





El cuerpo no es una disculpa



SONYA RENEE TAYLOR

EL CUERPO
NO ES UNA DISCULPA
EL PODER DEL AUTOAMOR RADICAL

UHF

Título original: *The Body Is Not An Apology*

First published by Berrett-Koehler Publishers, Inc.,
San Francisco, CA, USA. All Rights Reserved.

© Sonya Renee Taylor, 2018

© De la traducción del inglés: Begoña Martínez Pagán

© Editorial Melusina, s.l.

www.melusina.com

Diseño de cubierta: Irene Morris / Morris Design

Reservados todos los derechos de esta edición.

Primera edición: marzo de 2019

Fotocomposición: Sergi Puyol

ISBN: 978-84-15373-70-4

Depósito legal: TF.182-2019

Impresión: Estugraf s.l.

Impreso en España

Para Terry Lyn Hines (1959-2012)

Mi primer y más duradero ejemplo
del poder del amor radical.

La barriga de mi madre

*El pan de su cintura, una hogaza
que yo amasaba con esas palmas de ocho años
sudadas de jugar. Mi hermano y yo nos maravillábamos
de los surcos y caballones. De cómo su ombligo se hacía cumbre.
De cómo su barriga parecía una nuez. De cómo una vez fuimos
semillas
y habitábamos dentro. Nos reíamos, mi hermano y yo,
cuando ella se tumbaba en el sofá,
se levantaba la camiseta y dejaba que su barriga se extendiese
como masa de pastel en un molde.
Era un premio, como lamer el dulce de las varillas de la batidora
en los cumpleaños.*

*La ondulación de la barriga de mi madre no era
una vergüenza que escondiera de sus hijos.
Ella sabía que habíamos salido de ahí. Su barriga era un regalo
que seguíamos compartiendo entre nosotros.
Era tanto de ella, de su cuerpo,
como nuestra por haberlo hecho nuevo,
diferente. Su cuerpo era un altar de carne
construido en nuestro recuerdo, por nosotros, para nosotros.*

*Lo que queda de la barriga de mi madre
habita un recipiente para cenizas que guardo en un armario.
De vez en cuando abro la caja,
paso la mano por los finos cristales con palmas*

*que una vez tuvieron ocho años. Siento los surcos y caballones
que ya no se encumbran sino que se escurren entre los dedos.
Gránulos que hoy son mucho más sal
que azúcar. Y aún así, todavía me maravillo
ante lo que un día fue su cuerpo. Incluso en esta forma digo
«yo salí de esto».*

CONTENIDO

Prólogo 9

1. Cómo hacer que el autoamor sea radical 17

Qué es y qué no es autoamor radical 17

¿Por qué el cuerpo? 21

¿Por qué debe ser radical? 23

¿Por qué nos hemos estado disculpando?

¿Y si dejásemos de hacerlo? 29

Las tres paces 38

2. Vergüenza, culpa y disculpa: pasado y presente 49

¿Cuándo aprendimos a odiarlos? 49

Historias del origen de la vergüenza sexual 50

Los medios de comunicación importan 64

Comprar para ser «suficiente» 70

Un gobierno para, por y sobre los cuerpos 76

Llamémoslo por su nombre: terrorismo corporal 82

3. Cómo construir una práctica de autoamor radical en la era del odio 91

Cómo crear un mapa para salir de la vergüenza y llegar al autoamor radical 91

Pensar, ser, hacer 97

Los cuatro pilares de la práctica 101

4. El amor ordena un nuevo camino 117

Un mundo para todos los cuerpos es un mundo para nuestros cuerpos 117

Hablar francés y el sesgo implícito 119

Cómo vencer al terrorismo corporal desde dentro 125

Cambiar los corazones 127

Acuerdos que no piden perdón 132

5. Tu caja de herramientas de autoamor radical 139

No eres un automóvil 139

Diez herramientas para el autoamor radical 140

Conclusión 169

Agradecimientos 173

Notas 177

Prólogo

Mucho antes de que fuera una empresa de medios digitales y educativos, o un movimiento de autoamor radical con cientos de miles de seguidores en nuestra web y en nuestras redes sociales, antes de que a nadie le interesara escribir sobre nosotros en la prensa o entrevistarme en la televisión, antes de que la gente empezara a mandarme fotos de sus cuerpos con mis palabras tatuadas en la espalda, en los antebrazos y en los hombros (lo cual nunca deja de ser genial y raro), antes de todo eso, hubo una palabra... Bueno, unas palabras. Esas palabras fueron «tu cuerpo no es una disculpa». Corría el verano de 2010 y estaba en una habitación de hotel en Knoxville, Tennessee. Mi equipo y yo nos estábamos preparando para una noche de torneo en el Southern Fried Poetry Slam. Un *slam* es una competición de poesía en vivo. Puede hacerse por equipos o individualmente, y cada participante tiene tres minutos en el escenario para compartir lo que a menudo es una poesía profundamente íntima, personal y política; a continuación, cinco jueces seleccionados al azar de entre la audiencia les ponen nota a los poemas, en una escala que va de 0,0 a 10,0. Es

un juego ensordecedor que lleva el refinado arte de la poesía a las masas de los bares, clubes, cafeterías y a todo Estados Unidos en las competiciones del National Poetry Slam. El *slam* de poesía es tan ridículo como bello; es todo lo torpe y glorioso que tiene el poder de la palabra. El *slam* es un lugar en el que la gente inadaptada, marginada y ensimismada toma el escenario y los embelesados oídos de la audiencia, aunque sea durante solo tres minutos.

