COLMENAS QUE ABRIGAN



ESPACIOS DE CUIDADO Y SANACIÓN PARA DEFENSORAES DE DERECHOS HUMANOS

COLMENAS QUE ABRIGAN.
Espacios de cuidado y sanación para defensoraes de derechos humanos es una publicación de la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras) y de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca (Consorcio Oaxaca).

Coordinación de la publicación y del proceso de articulación:

Ana María Hernández Cárdenas, Marusia López Cruz, Jelena Dordevic (IM-Defensoras) y Nallely Guadalupe Tello Méndez (Consorcio Oaxaca)

Sistematización de la publicación:

María Estela López Deloya, Carolina Silva y Marta González (IM-Defensoras)

Corrección de estilo:

Antonio Pacheco Zárate y Pere Perelló

Diseño Editorial y Collagues:

Teresa Boedo Blanco y Aurora Deltell García

Se permite la reproducción total o parcial de este material siempre y cuando se cite la fuente. Febrero 2025

IM-DEFENSORAS

CONSORCIO
OAXACA
TRABAJANDO POR UNA VIDA
EN LIBERTAD PARA
LAS MUJERES



defenred

LA SIGUATA
AURA BUNI AMÚRU NUNI

Casa la Serena
CUIDADO Y SANACIÓN
PARA DEFENSORAS DE DH

Planeta Colibrí

Basoa

Red Nacional de Defensoras de DDHH en Honduras

COLETIVO FEMINISTA DE
AUTOCUIDADO E CUIDADO ENTRE
DEFENSORAS DE DIREITOS HUMANOS

mujeres AL BORDE .org
TU DESEO ES TU REVOLUCIÓN

Agradecimientos

A laes defensoraes que a través de las entrevistas realizadas nos compartieron su palabra y experiencia:

Casa La Serena
Beatriz Ramírez Caballero, Ángela Vásquez Ruiz, Guadalupe Pablo Miguel, y Nallely Guadalupe Tello Méndez

Casa de Respiro Defenred
Loreto Rodríguez de Rivera, Roland Higuita, María del Carmen Peralta y Víctor Manuel Arias

Planeta Colibrí
Ana Lucía Ramírez, Chacala, Ivana Calles, Luz del Mar Perdomo y ClauP Corredor.

Casa Basoa
Mar Garrote, María Viadero, Olatz García y Dalila Argueta.

Casa de Respiro - Brasil
Tania Lopes, Marileia Bezerra, Louisa Huber, Rogéria Peixinho. Defensoras que contribuyeron con sus testimonios luego de inmersiones en la Casa de Respiro de Brasil: S.B, M.R, P.S, B, E.S, L.L.

Casa La Siguata
Lilian Girón, Katherin Cruz, Liana Funes y Yessica Trinidad.

Oasis de cuidado y sanación itinerante
Gracias también a las compañeras cuyo nombre por seguridad no podemos mencionar pero que están transformando la dolorosa realidad de su país.

ÍNDICE

7 PRESENTACIÓN

9 ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA EXPERIENCIA DE LAS CASAS DE SANACIÓN?

18 CASAS Y ESPACIOS DE CUIDADO Y SANACIÓN: Caleidoscopio de experiencias

20 CASA LA SERENA
38 CASA DE RESPIRO DEFENRED
53 PLANETA COLIBRÍ, LA CASA DEL AMOR PROPIO
73 BASOA: UN ESPACIO PARA LA VIDA, LA SOLIDARIDAD Y LA REBELDÍA
90 CASA DE RESPIRO BRASIL
107 OASIS DE CUIDADO Y SANACIÓN ITINERANTE
124 CASA LA SIGUATA: AURA BUNI AMURÜ NUNI -YO PARA TI, TÚ PARA MÍ

139 IMPACTOS POSITIVOS de las casas y espacios de cuidado y sanación

147 Casas y espacios de cuidado y sanación: APRENDIZAJES DE LAS EXPERIENCIAS

156 Fuentes de Consulta


Marielle Franco

Presentación

Las casas de respiro son espacios que nos conectan con el latir de la vida más antigua, esa pulsión de vida natural que brota sin esfuerzo, pero con fuerza. Son respiros colectivos que abrazan los corazones, que develan y lavan las heridas que las defensoraes acumulamos por la violencia patriarcal y sociopolítica.

En mayo del 2023, Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca y la Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Derechos Humanos convocamos a un *encuentro con organizaciones aliadas con la finalidad de potenciar el trabajo de cuidado y sanación* para defensoraes. De esta juntanza celebrada en Oaxaca, México, y luego de un año de diálogos, entrevistas y acuerdos para compartir, nace esta publicación.

COLMENAS QUE ABRIGAN es el resultado de un proceso colectivo de reflexión, intercambio de saberes y aprendizajes de siete espacios de cuidado y sanación que surgieron en distintas geografías para dar cobijo a defensoraes que buscan transitar sus procesos de resistencia, curación, recuperación y transformación de los impactos y dolores que generan las violencias sociopolíticas y patriarcales en el marco de su labor.

LA APUESTA DE ESTAS CASAS CONTRIBUYE A COLOCAR EL CUIDADO EN EL CENTRO DE LA ACCIÓN POLÍTICA, A SOSTENER Y FORTALECER LOS MOVIMIENTOS SOCIALES, A TRANSFORMAR LA CULTURA SACRIFICIAL DE LOS ACTIVISMOS, ÉSTOS QUE, DESDE MUY DIVERSAS LUCHAS, APORTAN A CONSTRUIR UN MUNDO MEJOR Y MÁS HUMANO.

A lo largo de los años, estos espacios han recibido a cientos de defensoraes en estancias temporales y todos, desde modelos y enfoques diversos, permiten colectivizar las emociones, dolores, impactos y recuperar las fortalezas, esperanzas y energías vitales como un acto de justicia.

DESEAMOS QUE COLMENAS QUE ABRIGAN SIRVA PARA QUE OTROS ESPACIOS DE CUIDADO Y SANACIÓN SURJAN Y MÁS DEFENSORAES TENGAN ACCESO AL DESCANSO Y CUIDADO COLECTIVO.



¿Por qué es importante la experiencia de las casas y espacios de sanación?

AUTOCUIDADO, CUIDADO COLECTIVO Y SANACIÓN ANTE UN MUNDO EN CRISIS

América Latina es una región peligrosa para la defensa de los derechos humanos. Colombia es el país de la región donde más personas defensoras son asesinadas: solo en 2023, esta cifra alcanzó las 142 personas, seguido por México, Brasil y Honduras, donde respectivamente fueron asesinadas 30, 24 y 19 personas defensoras de derechos humanos. Específicamente en Mesoamérica, vivimos bajo un modelo económico, político y cultural de herencia colonial que se manifiesta en opresiones estructurales y una continuidad histórica de violencias patriarcales, capitalistas y racistas sobre los cuerpos y territorios de las mujeres. Nuestra sola existencia como sujetas políticas desafía los mandatos patriarcales. En respuesta, pretenden silenciar el poder de las mujeres y disidencias sexo-genéricas que alzan sus voces. Esto en un contexto caracterizado por la agudización del autoritarismo, la corrupción, el cierre de los espacios de participación social y política, la militarización y el extractivismo. También enfrentamos la penetración o profundización de la presencia del crimen organizado, el feminicidio/femicidio y otras formas de violencia, así como una crisis migratoria sin precedentes.

EN ESTE CONTEXTO, DESDE EL REGISTRO MESOAMERICANO DE AGRESIONES DE LA IM-DEFENSORAS, ENTRE LOS AÑOS 2012 Y 2023, SE DOCUMENTARON 35,077 AGRESIONES CONTRA 8,926 DEFENSORAS Y 953 ORGANIZACIONES DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS EN MESOAMÉRICA.

En este mismo periodo fueron asesinadas 200 defensoras a quienes hay que sumar los 228 intentos de asesinato registrados que, de haberse consumado, aumentarían a 428 la cifra de compañeras asesinadas durante su lucha por un mundo mejor. De los 58 asesinatos de defensoras documentados entre 2020 y 2022, 40% fueron de defensoras trans, con un total de 23 transfemicidios/ transfeminicidios caracterizados por la saña con que fueron cometidos..

ESTAS CIFRAS NO SON SOLO NÚMEROS, SINO UN REFLEJO DE LA SITUACIÓN CRÍTICA QUE VIVEN LAES DEFENSORAES EN LA REGIÓN, QUIENES ENFRENTAN UNA VIOLENCIA TANTO ESTRUCTURAL COMO DIRIGIDA ESPECÍFICAMENTE CONTRA ELLAES POR SU LABOR.

Además de ejercer la defensa de derechos humanos en este escenario hostil, laes defensoraes son socializadas bajo el mandato patriarcal de: "Ser para los otros". Ello, y la persistencia de una cultura sacrificial del activismo que ensalza el riesgo, el desgaste y el entregar la vida por la lucha, produce daños físicos y emocionales en quienes defienden derechos, lo que puede llegar a deteriorar gravemente su salud e incluso acabar con sus vidas.

Estas afectaciones tienen impactos que trascienden a la persona que los sufre, limitan su poder, su liderazgo y capacidad de acción política, además de sus procesos organizativos. Como consecuencia del desgaste y enfermedad, se deterioran sus relaciones con las compañeras, compañeres, compañeros de causa y demás personas cercanas; por ende, debilitan los movimientos y organizaciones a los que pertenecen.

Casi la mitad (46.3%) de las agresiones contra defensoras registradas en la región entre 2012 y 2022 son parte de una serie de eventos de violencia previos. Este porcentaje varía en cada país, oscilando entre el 31.6% de El Salvador y el 58% de Honduras. El carácter sistemático de las agresiones evidencia que no son casos puntuales y aislados, sino parte de una estrategia continua que tiende a escalar en su gravedad con el objetivo de detener nuestra labor de defensa.

ESTO EXPLICA EL PROFUNDO DESGASTE FÍSICO Y EMOCIONAL QUE AFECTA A LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS ACTIVISTAS Y DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS.

Debido a este contexto y sus impactos individuales y colectivos, las casas y espacios de cuidado y sanación surgen como una estrategia clave para fortalecer el movimiento de defensa de derechos humanos, ya que constituyen lugares seguros en los que las personas defensoras pueden descansar, tomar un tiempo para sí mismas, alejarse temporalmente de su contexto y reponer fuerzas. Con sus herramientas fortalecidas, laes defensoraes regresan a sus comunidades, junto a su familia, para continuar luchando por la construcción de un mundo mejor en el que el cuidado se haga costumbre.

SOBRE LA DIMENSIÓN POLÍTICA DEL AUTOCUIDADO, CUIDADO COLECTIVO Y SANACIÓN EN LA EXPERIENCIA DE LAS CASAS Y ESPACIOS DE CUIDADO Y SANACIÓN

Si bien cada experiencia de cuidado y sanación que se presenta en esta publicación responde a un contexto distinto, y la metodología desarrollada en cada caso es diferente, todas tienen una visión común: la sanación, el autocuidado y el cuidado colectivo son una práctica esencialmente política. Práctica que reivindica el derecho a sanar de los impactos producidos por las violencias sistémicas e históricas, así como una apuesta por la creación de espacios de resistencia en los que se experimentan nuevas formas de vivir y de luchar, basadas en el cuidado, la solidaridad y el respeto mutuo para vivir, y vivir bien.

Abordar el cuidado desde un sentido político nos permite cuestionar el sistema y las prácticas dentro de nuestros movimientos, y es fundamental para comprender por qué el surgimiento de las casas y espacios de cuidado y sanación se ha convertido en una estrategia clave para llevar a cabo nuestra labor de defensa.

EL AUTOCUIDADO, EL CUIDADO COLECTIVO Y LA SANACIÓN ADQUIEREN UNA DIMENSIÓN POLÍTICA CRUCIAL PARA EL FORTALECIMIENTO DE NUESTROS MOVIMIENTOS Y LUCHAS.

