

Foro 2012 AWID: Transformando el Poder Económico para avanzar los Derechos de las Mujeres y la Justicia

Zona de Bienestar y Seguridad/Área de Bienestar y Autocuidado

Para la reflexión colectiva¹

Como parte de la invitación a participar en este foro, AWID ha lanzado el reto a que como participantes, las activistas de derechos de las mujeres y por la justicia social, tomemos este como un espacio de encuentro que sirva para unirnos y tener sinergia, cruzando todas las barreras que nos separan, pues requerimos de escucharnos mutuamente y aprender unas de otras. AWID afirma que este es el momento de fortalecer nuestro poder colectivo como actoras políticas, de sumar nuestros años de experiencia y conocimiento para participar más eficazmente en los vitales debates económicos de la actualidad y construir nuevas estrategias globales y locales para el sostenimiento de nuestro activismo. Finaliza su llamado a ponernos el reto de contribuir juntas al desarrollo de visiones alternativas diversas, así como prácticas justas, y continuar construyendo y fortaleciendo nuestros movimientos en una manera más sostenible para nosotras mismas, feministas activistas, defensoras de derechos humanos y para cada una de nuestras organizaciones.

Dentro del amplio programa del foro de AWID se ha planteado la existencia de la Zona de Bienestar, Seguridad y Autocuidado que tiene un doble propósito: el de ser un espacio donde las participantes puedan recuperarse, revitalizarse y descansar la mente durante el Foro, y el de involucrarse en conversaciones sobre herramientas y enfoques de seguridad y bienestar, además de alentar prácticas permanentes de autocuidado y bienestar.

Con este espíritu de construcción y reflexión colectiva, la Zona de Bienestar y Seguridad/Área de Bienestar y Autocuidado presenta una excelente oportunidad para poner en común con las participantes, debates, nudos, experiencias, y herramientas que permitan a nuestros diversos movimientos en el mundo, fortalecer la conciencia personal, organizativa y de movimientos sobre la importancia política de trabajar para el bienestar, la seguridad y el autocuidado de las activistas de los derechos de las mujeres, ejerciéndolos como parte de los derechos humanos que se concretan en primera persona y no solo en la búsqueda de éstos para otras mujeres y hombres con quienes trabajamos y defendemos.

En el marco del tema de foro requerimos visibilizar que, para transformar el poder económico a favor de los derechos de las mujeres, necesitamos posicionar en las agendas globales la enorme importancia y valor que representa el aporte de las mujeres al cuidado, desarrollo y bienestar de los otros y las otras en el mundo. Necesitamos alzar la voz y diseñar prácticas y estrategias que permitan

¹ Escrito por Ana María Hernández de Consorcio Oaxaca. Este texto pretende abrir la reflexión colectiva sobre los enfoques para hilar la Zona de Bienestar y Seguridad/Área de Bienestar y Autocuidado. Retoma lecturas y aportes de distintas feministas y activistas.

que el cuidado sea re-distribuido entre hombres y mujeres, a nivel de la comunidad, la sociedad y con responsabilidad en los Estados. Hasta ahora el autocuidado, la seguridad y el bienestar son claves para la sostenibilidad del activismo y el liderazgo de las mujeres y del movimiento de mujeres que aún no ha recibido la atención adecuada.

Algunos puntos para hilar los trabajos del área de Bienestar y Seguridad y Autocuidado/Área de Bienestar y Autocuidado.

El sentido político del autocuidado. Lo personal es político: Resulta útil poner en común el sentido que le damos al autocuidado ligado a la sostenibilidad de nuestros movimientos, pues las luchas, campañas y estrategias como activistas van dirigidas a una transformación radical que pretende trastocar y de-construir el mundo capitalista patriarcal, sus estructuras simbólicas y materiales, los grandes poderes económicos, las relaciones jerárquicas de la interseccionalidad de la dominación y construir un mundo que trate a las mujeres y los hombres en condiciones de igualdad. Desde este lugar buscamos generar prácticas de autocuidado y sostenibilidad² (incluyendo el conocimiento del liderazgo sostenible) que se contraponen a las visiones conservadoras que colocan la responsabilidad de su ejercicio en la mera voluntad personal, que no toma en cuenta los contextos y las condiciones interseccionales de opresión patriarcal, y que culpa a las mujeres por no “cuidarse”. Al final estas visiones proponen cambios centrados en las formas y los hábitos para poderse adaptar mejor a la demanda permanente de seguir cuidando a los/as otros/as reproduciendo el rol estereotipado de las mujeres como “cuidadoras del mundo”

En cambio, se proponen y practican otras visiones del autocuidado que son potencialmente liberadoras. En el pasado 12 Encuentro Feminista Latinoamericano y del Caribe se reflexiona al respecto: El auto-cuidado es un saber que las feministas hemos desarrollado por mucho tiempo y que conlleva en nosotras procesos de concientización, reflexión y acción personal y colectiva, desde la exigibilidad y vivencia de los derechos, para hacerlos efectivos en primera persona.

