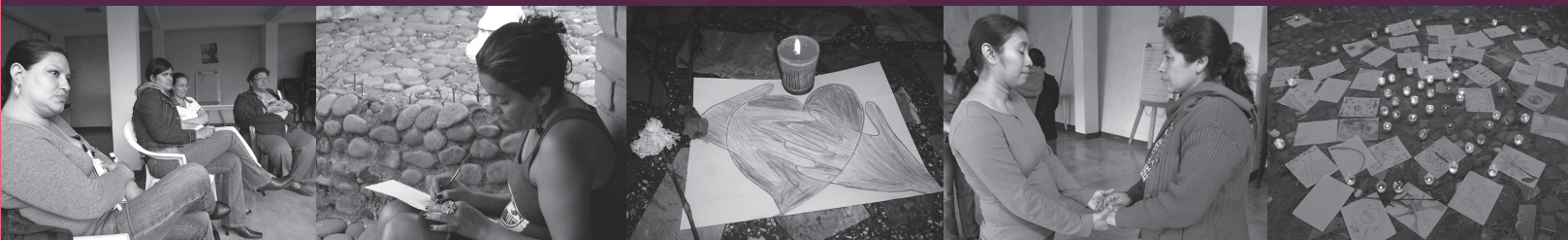


Diálogos entre nosotras



¿Qué significa el
autocuidado para
las defensoras
de derechos
humanos?



INICIATIVA MESOAMERICANA
de mujeres Defensoras
DE DERECHOS HUMANOS

¿QUÉ SIGNIFICA EL AUTOCUIDADO PARA LAS DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS? DIÁLOGOS ENTRE NOSOTRAS

Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras)
Asociadas por lo Justo (JASS)
Consortio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C.

Coordinación del foro virtual

Alda Facio

Ana María Hérmández Cárdenas

Autoras

Ana María Hérmández Cárdenas

Nallely Guadalupe Tello Méndez

Coautoras

Ángela Fuentes, Zayda Treminio, Patricia Orozco, Dora Ávila, Damaris Ruiz, Magda García, Ana Silvia Monzón, Cecilia De Trinidad, Analia Penchaszadeh, Yamileth Molina, Zoila Madrid, Fátima Najarro, Luz Stella Ospina Murillo, Ángeles López, Lucia Lagunes, Hedme Castro, Adelay Carias, Shi Alarcón, Daysi Flores, Malena de Montis, Roxana Arroyo, Gilda Rivera, Patricia Ardón, Verónica Corchado, Marusia López Cruz, Martha Figueroa, Gabriela Arguedas, Mariela Arce, Karla Lara, María Teresa Zúñiga

Revisión

Dora Ávila, Leticia Burgos y Graciela Ramos, del Grupo de Autocuidado de la Red Nacional de Defensoras México.

Diseño y cuidado editorial

Benjamín Acosta Díaz

Pere Perelló i Nomdedéu

Se permite la reproducción parcial o total de esta publicación siempre que sea sin fines de lucro y se cite la fuente.

Noviembre, 2013



Diálogos entre nosotras



¿Qué significa el
autocuidado para
las **defensoras**
de **derechos**
humanos?

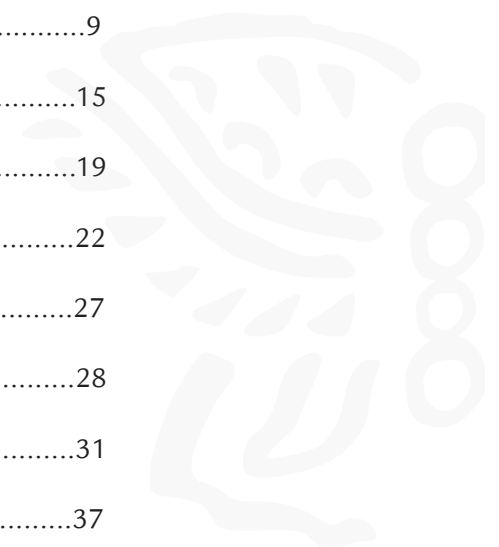


INICIATIVA MESOAMERICANA
de Mujeres Defensoras
DE DERECHOS HUMANOS



CONTENIDO

Presentación	9
1. Herencia del Patriarcado: las cuidadoras del mundo.....	15
2. La construcción colectiva y el desarrollo personal del autocuidado.....	19
2.1. Dos dimensiones para prevenir: la enfermedad y el riesgo.....	22
2.2. Las relaciones interinstitucionales e intergeneracionales.....	27
2.3. La confianza entre las mujeres.....	28
3. El autocuidado como cultura organizacional.....	31
4. Propuestas para el autocuidado.....	37
A manera de cierre	41





PRESENTACIÓN

El diálogo virtual feminista sobre autocuidado para defensoras de derechos humanos fue un esfuerzo de la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras) y Asociadas por lo Justo (JASS), a través de su Escuela de Educación Popular Alquimia Feminista. Este intercambio de ideas, experiencias y sentimientos se construyó con el objetivo de reflexionar sobre el autocuidado como una herramienta política que permite mantener no solo el activismo como motor de transformación social, sino la vida y salud física, mental y emocional de las mujeres que participamos en él.