EL DERECHO A SANAR ES EN ESENCIA UN ACTO POLÍTICO QUE DESAFÍA LA VIOLENCIA, LA DESHUMANIZACIÓN Y LA EXPLOTACIÓN.

Estas experiencias no solo proporcionan espacios para la recuperación física y emocional de las personas defensoras, también constituyen una respuesta radical al sistema neoliberal y patriarcal que perpetúa la violencia y la explotación.
El cuidado que ofrecen se plantea como una necesidad humana y un derecho básico e inalienable, una herramienta de resistencia que se opone a la mercantilización del bienestar y al paradigma del sacrificio personal en nombre de la lucha social.

El 45% de las agresiones contra defensoraes proviene de actores estatales con la intervención de fuerzas policiales y militares, y en este entorno el poder judicial se ha convertido en un instrumento que nos agrede y que promueve y garantiza la impunidad de nuestros agresores; por lo tanto, cuidarnos colectivamente entre todaes se convierte en una forma de resistencia.

LAS CASAS Y ESPACIOS DE CUIDADO Y SANACIÓN SON UNA ESTRATEGIA CLAVE PARA ABORDAR EL AUTOCUIDADO, EL CUIDADO COLECTIVO, Y LA SANACIÓN PORQUE...

Ofrecen un espacio seguro de resguardo y protección para sanar.

Uno de los pilares básicos y fundamentales de las experiencias y estancias de sanación es la construcción intencionada de espacios seguros. En ellos laes defensoraes pueden descansar, reconstruir su fortaleza y reponerse lejos de la violencia que intenta destruirles, teniendo la convicción de estar fuera del alcance de sus agresores, y en donde pueden tejer nuevas formas de solidaridad y apoyo mutuo. En parte, debido a ello, no se han configurado como experiencias para personas que enfrentan riesgos de agresión muy altos.

En sus experiencias se afirma que el autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación son una estrategia política fundamental para seguir resistiendo.

El cuidado de quienes defienden derechos humanos, la sanación, atención de sus dolores y consecuencias físicas y emocionales, es fundamental para que puedan sostener sus luchas en contextos violentos y difíciles, para que no las abandonen y las continúen desde una mejor posición, más serenas y sanas.



Apuestan por un cambio de paradigma, una alternativa que desafía al sistema capitalista, patriarcal y colonial basada en el cuidado de las personas y de la vida en su conjunto.

El cuidado así comprendido es una estrategia clave para hacer frente a un sistema que explota, deshumaniza a las personas defensoras de derechos humanos y a los seres humanos en general, que nos atraviesa el cuerpo y nos daña. Ante un sistema que privilegia la competitividad, la individualidad y la productividad, que depreda territorios y mercantiliza todas las formas de vida, el cuidado de las personas, las especies, la vida toda, se erige como un acto de rebeldía y resistencia. Es una apuesta por construir otras formas de relacionarnos desde el respeto, el apoyo, la justicia, la dignidad y el amor, recuperando además los saberes ancestrales que poseen nuestros pueblos y comunidades.

En estas casas y espacios de cuidado y sanación creemos que lo personal es político.

Laes defensoraes nos cuidamos no solo para continuar con nuestra labor, también para desafiar un sistema que nos considera desechables. En estas experiencias se materializa el postulado feminista, según el cual lo personal es político: nos cuidamos en lo cotidiano como apuesta política por un mundo diferente para todaes.

Queremos construir formas diferentes de defender los derechos humanos; desde lugares más compasivos con cada una, une, y basados en la alegría de la vida, el juego, la esperanza y el goce de nuestros cuerpos. Queremos desterrar la idea de que es preciso dar la vida por una causa superior en un horizonte inalcanzable. Tenemos el poder de cambiar nuestras realidades más inmediatas. Estas iniciativas son lugares donde, como decía nuestra hermana Berta Cáceres, se vive la utopía por adelantado, y desde ya construimos territorios liberados

Se apuesta por un activismo respetuoso de nosotraes mismaes para que resulte sostenible.

Se apuesta también por un cuidado basado en un enfoque de derechos y alejado del consumismo capitalista.

El cuidado que favorecemos en estas experiencias no es productivo ni busca ningún beneficio mercantil: persigue la felicidad y el bienestar de quienes participan. En un sistema donde el cuidado ha sido mercantilizado, las casas y espacios de cuidado y sanación ofrecen un modelo alternativo que se construye desde lo básico y lo cotidiano, que retoma las prácticas y la sabiduría de nuestros pueblos y comunidades; y para el que el tiempo y el dinero no son una limitante que condicione el acceso. Tampoco produce enriquecimiento o expropiación de saberes.



Desde sus experiencias se sitúa a cada persona en el centro de su propio programa de cuidado

Durante el acompañamiento a las personas defensoras, se respetan en todo momento las decisiones que adopten en función de sus necesidades de atención, necesidades que también son planteadas por ellas mismas.

Las experiencias y estancias sanadoras se proyectan como un fortalecimiento de las personas, así como de los movimientos y organizaciones de las que forman parte. Es preciso reconocer que la dedicación de tiempo y recursos en el cuidado de las personas defensoras es también una manera de cuidar a la organización o movimiento al que pertenecen, que los efectos positivos de la incorporación de las prácticas de cuidado se trasladan a esos espacios. De esta manera se contribuye a fortalecer el tejido asociativo debilitado por la violencia política. Además, con la recuperación e incorporación de los saberes ancestrales, las prácticas de cuidado tejen lazos con las raíces comunitarias e identitarias de nuestros pueblos.

Se comprende el cuidado individual desde una dimensión colectiva.

Se aborda el cuidado transformador desde una perspectiva de género, feminista y transfeminista, que busca reconocer y abonar a la sanación frente a la discriminación, la exclusión y las heridas colectivas que históricamente hemos sufrido en nuestros cuerpos diversos y en nuestros territorios.

Apostamos por crear espacios seguros para reivindicar las luchas de nuestras comunidades, de las personas disidentes sexo-genéricas y otros grupos históricamente discriminados; por sus derechos a la vida, a la identidad y a la tierra. Estos espacios y prácticas son para recuperar nuestros cuerpos-territorios frente al despojo, la violencia patriarcal, la discriminación y el extractivismo.

Buscamos favorecer que las personas defensoras identifiquen y reconozcan las herramientas y recursos que ellas y sus comunidades ya poseen para sanar, cuidarse y protegerse. Así como identificar qué vulnerabilidades y riesgos existen en su vida cotidiana, mismos que pueden estar siendo inadvertidos o invisibilizados.

Buscan el fortalecimiento de las herramientas y capacidades de laes defensoraes.

Son espacios desde los cuales defendemos el derecho a sanar.

Considerarnos defensoraes y activistas del derecho a la sanación y al cuidado, tiene implicaciones importantes en nuestro enfoque de trabajo. Apostamos por su incorporación y reconocimiento en los movimientos y organizaciones con los que trabajamos, y en donde buscamos generar una revolución de los cuidados.

No es casualidad que, por lo general, en las casas de cuidado prioricemos una alimentación saludable y sembremos productos para nuestro autoconsumo y sostenibilidad.

Reivindican nuestra soberanía alimentaria, el uso de plantas medicinales ancestrales, una alimentación saludable y el cuidado y trabajo de la tierra para sanar, sostenernos y vivir bien.

Se busca una conexión con la naturaleza, la tierra y los animales como fuente de energía vital.

Tampoco es casualidad que las experiencias sanadoras se produzcan cerca de mares, ríos, playas, bosques salvajes y montañas donde viven diversas especies de animales y plantas. La distancia del ruido y del ritmo acelerado que normalmente existe en las ciudades y comunidades de donde proceden laes defensoraes favorece el descanso, la calma, la reflexión, la expansión de nuestros sentidos y el reencuentro con nuestra esencia.

Apostamos por favorecer la búsqueda y auto-descubrimiento de nuestras raíces y orígenes; descubrir que somos nuestra propia medicina; recuperar nuestra conexión ancestral; reconocer la diversidad como riqueza, despatologizándola; y honrar la sabiduría ancestral que heredamos de nuestras madres, abuelas, ancestras y de las que lucharon antes de nosotras, una herencia que es negada e infravalorada por el sistema.

También buscamos poner en valor la diversidad de nuestros orígenes e identidades como fuente de riqueza de aprendizajes ante un sistema que nos niega.

Son espacios donde se favorece el encuentro entre luchas y movimientos diferentes.

En ellos confluyen defensoraes de diferentes luchas, orígenes e identidades para, aún con desafíos, intercambiar aprendizajes colectivos, favorecer la creación de redes y la construcción de relaciones de confianza política, esto desde el compartir íntimo de la vivencia cotidiana y el reconocimiento común de las historias de lucha.

NO NEGAMOS LA EXISTENCIA DE CONFLICTOS EN LOS MOVIMIENTOS DE DERECHOS HUMANOS A LOS QUE PERTENECEMOS. SABEMOS QUE EXISTEN TENSIONES QUE SURGEN A RAÍZ DE DINÁMICAS DE TRABAJO CAPITALISTAS Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO QUE PRIVILEGIAN LA PRODUCTIVIDAD Y EL CUIDADO DE OTRAS, LO QUE LLEVA A LOS INTEGRANTES AL DESGASTE, ESTRÉS Y ANSIEDAD. PERO LO FUNDAMENTAL ES PODER ABORDAR ESTOS CONFLICTOS Y ANALIZAR DE MANERA CRÍTICA SU REPRODUCCIÓN; DE ESTE MODO EVITARLOS O EXCLUIRLOS.

PODEMOS CONCLUIR QUE ESTAS EXPERIENCIAS NO SON SIMPLEMENTE LUGARES DE DESCANSO, SINO ESPACIOS POLÍTICOS DONDE SE ENSAYAN Y DESARROLLAN ESTRATEGIAS PARA CONSTRUIR UN MUNDO MÁS JUSTO Y MEJOR PARA TODAS LAS PERSONAS.

PONER EL CUIDADO Y LA SANACIÓN EN EL CENTRO, CONSTRUYE LAS BASES PARA UN FUTURO DONDE EL BIENESTAR, EL BUEN VIVIR Y LA DIGNIDAD DE TODAS LAS PERSONAS SEAN UNA PRIORIDAD; LO QUE DESAFÍA LAS ESTRUCTURAS DE VIOLENCIA, DISCRIMINACIÓN, EXPLOTACIÓN Y EXCLUSIÓN QUE ACTUALMENTE PREDOMINAN.





CASAS Y ESPACIOS DE CUIDADO Y SANACIÓN:

Caleidoscopio de Experiencias

A continuación presentamos **siete experiencias de espacios de cuidado y sanación** que constituyen el corazón de esta publicación. El orden en que aparecen corresponde cronológicamente al año de su fundación.

Cada una es compartida por los equipos de personas, activistas y defensoraes que les han dado vida, que las han venido desarrollando, recreando y sistematizando de diversas maneras.

> *Como se podrá apreciar al recorrer sus historias, estas experiencias se han nutrido entre sí en algún punto de su caminar, y cada una es singular aunque guarden semejanza en principios y fundamentos.*

Por ello, **la riqueza del conjunto forma un caleidoscopio** que esperamos resulte no solo un aporte a los activismos de nuestras organizaciones y movimientos, sino una oportunidad de disfrutar y de llenarnos de esperanza sobre las capacidades que tenemos de crear alternativas para el cuidado de la vida, poniendo al centro a quienes defienden los derechos de todas las personas.

Casa la Serena

CUIDADO Y SANACIÓN
PARA DEFENSORAS DE DH



CASA LA SERENA

UN LUGAR DE REFLEXIÓN, DESCANSO Y SANACIÓN QUE TRANSFORMA EL DESGASTE EXTREMO EN ESPERANZA Y DIGNIDAD

PRESENTACIÓN

A pocos kilómetros de la colorida y rebelde ciudad de Oaxaca, se encuentra Casa La Serena, una experiencia de sanación sostenida cotidianamente por Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca, A.C (Consorcio Oaxaca), como parte del modelo de Protección Integral Feminista (PIF) que la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras (IM-Defensoras) impulsa en Mesoamérica.