Ejercemos el autocuidado de muchas maneras: mediante el trato que nos prodigamos a nosotras mismas, del equilibrio que damos al tiempo que dedicamos al trabajo y al descanso; la energía y espacio que dedicamos para desanudarnos y desprendernos de los nudos que acarreamos de nuestras luchas cotidianas; cuando aprendemos a prodigamos a nosotras mismas y a nuestros cuerpos el mismo cuidado y atención que demandamos para los cuerpos y vidas de las demás mujeres; cuando conocemos, reconocemos y nos apropiamos de recursos que existen en nuestro entorno para procurarnos bienestar, y generamos en nuestros entornos personales y organizativos prácticas que contribuyen a la sostenibilidad de nuestro movimiento.

Para otras activistas, el autocuidado es la capacidad de comprometerse con el trabajo de defensa y promoción de los derechos humanos de las mujeres sin sacrificar otras partes importantes de la vida personal. La capacidad de mantener una actitud positiva frente al trabajo a pesar de los desafíos es

otra dimensión importante. El autocuidado también puede entenderse como el derecho que tiene la activista para sentirse sana, segura, y satisfecha. Conlleva cuestionar la suposición de “que la buena activista” es una que dedica toda su energía a los otros/otras y que frecuentemente resulta en el agotamiento. La idea de una activista del bienestar sugiere que se deba atender a las necesidades propias en equilibrio con el entorno, con posibilidades y autonomía para marcar los límites personales.

Las mujeres activistas tenemos que garantizar el rescate del autocuidado, no sólo como un derecho personal humano y básico al descanso, a la recreación, al baile y a la risa, sino como una estrategia que es profundamente política y subversiva. De ese autocuidado depende la sostenibilidad de nuestros movimientos, de que podamos tener mujeres que estemos saludables y que sepamos poner límites a nuestro accionar. El saber poner límites nos puede generar un tiempo más largo de trabajo mucho más placentero y equilibrado.

Autocuidado, seguridad y protección: ¿prioridad para las activistas? En diversos conversatorios entre mujeres activistas y en algunas publicaciones relativas a las condiciones de vida y trabajo, de sus prácticas y estrategias para cuidarse y ser sostenibles, se constata que una de las necesidades y vivencias latentes pero poco abordadas entre las activistas, es la reflexión respecto de las precarias medidas, herramientas y prácticas del autocuidado la seguridad y la protección que nos damos de forma personal y/o colectiva y ello repercute debilitando nuestros movimientos. Esta situación de vulnerabilidad se da en el marco de contextos locales y globales de pobreza, guerra, violencia patriarcal, falta de justicia y de acceso a los recursos económicos, discriminación, persecución y asesinato de activistas, entre otros.

Los diagnósticos y estadísticas sobre la situación de violencia en la que viven las activistas y defensoras de los derechos humanos dan cuenta del alto riesgo en la que desarrollan su trabajo y las múltiples amenazas a su integridad personal y la de sus familiares y compañeras de colectivo u organización. Pese a las afectaciones emocionales, económicas, de salud, las pérdidas de diversos tipos y el desgaste físico, es común que estos temas no se aborden como parte de “lo importante de nuestro trabajo”. En cambio, en muchas ocasiones reforzamos el papel de la “activista fuerte y la que puede todo” y lo aplicamos para nosotras y también para las otras, con el riesgo de imponer un modelo que puede comprometer la sostenibilidad del colectivo, el autocuidado y la protección que requerimos.

Bienestar sostenibilidad y liderazgo.....

¿Cuáles son los rasgos comunes que encontramos en las experiencias de las participantes y que a muchas nos limitan visibilizar y actuar a favor del autocuidado y seguridad personal, de nuestros colectivos y movimientos? ¿Qué puede ayudar para el tema no sea parte cotidiana de las agendas y

prioridades de una mayoría de activistas? ¿Cómo contrarrestar los efectos negativos que provocan los contextos de violencia y discriminación? Sería deseable poder compartir entre las participantes estas reflexiones para generar el espacio para pensar y actuar en favor del autocuidado y reenergizar la seguridad.

