

Textos referenciados y glosario de términos de la charla “Una suerte de ‘no’ sentimientos” de Clay AD y Leah Clements como parte del programa del festival Gelatina de La Casa Encendida

TEXTOS REFERENCIADOS

- *The Politics Of Trauma: Somatics, Healing, and Social Justice* [Las políticas del trauma: somática, sanación y justicia social], de Staci Haines, North Atlantic Books, 2019.
- *When The Body Says No: Exploring the Stress-Disease Connection* [Cuándo el cuerpo dice no: explorando la conexión estrés-enfermedad], de Gabor Maté, Vermilion, 2019.
- *How To Be a Person in the Age of Autoimmunity* [Cómo ser una persona en la edad de la autoinmunidad], de Carolyn Lazard, Cluster, 2013.
- *Metabolize, If Able* [Metaboliza, si puedes], Clay AD, Monster House Press, 2018

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Aquí reunimos algunas palabras y frases que utilizamos en la conversación y que pueden o no ser familiares para cualquiera que escuche o lea la charla:

Mentecuerpo: esta palabra entiende la mente y el cuerpo como un todo indivisible.

Crip: un entendimiento y posicionamiento politizado e interseccional en cuanto a la enfermedad y discapacidad.

Disociación: una sensación de irrealidad que puede ocurrir en momentos de angustia, y que puede tener el efecto de hacer más fácil la gestión de esa angustia al acarrear que se sienta menos real.

Respuestas de “lucha”, “huida”, “parálisis”, “apaciguamiento” y respuesta disociada: parte de nuestras psicologías y biología son respuestas automáticas y adaptativas a experiencias traumáticas y condiciones sociales. Si bien estas respuestas están ahí para nuestra supervivencia y para mantenernos a salvo, a menudo se generalizan y estandarizan. Así, pueden desembocar en la imposibilidad de discernir amenazas, o volverse dañinas a medida que cambian las condiciones externas. Sin embargo, estas respuestas son adaptativas y se pueden trabajar y cambiar.

Disforia de género: angustia causada en un individuo cuando su identidad de género no coincide con el sexo asignado al nacer. Se manifiesta de diferentes maneras, y no todas las personas trans o de género no binario o personas *two-spirit* experimentan disforia de género.

Soma: es todo lo que abarca el hecho de ser seres totalmente encarnados. Tu pensamiento, emociones, acciones, sensaciones, experiencia física, maneras de relacionarse y creencias. Esto es lo que está incluido en nuestros cuerpos, pero rara vez cuando se usa la palabra “cuerpo” se da espacio a todos

estos atributos, ya que generalmente solo se utiliza para hablar de la encarnación física. La palabra “soma” inherentemente incluye toda esta complejidad.

Somática: “somática” es un término general que abarca muchas metodologías y estrategias para trabajar con el cuerpo. La idea subyacente entre las distintas modalidades es conseguir un cambio intencionado a través de la transformación y práctica encarnada.

Estrés: un sentimiento de tensión emocional o física. Puede provenir de cualquier evento o pensamiento que te haga sentir frustradx, enfadadx o nerviosx. El estrés es tu reacción corporal a un desafío o demanda. En ráfagas cortas, el estrés puede ser positivo, como cuando te ayuda a evitar un peligro.

Trauma: es una respuesta individual a un evento angustiante o perturbador que abruma la capacidad de hacer frente y crea dificultades para integrar las emociones de la experiencia.