El sentido que lo animó es posicionar el autocuidado como un elemento profundamente transgresor, desligado de la mercadotecnia. Pues la idea de sentirse mejor, que incluye –según las propias defensoras– nuevos hábitos alimenticios o de vida en general, no pretende sumarse a mandatos patriarcales del “deber ser” de las mujeres, sino a la sustentabilidad de las defensoras y de sus movimientos sociales a través de la reivindicación de la alegría y el placer y de la renovación y resignificación, en muchos casos, de los vínculos entre ellas, con sus personas queridas y con la madre tierra.

El proceso fue facilitado por Alda Facio y Ana María Hernández, quienes a lo largo de dos meses (del 13 de febrero al 4 de abril de 2012) animaron este diálogo entre treinta mujeres que generosamente compartieron su saber y experiencia: Ángela Fuentes, Zayda Treminio, Patricia Orozco, Dora Ávila, Damaris Ruiz, Magda García, Ana Silvia Monzón, Cecilia De Trinidad, Analía Penchaszadeh, Yamileth Molina, Zoila Madrid, Fátima Najarro, Luz Stella Ospina Murillo, Ángeles López, Lucía Lagunes, Hedme Castro, Adelay Carias, Shi Alarcón, Daysi Flores, Malena de Montis, Roxana Arroyo, Gilda Rivera, Patricia

Ardón, Verónica Corchado, Marusia López Cruz, Martha Figueroa, Gabriela Arguedas, Mariela Arce, Karla Lara, María Teresa Zúñiga.

Vaya para ellas un profundo agradecimiento por este nutrido intercambio de esperanzas y anhelos. Muchas otras defensoras estuvieron participando de formas más silenciosas pero también significativas, con la lectura y seguimiento de los debates diarios.

Este diálogo reflejó la pluralidad de pensamientos de las distintas activistas participantes. Pero también dejó abierto el análisis para entender por qué el autocuidado confronta no solo el rol tradicional de cuidadoras de otr@s, asignado históricamente por el Patriarcado, sino las propias resistencias personales.

A pasos agigantados o a tropezones, las participantes nos revelan sus miedos, sus inseguridades, sus pasiones, sus creencias y aquello que las motiva. Pero ante todo, muestran con certeza que sus empeños y sueños están en un mundo más justo para la humanidad, en el que ellas no quieren participar desde la mirada del sacrificio sino desde la del goce y el disfrute que les da poder hablar, reunirse, comer sano, beber vino, abrazarse, amarse, ser...



El autocuidado, entonces, lo veo como esa decisión que surge de la voluntad de encontrar algo gozoso, satisfactorio, delicioso, jugoso, risueño, en el día a día del vivir. Y ese algo puede ser pequeño, puede incluso parecer insignificante, pero es un algo poderoso, es el algo que nos permite apreciarnos, que nos permite darnos a nosotras mismas ese abrazo profundo que dice: vamos a seguir y vamos a reír. (G.A.)¹

¹ Todas las citas que se presentan en el documento son aportes textuales de las distintas defensoras participantes. Para identificar su autoría se señalan las iniciales del nombre y primer apellido.







1. HERENCIA DEL PATRIARCADO: LAS CUIDADORAS DEL MUNDO

Nos morimos cuidando a las y los demás, siendo las últimas en la fila. (P.O.)

A pesar nuestro, consciente o inconscientemente, las activistas reproducimos uno de los roles más poderosos asignados para las mujeres por el Patriarcado: ser para otr@s. Por ello, aún ante el cansancio, el estrés, el hambre, el sueño y demás, seguimos trabajando. Tenemos tan interiorizado este mandato que incluso las feministas más radicales admiramos a las defensoras que dan su vida por “la causa” y criticamos a aquellas que ponen límites.

Por otra parte, los contextos de violencia que vivimos en nuestra región y la sensación de que lo que hacemos nunca es suficiente genera en muchas ocasiones frustración, impotencia y enojo, lo que provoca que gran cantidad de compañeras vivan con inmensa presión el activismo o enfermen a menudo.

En ese sentido, se distinguen dos elementos importantes:

- 1) La reproducción de roles de género en nuestras familias y sociedades.
- 2) La experiencia dentro de la defensa de derechos humanos marcada por las circunstancias históricas de cada país.

El pensar en nosotras mismas se vuelve peligroso y profundamente transgresor del Patriarcado, pues rompe con la lógica del “martirologio”

Ambas hacen que la atención a nuestras necesidades sea vivida con culpabilidad pues consideramos que esto es una nimiedad en comparación con los avatares que enfrentamos día a día en nuestros diferentes contextos: zonas de guerra, golpes de estado, criminalización de la protesta social, aumento de los feminicidios, entre otros. Frente a estas circunstancias nos preguntamos: ¿qué podemos hacer para hacer sostenibles nuestras luchas sin sacrificar nuestra vida?

Ante este cuestionamiento surge la necesidad de debatir sobre el autocuidado, que pretende que cada una piense en lo que necesita, en lo que la alimenta, en lo que le genera placer y bienestar, para ser feliz y revitalizar sus acciones con mayor alegría y amor.

El autocuidado nos lleva no solo a ponernos límites, sino a ser conscientes de que no somos omnipotentes y que todas las desigualdades que queremos transformar se deben abordar colectivamente. El pensar en nosotras mismas se vuelve peligroso y profundamente transgresor del Patriarcado, pues rompe con la lógica del “martirologio”.