Es un lugar amplio, lleno de vida, naturaleza y coloridos murales en sus paredes. Con base en el enfoque político y ético del autocuidado, cuidado colectivo y sanación, las personas defensoras y organizaciones en situación de crisis, desgaste y cansancio extremo, realizan aquí estancias temporales de diez días. Un periodo en el que reflexionan intensamente sobre sus vidas y sus luchas y recuperan la sabiduría ancestral, la escucha de su cuerpo y el gozo por la vida como respuesta a la violencia política entretejida con una cultura patriarcal que impone una vivencia que nos mata.

"(Es) mi espacio de resguardo, de cuidado, de acompañamiento, de escucha, y que me conecta con la espiritualidad, porque muchas de nosotras estamos alejadas de ello. Me reconecta con mi cuerpo de manera física, emocional y mental. Yo reconozco que estaba toda desconectada, que no tenía conciencia de cómo estaba mi cuerpo físico, mi espiritualidad, mi plano mental…".

POBLACIÓN QUE ATIENDE CASA LA SERENA

Personas defensoras y organizaciones que enfrentan situaciones de crisis y agotamiento extremos

En Casa La Serena recibimos principalmente a defensoraes referidas por las redes nacionales de defensoras que forman parte de la IM-Defensoras: Honduras, Nicaragua, El Salvador y México. Aunque también abrimos las puertas a compañeraes de otros países que necesitan pensarse, reconectar consigo mismaes y transformarse. En general, laes defensoraes que vienen a Casa La Serena hacen parte de diversos movimientos sociales en donde su participación cuestiona no solo a los poderes fácticos, también los mandatos patriarcales, racistas y coloniales.



Son incansables en la defensa de derechos humanos en contextos de elevada precariedad y autoritarismo, por lo que, el descuido de su bienestar físico, mental, espiritual y energético es común.

Sin embargo, protegen constantemente a otras personas. Enfrentan diferentes tipos de violencias, ya sea en sus propios cuerpos o a través del ataque a sus familias y sus entornos organizativos y comunitarios.

Son defensoraes que buscan a sus personas desaparecidas, que exigen justicia y el fin de los feminicidios y los transfeminicidios; mujeres parteras, indígenas o afros que defienden la tierra y el territorio asumiendo muchos riesgos en busca de un horizonte mejor para todas las personas; o jóvenes incansables en la lucha por el derecho a decidir, entre otras.

Las personas defensoras llegan a Casa La Serena desconectadas de sí mismas, con una sobrecarga de tristeza, desesperanza, cansancio extremo, duelos, enfermedades y dilemas importantes sobre su trabajo.

La falta de atención y cuidado sobre sí mismas hace que desarrollen diabetes, alergias alimentarias, tensiones, dolores y rigidez en sus cuerpos y articulaciones, así como hábitos de alimentación poco saludables, sueño o adicciones (por ejemplo, abuso de alcohol, café, azúcares u otras sustancias).

HISTORIA DE LA SERENA

Desde el Primer Encuentro Mesoamericano de Defensoras de Derechos Humanos, celebrado en 2010 en la ciudad de Oaxaca, México, donde inició el proceso de formación de la IM-Defensoras, identificamos el fuerte nivel de desgaste y desesperanza que enfrentan laes defensoraes de derechos humanos en la región. La falta de información al respecto nos llevó en 2012 a realizar talleres y un diagnóstico de la situación de laes defensoraes mesoamericanas y sus prácticas de cuidado. Los datos obtenidos nutrieron el primer informe que sistematiza la experiencia de cuidado de las defensoraes llamado: *Travesías para pensar y actuar. Experiencias de autocuidado de defensoras de derechos humanos en Mesoamérica.*

A partir de ahí, Ana María Hernández, en aquel momento integrante del equipo directivo de Consorcio Oaxaca, inició el sueño de una casa para atender a las defensoras, inspirada también en el libro titulado: El albergue de las mujeres tristes.

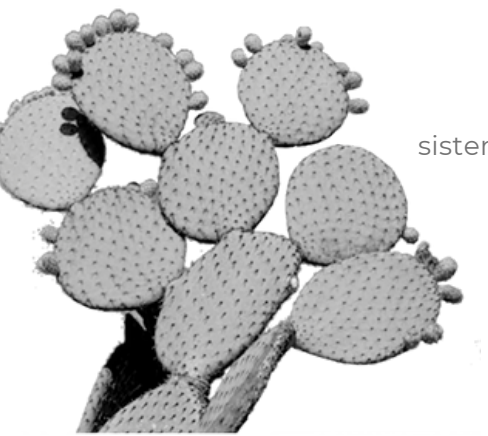
Aquel sueño se convirtió en la posibilidad de realizar estancias de cuidado para defensoraes. En sus primeros años, Casa La Serena fue un proyecto itinerante en el que desarrollamos y pusimos a prueba nuestro modelo de atención.

LA SERENA: HISTORIA DE LA CONSTRUCCIÓN DE UNA EXPERIENCIA PIONERA PARA EL AUTOCUIDADO, CUIDADO COLECTIVO Y SANACIÓN EN LA REGIÓN

Conocimos así distintas experiencias de acompañamiento (en el manejo de estrés y ansiedad, terapias psicológicas y corporales, arteterapeutas) y saberes locales (ritualidades, herbolaria, sanadoraes). También pudimos generar una Red de terapeutas, acompañantes y sanadoraes con quienes fuimos haciendo un intercambio de saberes y experiencias desde su quehacer, pero también desde el nuestro. Les explicamos por qué nos asumíamos como una organización feminista, qué entendíamos por defender derechos humanos y compartimos análisis del contexto de los países de donde provenían las defensoras. Con el tiempo, está Red de Terapeutas, acompañantes y sanadoraes ha ido creciendo y comprendiendo cómo el aporte de cada integrante redunda en beneficio de laes defensoras que viven el programa de Casa La Serena.

Fue en 2016 que logramos un espacio permanente para la "realidad feminista": Casa La Serena. Un sitio que se acercó a lo que, en una serie de grupos focales, decenas de defensoras nos decían que imaginaban como un lugar seguro, tranquilo y de calma para poder descansar, desahogarse y renovar sus energías vitales.

DESDE ENTONCES, Y BAJO LA PROTECCIÓN DE UN ÁRBOL DE ARAUCARIA EN LA ENTRADA DE CASA LA SERENA, HEMOS ESCUCHADO HISTORIAS DE DOLOR; Y AL MISMO TIEMPO, HEMOS ATESTIGUADO LA CAPACIDAD DE TRANSFORMAR ESTE DOLOR EN POTENCIA DE VIDA Y DIGNIDAD.



Entre 2018 y 2021 asesoramos la instalación de dos casas similares a la nuestra: la Casa de Respiro en Brasil y La Siguata en Honduras.

En 2019 realizamos los primeros esfuerzos para sistematizar y facilitar la generación de conocimiento sobre nuestra experiencia, los cuales quedaron aterrizados en dos publicaciones claves: Guía de Acompañamiento y Compendio de herramientas de autocuidado y sanación.

EN ESTE TIEMPO, EN CASA LA SERENA HEMOS ACOGIDO A INTEGRANTES DE LAS REDES DE DEFENSORAES, AL GRUPO IMPULSOR Y A LOS EQUIPOS REGIONALES DE LA IM-DEFENSORAS; HEMOS ACOMPAÑADO A OTRAS ORGANIZACIONES Y COLECTIVOS, PERSONAS DEFENSORAS Y PERIODISTAS QUE QUIEREN INCORPORAR EN SU CULTURA INSTITUCIONAL LA PRÁCTICA DEL AUTOCUIDADO, DEL CUIDADO COLECTIVO Y LA SANACIÓN.

La emergencia sanitaria desatada por la pandemia en 2020 nos llevó a suspender las estancias, pero nos dimos a la tarea de incentivar "mini-estancias" en cada país. De ese modo, las defensoras podían hacer una pausa en un contexto tan demandante como lo fue el de la COVID-19. Y es que para nosotras Casa La Serena es más que un espacio físico: es una apuesta que puede tomar distintas formas pero teniendo siempre como centro el cuidado de la vida de las defensoras.

Nos han visitado organismos internacionales y diplomáticos, como la representación de la ONU-Mujeres y embajadoras de otros países para conocer esta experiencia pionera en el cuidado con enfoque feminista; y hemos recibido a defensoras de otras partes del mundo como Medio Oriente y el Norte de África.

FINALMENTE, EN EL MARCO DEL DÉCIMO ANIVERSARIO DE LA IM-DEFENSORAS PARTICIPAMOS EN EL PROCESO DE SISTEMATIZACIÓN REALIZADO DESDE EL ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN POPULAR FEMINISTA. DE AHÍ SURGIÓ UNA PUBLICACIÓN CLAVE PARA COMPRENDER EL DESARROLLO DE LA ESTRATEGIA DE AUTOCUIDADO, CUIDADO COLECTIVO Y SANACIÓN, EN LA QUE SE INSERTA LA EXPERIENCIA DE CASA LA SERENA: ENTRE AGUAS DULCES Y MAREAS.

EL EQUIPO



La estructura de Casa La Serena es sostenida por Consorcio Oaxaca. Consta de una Responsable del proyecto que gestiona y supervisa el desarrollo de las actividades y recursos, y una Coordinación General encargada de ejecutar las actividades dentro de la Casa, quien a su vez se apoya en una Coordinación Administrativa que vela por el buen manejo de los recursos y de una Coordinación Operativa que coadyuva en el mantenimiento de las instalaciones.

También existe un equipo de apoyo para las labores de limpieza y elaboración de los alimentos; y una extensa Red de terapeutas, acompañantes y sanadoraes de diversas disciplinas que intervienen en las estancias, y con quienes trabajamos de manera constante para asegurar la comprensión y aplicación del modelo de atención con enfoque de PIF, propuesto desde Casa La Serena.

FUNDAMENTOS Y PRINCIPIOS QUE GUÍAN SU CAMINAR

Enfoque político del autocuidado, cuidado colectivo y la sanación

El modelo de atención que ponemos en práctica en La Serena parte de considerar que laes defensoraes somos seres integrales, y busca que atendamos las cinco dimensiones indivisibles que integran el cuidado:

1) Dimensión física. Que las personas atiendan y conecten con sus cuerpos. Que puedan satisfacer sus necesidades de ejercicio y sueño, entre otras.
2) Dimensión emocional. Que conecten con sus emociones y adquieran las herramientas para manejarlas.
3) Dimensión mental. Favorecer que identifiquen y eliminen recurrentes pensamientos negativos sobre sí mismas.
4) Dimensión energética. Consiste en limpiar los bloqueos energéticos generados por la defensa de derechos en contextos difíciles.
5) Dimensión espiritual. Para incentivar el reconocimiento de las prácticas que permiten reconectar con la energía vital, individual y colectiva de transformación.

ESTE MODELO, ADEMÁS, ATERRIZA TOMANDO EN CUENTA UNA SERIE DE PRINCIPIOS ÉTICOS Y POLÍTICOS QUE RESULTAN DE LA APLICACIÓN DEL ENFOQUE DE AUTOCUIDADO, CUIDADO COLECTIVO Y SANACIÓN:

Lo personal es político.

Bajo esta máxima feminista, laes defensoraes son sujetas políticas protagonistas del cambio; no podemos recomendar a otras lo que no podemos aplicar para nosotras y no realizaremos ninguna terapia que no haya pasado antes por nuestros cuerpos.

Los espacios de defensa de derechos humanos y de activismo no son idílicos.

Debemos reflexionar críticamente sobre los movimientos a los que pertenecemos sin satanizarlos pero conscientes de que no son idílicos; también pueden ser fuentes de violencia y estar atravesados por dinámicas patriarcales. Esta revisión implica una reflexión autocrítica.

¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?

