexiva, buscan hacer de su vida un camino congruente con los entendimientos que les proporciona la misma reflexividad. Para Andrea Ibarra la ciclicidad y la menstruación son un medio para hacer de su vida una obra: “Empecé hacer un diario, anotaba lo que soñaba cuando menstruaba y lo que dejaba ir, y empecé a ver la menstruación como un compromiso con mi cuerpo, ahí fue donde yo le encontré el poder principal, que es como un compromiso con tu cuerpo y contigo”.² Lizette Mercado encuentra la vivencia de la ciclicidad como un crecimiento en espiral que se conecta con lo espiritual de la vida:

La menstruación nos conecta con este espiral de la evolución que lo dicen muchas filosofías y culturas, cada año nos permite subir y crecer, entonces cada mes cuántos espirales no hemos subido, al ser

conscientes y el hacer meditación. La introspección en cada ciclo nos permite crecer y crecer, por eso el ciclo menstrual es un ciclo “espiritual” que nos conecta con nuestra sabiduría y nos conecta con el espíritu y le pedimos al espíritu que nos muestre qué es lo que hay que limpiar, sanar, crecer, fortalecer, (...) hacer lo que necesitamos por limpiar y o través salir a la luz del día y empezar con este ciclo.³

Con el conocimiento de las fases del ciclo de la vida, las mujeres pudieron integrar la ciclicidad en varios aspectos de la vida: los proyectos, las relaciones, cómo empiezan, evolucionan y terminan, renaciendo y muriendo.

Referencias

Foucault Michael (1984). La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad. En Obras esenciales Vol. III *Estética ética y hermenéutica*. Editorial Paidós: Barcelona.

_____ (2005) *La hermenéutica del sujeto*. Madrid: Akal

² Entrevista con Andrea Ibarra. Septiembre 2014.

³ Entrevista con Lizette Mercado. Mayo, 2014.