Ha sido solamente en el proceso de muchas reflexiones, de desencantos (propios y ajenos), del disfrute también, y particularmente del compartir con amigas y compañeras queridas, que he ido logrando mayor conciencia de la importancia de cuidarme y de quererme (porque las dos cosas están ligadas creo yo).

Todavía falta trecho, es un proceso de vida y todavía me cuesta mucho decir “no” a cosas que son “políticamente correctas”, aunque a veces me parece que estoy aprendiendo bien y rápido [...] Personalmente he encontrado en el yoga un medio maravilloso. Y, por supuesto, celebro también que existan la risa y el vino tinto. (P.A.)

Aunado a lo anterior, el autocuidado nos permite estar alertas ante las amenazas del exterior, por lo que también se relaciona con la seguridad y protección que podemos generarnos –individual y colectivamente– para evitar o aminorar el impacto de las agresiones en contra nuestra:

Se convierte también en una lógica de defensa frente a los embates directos, frontales y violentos del sistema patriarcal y sus representantes en el Estado [...] denunciar esos embates es también una forma de autocuidarse en situaciones complejas y/o extremas. (P.O.)

El autocuidado, además, adquiere un carácter político cuando, como se señaló en el debate:

Se relaciona con el cuerpo como territorio [...] Si entendemos el concepto del territorio como el lugar habitado, no necesariamente geográfico, sino, siguiendo a Bourdieu, como un campo en el que se ejercen luchas de poder por la posesión de un capital simbólico, podemos comprender que el cuerpo es nuestro primer territorio. (M.G.)

Abordarlo desde esta perspectiva nos deja una pregunta que merece una reflexión muy profunda: ¿cómo es posible trascender otros territorios si no habitamos conscientemente nuestro cuerpo?



2. LA CONSTRUCCIÓN COLECTIVA Y EL DESARROLLO PERSONAL DEL AUTOCUIDADO

El autocuidado no es un lujo para tiempos de paz, sino una estrategia de seguridad: cuando las defensoras continuamos trabajando a pesar del estrés y del agotamiento podemos estar menos alertas frente a los riesgos, o nos puede resultar más difícil enfrentarlos. El autocuidado no solo es fundamental para el bienestar de las defensoras a título individual, sino también para la supervivencia de los movimientos y organizaciones. El autocuidado es una estrategia política de resiliencia y resistencia frente a las agresiones que procuran debilitar a las organizaciones y movimientos dedicados a procurar justicia y defender los derechos humanos. (A.P.)

Como otra herencia del Patriarcado, en muchas ocasiones las activistas y defensoras de derechos humanos no hablamos de nuestros problemas o de lo que sentimos. A pesar de convivir diariamente en las mismas oficinas, difícilmente nos detenemos a hablar de otra cosa que no sea nuestro trabajo. Nuestra vida privada es casi intocable, por ello, nos sorprendemos cuando nuestras compañeras nos confiesan que han sido diagnosticadas con cáncer; o cuando, en un día cualquiera, alguna nos hace una revelación sobre sus hábitos personales:

He visto y participado en organizaciones y grupos donde poco se sabe de lo que pasa con la vida de las compañeras, y se sabe poco porque es poco importante comparado con “la gran causa” para la que existe

El sentido político del autocuidado solo puede ser posible en la dimensión colectiva, en la reflexión y acción que nos permite aprender a sentirnos acompañadas entre nosotras, en resistir y transformar desde la pertenencia a algo más que “yo misma”

la organización misma. De saber poco, nos hemos encontrado con compañeras que terminan asesinadas o suicidadas o metidas en una mara o una secta religiosa. Y no digo que esas cosas sean una responsabilidad de la organicidad, pero me pregunto, me he preguntado muchas veces: cómo es que estando tan cerca todos los días o al menos muchos días, sabemos tan poco de nosotras entre nosotras. (D.F.)

De esta manera, muchas activistas y defensoras de derechos humanos nos hemos acercado al autocuidado después de haber tocado la vulnerabilidad personal o colectiva. Esa vulnerabilidad la hemos puesto en común, detectando que a varias nos aquejan cosas parecidas; ante ello, compartimos nuestras maneras de enfrentar dichas situaciones, y eso ha enriquecido no solo nuestros movimientos, sino nuestras reflexiones y prácticas personales.

El sentido político del autocuidado solo puede ser posible en la dimensión colectiva, en la reflexión y acción que nos permite aprender a sentirnos acompañadas entre nosotras, en resistir y transformar desde la pertenencia a algo más que “yo misma”. Es en este espacio colectivo que se ejerce el poder subversivo. Al mismo tiempo, una parte sustantiva para lograr el autocuidado es la propia transformación personal, la búsqueda por identificar las necesidades propias, los límites personales y sacar el máximo provecho de las herramientas y capacidades que tenemos. Es un doble camino que va en paralelo:

Por un lado, está ese “poder dentro de nosotras mismas”, ese poder que nos habita y que es solo nuestro, esa relación intrapersonal que se hace más profunda y más real cuando estamos atentas a todos nuestros

lenguajes, cuando somos amorosas, cuidadosas y comprensivas con nosotras mismas, cuando estamos pendientes del contacto íntimo con nuestras más genuinas necesidades, fluyendo naturalmente y con libertad con las necesidades del cuerpo: las espirituales, las intelectuales, las artísticas, las económicas, las afectivas, las más lúdicas, las eróticas, entre otras. Por otro lado, el autocuidado se vincula al “poder con la otras”, con ellas que son mis pares, nuestras hermanas, nuestras madres y ancestras personales, nuestras hijas, amigas, sobrinas, todas las jóvenes y las niñas con las que nos relacionamos de una u otra manera. (M.Z.)