Como lo desarrolla otro de los libros que nos inspiró, y cuyo título aquí traemos, reivindicamos el derecho de las mujeres al goce y al placer de la vida y de sus cuerpos, a ejercer una defensa de derechos humanos desde la rebelde alegría, desterrando la idea de que debemos estar dispuestas a perder la vida por una causa.

La defensa de los derechos humanos o el activismo no es un sacrificio.

Para sanar y cambiar nuestra forma de luchar es importante entender que no dormir, no cuidarse, aplazar las comidas y dar siempre el extra, no abona a nuestra labor. Todo lo contrario, esta dinámica nos hace más vulnerables, pues reduce la capacidad de anticipación y respuesta.

METODOLOGÍA DE LAS ESTANCIAS EN CASA LA SERENA

Las estancias tienen una duración de diez días y pueden ser individuales, colectivas u organizacionales. En ellas buscamos que las personas defensoras se sientan seguras de contar sus historias, de hablar de sus miedos y vulnerabilidades, dejando a un lado el estereotipo de "fuertes a toda costa", idea que generalmente acompaña a quienes defienden derechos humanos.

Un proceso gozoso y doloroso, a la vez que implica "darse cuenta" e imaginar otros modos de ser y relacionarse

Abrir espacios de escucha entre defensoras es importante, pero también lo es abrir espacios de silencio para que cada una escuche sus propias necesidades e incertidumbres, y de ese modo escuchen también qué quieren hacer al respecto.

Por supuesto, el tiempo de las estancias si bien es muy amoroso, implica un alto nivel de confrontación personal, pues puede significar el reconocer que hay prácticas, hábitos, reflexiones, relaciones, que es necesario transformar y/o abandonar, y eso no siempre se acepta fácilmente. Pero, sostenidas por el grupo y la sabiduría de cada defensorae que lo integra, vamos transitando esos días en medio de risas y llantos.



En todo momento sintiéndonos parte de una red construida para dar sostén a otras, pero que al mismo tiempo sostiene a cada una de nosotras.

El bienestar no es un privilegio, es un derecho

Muchas personas defensoras experimentan un sentimiento de culpa cuando descansan. Piensan que no tienen el derecho de hacerlo en un contexto de violencia como el que enfrentamos en Mesoamérica. Es importante que tomen conciencia del derecho al descanso, de lo contrario acumulamos tensiones y sentimientos o emociones negativas, o que merma nuestra convivencia y genera conflictos y fricciones con otras.

Ni el dinero ni el tiempo son una limitante.

El bienestar no puede depender de la disposición de cantidades sustanciales de dinero. Apostamos por identificar recursos de cuidado al alcance de todas y ponemos en valor los recursos locales, el contacto con la naturaleza, el ejercicio, etc.

Cada persona y colectivo saben lo que necesitan.

Nadie se encuentra mejor situado que la persona defensora y su organización para identificar sus necesidades y prioridades de cuidado individual y colectivo. Por eso, aunque las estancias parten de una metodología base, cada experiencia es diferente en función de quienes la viven. Ello supone que forzar a laes participantes a tomar determinadas decisiones o a priorizar una necesidad, implica abusar de una relación de poder y no es permisible.

El autocuidado es personal y colectivo.

Para asegurar un cambio real y sostenible en el estilo de vida de la defensora, es importante que se pueda involucrar a los espacios en los que desarrolla su vida (familia, organización o comunidad), de modo que estos asuman los compromisos necesarios para llevar a cabo su plan de cuidado.

La sanación es un proceso vivo y reparador de la vida

Cultivar la espiritualidad, la conexióny el arraigo con la vida y la naturaleza son actos transformadores frente a modelos depredadores y de despojo. Nuestros pueblos originarios portan saberes ancestrales de protección y sanación que integramos en los procesos de cuidado que proponemos.

EL DESARROLLO DE LAS ESTANCIAS EN CASA LA SERENA IMPLICA TRES FASES:

En la **PRIMERA FASE** efectuamos una convocatoria a las redes de defensoras para que elijan libremente a laes defensoraes cuya participación consideren oportuna en la estancia. Los criterios son: que las personas seleccionadas formen parte de la red, se encuentren en situación de cansancio extremo, no tengan un riesgo alto de agresión y estén dispuestas a permanecer diez días en Casa La Serena. Las redes deben allegar a las integrantes de este espacio información básica de las personas que proponen. A partir de ello, Casa La Serena les realiza una entrevista previa para, además de conocerlas y entender mejor su situación, ampliar la información y sumar elementos que nos ayuden a preparar el programa de la estancia. Además de lo anterior,
se les apoya en sus trámites migratorios.

La **SEGUNDA FASE** es propiamente la estancia. El primer día se recibe a las personas participantes, se les presenta y se hace un ritual de apertura del espacio. Los tres primeros días son los más intensos, están orientados a favorecer las condiciones para que las asistentes se den cuenta de cómo están y conecten con sus sentimientos y su cuerpo a través de diferentes terapéuticas. Por ejemplo, terapias individuales y colectivas, mapas corporales y diagnósticos bio-psico-energéticos.

Se ofrece una sesión de terapia individual, centrada en averiguar cómo se siente la persona en el momento presente, y dos sesiones grupales donde se reflexiona colectivamente sobre las dificultades para poner límites a la defensa de derechos y el sentimiento de culpa que sentimos cuando lo hacemos.

Así, favorecemos la identificación de dinámicas que marcan un activismo sacrificial que destruye nuestras vidas y que reproducimos de manera inadvertida. Es frecuente que durante este periodo se detonen procesos de reflexión y catarsis. Según pasan los días, las personas van abriéndose a compartir sus reflexiones y reciben información importante sobre sí mismas, a que van procesando de a poco en los días subsecuentes.

"(...) creo que fue lo mejor que pudo tener una defensora en el contexto de reiterada violencia. Voltear y encontrar un espacio en donde te miran y te atienden con una mirada distinta; no sé, de ver a compañeras que nunca en su vida se habían hecho un examen médico, por ejemplo, y que estaban en la comunidad más lejana de aquí en Guatemala. O que les hayan dado un taller de una técnica con la que sintieron mejoría en su salud. Y eso hoy las hace cuestionarse o plantearse parar y repensar qué tipo de activismo quieren hacer. Y voltear a ver las razones que las motivaron a defender derechos. ¡Púchica! El ver a las defensoras en los encuentros era mágico, y no es el debate político, no, era la práctica, o sea, quién respondía. Eso hacíamos en la red, voltear a ver la parte humana de las defensoras...".

A lo largo de la estancia se van trenzando actividades en tres ejes: terapéuticas de sanación; de convivencia y reflexión para fortalecer el intercambio, la sororidad y la construcción de vínculos; y dinámicas de creatividad que favorecen la reconexión de laes defensoraes con la red de vida y la esperanza, por ejemplo: talleres de barro, bordado o jabones, que les permiten crear colores, formas y olores a la vez que les ayudan a silenciar pensamientos repetitivos.

Hacia el final de la estancia se acompaña a laes defensoraes y organizaciones en la elaboración de un plan de autocuidado..

Normalmente, motivadas por la energía sanadora del momento, quieren asumir más compromisos de los que en la práctica es posible materializar, por lo que les apoyamos en aterrizar un plan con objetivos realistas, así como a priorizar medidas concretas.



HEMOS IDENTIFICADO QUE ESTA SEGUNDA ETAPA SE DESARROLLA EN TRES MOMENTOS CLAVES:

1. Autodiagnóstico, diagnóstico y crisis.

Consideramos que se desarrolla en los primeros tres o cuatro días. Es cuando laes defensoraes, con el acompañamiento del equipo de Consorcio y la ayuda del equipo de terapeutas, empiezan a reconocer sus afectaciones. También es el momento en el que se instalan en la casa y viven los primeros cambios en cuanto a su alimentación, entre otros.

2. Darse cuenta, ampliar el mapa, hacer conciencia.

Es una etapa en la que, particularmente, en la reunión de medio camino se miran compasivamente reconociéndose merecedoras de atención, cariño y cuidado. Aún no saben con claridad qué necesitan o qué quieren para seguir este proceso de sanación, pero reconocen la importancia de transformar ciertas prácticas y hábitos.

3. Recuperar fortalezas, focalizar prioridades, desarrollar el plan de autocuidado.

Laes defensoraes comienzan a tener claridad sobre qué acciones concretas tendrían que realizar para sentirse mejor. Esto lo plasman en su plan de autocuidado reconociendo sus recursos y sus limitaciones, de modo que este plan les resulte factible de acuerdo a sus circunstancias.



La **TERCERA FASE** tiene lugar con posterioridad a la estancia y es la que más desafíos presenta. Incluye la elaboración de un reporte que enviamos a la red de donde procede la defensora y el seguimiento al plan de autocuidado acordado en la estancia.

REDES, ALIANZAS Y VÍNCULOS

Entretejer experiencias y saberes para ampliar la capacidad de atención a defensoraes

> Formar parte de un tejido más amplio de casas de sanación nos permite enriquecer nuestro enfoque de trabajo, intercambiar aprendizajes y superar obstáculos impuestos por la burocracia de nuestros países. Por ejemplo, si no se logra tramitar con éxito el visado de una persona defensora o grupo, podemos apoyarnos en otros espacios
>
> La amplia y variada red de terapeutas conformada en torno a la experiencia de La Serena, que se ha familiarizado con lo que implica la atención a defensoraes y el enfoque PIF, ha sido fundamental para diseñar cada estancia en función de las necesidades de laes defensoraes. También para identificar los temas a tratar previamente y escoger sus perfiles en función de ello; referirles casos graves de salud mental que requieren una atención especializada que excede nuestras capacidades; y mejorar el modelo de atención de Casa La Serena luego de recibir su retroalimentación a cada estancia.

DESAFÍOS QUE ENFRENTA CASA LA SERENA

La sobredemanda.

Los contextos autoritarios, racistas, misóginos y patriarcales que existen en Mesoamérica llevan a laes defensoraes a la extenuación y, en muchas ocasiones, a la pérdida del sentido de la vida. Esto hace que los espacios de descanso y sanación como Casa La Serena tengan una creciente demanda de compañeraes que necesitan de ellos.

El seguimiento.

Laes defensoraes salen de Casa La Serena con un plan de autocuidado, cuidado colectivo y sanación. Insistimos en la importancia de que tomen en cuenta sus recursos (materiales, energéticos, redes de apoyo, etcétera) para que las actividades que en él se establezcan puedan concretarse.

No obstante, al volver a sus lugares de origen les espera una pesada carga de trabajo. Los cuidados aún no son una prioridad para muchos espacios, ni una emergencia derivada del contexto, tampoco creen que exista la necesidad de priorizar recursos económicos destinados a la salud y bienestar o a ayudar a otras personas en medio de una creciente precariedad.

La incorporación de la perspectiva de los cuidados en las organizaciones.

Aunque se ha avanzado en la comprensión política del cuidado, es innegable que en nuestros movimientos y organizaciones persisten ritmos y dinámicas de trabajo frenéticas. Y en relación a ellas nos exigimos estar permanente-mente conectadas a nuestros celulares respondiendo solicitudes. Esto implica importantes dificultades para poner en práctica lo aprendido en la estancia y genera que frecuentemente las personas defensoras manifiesten sentirse agobiadas ante la gran cantidad de pendientes que les espera a su regreso.



La sostenibilidad del espacio ante la crisis climática

2024 fue un año caracterizado por la escasez de agua en la ciudad de Oaxaca, donde se encuentra Casa La Serena, esto nos puso frente a un reto: ¿cómo volver sostenible este espacio para garantizar nuestra labor? Ante ello, hemos iniciado la instalación de un sistema de captación de agua dentro de la casa, pero nuestras reflexiones e intenciones abarcan la transformación de este espacio en uno ambientalmente justo y sostenible, que incluya, además del sistema de captación de agua, la instalación de celdas solares y baños secos, entre otros elementos y prácticas necesarias para enfrentar la crisis climática y su impacto local.

Las restricciones migratorias.

