

Mujeres en llamas o El Canto de la Ave Fénix

**Instalación performática
a partir de una investigación
sobre la menopausia**

**para dos actrices/performers:
Engracia y Silvana**

**Roxana Avila
2014**

Lo en adelante descrito acontecerá en un espacio alternativo, a saber: una casa o una galería de arte o galpón, en donde pueda crearse una simulación de una casa de habitación.

La totalidad de la misma estará intervenida y cuenta con varios espacios que serán descritos en este texto con nombres específicos.

Toda la casa, con excepción de *la gruta*, tiene palabras y frases en formato grande pegadas a las paredes.

En ella accionan dos mujeres, Engracia y Silvana.

Silvana: mujer en edad menopáusica que realiza secuencias de acciones durante todo el tiempo que dura la visita:

Recibe a la gente a la entrada.

Le explica a los visitantes qué pueden hacer en cada espacio.

Reparte a alguna gente bolsitas con palomitas de maíz.

En el *patio del bonsái* le corta a este las raíces.

En el *cuarto de la rabia* de vez en cuando tira un objeto contra la pared.

En la *pared de pelos* arranca uno.

En la *pared de la piel* embarra crema.

En el *cuarto del alivio* reparte los programas de mano que son abanicos.

En el *baño de los deseos postergados* cuelga fotos.

En el *cuarto desfigurante*, ante los espejos se mira y hace selfies con la gente.

Reparte comida que Engracia hace en la cocina.

Reordena cada cuarto con cierta constancia.

Para recibir a los visitantes, entrega las hostias vestida con un vestuario que aparenta una sotana.

Aclara dudas de las personas.

Cada cierto tiempo reúne a un grupo pequeño de gente para cantarles una canción y no logra cantar.

Va al *baño de los deseos postergados*, intenta derretir el hielo más rápidamente de lo que se derrite por si mismo, rescata papelitos y los pega en una pizarra que hay en el mismo baño.

Sin ninguna razón aparente se quita la blusa, respira, se calma y se la vuelve a poner.

Fachada:

En la pared de enfrente al llegar los visitantes estarán escritos:

1-nombres de fármacos (hormonas) recetados a mujeres

menopáusicas: Premarin, Estrace, Horto-est, Estratab, Ogen, Triestrogen, Estraderm, Vivelle, Climara, Estriol, Estring, Aygestin,

Provera, Amen, Prometrium, Crinone, Prempro, FemHRT, Horto-prefest, Combi-pach.

2-Efectos secundarios indicados en los prospectos:

Riesgo de ataques cardiacos
Accidentes cerebrovasculares
Cáncer de seno
Coágulos en los pulmones
Coágulos en las piernas
Dolor de cabeza súbito y severo
Vómitos repentinos y severos
Pérdida repentina de la visión, parcial o total
Problemas para hablar
Mareos
Debilidad
Debilidad o adormecimiento de un brazo o una pierna
Dolor o pesadez en el tórax
Tos con sangre
Problemas súbitos para respirar
Dolor en las pantorrillas
Aumento de riesgo de cáncer de endometrio
Dolor o sensibilidad en los senos
Malestar estomacal
Estreñimiento, gases, pirosis
Aumento o pérdida de peso
Pérdida de cabello
Hinchazón, enrojecimiento, ardor, irritación, prurito en la vagina
Secreción vaginal
Menstruaciones dolorosas
Ansiedad, depresión, cambios en estado de ánimo
Cambio en el deseo sexual
Dolor en espalda y músculos
Rinorrea o congestión, tos
Oscurecimiento de piel en la cara
Crecimiento de bello no deseado
Ojos protuberantes
Coloración amarillenta de la piel o los ojos
Pérdida del apetito
Fiebre, dolor de articulaciones
Movimientos difíciles de controlar
Urticaria
Sarpullido o ampollas en la piel

Hinchazón de ojos, cara, labios, lengua, garganta, manos, tobillos, piernas.