En esa relación con las otras, una práctica de autocuidado colectivo es el reconocimiento:

Reconocer que nuestras compañeras de movimiento son personas sabias, capaces, fuertes, inteligentes, a mí me hace sentir orgullosa de pertenecer a este movimiento, me hace sentir acompañada, acuerpada y, a veces, protegida por las historias y las trayectorias que están acompañando a cada una de nosotras. Parafraseando a Newton, reconocer que tenemos historia, más allá de si ha sido la que queremos, es sentir que estamos en los hombros de gigantes. Y no digo gigantes en sentido figurado, sino gigantes que han logrado que nuestras vidas y las de otras compañeras tengan un rumbo diferente. (D.F.)

Vale la pena destacar que existe un debate sobre la función última del autocuidado. Por un lado, hay quienes sostienen que debe ser entendido como un deseo de “estar bien para sí misma”, pues pensar que es necesario “estar bien para perpetuar nuestros movimientos” es seguir reproduciendo roles patriarcales.

No obstante, es importante señalar que siempre estamos en interacción con los y las otras en el ejercicio de nuestra labor y que ambas posturas no necesariamente son opuestas sino complementarias. Como demuestran las citas anteriores, nuestro “yo” siempre está en interacción consigo mismo y con las demás personas.

2.1. Dos dimensiones para prevenir: la enfermedad y el riesgo

Para las activistas y defensoras de derechos humanos, el autocuidado tiene primordialmente dos dimensiones a prevenir: la enfermedad y el riesgo. La primera tiene que ver con lo que sucede en el interior de nuestro cuerpo por el exceso de trabajo, mientras que la segunda tiene que ver con los ataques de los que podemos ser objeto.

Respecto a la primera dimensión, diversas activistas y defensoras de derechos humanos viven con la certeza de que la palabra no dicha o el tiempo no dado para sí son representados a través del cuerpo como una enfermedad construida social, cultural e históricamente; pues una manifestación del Patriarcado es el exceso de “racionalización” desde una perspectiva muy masculinizada que genera un “autocontrol” que no es más que rigidez y represión.

Por ello, es necesario reconocer que el autocuidado reclama una dimensión de poder por parte de las activistas y defensoras, pues aprender a decir “no” ante la carga de trabajo requiere estar sumamente empoderadas a fin de reconocer, aceptar y hacer valer los límites del cuerpo, la mente y el espíritu.

No obstante, un punto nodal de esta reflexión es que la enfermedad es una oportunidad para conversar y empezar a crear condiciones pequeñas y posibles en los colectivos, en el grupo de amigas, en las organizaciones.

El riesgo, por su parte, puede provenir de distintos agentes, dependiendo de las temáticas de trabajo de las activistas y defensoras de derechos humanos, y puede consistir en un ataque directo a su persona, o bien indirecto, ocasionando un daño en su familia, amistades o propiedades.

En muchos casos puede prevenirse mediante la realización de análisis de contexto, de riesgo o mapeo de actores; estrategias, todas ellas, que pueden ayudarnos a prevenir ataques o a reducir los efectos de los mismos en nuestras personas u organizaciones. Estar alerta significa no minimizar las señales que puedan darse ni caer en la paranoia ante ellas.

El autocuidado permite procesar de otra forma los conflictos, tensiones y la desconfianza entre nosotras y nuestras organizaciones, que tantos obstáculos y dolores nos generan en nuestra lucha. Creo que si partimos de la lógica del reconocimiento a nosotras y a las otras, si dejamos de promover que haya mártires y fortalecemos nuestra protección ante la violencia, y si valoramos y celebramos las decisiones de autocuidado que se toman personal y organizativamente, podremos transformar la dinámica de nuestro trabajo y relaciones. (M.L.)

Diversas son las reflexiones sobre qué hacer ante estas circunstancias. En principio, parece haber un acuerdo común: tenemos que hablar entre nosotras. El trabajo y la discusión colectiva han sido una

fortaleza del movimiento de mujeres y del Feminismo en todo el mundo; recordar y vivir que “lo privado es público” es fundamental para autocuidarnos, pues intercambiar experiencias respecto a cómo cada una ha aprendido a autocuidarse puede ayudar a otras activistas a hacerlo y a reflexionar sobre este tema.

Una parte muy importante de este debate es que, si bien no todas utilizamos las mismas prácticas para autocuidarnos, sí tenemos en común lo siguiente:

- Las precarias medidas de autocuidado en los colectivos, organizaciones y movimientos.
- La prevalencia de condicionamientos y mandatos de género en el actuar cotidiano, que en muchos casos son una limitante respecto a hacer conciencia para desarrollar una cultura organizativa del autocuidado: “todo es urgente”, “en este trabajo no hay descanso”, “si no lo hacemos nosotras no se hace”, “podemos con esto y con más”, “yo hago más que las otras”, “nadie me lo reconoce”...
- El sentido preventivo del autocuidado es débil en nuestras prácticas.