Fue en una cama de hotel en esta ciudad, preparándome para este extraño juego, donde pronuncié por primera vez las palabras: «tu cuerpo no es una disculpa». Mi equipo era un caleidoscopio de cuerpos e identidades. Éramos un microcosmos de un mundo en el que me gustaría vivir. Éramos negros, blancos, del sudeste asiático. Con y sin discapacidad. Éramos gay, hetero, bi y queer. Lo que llevamos a Knoxville aquel año fueron historias sobre vivir en nuestros cuerpos con todos sus complejos entramados. Éramos personas complicadas y honestas las unas con las otras, y por eso acabé teniendo una conversación con mi compañera de equipo Natasha, que tenía treinta y pocos años, vivía con parálisis cerebral y tenía miedo de haberse quedado embarazada. Natasha me dijo que su potencial embarazo era con toda probabilidad fruto de un lío sin pretensiones. Para Natasha, toda su vida estaba en el aire, pero tenía clarísimo que no quería tener un bebé, y mucho menos con esa persona. Una de mis muchas reencarnaciones laborales del pasado fue proveedora de servicios de salud sexual y salud pública. Este pasado me labró fama de preguntarle a la gente por sus prácticas de sexo seguro, de regalar condones y ofrecer estrategias de salud sexual enfocadas a la reducción del daño. Por instinto le pregunté a Natasha por qué había elegido no usar condones con este compañero sexual esporádico, una

persona con la que no tenía interés en procrear. Ni Natasha ni yo sabíamos que mi pregunta sincera y su sincera respuesta serían el catalizador de un movimiento. Natasha me habló de su verdad:

—Mi discapacidad hace que las relaciones sexuales sean ya de por sí difíciles, por las posturas y demás. No sentí que estuviera bien además montar un número por lo de usar condón.

Puede ser fácil refugiarnos en el silencio cuando oímos la verdad de alguien y nos golpea en una parte profunda de nuestra humanidad, de nuestras propias vergüenzas ocultas. Nos cuesta sostener las verdades de otros porque en muy raras ocasiones hemos experimentado que sostengan nuestras propias verdades. Brené Brown, investigadora social y experta en vulnerabilidad y vergüenza, afirma que «si compartimos nuestra historia con alguien que responde con empatía y comprensión, la vergüenza no puede sobrevivir».¹ Yo entendí la verdad que Natasha estaba compartiendo. Sus palabras me punzaron en un vientre dolorido de conocimiento, dentro de mi propio cuerpo. Todo mi ser resonó. Me vi transportada a todas aquellas veces que había regalado mi propio cuerpo como penitencia. Un montaje de recuerdos se proyectó en mi mente, e incluía todas aquellas veces en que le había dicho al mundo «lo siento» por tener este cuerpo equivocado y malo. Fue desde esta profunda cueva de vulnerabilidad que desbordaron estas palabras:

—Natasha, tu cuerpo no es una disculpa. No es algo que le des a alguien para decirle «lo siento por tener discapacidad».

Se echó a llorar, y durante unos minutos solo abracé a mi amiga-que-a-lo-mejor-estaba-embarazada mientras ella contemplaba la plenitud de lo que esas palabras significaban para su vida y su cuerpo. Hay veces en que nuestra sinceridad,

vulnerabilidad y empatía inquebrantables crearán un portal transformador, una abertura a una nueva manera de vivir. Entre Natasha y yo se creó un portal así esa noche de verano en Tennessee, porque según esas palabras se me escapaban de los labios, una parte de ellas se quedó atascada dentro de mí. Las palabras que le dije a Natasha en aquella habitación de hotel eran tanto para ella como para mí. También me estaba diciendo a mí misma: «Sonya, tu cuerpo no es una disculpa».

Durante días después de mi conversación con Natasha, cada dos por tres las palabras volvían a mí, como una especie de bumerán cósmico. Seguían rebotando como un eco entre las paredes de todas mis heridas ocultas. Cada vez que decía una palabra desdeñosa sobre los hoyuelos de mis muslos, oía «tu cuerpo no es una disculpa, Sonya». Cada vez que marcaba alguna afirmación errónea con un «culpa mía, qué tonta soy», mi propia voz interior me replicaba «tu cuerpo no es una disculpa». Cada vez que mi ojo crítico se centraba como una mira láser en alguna imperfección percibida de mi cuerpo o del de otro ser humano, las palabras llegaban como un mayordomo bien entrenado para recordarme «oye, el cuerpo no es una disculpa». Mi yo poeta sabía que las palabras me exigían ser algo más que una conversación efímera con una amiga. Querían ser algo más que mi propia autoflagelación. Las palabras siempre han tenido sus propios planes. Yo... era solo un vehículo.

Hace poco escuché una conferencia sobre relaciones de la famosa escritora y profesora espiritual Marianne Williamson. En ella se describía el concepto de inteligencia natural. Postulaba lo siguiente: «Una bellota no tiene que decir “mi idea es convertirme en un roble”. La inteligencia natural pretende que cada ser viviente se convierta en la más alta forma de sí mismo, y nos diseña para ello».²