Ronquera, dificultad para respirar o tragar

3- las preguntas usuales de los médicos.

¿Tiene usted sofocos o sofocos que perturban el sueño?

¿Sufre de síntomas uro-genitales?

¿Le han diagnosticado enfermedad cardíaca?

¿Sabe si tiene pérdida de masa ósea?

¿Tiene riesgo de padecer Alzheimer?

¿Historial personal o familiar de cáncer de mama, útero, ovario, intestino?

¿Ha tenido menopausia prematura o artificial?

¿Tiene sequedad vaginal?

¿Tiene menor respuesta sexual?

¿Ha empezado a tener insomnio?

¿Siente que tiene depresión o está mas nerviosa?

¿Tiene mayor fatiga o irritabilidad?

¿Tiene menor capacidad de lubricar la vagina?

¿Tiene palpitaciones?

¿Tiene la manos y pies fríos?

¿Tiene dolores de cabeza o ansiedad?

¿Sufre de vértigo?

¿Tiene ahora falta de concentración con pequeñas pérdidas de la memoria?

¿Ha empezado a acumular peso?

¿Tiene infecciones y trastornos de la orina?

Las puertas para que entren las visitas son dobles y tienen escrito:

¿Cómo se llama una mazorca de maíz con menopausia?

- Pop corn

Entrada: un pasillo con dos paredes, una frente a la otra, como es usual en los pasillos:

1- una pared irregular, alta, con “pelos” gigantes hechos con mangueras negras. Al lado se ofrecen dos o tres pinzas también gigantes para sacar los pelos.

2- una pared recta que semeja piel reseca, escamosa, manchada y amarillenta. Al lado un tarro gigante con crema de colágeno.

Al inicio del pasillo se leen las siguientes frases: “Imaginate un mundo sin vellos”, y la siguiente instrucción: “si desea sáquese un vello”. “Imaginate la piel de tus veinte años” “lubríquese”

2- Al final de este pasillo hay una pared y frente una mesa con un cáliz con hostias que tienen escritos los nombres de los fármacos. Estas pueden ser comidas. Son ofrecidas por Silvana a las visitas.

En el lugar de las hostias se debe elegir si se va hacia la derecha o la izquierda.

Cada visitante puede hacer el recorrido que desee en el orden que desee y quedarse el tiempo que quiera, como una visita a un museo o galería. Hay dos momentos en que serán invitados a ir a un lugar específico ya que hay acciones concretas fundamentales para la mejor apreciación de la performance.

Cuarto de la rabia: en este espacio hay una serie de objetos de hule y plástico en estética hiperrealista: un pavo asado, un par de pollos crudos, sándwiches, jugos, tubos de crema, centímetros para medir ropa, vasos, platos y cucharas, zapatos de tacón, juguetes, biberones, bultos de niño para llevar merienda, artículos para prueba de embarazo, planchas, betún, maceteros, árbol de navidad, disfraces infantiles, palo de piso, carrito de supermercado, traje de enfermera, licuadora, una pesa, ollas, artículos de belleza, pañales, cuadernos de niño, un aplanchador, entre otros objetos similares. Estos están colocados en dos repisas, la pared del fondo dice: “reviente el/los objeto/s de su predilección contra esta pared e intente gritar mientras lo hace”. El sonido producido en este espacio se escuchará en otro cuarto llamado *Cuarto del alivio*.