Estos puntos ponen en jaque la continuidad de nuestras luchas y, a su vez, dan sentido a la aplicación de estrategias de autocuidado.

En la colectividad entre mujeres tomamos conciencia, y en la reflexión y el debate definimos lo que certeramente puede beneficiarnos. Si bien cada una puede tener su “propia medida” o “buscar su propio equilibrio”, una mujer [sola] en interacción con el mundo, con el sistema patriarcal, difícilmente toma conciencia de su situación de género, y mucho menos ve sus actuaciones personales como políticas. Por lo

cual, si bien no hay recetas y cada una puede y debe decidir cuánto está bien para ella, es muy importante la información y toma de conciencia que se construye con las otras. Es muy difícil sostenerse ante las tradicionales expectativas sociales impuestas a las mujeres sino se construye ese soporte de conciencia colectivo. Además, es en esta dimensión colectiva donde pueden tomar fuerza las prácticas de mujeres individuales que viven en coherencia con “lo personal es político”. Esa suma de mujeres que se construyen y de-construyen en sus dimensiones personales, pero que a la vez se configuran en un nuevo ente social, es increíblemente poderoso. (F.N.)

En síntesis, algunas de las cuestiones sobre las que vale la pena reflexionar a nivel individual y colectivo son:

DESDE LO PERSONAL	DESDE LA ORGANIZACIÓN O COLECTIVO
A) Bienestar Físico: escuchando mi cuerpo y atendiendo malestares y dolores.	A) Rutina horaria máxima de ocho horas.
B) Equilibrio emocional: previniendo y atendiendo señales de agotamiento emocional, poniendo límites.	B) Condiciones y políticas laborales: salario, prestaciones y seguridad social, entre otras.
C) Pidiendo ayuda y compartiendo sentimientos.	C) Espacio y ambiente de trabajo: agradable, aireado, con espacio para descanso.

DESDE LO PERSONAL	DESDE LA ORGANIZACIÓN O COLECTIVO
D) La sexualidad y el placer: ¿prioridad para las defensoras?	D) Relaciones entre el equipo: se promueve la cooperación, la solidaridad.
E) Disfrute: con la familia, amistades y seres queridos.	E) Mecanismos para el manejo positivo de conflictos internos.
F) Ocio y Descanso: ¿qué cosa es eso?	F) Apoyo y contención emocional del equipo.
G) Alimentación: qué, cuándo y cómo me alimento.	G) Recursos económicos destinados para el autocuidado.
H) Estudio y ampliación de conocimientos sobre autocuidado.	H) Planes de seguridad y protección para la organización.
I) Espiritualidad: mis creencias, mis valores, rituales, entre otros.	
J) Planes de seguridad y protección personal.	

2.2. Las relaciones interinstitucionales e intergeneracionales

Poder crear y fortalecer redes de colaboración, discusión y aprendizaje entre las mujeres activistas se vuelve sumamente importante, pues también forma parte de una estrategia para prevenir o reaccionar ante ataques o amenazas.

Un buen número de mujeres participantes en el debate enfrentaron procesos muy difíciles en sus países en décadas pasadas, introyectándose en ellas la idea del “sacrificio” como valor supremo de su quehacer político, olvidándose de sí mismas. Sin embargo, las generaciones más jóvenes de mujeres activistas parecen tener más claro que no quieren vivir su práctica política de la misma manera; por ello, se generan más espacios para el autocuidado. Este intercambio de ideas y valores intergeneracionales está siendo muy nutritivo para el activismo femenino, y está permitiendo que cada vez más mujeres que pertenecen a él se vivan plenas y felices y realicen su labor con mayor satisfacción.

El intercambio entre generaciones distintas de feministas nos ha dejado enseñanzas en varios sentidos. Me ha tocado estar en estos diálogos y me doy cuenta de que muchas jóvenes no se sienten atraídas por los modelos de feministas “cansadas”, “agotadas”, “sacrificadas”. Son jóvenes poderosas, con alta capacidad para realizar trabajo efectivo a favor de los derechos humanos y, al mismo tiempo, se dan el “chance” de gozar y cuidarse (por lo menos más que nosotras). (A.H.)

Una de las aportaciones de este intercambio generacional es, sin duda alguna, la crítica que se ha realizado a los liderazgos que no “sueltan” el control de las actividades pensando que, de no hacer ellas

Existen rivalidades que se han tornado irreconciliables entre las alianzas estratégicas de mujeres, las feministas, el movimiento de mujeres y mujeres en la cooperación y el Estado. Por ello, tenemos que inscribir y prevenir el síndrome de la desconfianza en el marco de un enfoque transversal de autocuidado

el trabajo, nadie más lo hará. Este estilo de liderazgo es otra herencia del Patriarcado, sobre la que se discute ampliamente en este foro:

Lo que es realmente difícil es impulsar espacios colectivos, tener la paciencia para aprender y enseñar, tomarse el tiempo de pensar que a lo mejor tu manera no es la única manera de hacer las cosas, respirar profundo y caminar al ritmo de la colectividad aunque quieras ir más rápido o más despacio, saber que los espacios no son el reflejo de lo que somos aunque estemos muy orgullosas de ellos, conocer y respetar los procesos de las otras sin odiarlas ni creer que hacen las cosas para jodernos.