De-construir los mandatos de género para potenciar el autocuidado y el bienestar. En el mundo patriarcal que nos encontramos, reconocer que las activistas también estamos cruzadas por los mandatos de género y que éstos marcan las formas en cómo nos entregamos a la labor que hacemos en la defensa de los derechos de las mujeres, es muy importante para comprender las dinámicas personales, familiares y de relación que establecemos con el exterior. Los mandatos de género se expresan y reproducen en lo personal y colectivo, nos presionan y condicionan a darnos para los otros y las otras, y en muchas ocasiones, ello conlleva anular la satisfacción de nuestras necesidades de cuidado y protección. Identificar los mandatos que nos limitan asumir y tomar conciencia del autocuidado y la protección como un derecho podría ayudar para modificarlos y ofrecer y compartir algunas propuestas y planes para poner en práctica en la vida diaria personal y a nivel organizativo. En particular, modificar el sentimiento de culpa o de egoísmo que sentimos cuando ponemos límites y expresamos necesidades resultaría útil para fortalecer nuevos valores positivos para ejercer el autocuidado y la protección.

Hacia el autocuidado y protección en nuestros colectivos, organizaciones y movimientos: Es común encontrar en nuestros colectivos las prácticas estresantes que forman parte del cotidiano por ejemplo: la sobrecarga de responsabilidades, los altos estándares de exigencia que nos impone el contexto de violencia, las presiones de los Estados y las fundaciones donantes, la escasa atención y condiciones que damos para disfrutar de esparcimiento y relajación en el ámbito personal y en los espacios de trabajo, el conflicto permanente entre los roles familiares de género y las demandas del activismo.

Como lo muestran las experiencias y testimonios de activistas de diversas partes del mundo, se han desarrollado algunas experiencias tanto a nivel personal como organizativo para fortalecer una cultura y práctica del autocuidado y protección con la finalidad de aumentar la sostenibilidad de los movimientos. Hablar de las dinámicas grupales/personales y de las estrategias que han impulsado para procurar el bienestar de las activistas tales como: condiciones dignas de trabajo y derecho a un salario suficiente, seguridad social, fondo para retiro, dinero “etiquetado” para resolución pacífica de conflictos, espacios de trabajo seguros y protegidos, entre otros. Sería deseable que las participantes del foro pudieran establecer diálogo con los donantes para hacer visible la necesidad de que inviertan recursos económicos para fortalecer las estrategias de autocuidado y protección para las activistas, a nivel global y también en las donaciones directas a los colectivos y las organizaciones.

Trabajar con y entre activistas por los derechos de las mujeres nos compromete a practicar y aprender de una a la otra formas cada vez más liberadoras para ser y actuar coherentemente con los referentes de bienestar, dignidad, libertad, placer y respeto que buscamos para otras y otros a quienes defendemos y por quienes trabajamos.

El placer, la expresión de las emociones, la manifestación espiritual y el cuidado entre las activistas nos potencia y fortalece: La Zona de Bienestar y Seguridad/Área de Bienestar y Autocuidado ofrecerá un espacio único, cómodo para que las activistas participantes podamos sentirnos en confianza y protegidas; un espacio respetuoso de las diversas opiniones que no siempre son confluentes pero que nos enriquecen por su diversidad; sentirnos comprendidas y no juzgadas, escuchar y que nos escuchen, aprender y compartir los saberes propios. Las sesiones de conversación y las que se ofrecerán para el disfrute personal y de reenergizar se pueden potenciar si se organizan como parte de una propuesta global de autocuidado, protección, seguridad y bienestar y no como entidades fragmentadas. De ahí la importancia de generar una especie de hilo integrador. Tal vez podemos valorar la utilidad de realizar una sesión de cierre que nos permita sacar una expresión colectiva de lo aprendido y compartido en la Zona: puede ser documento, pronunciamiento, pintura, expresión teatral, baile, canto, ritual,...explorar y dejar salir la creatividad y la alegría de las activistas.

Bibliografía

1. **Autocuidado y autodefensa para Mujeres Activistas. Manual de auto-aplicación.** Artemisa, Grupo Interdisciplinario en género, Sexualidad, Juventud y Derechos Humanos y Elige, Red de Jóvenes por los Derechos Sexuales y Reproductivos. 2006.
2. **¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?** Jane Barry con Jelena Dordevic. Fondo de Acción Urgente por los Derechos Humanos de las Mujeres. 2007
3. **Ayudándonos para ayudar a otros: Guía para el autocuidado de quienes trabajan en el campo de la violencia intrafamiliar.** Cecilia Claramunt. Mujer, Salud y Desarrollo. Serie Género y Salud Pública. Organización Panamericana de la Salud, San José, Costa Rica, 1999. OPS (74 pp)
4. **Autoestima y Género.** Marcela Lagarde en Cuadernos Inacabados 39, Claves Feministas para la Autoestima de las Mujeres. 2000
5. **Autocuidado, protección y Bienestar Feminista.** Comisión de Metodología y Temática del 12 Encuentro Feminista Latinoamericano y del Caribe, 2011
6. **Autocuidado para defensoras de Derechos Humanos.** Ana María Hernández para módulo de formación a defensoras de derechos humanos de la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos