FORO VIRTUAL SOBRE AUTOCUIDADO[1]

(Avances de la sistematización)[2]

ÍNDICE

1 El diálogo virtual fue facilitado por Alda Facio de Asociadas por lo Justo JASS y por Ana María Hernández de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C.

2 Documento en construcción elaborado por Ana María Hernández y Nallely Tello de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la equidad Oaxaca. Revisión: Dora Ávila, Leticia Burgos y Graciela Ramos, del Grupo de Autocuidado de la Red Nacional de Defensoras México

Presentación

Herencia del patriarcado: las cuidadoras del mundo

La construcción colectiva y la aplicación personal del autocuidado

Dos dimensiones para prevenir: la enfermedad y el riesgo

Las relaciones interinstitucionales e inter generacionales

La confianza entre las mujeres

El autocuidado como cultura organizacional

Propuestas para el autocuidado

Conclusiones

Presentación

El diálogo virtual feminista sobre autocuidado para defensoras de derechos humanos fue un esfuerzo de la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de DDHH IM Defensoras y Asociadas por lo Justo JASS, a través de su Escuela de Educación Popular Alquimia Feminista, quienes construyeron este intercambio de ideas, experiencias y sentimientos con el objetivo de reflexionar sobre el autocuidado como una herramienta política que permite mantener no sólo 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 animó este diálogo sobre autocuidado es posicionarlo como un elemento profundamente transgresor, desligado de la mercadotecnia. Pues la idea de estar 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 nuestros movimientos sociales, a través de la reivindicación de la alegría y el placer y de la renovación y re significación, en muchos casos, de los vínculos entre nosotras, con nuestras 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 (13 de febrero-4 de abril de 2012) animaron este diálogo entre las 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, 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. Vaya para ellas, un profundo agradecimiento por este nutrido intercambio de esperanzas y anhelos. Muchas otras defensoras estuvieron participando de otras formas más silenciosas pero significativas también, con su lectura y seguimiento de los debates diarios.

Este debate reflejó la pluralidad de pensamientos de las distintas activistas participantes. Pero también dejó abierto el análisis para entender por qué el autocuidado enfrenta no sólo al rol tradicional de cuidadoras de otros, asignado históricamente por el patriarcado sino las propias resistencias personales.

En este diálogo se reconoce además cómo, entre las activistas y defensoras de derechos humanos también se ha reproducido uno de los mandatos patriarcales más poderosos: ser para otr@s, y cómo, en la reflexión colectiva, se hacen de herramientas para transgredir este mandato.

A pasos agigantados o a tropezones, algunas veces, las participantes nos develan sus miedos, sus inseguridades, sus pasiones, sus creencias y aquello que las motiva. Pero ante todo, muestran con certeza, que sus empeños, sus 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[3]

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, aun ante el cansancio, el estrés, el hambre, el sueño, y demás, seguimos trabajando. Es más, tenemos tan interiorizado este mandamiento que hasta las feministas más radicales admiramos a aquellas defensoras de nuestros derechos humanos que dan su propia vida por nuestra causa y criticamos a aquellas que ponen límites. 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 hace que gran cantidad de compañeras vivan con inmensa presión el activismo o enfermen a menudo.

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

En ese sentido, se distinguen dos elementos importantes en este debate: 1) La formación inculcada desde cada uno de nuestros hogares y de la sociedad en su conjunto que reproduce roles de género y, 2) La vivencia dentro de la defensa de derechos humanos marcada por las circunstancias históricas de cada país. 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 revitalizarse y revitalizar sus acciones con mayor alegría y amor. El autocuidado nos lleva no sólo 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 exista la risa y el vino tinto. (PA)*

Aunado a lo anterior 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)*

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

La construcción colectiva y la aplicación personal del autocuidado

El auto-cuidado 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 auto-cuidado no sólo es fundamental para el bienestar de las defensoras a título individual sino también para la supervivencia de los movimientos y organizaciones. El auto-cuidado 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.

Como otra herencia del patriarcado en muchas ocasiones las activistas y defensoras de DH 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, resultamos sorprendidas cuando nuestras compañeras nos confiesan que han sido diagnosticadas con cáncer o nos sorprende en un día cualquiera alguna 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 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 y detectado que a varias nos aquejan cosas parecidas, ante ello, compartimos nuestras maneras de enfrentar dichas situaciones y eso ha enriquecido no sólo nuestros movimientos sino nuestras reflexiones y prácticas personales.