Eso, para mí, es parte fundamental del autocuidado, y trabajarlo día a día es una de las tareas fundamentales para conservar nuestro compromiso, alegría y esperanza ante todas las cosas difíciles que enfrentamos. (D.F.)

2.3. La confianza entre las mujeres

Para la mayoría de las participantes, confiar en la capacidad de otras mujeres es fundamental para lograr el autocuidado, puesto que permite delegar responsabilidades y emplear tiempo en atender las necesidades personales. Sin embargo, confiar en las otras también significa entablar un diálogo respecto a nuestro quehacer en el activismo y la defensa de derechos humanos para sanar las fisuras existentes en nuestras relaciones:

Creo que los círculos de desconfianza que han alimentado y retroalimentado las tensiones y conflictos entre los ámbitos y estrategias dentro del movimiento tienen varios orígenes; uno de ellos es la tensión de crecimiento-autonomías a lo interno de los nuevos espacios que fuimos creando, el emerger de nuevos liderazgos, algunos igual de viejos en métodos a pesar de sus caras nuevas. Podemos ver un lado de la Luna y no reconocer que en esta dialéctica también hay crecimiento y aprendizajes maravillosos, sobre estos saberes debemos sembrar para los nuevos tiempos que nos llaman a no repetir errores como el de depredar nuestras fuerzas y espíritus dejando en el camino nuestra salud, o luchando entre nosotras, o no dándonos el tiempo para recuperar nuestros saberes construidos en las últimas décadas. Es imperativo sistematizar, escribir nuestras historias, nuestras vidas. (M.A.)

Aunado a lo anterior, esta desconfianza anidada entre las activistas y defensoras de derechos humanos se ha incrementado, paradójicamente, con la consecución de grandes logros. Existen rivalidades que se han tornado irreconciliables entre las alianzas estratégicas de mujeres, las feministas, el movimiento de mujeres y mujeres en la cooperación y el Estado. Por ello, tenemos que inscribir y prevenir el síndrome de la desconfianza en el marco de un enfoque transversal de autocuidado:

El autocuidado permite procesar de otra forma los conflictos, tensiones y la desconfianza entre nosotras y nuestras organizaciones, que tantos obstáculos y dolores nos generan en nuestra lucha. Creo que si partimos de la lógica del reconocimiento a nosotras y a las otras, si dejamos de promover que haya mártires y fortalecemos nuestra protección ante la violencia, y si valoramos y celebramos las decisiones de autocuidado que se toman personal y organizativamente podremos transformar la dinámica de nuestro trabajo y relaciones. (M.L.)



3. EL AUTOCUIDADO COMO CULTURA ORGANIZACIONAL

En el autocuidado se retroalimentan las esperanzas y los proyectos, por ello, se hace necesario que se vuelva una práctica cotidiana en las organizaciones, pues además representa el derecho a tener un espacio propio y generar un equilibrio entre las actividades que se realizan en el hogar, en el trabajo y en el tiempo libre.

Una parte muy interesante de este debate giró en torno a las condiciones al interior de las organizaciones para garantizar el autocuidado en sus integrantes. Estas condiciones incluyen necesariamente la capacidad económica de las asociaciones o colectivos de mujeres. En este sentido, existe una gran preocupación en las participantes, pues en muchas de sus organizaciones no tienen recursos para el pago de servicios básicos como la luz o el abastecimiento de agua. Ello no favorece la adopción del autocuidado como una cultura organizacional, y en las organizaciones que disponen de más de recursos monetarios estos están etiquetados para acciones muy concretas. A ello se suma el hecho de que hasta el momento la cooperación internacional no considera este tema como un eje financiable.

Me temo que el trabajo de defensa de los derechos humanos lo están viendo como el trabajo doméstico, es decir, un trabajo que hay que hacer por amor y no por dinero; y me preocupa no solo por lo que implica para todo el trabajo que hacemos frente a nuestros Estados abusivos y al mismo tiempo inoperantes, sino por nuestros incipientes esfuerzos en el autocuidado. (A.F.)

Es importante que las financiadoras no sean las únicas que se involucren en el apoyo al autocuidado y seguridad de las defensoras, sino también los Estados



Por lo tanto, es necesario generar encuentros, reuniones, talleres y demás, en donde se les explique a las financiadoras que el autocuidado como práctica organizacional significa potenciar nuestros liderazgos, fortalecer la capacidad de creación y respuesta de nuestros movimientos y organizaciones, y beneficiarnos del cuidado colectivo que históricamente hemos realizado para las otras y los otros.

Una de las experiencias organizacionales en las que se ha debatido con la cooperación internacional el tema del autocuidado y se ha logrado un financiamiento para el mismo es la siguiente:

A nivel de la organización hemos podido generar —con bastantes tropiezos— algunas políticas para el autocuidado del equipo: contamos con

un salario que incluye seguridad social, fondo para la vivienda, aguinaldo, vacaciones 20 días por año; tenemos una sesión mensual con apoyo externo para apoyo emocional de todo el equipo. Hemos sostenido debates y negociaciones difíciles pero productivas con fundaciones y agencias que nos apoyan para presupuestar recursos en los proyectos destinados al autocuidado del equipo. Celebramos todos los cumpleaños, fiestas locales, rituales y limpiezas con regularidad donde participan las compañeras de la organización. (A.H.)

