



AUTOCUIDADO Y CUIDADO COLECTIVO

RESISTIR A TRAVÉS DE FLORECER

Jessica Horn

El bienestar no es una carga o un lujo, es una necesidad individual y colectiva

Como activistas y constructoras de movimientos, pero sobretodo como mujeres, cuidarnos a nosotras y a nuestras hermanas¹ tiene que ser parte de nuestras acciones diarias, de nuestras acciones políticas diarias.

¹ Hermana es un termino utilizado en el idioma Inglés (sister) para referirse a una amiga, compañera, aliada ...

ENTENDIENDO QUE ES AUTOCUIDADO Y EL CUIDADO COLECTIVO

“Yo soy cuidadora de mis hermanas”

Nosotras, como mujeres activistas trabajando para dismantelar las estructuras patriarcales y poner fin a la violencia contra las mujeres y niñas, estamos inmersas en un trabajo que requiere una increíble cantidad de fuerza, energía y tiempo. Estamos frecuentemente expuestas a la violencia y a la injusticia y cargamos traumas individuales y colectivos; y, nuestras acciones, voces y movimientos son vigilados. Sentimos el enojo, la angustia, el estrés, la frustración, el dolor y la desesperación de nuestros contextos, y a lo largo del tiempo esta exposición puede afectarnos y afectar a los grupos en los que estamos involucradas cuando menospreciamos nuestro propio bienestar y el de los y las demás.

Este artículo explora el rol del autocuidado y el cuidado colectivo en nuestro trabajo como algo necesario para nuestros movimientos sociales. Aunque cuidarnos a nosotras mismas y a otros y otras puede llegar a sentirse como una carga extra, un costo extra o un lujo, buscamos promover el bienestar como una estrategia colectiva para preservar al movimiento mismo, donde el bienestar de una se vuelve la responsabilidad de todas. En este sentido, cuidarnos a nosotras mismas y a otras significa:

1 Reconocer nuestras necesidades – Para nuestra propia supervivencia y salud, necesitamos espacios y tiempo para descansar y renovarnos. Una alimentación sana nos sostiene. Encontrar placer y felicidad en nuestras vidas nos conecta con nuestro propósito y felicidad – ya sea bailando con amigas o cocinando algo delicioso, embelleciendo nuestros hogares o creando algo con nuestras manos, esto puede liberar tensión y renovar el significado del trabajo que hacemos.

2 Reconocer nuestros límites – Nuestros cuerpos no son máquinas; tenemos ritmos biológicos, emocionales y físicos y debemos respetarlos. Es importante encontrar formas pequeñas y cotidianas de descargar el peso de enfrentar la violencia contra las mujeres y niñas porque muchas veces cargamos con nuestro propio trauma y con el de otras. Los actos cotidianos de cuidado incluyen tratarnos a nosotras mismas y a otras y otros con amor, cuidado y compasión; hablar con colegas o familia; encontrar espacios de silencio y relajación.

3 Encontrar a nuestra comunidad – Construir redes de apoyo antes de que ocurran las crisis nerviosas y el agotamiento significa saber con quiénes podemos conectar en qué espacios y a través de qué vías de comunicación. Contar con personas con las que podemos llorar y reír y compartir nuestros miedos y sueños nos mantiene resilientes.

En este sentido creemos que el autocuidado y cuidado colectivo es un **ACTO POLÍTICO COTIDIANO** porque es:

- * **Transgresor:** En un mundo en el que las mujeres son tratadas con violencia, es una forma de desafiar al patriarcado desde el nivel individual y desde el nivel colectivo.
- * **Liberador:** Es una forma de expresar nuestra autoestima – cuando nos deshacernos de los roles que nos son asignados como mujeres y expresamos que tenemos esperanzas, sueños, historias, vida social y amor. **Afirmamos ante nosotras mismas y ante el mundo que merecemos estas cosas.**
- * **Empodera:** El autocuidado es más que consumir productos de vanidad diseñados para ayudarnos a cumplir con nuestro rol como cuerpos cosificados y reproductivos. **Tenemos el poder de definir qué significa el autocuidado y el cuidado colectivo para nosotras,** independientemente de nuestros servicios, recursos o sistema de salud.

¿CÓMO ESTAMOS PROMOVRIENDO EL AUTOCUIDADO Y CUIDADO COLECTIVO EN NUESTROS MOVIMIENTOS?

“Déjalo salir para que puedas continuar”

- * **Primero, reconociendo que el autocuidado no es egoísta y que es importante crear espacios para él** – promoviendo culturas y prácticas individuales y organizativas.
- * **A través de incluir el arte y metodologías creativas como parte de nuestros movimientos.** Desde una perspectiva de las neurociencias se ha probado que **las metodologías creativas ‘abren el cuerpo y el cerebro’** y que esto es una forma crítica de procesar sentimientos y heridas profundas/reprimidas.
- * **Pidiéndole a nuestros donantes que financien el cuidado** – necesitamos que éstos sean costos permitidos y poder designar fondos **para el apoyo psicosocial y otras prácticas creativas y sanadoras:** arte, danza, espacios de cuido – no se trata de los resultados, sino del proceso.
- * **Reconociendo que jugamos diferentes roles en nuestros movimientos** – el autocuidado es riesgoso en contextos represivos y las mujeres defensoras en la primera línea no tienen la capacidad de parar o retirarse de sus luchas; por lo tanto es muy importante que construyamos cuidado colectivamente en nuestros movimientos.
- * **Entendiendo y reflexionando en torno a que el cambio no es lineal, es cíclico.** Cuando el cambio se proyecta linealmente, nos fuerza a mirar a nuestros equipos en términos de utilidad y resultados. Y cuando ocurre una crisis, podemos acrecentar el daño que nosotras o ciertas integrantes de nuestro equipo estamos experimentando al continuar pensando en nosotras mismas y nuestras hermanas en términos de su utilizad para alcanzar resultados.