Laes defensoraes provenientes de Centroamérica necesitan visas migratorias para estar en México. Esto ha impactado en la posibilidad de que muchaes compañeraes con escasos recursos económicos, aunque necesitan del espacio para su descanso y sanación, tengan que renunciar a esta experiencia por políticas migratorias racistas y xenófobas.

LOGROS COSECHADOS POR CASA LA SERENA

HEMOS RECIBIDO A CERCA DE 400 DEFENSORAS EN LAS ESTANCIAS DE CASA LA SERENA, ESTANCIAS QUE PARA ELLAS REPRESENTAN UN ALTO EN SUS CAMINOS Y UN PUNTO DE INFLEXIÓN IMPORTANTE, TANTO EN SUS VIDAS PERSONALES COMO EN LAS DE LAS ORGANIZACIONES QUE PARTICIPAN.

El modelo de Casa La Serena y el trabajo de la IM-Defensoras en el tema del cuidado han sido fuente de inspiración, reflexión y análisis para la elaboración de tesis doctorales, estudios de caso en investigaciones de universidades y artículos periodísticos. Además, han inspirado la creación de otras experiencias similares.

Hemos logrado sistematizar y compartir esta rica experiencia y nuestros aprendizajes con aliadas de Colombia, Brasil y el Estado español, fortaleciendo así nuestros lazos.

Se ha logrado motivar su toma de conciencia sobre el derecho al bienestar, el reconocimiento de su cuerpo como primer territorio a defender y la apropiación de herramientas para ello; contribuir a su sanación a través del reconocimiento y puesta en práctica de sus propias capacidades y saberes; que comprendan la necesidad de atender su cuidado integral; que comprendan la importancia de poner límites frente a las exigencias de un activismo que nos instrumentaliza; que reconozcan la importancia de colectivizar y compartir las responsabilidades, las luchas y las causas; y que adquieran e incorporen a sus planes de cuidado nuevas herramientas para el autocuidado y la sanación.

"(...) es hasta que yo me veo en La Serena que identifico mi cuerpo enfermo, cansado, agotado, y empecé a cuestionarme como feminista: ¿Qué estoy haciendo con ese territorio? ¡Ah!, yo defendiendo el bosque, defendiendo las luchas ambientales, la madre tierra; pero no defiendo mi primer territorio. ¿O cómo lo cuido?... Y sí, en La Serena logré entender por qué la diabetes. Me la diagnosticaron en el 2012, pero hasta entonces entendí que era por no haber puesto límites, porque ni mi familia materna ni la paterna tienen gente diabética. Entonces a mí me dio por el estrés, la ansiedad, la sobrecarga laboral. Y yo pude haber evitado esa enfermedad. Pude haberlo hecho, pero no tenía todavía la conciencia, sino que es hasta en La Serena que me encuentro con que mi cuerpo ha sufrido las consecuencias de trabajar por los derechos humanos sin antes trabajar por mí.

Entonces, ahí es cuando apropio dos herramientas: el autocuidado y la espiritualidad, que para mí han sido de las herramientas más fuertes que me han ayudado a trascender plenamente de la individualidad a la colectividad, a creer que las otras compañeras también pueden, a delegar tareas, a creer que lo van a hacer bien, a descargarme de trabajo a la vez que ellas van generando capacidades o agarrando experiencia en lo que una hace.



Sí, La Serena fue la que marcó un antes y un después en el autocuidado. He logrado aprender a escuchar a mi cuerpo. He logrado parar. He logrado decir: "No, miren, estoy cansada. No puedo. No quiero". He logrado decir: "Miren, ¿no me pueden dar esto?" Porque antes me costaba pedir, por el qué dirán...".

Hemos fortalecido nuestro enfoque de alimentación saludable dentro de la casa. Lo hemos nutrido de una reflexión antisistémica y antiespecista, evitando al máximo el consumo de alimentos ultra procesados, que además dañan el medio ambiente o generan sufrimiento animal. También hemos logrado construir una amplia red de terapeutas que nos permite mejorar la atención y canalizar casos complejos y situaciones de alarma.

Apostamos a la sostenibilidad del equipo de Casa La Serena. Por eso, con la finalidad de aminorar su desgaste, este equipo cuenta con un acompañamiento terapéutico permanente, puesto que reconocemos que ninguna persona que escucha historias de violencia puede salir ilesa de ellas. Hemos establecido límites de horario para la atención a laes defensoraes en el marco de las estancias. Esto favorece el cuidado de quienes hacen posible los acompañamientos.

Además, realizamos periódicamente limpias energéticas individuales, colectivas y dirigidas al espacio físico de la casa después de estancias o momentos particularmente intensos. Nuestra intención es que el bienestar que procuramos para las otras también sea para nosotras en todas las dimensiones que, desde nuestra visión, implican poner los cuidados en el centro.



defenred



CASA DE RESPIRO DE DEFENRED

"HACER LO QUE TE APETECE" PARA DESCANSAR EN LA SIERRA NORTE

PRESENTACIÓN

La Casa de Respiro de Defenred se encuentra en el Estado Español, en un entorno tranquilo y apartado en la Sierra Norte de Madrid donde, lejos del asfalto y la gran ciudad, las aceras y avenidas se tornan en senderos y árboles. La Sierra Norte de Madrid destaca por su carácter rural, sus costumbres, festividades populares y una identidad cultural y propia que hermana a los cuarenta y dos pueblos que se distribuyen a lo largo de ella. Ahí vivimos muchas de las personas que colaboramos en este proyecto. Existe una relación de cordialidad con quienes habitan los pueblos del entorno en que se ubica la casa. Esta gente sabe que, a veces, vienen de otros lugares personas que necesitan descansar.

La Casa de Respiro de Defenred, un espacio para sanar en libertad y serenidad

El espacio es un pequeño apartamento independiente con cocina, baño y habitación. Ocupa la planta baja de la gran casa de piedra, en la que vive con su familia una de las personas fundadoras del proyecto, y que cuenta con un patio amplio en donde hay un huerto y un corral con gallinas.

Es un programa diferente a otros porque no existe un plan preestablecido. Ofrecemos un lugar para personas defensoras de derechos humanos que necesitan hacer un alto en el camino, descansar, reponer fuerzas, dedicarse tiempo y regresar a sus países de origen a continuar con su lucha, pero ya con el poder de adoptar en su entorno modificaciones que mejoren su bienestar y continuar su labor de manera más saludable.

POBLACIÓN QUE ATIENDE LA CASA DE RESPIRO DE DEFENRED

En la Casa de Respiro de Defenred recibimos a activistas y personas defensoras de diversas partes del mundo.

Algunas provienen de lugares muy cercanos, como el estado español o Marruecos, mientras que otras llegan desde regiones más lejanas como Pakistán o Suazilandia. Recientemente hemos acogido a más personas de América Latina debido a la facilidad que nos da el comunicarnos en español y gracias a la alianza que hemos tejido con la IM-Defensoras, que ha recomendado a varias de ellas y con quien hemos enriquecido y compartido nuestro enfoque teórico.

Laes defensoraes proceden de diferentes contextos y realidades; por lo que los impactos del desgaste se manifiestan también de distintas maneras en sus cuerpos y emociones. Sin embargo, al llegar a la Casa de Respiro de Defenred, es común identificar dolencias recurrentes. Entre ellas, por ejemplo, afectaciones gastrointestinales y dolores de estómago relacionados con una alimentación inadecuada o insuficiente, tensiones musculares en la espalda y los brazos asociada al estrés, o identificamos temas de salud mental sin diagnosticar, como la depresión. También observamos alteraciones hormonales, inmunológicas y de salud sexual.

"Yo estaba muy... no sé bien qué palabras utilizar. Muy sentida, indignada, haciendo miles de cosas al mismo tiempo, ayudando a la gente, dando entrevistas, trabajando mucho con la situación que fue extrema...".



Es importante mencionar que en la Casa de Respiro de Defenred no recibimos a personas en situación de riesgo de violencia elevado, puesto que no contamos con las condiciones para brindarles atención ni resguardar su seguridad. El factor determinante para que las personas defensoras puedan venir a una estancia, es que se encuentren en situación de desgaste, estrés y sobrecarga principalmente; de lo contrario, no podrán centrarse en sí mismas ni en sus necesidades de cuidado.

HISTORIA DE LA CASA DE RESPIRO DE DEFENRED

¿Quién cuida a quienes cuidan?
De las calles de Madrid al cuidado
de quienes defienden la red de vida

La Casa de Respiro de Defenred nació en el año 2012 de la mano de un grupo de amigos con vivencias previas en América Latina y África, así como de experiencias en el ámbito del trabajo y la educación social en las calles de Madrid, en donde hacían labor de acompañamiento a personas, incluídos menores de edad, en riesgo de exclusión, situación de calle y drogodependencias.

A raíz de nuestro activismo y trabajo, éramos muy conscientes del desgaste y la sobrecarga que implica cuidar y acompañar a otras personas:

¿Pero quién cuida a quienes cuidan para que puedan seguir en la lucha?

Es la pregunta que nos hacíamos. Encontramos la respuesta en la creación de este proyecto: la Casa de Respiro de Defenred, cuyo inicio partió de forma improvisada. Teníamos claro que queríamos cuidar a personas defensoras que cargan con un fuerte desgaste, y hacerlo desde la silenciosa labor del acompañamiento diario, del tiempo fuera de la hora de terapia, quizás diaria, que la persona realiza. Al inicio no sabíamos muy bien cómo hacerlo.

Fue clave aprender de las personas que comenzamos a recibir.



En 2013 tuvimos las primeras participantes. Habían transcurrido cuatro años desde su creación y nadie conocía nuestro proyecto.Con el tiempo, hemos ido recibiendo a más personas cada vez. En los inicios nos inspiramos en nuestra propia experiencia de trabajo y en el libro: ¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?, de donde fuimos tomando algunas ideas y dando fundamento teórico a nuestra práctica.

En el año 2016 mantuvimos un diálogo virtual sobre el autocuidado con la IM-Defensoras. En ese espacio participaron personas de diversas partes del mundo, para reflexionar sobre el autocuidado y el cuidado colectivo como una apuesta política clave para la sostenibilidad de las luchas y movimientos de defensa de derechos.

Nuestras reflexiones quedaron recogidas en una publicación:
Diálogo virtual de autocuidado: una estrategia política en la defensa de los derechos humanos.

EL EQUIPO

Las personas que conformamos el equipo que trabaja en la Casa de Respiro de Defenred vivimos en diferentes pueblitos de la Sierra Norte de Madrid, y colaboramos con la experiencia en tres niveles distintos:

Primero, un equipo pequeño, de cinco o seis personas voluntarias que tienen la ventaja de ser versátiles en las funciones que adoptan según las necesidades que surjan en cada ocasión, y que se encargan de coordinar el funcionamiento de la casa y organizar la estancia de las personas defensoras.

Existe un segundo grupo que pone al servicio del proyecto su experiencia y formación profesional para brindar acompañamiento psicológico, terapéutico y atención médica.

Por último, hay un tercero y más amplio grupo que ofrece su tiempo para acompañar a las personas defensoras a realizar actividades recreativas, como visitar pueblos cercanos o conocer el entorno.

FUNDAMENTOS Y PRINCIPIOS POLÍTICOS QUE GUÍAN NUESTRO CAMINAR

Cada camino de sanación y de bienestar integral es único pero inserto en una lucha colectiva

El objetivo de nuestro proyecto es ofrecer un espacio para el descanso y autocuidado a personas defensoras de derechos humanos que necesitan reponerse del estrés. La esencia de nuestra apuesta es la globalidad o integralidad de lo que se hace en la casa; una combinación de acompañamientos terapéuticos y actividades de ocio.

Buscamos hacer consciente la necesidad del autocuidado como una herramienta política para la defensa de derechos humanos. Nuestra propuesta es que las personas defensoras y activistas puedan revisar e identificar los impactos de su labor sobre su estado de salud; favorecer que integren en su trabajo la necesidad del autocuidado; y proporcionar un conjunto de herramientas de autocuidado que puedan poner en práctica cuando regresen a sus países.