El sentido político del autocuidado sólo 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, sacar provecho al máximo de las herramientas y capacidades que tenemos. Es un doble camino que va en paralelo:

> *Por un lado, esta ese "poder dentro de nosotras mismas", ese poder que nos habita y que es sólo 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 historias, 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 entre 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.

Dos dimensiones para prevenir: la enfermedad y el riesgo

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

Respecto a la primera dimensión, diversas activistas y defensoras de DH viven con la certeza de que la palabra no dicha o el tiempo no dado para sí es representado 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, generando un "autocontrol" que no es más que rigidez y represión. Por ello, es necesario reconocer que el autocuidado pasa por una dimensión de poder, pues para hablar y aprender a decir no, ante la carga de trabajo, las activistas y defensoras requieren estar sumamente empoderadas para reconocer, aceptar y hacer valer los límites de su cuerpo, mente y 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 DH y puede ser un ataque directo contra ellas o indirecto, ocasionando un daño en su familia, amistades o

propiedades. En muchos casos puede prevenirse mediante la realización de análisis de contexto, riesgo o mapeo de actores. Estrategias que pueden ayudarnos a prevenir ataques o reducir los efectos de los mismos en nuestras personas u organizaciones. Estar alertas es 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 si tenemos en común lo siguiente:

- Las precarias medidas de autocuidado en los colectivos, organizaciones y movimientos.
- La prevalecía de condicionamientos y mandatos de género en el actuar del día a día, que en muchos casos son una limitante para 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 definimos en la reflexión y el debate 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 cuanto esta 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 como que "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 (FN).*

En síntesis, algunas de las cuestiones 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 8 de horas.
B). Equilibro 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.

D). Se 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.	
I). Planes de seguridad y protección personal	

Las relaciones interinstitucionales e inter generacionales

En ese sentido, el 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, en dichos momentos se introyectó 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 autocuidarse. Este intercambio de ideas y valores inter generacionales 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 esos diálogos y me doy cuenta 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 critica que se ha realizado a los liderazgos que no "sueltan" el control de las actividades pensando que de no hacer ellas 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).

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 DH 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 éstos saberes debemos de plantar 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 (MA).*

Aunado a lo anterior, esta desconfianza anidada entre las activistas y defensoras de DH 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, al síndrome de la desconfianza, tenemos que inscribirlo y prevenirlo dentro de la política pública del 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).*

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 ese 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. Estas condiciones no favorecen la adopción del autocuidado como una cultura organizacional y, en las organizaciones en las que existen un poco más de recursos monetarios, éstos están etiquetados para acciones muy concretas.

A ello se suma el hecho de que la cooperación internacional, hasta el momento 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 sólo 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)*

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 de autocuidado y se ha logrado un financiamiento para tal 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 limpias 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 sólo a la economía de las organizaciones sino a la voluntad y conciencia de hacer de éste 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, 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 no sólo las financiadoras se involucren en el apoyo al autocuidado y seguridad de las defensoras sino también los Estados pues es claro que las defensoras de DH hacemos en gran medida un trabajo que le tocaría a nuestros gobiernos realizar y, que contrariamente, muchas veces no solo no tenemos medidas de protección de su parte sino que en muchas ocasiones las amenazas hacia nosotras provienen del Estado. Es necesario incidir en la revalorización de la defensoría de DH en nuestros países para que los gobiernos destinen más recursos a la realización de esta actividad.

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 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, aumentando nuestra vulnerabilidad a la violencia y al 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 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 sobre exigencia 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 sola manera de cuidarse, ni una fácil manera de encontrar el equilibrio entre nuestro activismo y nuestro derecho al ocio. Por ejemplo, no todas necesitamos la misma cantidad de horas de sueño o descanso y 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 homogenizar 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 son agradables aunque no se encaminen a derrocar al patriarcado.

6. Hablamos, escuchamos y respetamos a nuestro cuerpo para estar 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 para 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 que nunca. Las activistas y defensoras de DH 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 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 todologa, 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". (SA)

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

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 las y los otros 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 re significar diferentes circunstancias en la vida de cada una, nos guía a una re significación de nosotras mismas, de nuestra valía. Por eso pasa por:

Limpiarnos, por 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).

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 develemos 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 y que así como 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 es 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 cada vez crece nuestra responsabilidad con cada acto, pensamiento, intención, consigo misma y con las otras (L.O).

Octubre del 2012