¿QUÉ BUENAS PRÁCTICAS PODEMOS APRENDER DE NUESTRAS HERMANAS?

- * **Activistas y constructoras de movimientos a lo largo de nuestras regiones mencionan que actividades como el crotchet, el barro, coser, el yoga, la meditación, el arte, el ejercicio y la cercanía con amigas y amigos son parte de sus rutinas individuales y colectivas.** Existe evidencia de que estas actividades en verdad sanan partes del cerebro.
- * **Le damos salida y conectamos** – El Foro Feminista de Uganda incluye espacios para crear hermandad. **Es a través de la amistad y el movimiento que muchas mujeres y niñas han podido desatar algo de ‘locura’** y han encontrado un espacio dónde las hermanas pueden hablar libremente sobre sus experiencias y traumas.
- * **Estamos trabajando para incluir el autocuidado en nuestras metodologías y no mantenerlo como un tema separado.** En el Foro de AWID de 2016 priorizamos los espacios seguros tanto en el Foro Feminista Negro como a lo largo de la agenda para promover y compartir buenas prácticas.
- * **Estamos definiendo como sanamos** – en Move to End Violence (Movimiento para Poner Fin a la Violencia), activistas negras definieron que realizar actos pequeños como hacer señales de protesta son actos de sanación y cuidado, ya que ayudan a las mujeres a reconectar con su poder y agencia individual.
- * **Estamos construyendo solidaridad** – Muchas integrantes del GBV Prevention Network están participando en el programa de-hermana-a-hermana que crea vínculos y relaciones inter-nacionales con otras feministas.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE QUE ESTAMOS SOBREPASANDO NUESTROS LÍMITES?

Este ejemplar está dedicado al autocuidado y cuidado colectivo porque el agotamiento (burnout) todavía se considera tabú y es callado, pero es real y nos está pasando a muchas alrededor del mundo. Algunos indicadores de que estamos sobrepasando nuestros límites incluyen:

- * **Cuando no estamos durmiendo bien, comiendo bien, o priorizando nuestras necesidades básicas diarias – alimentación sana, sueño, hidratación.**
- * **Cuando nos sentimos inseguras, solas o incómodas en nuestros espacios seguros – nada nos hace sentir cómodas o aliviadas.**
- * **Cuando experimentamos cambios en nuestras capacidades – las formas mentales de procesar información sobre nuestro trabajo o incluso cosas cotidianas.**
- * **Cuando nos sentimos desconectadas de nuestro trabajo o movimiento – nos sentimos aletargadas (sin energía), los temas que una vez despertaron pasión en nosotras para movernos y luchar por un cambio, ahora nos saturan. Nos sentimos adormecidas en torno a los temas e impacientes con las y los sobrevivientes.**
- * **Cuando proyectamos nuestros sentimientos a otras y otros – creando ambientes cargados emocionalmente en casa y el trabajo.**

Todas estas (y más) pueden ser señales de una falta de autocuidado y son indicadores de que necesitamos hacer espacio para cuidarnos a nosotras mismas.

HERRAMIENTAS PARA LA REFLEXIÓN Y ACCIÓN

- * **Pregúntate:** ¿Cuál es la mejor forma en que puedo liberar tensión y estrés? **¿Qué prácticas puedo hacer hoy por mi propia cuenta que nutran mi cuerpo, mente y espíritu?** ¿Qué me da placer y alegría? (ejercicio, danza, meditación u oración, leer, dormir, tiempo sola, apoyo grupal, terapia de arte, excursionismo, pasar tiempo con amigas y amigos, etc.).
- * **Como organizaciones, mejorar el cuidado colectivo a través de promover espacios para compartir dudas, vergüenza, miedos, y felicidad abiertamente.** Poner especial atención a la división del trabajo para que cada persona pueda hablar de su carga de trabajo y pedir ayuda si es necesario. **Como comunidad, todas somos responsables del bienestar de la otra;** es en estos momentos de cuidado y compartir que construimos relaciones más fuertes que ciertamente fortalecen al movimiento.
- * **Empieza ahora. Practica el autocuidado y cuidado colectivo para que se vuelva un hábito en tu vida.** No es necesario esperar a estar agotadas para poner atención a nuestras necesidades y emociones.
- * **Pregunta a las integrantes de tu equipo:** ¿Nuestros espacios de trabajo están llenos de orgullo? ¿De alegría? ¿Reflejan el espíritu de nuestro trabajo?
- * **¿Estamos conversando sobre nuestros roles y qué significa ser útiles para los movimientos?** ¿Tomamos en cuenta nuestras diferencias, necesidades y límites?

Este artículo surgió de un encuentro de activistas feministas que trabajan para prevenir la violencia contra las mujeres y niñas en el Sur Global, co-organizado por Raising Voices y JASS.