Cuarto del alivio: es un cuarto en penumbra, en el cual se escuchan los gritos provenientes del cuarto de la rabia y además la música producida por una orquesta de vientos, localizada en un costado de esta habitación. Dicha orquesta consiste en un quinteto que tiene: una máquina de soplar hojas para jardín, dos abanicos de tamaños y colores diferentes y dos ventiladores eléctricos, uno grande y uno pequeño, dispuestos semicircularmente sobre sillas que a su vez tienen un parlante pequeño que reproduce el sonido del objeto a su lado. En diagonal hay un catre antiguo sin colchón. Debajo de este hay seis ventiladores. Sobre él hay una muñeca amarrada en una posición arqueada que no deja claro si

está en estado de tortura o de placer. Su cabello es largo y está suelto, moviéndose con el viento. Su cuerpo tiene agujas de acupuntura en los lugares indicados para aliviar los bochornos de la menopausia. Estos ventiladores producen sonidos complementarios, sincronizados con el quinteto. En una pared aparecen escritas frases testimoniales de mujeres entrevistadas para la escritura de este texto. Por ejemplo:

- qué delicia no tener la regla
- qué bendición no poder quedar embarazada
- ahora puedo tener los amantes que quiera
- regalé los perros y las matas
- puedo hacer las siestas que quiera
- no tengo que cuidar chiquillos
- ya no le aguanto nada a nadie
- me divorcié de la cocina
- puedo ocuparme de muchas cosas que dejé pendientes

Baño de los deseos postergados: del techo de este aposento cuelgan decenas de cuerdas blancas en cuyo extremo hay muchos view masters de una sola foto, con fotografías que muestran escenas cotidianas como las siguientes:

Una mujer preparando meriendas
Manos delicadas sobre una pierna de cerdo
Manos decorando un árbol de navidad
Mujer tendiendo una cama
Mujer cosiendo un disfraz de niño
Mujer con un plumero
Mujer con escoba
Mujer en el súper haciendo compras
Mujer midiendo la temperatura de alguien
Mujer amamantando
Manos haciéndose un manicure
Pies sobre una pesa
Cintura siendo medida

En la tina de baño hay una marqueta de hielo grande dentro de la cual hay tiras de cartón con frases como:

Clases de baile
Levantarme tarde
Tocar un instrumento
Hacer tai-chi
Ser dueña absoluta de mi tiempo
Pasar en pijama todo el día

Gastar todo lo que me gano en mí
Escuchar música
Llegar tarde a la casa
No decir dónde estoy
No planificar horarios
Cocinar solo cuando quiera

Esta marqueta de hielo se derrite durante el día permitiendo así que los papeles con los deseos floten en la tina.

El hielo también puede ser chupado o se le puede echar agua para que se derrita más rápido.

Silvana toma los papelitos y los pega con tachuelas en la pared de caucho que está al lado de la tina.

Sala desfigurante:

Espejos desfigurantes: espacio pequeño, muy iluminado con bombillos potentes que producen calor en quienes permanecen ahí. Se pueden mirar en los espejos que descomponen la figura reflejada.

Televisor: videos con testimonios de trans-mujeres que cuentan síntomas y experiencias durante la menopausia. **Cómic:** vagina animada, atraviesa un desierto, se seca el sudor, continúa, reseca, hasta llegar a un oasis de gel en cuyo lago se consume y sale aliviada y feliz.

Los testimonios y el cómic se intercalan y se proyectan en loop.

El patio del bonsái:

cuelga del techo un bonsái con las raíces expuestas hacia las cabezas de los visitantes. Proyectado en la pared del fondo se ve un enorme árbol de Guanacaste.

En off se escucha:

La palabra “Bon-sái” es un término japonés que, traducido literalmente, significa “plantado en una maceta”. Esta disciplina artística viene de una antigua práctica china, desarrollada bajo la influencia del budismo Zen japonés durante varios cientos de años.

El objetivo final del Bonsái es crear una representación miniaturizada pero realista de una parte de la naturaleza, concretamente un árbol. Los bonsáis no son plantas genéticamente enanas, de hecho, cualquier especie arbórea puede ser usada para formar uno de ellos.

La poda es crucial para mantener los árboles miniaturizados, así como para darles forma.

Se debe eliminar cualquier retoño espontáneo.

Algunos ejemplos de casos en los que una rama deberá ser eliminada son:

Si dos ramas nacen a la misma altura del árbol se conserva sólo una de ellas.

Se deben quitar ramas con giros y vueltas antinaturales.

Se deben quitar ramas desproporcionadamente gruesas.

Otra técnica importante para dar forma a un bonsái es el alambrado. El alambre debe enrollarse cuidadosamente alrededor de las ramas para hacer posible su doblado y así formarlas.

Se deben cortar las raíces con frecuencia para evitar el crecimiento anormal del árbol elegido.

Con paciencia y constancia se logra enanizar cualquier árbol.

La acción:

Silvana, cada cierto tiempo, le corta una parte a la raíz.

La cocina del camote: en un lugar central de la casa se ubica la cocina, limpia, ordenada, decorada, alegre, equipada funcionalmente. En ella hay diversas hierbas en frasquitos. Hay elementos relacionados con varias espiritualidades: Un buda, una virgen María, un San Judas Tadeo, un atrapa-sueños, varios cristales, hierbas colgando boca abajo con un lazo rojo. Hay varios sacos con muchos camotes.

Tiene una pizarra con una lista de alimentos, condimentos, ingredientes, unos beneficiosos para la menopausia y otros contraindicados. Los contraindicados están tachados con una X.

Recomendados:

Escrito de primero y en grande va el camote.

Manzana, zanahoria, ciruela, avena, aceituna, papa, soja, lino, girasol, omega 3, algas, pescado, cerezas, arándanos, brócoli, pimientos rojos, amarillos y verdes, col, espinacas, tomates, verduras amarillas y anaranjadas, hojas verde-oscuro, jugos de frutas, semillas de cardamomo, alfalfa, lino, semillas de calabaza, girasol, carnes de órganos, ñame, apio, berros, dátiles, ajo, cebolla, higos secos, nueces, fresa, pera, melocotón, espárragos, maca. Hierbas: trébol, ortiga, milenrama, valeriana, perejil. Aceites: sésamo, ylang-ylang, aguacate, geranio, rosa, menta, jazmín, sándalo, azahar, salvia.

Contra-indicados:

Grasas trans

Carbohidratos

Canela, jengibre, chile picante, clavo de olor, pimienta

Bebidas alcohólicas, tabaco, café

Chocolate

Agua fría

Azúcares simples, reposterías y dulces

Leche y sus derivados

Engracia: es una mujer en etapa menopáusica, tiene el pelo recogido, un vestido fresco, sandalias, un delantal, con poco maquillaje. Se ve bien. Ella cocina diversos platillos que serán repartidos entre los visitantes. Estos están elaborados con aquellos ingredientes recomendados para ayudar a aliviar los síntomas de la menopausia.

Mientras cocina, Engracia da consejos relativos a la menopausia. Todo lo que diga será una improvisación a partir de los temas aquí expuestos, se intercalarán además frases sobre lo que cocina. Los consejos a continuación no tienen un orden específico.

Algunos consejos:

- Haga las paces con los cambios de su piel
- Revise, redefina y renueve la relación de pareja
- Hay geles que ayudan a la sequedad vaginal, pregúntele a los amigos gays
- Expóngase a la luz natural todo lo posible
- Use ropa fresca, permítase ser vulnerable
- El mensaje que te de tu cuerpo estará en el lenguaje que mejor rompa tus barreras particulares y habla concretamente de los asuntos que necesitas cambiar en tu vida.
- Dispongámonos a asumir la responsabilidad de nuestra cuota de problemas en la vida.
- Recuerde: atraemos exactamente la enfermedad o problema que nos facilitará el acceso a nuestra sabiduría interior.
- Solo hay dos maneras de evitar que los cambios bruscos nos sacudan de mala manera en esta etapa: o desafiamos los dictados sociales y culturales de los años reproductivos y de crianza de nuestros hijos para que al llegar la menopausia ya hayamos efectuado muchos de los cambios que el cuerpo nos pide a gritos, o desafiamos la sabiduría del cuerpo y no hacemos caso a su llamada a la expresión creativa. Esto puede tener consecuencias desastrosas para la salud y para la pareja.
- Tenemos todo lo que necesitamos para re-inventarnos más sanas y resistentes, preparadas para entrar alegremente en la segunda etapa de nuestra vida.