UN MODELO DE CUIDADOS ALEJADO DEL CONSUMO CAPITALISTA.

Somos conscientes de que el autocuidado "está de moda", de que se ha mercantilizado como otro bien de consumo. Con mayor frecuencia, diferentes espacios como las empresas, corporaciones y organizaciones asocian el autocuidado con la producción; de manera que pareciera que la única finalidad es la de seguir rindiendo.

EL NUESTRO ES UN ESPACIO DE CUIDADO ANTICAPITALISTA,

un proyecto poco atractivo económicamente por no estar dirigido a la producción; y para las instituciones y donantes, tampoco lo es por el perfil de riesgo bajo de las personas que recibimos. Pero apostamos por un autocuidado alejado del consumo, fácil de implementar a través de actividades que se puedan incorporar en nuestro día a día, de manera sencilla, sin la necesidad de grandes lujos y derroches.

NO SOMOS UNA CASA DE PROTECCIÓN.

La Casa de Respiro de Defenred no es un "refugio" para personas que huyen de la violencia o que enfrentan un riesgo de agresión considerable, puesto que no tenemos la capacidad para garantizar su protección. Cuando las personas defensoras enfrentan una situación de riesgo de estas características, no existen las condiciones para que puedan descansar, reflexionar sobre sí mismas y atenderse.

Así, antes de llegar, les explicamos que el objetivo es que puedan descansar y luego retornar a sus lugares de origen, que si decidieran instalarse en el Estado español de manera definitiva no podríamos apoyarles. Son las organi-zaciones que respaldan a las personas defensoras quienes aseguran que su riesgo es bajo y que regresarán a su país una vez terminada la estancia.

LA AUTONOMÍA DE DISEÑAR CADA PROCESO.



Tenemos claro que no venimos a enseñar nada a nadie. Este es un espacio pensado para favorecer el crecimiento y el desarrollo personal de cada quien, con flexibilidad, y que cada cual lo aproveche como consideren.

Durante su estancia, el camino se va diseñando conjuntamente con laes defensoraes según su estado, sus necesidades y sus gustos. Algunas personas llegan con una gran necesidad de salir, de estar fuera de la casa, de realizar actividades de ocio. Otras, por el contrario, deciden pasar tiempo solas, leer, descansar y dormir mucho. Hay quienes traen su dimensión espiritual y la practican en el espacio, el cual respeta y se abre para que puedan practicar sus cultos y ritos con total libertad y tranquilidad. Lo esencial es que cada estancia se vaya moldeando de acuerdo a necesidades particulares.

"La estancia fue muy especial, todo el cuidado de la gente, el cariño, la atención. Dan las posibilidades pero dejan a la persona libre para elegir. Al principio la invitación me pareció tan maravillosa que pensé que había trampa, era muy bueno para ser verdad. Pero confié y fue la mejor cosa que hice".

LA LUCHA POR LOS DERECHOS HUMANOS SOLO TIENE SENTIDO EN COLECTIVO.

Aunque el trabajo en la Casa de Respiro es totalmente individualizado, lo hacemos siempre con la mira puesta en lo colectivo, conscientes de que las personas defensoras forman parte de entornos familiares y comunitarios. Buscamos que durante su estancia puedan tener las condiciones perfectas para reflexionar y analizar sus relaciones con esos entornos, analizar cómo es su vida y comprender el orígen de sus dolores o malestares.

CONSIDERAMOS QUE, SI LAS PERSONAS DEFENSORAS TIENEN ESTA OPORTUNIDAD DE TOMARSE UN TIEMPO DE RESPIRO, DE CENTRARSE EN SU CUIDADO PERSONAL DE MANERA INTEGRAL, A SU REGRESO REPERCUTIRÁ DE MANERA POSITIVA EN SUS ENTORNOS DE TRABAJO.

Así, aunque el trabajo que realizamos es individual, somos muy conscientes de que su labor se enmarca en un entorno social concreto y con un colectivo determinado. Es fundamental que el cuidado repercuta en lo colectivo.

NO ES SUFICIENTE CON HABLAR DEL CUIDADO, HAY QUE PRACTICARLO.

Nuestro proyecto busca poner el cuidado en el centro a través de la práctica de actividades relacionadas con el bienestar, y nutrimos nuestro saber al respecto con la experiencia que nos dejan quienes llegan a la casa. Cada persona que viene por aquí nos enseña sus herramientas y prácticas para el cuidado, mismas que vamos aprendiendo e integrando a nuestra experiencia.

EN LA CASA DE RESPIRO DE DEFENRED, ADEMÁS DE LAS ESTANCIAS FAVORECEMOS PROCESOS DE FORMACIÓN EXPERIENCIAL.

Tratamos de generar procesos colectivos de reflexión y acción a través de un esquema de análisis-reflexión-acción, con lo que pretendemos que los grupos acompañados decidan el camino que quieren recorrer, cómo, cuándo y porqué.



METODOLOGÍA DE LA CASA DE RESPIRO DE DEFENRED

El camino que cada quien arma en su estancia es propio, nosotros no venimos a enseñar nada

La Casa de Respiro de Defenred tiene la capacidad para realizar tres estancias individuales al año, con un mes de duración cada una y normalmente en verano. No difundimos de manera amplia el espacio, en el camino hemos ido descubriendo las ventajas de adoptar un modelo de acompañamiento pequeño, más individualizado y personal.

Si bien en términos generales el proceso se desarrolla de la manera que se explica a continuación, se trata de un modelo muy amplio, flexible y adaptable en función de la persona que realiza la estancia, sus necesidades, sus reflexiones, el camino que quiere recorrer, su origen y convicciones.

Hay personas que necesitan un seguimiento más continuo; otras, llegan y prefieren tener mayor libertad para hacer lo que desean según transcurre el tiempo.

Salvo en el caso de laes defensoraes propuestas por la IM-Defensoras, las personas a quienes recibimos deben contar con el aval de dos organizaciones sociales que conozcan y que a su vez nos puedan dar referencias de su trabajo y su situación de riesgo. Una vez que recibimos la solicitud, entramos en contacto con ellas; evaluamos colectivamente cada caso y, si encaja con el perfil, y es posible en términos de tiempos y disponibilidad de la casa, comenzamos a preparar la estancia.

En general, todas las personas que han realizado estancias en la Casa de Respiro de Defenred han venido referidas por organizaciones conocidas por nosotras por recomendación de otras personas que realizaron una estancia, o que hemos conocido en congresos y eventos de protección de derechos humanos. Nunca ha llegado nadie de quien no se tengan referencias previas o que no haya conectado de alguna manera con nuestros círculos de personas conocidas y de confianza.

Con el paso del tiempo, hemos ido descubriendo lo importante de realizar un trabajo preparatorio con la persona que vendrá. Inicialmente intercambiábamos algunos mensajes, pero en la actualidad realizamos al menos dos entrevistas o llamadas de preparación en línea. Esto facilita que la persona inicie un proceso mental sobre la estancia, y aprovechamos para aclarar expresamente que la naturaleza y el objetivo del proyecto es proporcionar un espacio de respiro, que no se trata de un programa de protección.

A la par, vamos construyendo una relación de confianza para que la persona nos comparta de a poco cuáles son sus hábitos alimenticios, si tienen alguna práctica religiosa, entre otras cuestiones que "nos den pistas" para la adecuación preliminar del espacio físico. El número de llamadas de preparación, y el tiempo durante el cual se llevan a cabo, varía en función de cada caso. Y a veces estas conversaciones comienzan hasta dos o tres años antes de la estancia, o incluso tienen lugar y al final la estancia no se realiza.

Desde el proyecto gestionamos la compra de los boletos de avión para quienes realizarán la estancia, les enviamos la documentación sobre la Casa de Respiro y el acuerdo de colaboración que firmarán cuando lleguen.



Ingresan al Estado español con visado de turista y, al llegar, les proporcionamos una asignación económica suficiente para que puedan costear sus necesidades, efectuar actividades de ocio, hacer turismo, desplazarse y viajar por los alrededores.

Todas las personas que vienen a la Casa de Respiro cuentan con un seguro médico de salud para cualquier emergencia o necesidad de atención que pudiera surgir durante la estancia.

Aproximadamente un mes antes de la estancia, los contactos están más enfocados en preparar y organizar el viaje. Se le indica a la persona quién irá al aeropuerto a buscarla; si hará frío o calor, para que traiga el equipaje adecuado; y el día de su llegada nos aseguramos de que haya una persona del equipo esperándola en el aeropuerto para facilitarle el transporte hacia la Casa de Respiro.

El día de su llegada hacemos una reunión de bienvenida y revisamos y firmamos un acuerdo de colaboración, el cual mantenemos bajo confidencialidad y varía en función de las características de la persona participante y las diferentes actividades que se le ofrecen. De manera general, incluye temas logísticos y prácticos del funcionamiento de la casa, los compromisos y responsabilidades que asumimos tanto las personas acogidas omo quienes integramos el proyecto. También se les explica a grandes rasgos en qué consistirá la experiencia y se les ofrecen citas para actividades terapéuticas.

Se plantean diferentes acompañamientos terapéuticos (variables en el tiempo según las personas disponibles), a través de las cuales buscamos que laes defensoraes puedan revisar su salud desde un enfoque integral.

Se brinda acompañamiento psicológico, sesiones de diafreo (terapia corporal dirigida a tomar conciencia de la relación entre nuestro cuerpo, sus tensiones, su forma, la postura, y la manera en que nos relacionamos con el entorno), medicina sintergética, acupuntura, medicina china, Chi-Kung, es decir, sesiones de trabajo físico y/o emocional en las cuales las personas defensoras pueden escuchar a su cuerpo, y esto las ayuda a analizar los impactos del trabajo de defensa de los derechos humanos en su vida personal y social.

También se les ofrece acompañamiento en espacios de ocio y actividades lúdicas. Por ejemplo, desplazarse a Madrid para visitar a personas conocidas o hacer turismo.

Hay aprovechamiento del entorno, y en los meses de julio y agosto se celebran varias festividades populares en los pueblos de la Sierra Norte de Madrid. Es frecuente que laes defensoraes se animen a participar de ellas. La idea es que puedan recuperar su espacio personal, muchas veces olvidado, y vivenciar la importancia de disfrutar del ocio en su vida cotidiana, como un pilar fundamental del autocuidado en el futuro.

Las sesiones de terapia son muy importantes y aportan herramientas para que, junto con los acompañamientos de ocio, los espacios de trabajo y reflexión personal, y las actividades en el entorno, la persona defensora realice el trabajo de análisis-reflexión-acción tan importante en el proyecto.

Creemos firmemente en el poder sanador y terapéutico de la solidaridad.

El hecho de que laes defensoraes reciban un trato cálido y humano, que se relacionen cotidianamente con personas solidarias, dispuestas a dar y recibir afecto de manera abierta y humana, definitivamente hace la diferencia. Recibir la aceptación de manera incondicional y afectuosa de otras personas puede marcar la diferencia en cualquier experiencia vital. Entendemos que, al recibir a laes defensoraes desde el afecto y la solidaridad, su recuperación será más positiva y les reforzará la confianza en sí mismaes y en el ser humano en general.

Aunque tenemos la posibilidad de poner a disposición de laes defensoraes estas herramientas, se trata solo de ideas: son las personas que nos visitan quienes hacen su camino y nosotras solamente las acompañamos.

> **El aprovechamiento que pueden hacer de su estancia es muy diferente de una persona a otra, ya que la idea es que cada una desarrolle una reflexión sobre sí misma y un camino propio.**

Laes defensoraes no realizan actividades relacionadas con la defensa de derechos humanos. Vienen a desconectar y a descansar. No tenemos un proceso estandarizado. Se les ofrece participar en espacios tipo cafés, meriendas o alguna charlita en algún centro para que puedan dar a conocer lo que hacen y que se sienta que se les valore, pero con la vista puesta en la sanación y el descanso.