Sin embargo, ante el panorama de la carencia de recursos financieros muchas activistas sugieren no circunscribir el autocuidado solo a la economía de las organizaciones, sino a la voluntad y conciencia de hacer de este una práctica cotidiana en la vida laboral y privada de cada una. Por ello, recomiendan actividades como caminar, mejorar la alimentación, regar plantas, entre otras, que no necesariamente implican un gasto institucional.



Sin embargo, más allá de los recursos económicos es importante la voluntad y el convencimiento de lo profundamente necesario del autocuidado. Se trata de procurar ser más solidarias entre nosotras y de verlo como un derecho para reclamarlo y vivirlo. (D.R.)

Para no autocuidarnos tenemos miles de excusas, quiero referirme a la que he oído últimamente en el sentido de que para autocuidarnos necesitamos dinero, seguridad, espacio para hacerlo, paz. Y yo pienso que si bien eso es en parte cierto, todas tenemos el poder para autocuidarnos dentro de nuestras posibilidades. Creo que muchas formas de autocuidarnos no requieren ni dinero, ni que haya paz, ni seguridad o democracia en nuestro entorno. Creo que de lo que se trata es de cuidarnos lo más posible dentro del mundo tan violento, injusto, desigual e inseguro en el que vivimos, porque la verdad es que si viviéramos en un mundo de paz y justicia no tendríamos que ser defensoras de los derechos humanos, y no estaríamos hablando de este tema. (A.F.)

Es importante que las financiadoras no sean las únicas que se involucren en el apoyo al autocuidado y seguridad de las defensoras, sino también los Estados.

Está claro que, en gran medida, nosotras hacemos un trabajo que le tocaría realizar a nuestros gobiernos y, sin embargo, no lo hacen y en el ejercicio del derecho a defender derechos humanos nos niegan las medidas de protección que tendrían que garantizarnos, además de que en gran cantidad de ocasiones las amenazas hacia nosotras provienen del mismo Estado.

Es necesario incidir en la revalorización de la defensoría de derechos humanos en nuestros países para que los gobiernos destinen más recursos a la realización de esta actividad.





4. PROPUESTAS PARA EL AUTOCUIDADO

Soy UNIDAD: cuerpo, mente, espíritu y trabajo para esa unidad. Y me digo: “si el cuerpo me duele tengo que atender esta señal, la mente controla mi cuerpo, la meditación controla mi mente, mi espiritualidad se regocija en ambas [...] Luego pienso: “el activismo es un mal necesario” (C.T.)

La falta de autocuidado nos hace violentar, en nosotras mismas, derechos que reclamamos para otras, generando un desgaste físico y emocional que limita el alcance y la fortaleza de nuestros movimientos. De igual manera, refleja una forma de entender y vivir el activismo social que aumenta y muchas veces justifica y valora el riesgo, el sacrificio y la falta de límites, incrementando nuestra vulnerabilidad ante la violencia y el desgaste físico y emocional.

Por el contrario, la conciencia personal y colectiva del autocuidado es un elemento de transgresión feminista que nos permite vivir en el presente y en nuestra persona algunos de los derechos fundamentales que queremos para todas y todos, creando una experiencia de libertad, fortaleza y esperanza fundamental para construir el mundo que queremos.

Sin embargo, como con cualquier otra transgresión a los mandatos del Patriarcado que permean muchas de nuestras actividades (ser cuidadoras para los otros/as, vivir con culpa o egoísmo el autocuidarnos, dificultad para poner límites, la sobreexigencia y sentido de tener que ser perfectas, querer responder a todas las necesidades externas, entre otros) hay que considerar que no existen recetas o dogmatismos. No hay una manera de cuidarse, ni una fácil manera de encontrar el equilibrio entre nuestro activismo y

La falta de autocuidado nos hace violentar, en nosotras mismas, derechos que reclamamos para otras, generando un desgaste físico y emocional que limita el alcance y la fortaleza de nuestros movimientos

nuestro derecho al ocio. Por ejemplo, no todas necesitamos la misma cantidad de horas de sueño o de descanso, ni tampoco todas reaccionamos de la misma manera ante las distintas violencias patriarcales. Por eso, como en tantas otras esferas, lo importante es conocerse, saber qué es lo que nuestro cuerpo necesita sin homogeneizar las recomendaciones para todas las defensoras.

A continuación se presentan algunas de las propuestas de las defensoras para autocuidarse:

1. Promovemos y practicamos un plan de autocuidado y seguridad de manera colectiva e individual.
2. Conocemos nuestros derechos como ciudadanas, trabajadoras y defensoras.
3. Negociamos en nuestras organizaciones o grupos tiempo libre y tiempo para compartir con nuestras colegas otros aspectos de nuestras vidas que no se relacionen directamente con nuestro activismo.
4. Negociamos en nuestras organizaciones que las reglas que establezcamos sean de acuerdo a nuestras necesidades, edad, clase, etnia, capacidades, entre otras.
5. Apartamos un rato cada día para pensar y hacer cosas que nos resultan agradables aunque no se encaminen a derrocar al Patriarcado.
6. Respetamos, hablamos, escuchamos a nuestro cuerpo para ser conscientes de sus necesidades, límites y fortalezas.