- Debemos tener disponibilidad para sentir el dolor de la pérdida y hacer el duelo por esas partes de nuestra vida que dejamos atrás.
- Las injusticias de la cultura se cobran un precio terrible en los cuerpos y espíritus de las mujeres
- Los cambios impulsados por las hormonas influyen en el cerebro, nos dan una visión más clara de la desigualdad y la injusticia y una voz que insiste en hablar de ellas, dan sabiduría y valor para expresarlas.
- Hay dicha y dolor en esta transición.
- Estos cambios invitan a explorar aspectos nuestros que han estado dormidos durante muchos años y además a atenderlos.
- Esta transición nos prepara para darnos a luz y este proceso de nacimiento no se puede detener sin consecuencias peligrosas.
- Hay que renegociar algunas de nuestras pautas de relación habituales.
- Los fibromiomas representan la creatividad bloqueada o la que aún no ha nacido.
- Si participamos de esta fase conscientemente hay grandes chances de transformación y curación.
- Esta fase es una puesta al día de nuestros circuitos, somos un peligro para cualquier institución construida sobre el sistema establecido.
- Hoy sabemos que las neuronas están presentes en todos los órganos, es decir, pensamos con todo el cuerpo.
- En este periodo se activan las partes más intuitivas de nuestro cerebro y nos dan información, respuestas y orientación acerca del estado de nuestra vida interior.
- Durante la menopausia se siente un impulso fuerte a descansar de todo el mundo, de la humanidad en general, para hacer un trabajo interior.
- Antes de tomar algo para aliviar los síntomas menopáusicos reconozca y preste atención a la sabiduría interior del cuerpo al generarlos. La respuesta del cuerpo es personal.
- El cuerpo comienza su vida totalmente equipado para producir todas las hormonas que necesita durante toda su vida.
- Atiende a tus emociones como atenderías a un hijo o un ser querido.
- No te estanques en una fase de la vida que ya resulta pequeña.
- La necesidad y el deseo de tener más dominio sobre nuestra vida se convierte en un problema candente en la menopausia.
- El cuerpo tiene también la capacidad de convertir un tipo de hormona sexual en otra, así por ejemplo el estrógeno se puede convertir en testosterona. Que ocurra o no esta conversión depende de las necesidades de nuestro cuerpo, de nuestro estado emocional, nutricional, etc.
- El paso transformador a la segunda mitad de la vida casi siempre entraña un éxodo de algún tipo.

- La cantidad de asuntos inconclusos que tenemos en cada centro energético determina el tipo de intensidad de los síntomas que vamos a experimentar en esa zona.
- Hay que tener cuidado con la excesiva simplificación de considerar que la felicidad es un buen sentimiento y la tristeza uno malo.

La gruta del silencio y el canto: único espacio silencioso y parco, sin palabras, con aromaterapia adecuada para aliviar los síntomas de la menopausia, un sofá muy cómodo solo para una persona, no hay decoración, está en penumbra. Silvana, que ha hecho muchos intentos por cantar en los diferentes espacios de la casa, pero solamente logra sacar una voz ahogada, se sienta en el sofá, mira a la gente, sonrío. En esta gruta, finalmente, ella canta.

Canción:

la respuesta está en tu cuerpo
en el mío
las razones las tiene el cuerpo
el tuyo y el mío
tiempo de ponerte en el centro de tu vida
tiempo de dejar la nostalgia y alcanzar tu potencial
el tuyo, el mío
la respuesta está en tu cuerpo
en el mío
etapa de planear cada vez más alto
más allá del azar y del olvido
la respuesta está en tu cuerpo
en el mío

Las visitas pueden continuar en la casa un rato más si lo desean.

Engracia se encargará de despedirles.

Fin