"Siempre insistieron en que no teníamos que hacer nada, ni trabajar ni hacer funciones, pero nosotros como juglares que somos habíamos llevado un pequeño teatro de títeres e hicimos dos o tres obras en los alrededores. Conocimos propuestas organizativas de la comunidad. Caminamos por muchas partes. Organizaron tertulias en la casa, muy productivas y emotivas; espacios de intercambio y aprendizaje. Los defensores de derechos humanos vivimos mucha tensión en Colombia, y poder vivir una experiencia de descanso y seguridad fue muy grato".

Hacia la tercera semana de su estancia en la Casa de Respiro de Defenred, se realiza una pequeña evaluación donde laes defensoraes nos cuentan qué les está pareciendo la experiencia. Y con la retroalimentación se proponen cambios o mejoras en nuestra dinámica.

Al cierre de la estancia, hay integrantes del equipo que mantenemos contacto a título personal con algunas defensoraes que han pasado por la Casa de Respiro y con quienes hemos construido una relación de confianza.

REDES, ALIANZAS Y VÍNCULOS

Nuestro trabajo se sostiene porque es en red

No tejemos alianzas a nivel de organizaciones, las relaciones que generamos son personales, fruto de nuestra vida y vínculos con las personas que habitamos la Sierra Norte. Sabemos cierto que nuestro trabajo no sería posible de otra forma.

Por su ubicación geográfica, la Casa de Respiro se relaciona con organizaciones del entorno como asociaciones, organizaciones vecinales o cooperativas de consumo que se encuentran en la Sierra Norte, y con quienes tenemos relación las personas que colaboramos con el proyecto.

Además, la red de personas acompañantes que escuchan, aprenden y comparten es fundamental. También son clave para nuestro funcionamiento las redes de organizaciones defensoras de derechos humanos con quienes compartimos experiencias, recursos y aprendizajes; y las redes de gestión del conocimiento que integramos en donde compartimos nuestro trabajo y lo nutrimos de otras experiencias.



Debido a la alianza establecida con la IM-Defensoras, desde el 2014 recibimos a una defensora por año. A veces, incluso, hemos recibido a dos defensoras por año y en algún caso, con sus hijes.

DESAFÍOS QUE ENFRENTA LA CASA DE RESPIRO DE DEFENRED

La sostenibilidad de un proyecto que no beneficia al capital.

El principal desafío para nuestra experiencia ha sido la sostenibilidad económica: no es un proyecto económicamente viable. Siendo además un proyecto al que no queremos dar demasiada publicidad y que no resulta productivo, en términos capitalistas no es atractivo para las financiadoras y donantes, lo que implica desafíos en este sentido.

Comprensión de la diversidad cultural y otras cosmovisiones.

Cuando una persona defensora de una cosmovisión diferente a la occidental necesita atención, encuentra dificultades para que, por ejemplo, el sistema médico de salud entienda su necesidad a la luz de un sistema de creencias completamente diferentes al occidental, el cual apuesta por la patologización, la medicalización y la atención estricta del cuerpo físico de las personas, sin comprender otras dimensiones más amplias y complejas, como la energética.

LOGROS COSECHADOS POR LA CASA DE RESPIRO DE DEFENRED

Detonando procesos de cuidado más amplios.

En general laes defensoraes regresan a sus lugares de origen con energía y ganas de reproducir dentro de sus organizaciones lo aprendido en la Casa de Respiro, o de manera integral un proyecto similar en sus países.

"Se generó una relación de amistad. Fue una vez más muy lindo estar con ellos. Tengo el sueño de hacer una casa de respiro en nuestra finca en Minas Gerais. Ya tenemos el diseño arquitectónico. Me encantó tanto la iniciativa de Defenred, que tengo ganas de replicarla".

Una metodología apropiada para potenciar reflexiones profundas.

Comparado con otras experiencias más breves, un mes es un tiempo adecuado y suficiente para que las personas puedan ahondar en determinados temas. Observamos que, de un momento a otro, descubren que cuentan con un tiempo considerable para profundizar en sus dinámicas y analizar el trabajo en sus países de origen desde una nueva perspectiva, enriquecida por el tiempo y la distancia.

Procesos profundos de sanación y autoconocimiento.

Luego de su estancia en Defenred, y como parte de su camino de sanación, a veces las personas toman decisiones que dan lugar a cambios importantes en su vida. La profundidad del proceso de reflexión y sus impactos depende mucho de la situación y el momento personal en que se encuentra cada persona: algunas solo se permiten descansar, revisar y desmontar por completo una mochila muy pesada; también puede implicar derrumbarse.

Hacia una forma más sana de defender derechos.

En ocasiones, al cabo de los años las personas se han puesto en contacto con la Casa de Respiro de Defenred para contarnos cómo a raíz de su estancia con nosotras han podido identificar otras formas de afrontar la vida, y de los impactos positivos que han sentido a largo plazo en relación a las sobrecargas que las llevaron a realizar esta experiencia.

Incorporación y atención al cuidado.

Hemos observado cambios importantes en personas que llegaron muy deterioradas físicamente. A raíz de su paso por la Casa de Respiro, y gracias a su propio proceso, comienzan a poner atención en su cuidado, alimentación y descanso.



Planeta Colibrí



PLANETA COLIBRÍ,
LA CASA DEL AMOR PROPIO:
SANTUARIO DISIDENTE, ANTIESPECISTA Y AMBIENTALISTA

PRESENTACIÓN

ESPACIO TRANSFEMINISTA SEGURO Y AMOROSO

Planeta Colibrí, la casa del amor propio, es un territorio campestre de sanación y de oportunidades soñado y construido por Mujeres al Borde con la participación social de algunas de las comunidades colombianas LGBTIQ y amigxs de la diversidad. Se encuentra ubicado en una zona rural entre Bogotá y Cachipay.

Su nombre fue elegido por su simbología: el colibrí para nuestros ancestros era el mensajero del universo, transmitiendo alegría y sanación. Los colibríes nos convocan a hacer nuestros sueños realidad, guiándonos para concretarlos y sembrando esperanza. También se pensó en este nombre por la gran cantidad de colibríes que habitan en la región.

Como personas sexualmente diversas vimos lo importante que era contar con un espacio en el cual refugiarnos y enfrentar la lesbofobia, homofobia, transfobia, el odio y la discriminación que experimenta nuestra comunidad por nuestras formas de ser y nuestros estilos de vida.

"Tenemos, nosotres como comunidad LGBTIQ+, una gran herida colectiva que tenemos que ir sanando entre todes".

Planeta Colibrí ofrece este espacio de tranquilidad y seguridad para nuestros cuerpes y nuestras formas de ser. Es un espacio seguro para niñeces trans y sus familias, para tribus disidentes, para mujeres que ejercen el trabajo sexual, para que todas las personas que resuenen sientan que tienen un espacio al cual pertenecer y un ambiente digno del que son merecedoras. Lo que queremos en este espacio es cuidarnos y sanarnos:

"El autocuidado es una apuesta política que nos compromete de manera individual y colectiva, nos exige modificar patrones que social y culturalmente nos desgastan, que han sido impuestos y por ello, pues, se crea Planeta Colibrí, que es un espacio seguro que brinda herramientas integrales, políticas, como una manera de contemplar aquello que nos aqueja, nos duele, o nos impide avanzar en nuestros procesos".

Planeta Colibrí también es un espacio para compartir con las familias diversas, padres y madres, navegar procesos en materia de salud física y emocional de las niñeces trans; para reflexionar en materia legal, qué funciona y qué no funciona; para sanar; para compartir cómo nos estamos sintiendo; para no sentirnos en soledad. Apostamos por fortalecer a la comunidad de familias trans y diversas, para que puedan luchar por los derechos de sus niñeces. Nos parece muy importante que padres y madres se unan y vean que no son las únicas personas que están en esta lucha, que tienen el respaldo de otros padres y madres como ellas, y que tienen el derecho a defender a sus niñeces trans.

Ofrecemos una zona en la que las personas pueden nadar, jugar, interactuar, hacerse masajes, respirar y gozar de la naturaleza, compartir con los animales, comer saludablemente, entre otros.

Es un lugar donde podemos experimentar quiénes somos realmente; donde se le puede dar apertura a emociones como el miedo, la tristeza y el dolor, pero sabiendo que nos sostiene una comunidad y este territorio.

Hemos procurado que Planeta Colibrí sea un espacio accesible para personas con discapacidades diversas, por lo que también tenemos la Guagua, una casita adaptada a las necesidades de personas con diversidad funcional.

EN PLANETA COLIBRÍ CONVERGEN MUCHOS DE LOS PROPÓSITOS DE MUJERES AL BORDE, COMO LA SANACIÓN DE LAS DISIDENCIAS SEXOGENÉRICAS, EL ANTIESPECISMO Y LA JUSTICIA CLIMÁTICA, AMBIENTAL Y ERÓTICA. VIVIMOS EN COMUNIDAD CON LOS ANIMALES Y VIVIMOS DESDE LA NO VIOLENCIA CON ELLOS:

"[...] es una especie de santuario, es un lugar disidente, es antiespecista, es ambientalista".

Planeta Colibrí “La casa del amor propio” es la sede física de Mujeres al Borde, esto la hace transversal a todos nuestros programas. En ella intercambiamos y co-creamos saberes, tejemos lazos, producimos arte artivista y creamos estrategias para seguir moviéndonos con alegría ante el mundo.

Es también un espacio para desaprender lo “normal” y aprender a ser libres:

“[...] las casas de sanación son espacios políticos y seguros para desaprender, de manera individual y colectiva, todo lo que el sistema nos ha querido hacer creer que es lo normal o correcto. Son espacios que además nos recuerdan que somos una consciencia ancestral, que podemos volver al principio y crear un mundo posible donde nosotraes mismas podemos ser, hacer y vivir desde nuestras comunidades y nuestros territorios”.

Otra apuesta a la que estamos apuntando es a trabajar con personas y organizaciones de distintos países, y generar tejido entre comunidades LGBTIQ+ de distintos lugares de América Latina.

POBLACIÓN QUE ATIENDE PLANETA COLIBRÍ

Los procesos para fortalecer las redes de afecto y acompañamiento mutuo entre activistas trans, no binaries y sexodisidentes de América Latina han sido una de nuestras grandes prioridades.

> Recibimos a activistas de los movimientos LGBTIQ+ que se encuentran cansades y desean encontrarse, experimentar procesos creativos y tejer afectos con más activistas; a personas LGBTIQ+ y sus familias que buscan construir comunitariamente espacios seguros y activar cambios por mundos más justos; a niñeces trans para que tengan un espacio amoroso y libre donde ser con sus pares.



En el caso de los encuentros de activistas pansexuales y pan-amoroses hemos intencionado convocatorias que incluyen una perspectiva interseccional y transfeminista, buscando reunir a activistas que están atravesades por diversas experiencias corporales y luchas sociales, de tal manera que en estos encuentros han participado activistas que fluyen por el deseo y que también son migrantes, racializades, pertenecen a pueblos originarios, y/o ejercen trabajo sexual, son activistas gordes, discas o VIH positivos. En estas convocatorias, y en las de encuentros entre activistas trans y no binaries, hemos hecho también un esfuerzo por traer hasta Planeta Colibrí a activistas de diversos territorios, especialmente de Mesoamérica, contextos caracterizados por violencia patriarcal, transfóbica, lesbofóbica, estatal y social.

Invitamos a participar en nuestro proyecto mediante convocatorias en diversas actividades, por ejemplo, si la convocatoria es Cuentos Para una Niñez al Borde, hacemos llamado a familias que tengan niñeces trans, o que la mamá o el papá sean trans, que sea una familia diversa, para reunirnos, hacer teatro, cantar, bailar, descansar y escribir cuentos. Otro ejemplo es el proyecto Matronas Ingobernables, que reconoce a las mamás LGBTIQ+, un público que ha sido bastante vulnerado. Las mamás se reúnen a hablar sobre su situación, sus hogares, y compartir formas de sanarse. También es una forma de rendir homenaje a las mamás que aman a sus hijes diverses, y les apoyan ante la discriminación.