7. Donamos nuestros impuestos a organizaciones que fomenten el empoderamiento de las mujeres y que sean “donatarias autorizadas”.
8. No caemos en la adicción a la tragedia y el sufrimiento.
9. Renunciamos al activismo heroico.
10. Pedimos apoyo y delegamos responsabilidades.
11. Formamos redes con otras mujeres para compartir en libertad.
12. Dedicamos un tiempo a no hacer nada.
13. Escuchamos, leemos, investigamos y escribimos la historia reciente de las mujeres para conocer su fuerza y para llenarnos de energía con sus logros, resistencia o transgresiones.
14. Damos importancia a lo lúdico y a lo artístico creado por nosotras mismas para tener una cultura no patriarcal.
15. Llevamos a cabo prácticas sanas de alimentación y ejercicio, practicamos la meditación, bailamos, tenemos curaciones alternativas y naturales, practicamos la buena convivencia con el medio ambiente, nos reímos, tomamos vino, tenemos el placer de acompañarnos con otras mujeres y disfrutamos del cuidado amoroso de nuestros seres queridos/as.



A MANERA DE CIERRE

El autocuidado como un elemento transgresor del Patriarcado no es un tema nuevo, ha sido un aspecto trabajado en los diferentes feminismos, donde se ha discutido y se han realizado propuestas para la recuperación del cuerpo, la sexualidad y el amor. Sin embargo, hoy el autocuidado se enriquece de una conciencia socio-cultural-ambiental más sólida.

Las activistas y defensoras de derechos humanos confirman su relación mística con el universo. Conscientes de que son una con la madre tierra, las feministas, esas “esotéricas, con fragancias, con rituales, con cremas antiarrugas, con vino y quesos finos”, asumen su responsabilidad con la transformación del mundo, pero también –y sobre todo– con su transformación personal. Se miran a sí mismas, se cuestionan sus prácticas, se enriquecen unas a otras, pero al final, en un ejercicio de empoderamiento, cada quien decide lo que es mejor para sí.

Yo efectivamente creo que en ocasiones he carecido de hábitos de autocuidado, y con la madurez de la edad y de las diferentes luchas y del encuentro con otras gentes me he dado cuenta de que el mejor hábito de cuidado para mí misma y la gente que me acompaña en “la lucha tenaz de fecunda labor” es renunciar al activismo heroico. Reconocerme como una no “mujer maravilla” ni como una “superman” versión femenina me ha ayudado a construir límites, a no convertirme en todóloga, a compartir la aventura, a decir “no puedo”, a reconocerme de carne y hueso [...] Ser una buena activista es algo que me cuestiono. Yo siempre pienso en mi liderazgo y en no convertirme en mandona, pero cuando la gente me señala cosas como que llego tarde a la marcha o que no fui, suspiro y me doy la tarea de decir “hoy era activista de mi vida”. (S.A.)

El autocuidado nos lleva a dotar de un nuevo sentido a diferentes circunstancias en la vida de cada una, guiándonos hacia una resignificación de nosotras mismas, de nuestra valía

El autocuidado se vuelve una posibilidad para nosotras y para nuestros movimientos. Autocuidarnos es escucharnos en lo más profundo y aprender a aceptar que no somos “todopoderosas”, aprender a ponernos límites y transgredir, de esta manera, el Patriarcado con todos sus mandatos.

De igual manera, se abordó cómo en los momentos de crisis se ha despertado la relación entre las defensoras y el autocuidado, mismo que parece un tema prohibido cuando se toman en cuenta los sucesos que nos vuelven activistas o defensoras de derechos humanos. Defender a los y las otras sin medir los riesgos a los que nos exponemos nos vuelve más vulnerables en los crecientes contextos de violencia en nuestros países.

El autocuidado nos lleva a dotar de un nuevo sentido a diferentes circunstancias en la vida de cada una, guiándonos hacia una resignificación de nosotras mismas, de nuestra valía. Por eso, pasa por:

Limpiarnos, curarnos, hablando con otras amigas o buscando ayuda profesional. Por perdonarnos a nosotras mismas [...] El autocuidado pasa también por seguir manteniendo la ESPERANZA, en estos días tan difíciles. Por seguir creyendo, amando, viviendo, esperando, construyendo caminos y sueños. (A.C.)

En síntesis, hoy por hoy, el autocuidado representa eso...

...una esperanza:

Continuamos con el sueño de que este proceso es colectivo, que nos compete a nivel individual y, sobre todo, que se trata de que también nos cuidemos entre nosotras y debeamos esos factores históricos, culturales, psíquicos que lo único que hacen es fortalecer la competencia, los protagonismos y ahondar ese sentimiento de abandono y soledad. Es un tiempo de urgencia para mirarnos a los ojos y refundar nuestros motivos de confabulación ética, estética, política, humana, de la misma manera que necesitamos el abrazo y los cuidados en la enfermedad, la escucha en los momentos difíciles, el brazo para dar el salto y tomar las decisiones necesarias. Recuperar lo simple, amoroso que podemos ser en nuestra palabra, en nuestro gesto, en nuestra confianza con la otra. Si estamos convencidas de que este camino lo debemos hacer juntas, creo que se trata de sacar todos los colores, aromas, sabores y habilidades para recordarnos que nuestra fuerza creativa es sanadora en sí misma y que nuestra responsabilidad crece con cada acto, pensamiento, intención, con una misma y con las otras. (L.O.)

Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos
(IM-Defensoras)



Twitter: @IM_Defensoras

Facebook: <https://www.facebook.com/pages/IM-Defensoras/445371165543920>