HISTORIA DE PLANETA COLIBRÍ

Nuestra historia e identidad se ha ido construyendo en comunidad

Por parte de Mujeres al Borde soñábamos con tener un espacio propio. Ya que el origen de Mujeres al Borde es **el artivismo y el placer como punto de partida para liberarnos y descubrir que no estamos solas,** lo que imaginábamos era un espacio artístico y cultural en Bogotá donde pudiéramos crear cine, hacer teatro, danza y música Nos imaginábamos una casa de arte comunitario, pero también un lugar de descanso, ocio y regocijo.

DESDE EL AÑO 2015 EMPEZAMOS A REALIZAR ENCUENTROS DE AUTOCUIDADO Y SANACIÓN TRANSFEMINISTA CON ACTIVISTAS DE LAS DISIDENCIAS SEXOGENÉRICAS DE DIFERENTES TERRITORIOS DE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE.

En 2017 la Open Society Foundations nos brindó la posibilidad de comprar la sede de Mujeres al Borde. Empezamos buscando un sitio en Bogotá, pero las propiedades eran muy costosas. Entonces se nos ocurrió buscar en el campo; y así, cada vez fuimos buscando más y más lejos de Bogotá, hasta que encontramos el terreno donde está ahora Planeta Colibrí, entre Bogotá y Cachipay, que resultó un espacio mucho más rural de lo que pensábamos en un inicio.

En 2018 compramos la finca y empezamos a hacer todo el trabajo para convertirla en nuestra casa de sanación, un lugar en el que pudiéramos desarrollar el autocuidado, cuidado colectivo, el sueño de proteger la tierra y compartir con nuestres amigues protectores: los animales. Este espacio lo fuimos construyendo entre todes.



Nos habíamos encontrado con que al querer sanar a través de plantas de poder, como el yagé, entre otras, lxs personas diversxs no podíamos hacerlo de manera tranquila. Algunos taitas que compartían estas medicinas no concebían nuestra expresión de género o sexual. Frente a esto, tomamos la decisión de construir una maloca donde pudiéramos, con amigues, maimas y taitas de la diversidad, tener acceso a la medicina ancestral que brota de la tierra, a las plantas de poder y al mismo tiempo rendir homenaje a las madres.

Para construir nuestra propia maloca, hicimos el llamado de La minga AL BORDE, un taller de bioconstrucción, en guadua, para Mujeres diversas LGBTIQ que quisieran aprender a manejar herramientas y a la vez ayudarnos en su construcción. Este taller lo realizamos en conjunto con una arquitecta que trabaja desde la bioconstrucción.

Llevamos a cabo dos talleres de construcción, el primero con alrededor de 25 personas y el segundo con alrededor de 35. Invitamos a mujeres en general y personas no binarias, mujeres trans, mujeres diversas, mujeres obreras, mujeres camioneras, mujeres que sabían de construcción y que no sabían de construcción, talleres para construir la maloca que conocemos como La Maima. Llegaron también personas heterosexuales, señoras mayores, costureras, maestras, hombres de la comunidad en la que nos encontramos, entre otres.

Esto hizo que nos acercaremos más a personas de la comunidad campesina, a les vecines compartiendo trabajos y la experiencia de desarrollar este taller para que nos ayudaran. En estos talleres la gente ponía su trabajo y nosotres les enseñábamos cómo construir en guadua y cómo manejar herramientas, bajo la guía de la arquitecta y la colaboración de dos campesinos expertos en la materia. De esta forma, nuestra maloca fue construida por un conjunto muy diverso de personas con intención de sanar individualmente y en comunidad.

"[La maloca] la construyó la población LGBTI y no, sí y no; porque hubo un error en la convocatoria, y esa convocatoria yo la lancé para mujeres diversas en LGBTI, pero por el lado de la arquitecta se filtró. Personas LGBT, y personas que no eran LGBT, sin tener idea de lo que iba a pasar acá, se inscribieron. Fue así, porque llegaron personas hetero cis, porque no tenían idea de la maricada, ellos sabían que venían a un taller, pero cuando yo empecé hablar se dieron cuenta de que estaban trabajando con la comunidad LGBT y que íbamos a construir una maloca para nosotres, para sanar, para nosotres tener un espacio, para que una travesti pudiera toma yagé, para que pudiéramos con tranquilidad hacer nuestros rituales, y con la necesidad de esa sanación que necesitamos, no solo colectivamente, sino individualmente".

En 2019 realizamos un taller de autocuidado y sanación transfeminista para defensoras de derechos humanos y del territorio, copartes de Mama Cash, y realizamos la residencia creativa de la VII Escuela Audiovisual Al Borde, donde participaron tres activistas de las disidencias sexo-género de Cali, Colombia. Después vinieron: Encuentro de Zorroridades Ingobernables, un encuentro para les desterrades cuyo objetivo es el acompañamiento entre nosotres en épocas decembrinas para despedir y abrazar el año nuevo; Matronas Ingobernables, un homenaje a las madres de personas diversas que apoyan a sus hijes, y Niñez Al Borde, realizados por familias y niñeces trans y pansexualidades.

Durante el 2020 y 2021 realizamos un proceso online llamado: Semilleros en el Ciberespacio, con el objetivo de reflexionar e intercambiar con activistas, sanadorxs, brujxs, artivistas de nuestra comunidad que siguen pedagogías sanadoras. En este proceso reflexionamos acerca de cómo el placer, el erotismo, el arte, el humor, la creatividad, la sexualidad, la rebeldía, y el reconocimiento de nuestra transcestralidad son fundamentales para una sanación hecha en nuestros propios términos.

En 2022 visitamos casa La Serena, lo cual fue importante para consolidar la idea de Planeta Colibrí como casa de respiro, donde habitar y desarrollar con mayor profundidad los procesos y saberes de sanación, artivismos y cuidados sexodisidentes, transfeministas, maricas, racializados, que ya veníamos trabajando en comunidad con activistas de diversos lugares de América Latina y el Caribe.



Las posibilidades de realizar encuentros en Planeta Colibrí están mediadas por el financiamiento que conseguimos, por lo cual no tenemos eventos todos los meses, pero cuando los organizamos viene una gran diversidad de personas. Por ejemplo, durante 2023 realizamos eventos con una alta participación de personas de Mesoamérica, como fueron: Encuentro Deseos Ingobernables, que reúne activistas pansexuales y panamoroses, dedicado a la sanación de las biografías sexuales, desde los cuidados, el placer colectivo, el erotismo comunitario y la justicia erótica; y "Encuentro Sexo Oral para Ingobernables", que reunió a hombres trans, mujeres trans y personas trans no binarias, también dedicado a la sanación, la salud y los cuidados sexuales.



“LE EQUIPE”

Planeta Colibrí funciona gracias a un equipo diverso con integrantes que cumplen distintas funciones, mezclando sus prácticas artísticas, eróticas, terapéuticas, de educación popular, entre otras. Por un lado, tenemos a laes fundadoraes y quienes trabajan en Mujeres al Borde. Cada integrante de Mujeres al Borde desarrolla proyectos según su experticia, que se enlazan con el espacio de Planeta Colibrí y con las actividades que aquí se convocan. Todaes nos apoyamos, pero hay personas que pueden liderar o coordinar según sus fortalezas; por ejemplo, alguien trabaja más el tema de la sanación desde la justicia erótica, alguien lidera el trabajo de los campamentos audiovisuales, otra compañera se encarga de cultivar las plantas de poder y del proyecto Fogonazo Queer, etc.

Hay un consejo asesor de Mujeres al Borde que escucha lo que ocurre dentro de la colectiva, mira estratégicamente el rumbo que estamos tomando y brinda consejos. Dentro de las líneas estratégicas que se manejan en este consejo, hay una exclusiva para Planeta Colibrí. En él hay una asesora de desarrollo organizacional que da seguimiento a nuestro plan estratégico, se preocupa por la sostenibilidad y acompaña las decisiones de Mujeres al Borde. Quienes pertenecen al consejo asesor en algunos momentos también han facilitado actividades en Planeta Colibrí.

Para realizar los encuentros buscamos personas facilitadoras externas, que sean de nuestra confianza y que tengan fortaleza en el tema que nos convoca. Para estas facilitaciones también hemos recurrido a contactar a personas que hemos conocido cuando han asistido a nuestras actividades, que han sanado y en quienes vemos un enorme potencial.

Además, la casa cuenta con un equipo de personas que se encargan de cuidar las plantas, a los animales, de cocinar y dar mantenimiento a las instalaciones. Estas son personas muy valiosas para el trabajo de Planeta Colibrí y hemos procurado que pertenezcan a la comunidad en la que nos encontramos.

FUNDAMENTOS Y PRINCIPIOS POLÍTICOS QUE GUÍAN NUESTRO CAMINAR

Dignidad, memoria y transformación

Para Planeta Colibrí y Mujeres al Borde es necesario transgredir límites, construir comunidad con campesines, pueblos indígenas, personas con discapacidades, personas afro, defensoraes del ambiente, de la madre tierra y otros movimientos sociales que históricamente resisten los sistemas de muerte, y comprometernos con el cuidado tanto en primera persona como en colectivo. Esto implica cuestionar costumbres y paradigmas arraigados en nosotraes, soltar lógicas que nos lastiman y desgastan, y construir desde la rebeldía y el amor:

"Las acciones de autocuidado son un acto de rebeldía y por ende ya se lee como una acción política en una sociedad que nos desgasta, por eso es importante también la creación de este espacio para sanar desde el amor, desde el cuidado, el respeto, el apoyo, pues es revolucionario y también, por eso mismo, sigue siendo un acto político".

Hay tres principios que guían el trabajo en Planeta Colibrí:

- **La dignidad.** Sentir que merecemos lo bueno de esta vida, incluyendo justicia y sanación.

- **La memoria.** Porque queremos contar nuestras historias, hablar de las cosas que nos han pasado, compartir nuestras memorias aunque sean de dolor. Porque contarnos a nosotres mismes nos ayuda a sanar.

- **La transformación.** Mutamos, nos transformamos y nos sanamos entre todes, tanto dolencias del cuerpo como dolencias del alma. Nos sanamos, no solo por el equipo de Planeta Colibrí, sino también entre quienes asisten a Planeta Colibrí buscando construir bienestar. Juntes nos cuidamos, nos damos afecto, dejamos fluir nuestros deseos, nos dejamos sentir en libertad, sin prejuicios, y hacemos de éste un espacio transformador. De esta forma transformamos nuestros dolores en compañía, placer, juego y felicidad.

Sumado a esto, desde nuestra perspectiva, la sanación de la disidencia sexogenérica conecta con la justicia climática, la justicia ambiental y el antiespecismo. Pensamos que nuestra liberación no estará completa mientras los animales sigan siendo esclavos de los seres humanos, y que nuestra sanación también pasa por la autonomía alimentaria.

"No solo es el cuidado que nosotres intentamos tener hacia nosotres mismes, sino también el cuidado alrededor de las personas y de los acompañantes que están ahí protegiéndonos, entonces las especies para nosotres son muy importantes, como las abejas, los colibríes, esos animales que nos acompañan, incluso los árboles, los frutos, todo el territorio, con nosotres tienen una conexión".

Este también es un territorio guiado por el artivismo. Vemos al arte como una experiencia que nos cruza el cuerpo y las emociones, que nos transforma, que cambia la manera en que nosotres y otres nos ven.

Nuestra aspiración es que el cuidado sea interiorizado y se convierta en una realidad cotidiana:

"Pensamos también que este paso del autocuidado debe ser un hecho no aislado, que lo ideal sería que después de ese paso por Planeta Colibrí el autocuidado sea tomado como una forma de vida, que se haga consciencia para las personas y lo empiecen a manifestar en su cotidianidad, en su diario vivir, que se apropien de ello y se den cuenta de la necesidad de volverlo un acto cotidiano, de la vida diaria".



METODOLOGÍA DE PLANETA COLIBRÍ

Sanación a través del arte, las niñeces interiores y los juegos

Desde Mujeres al Borde, tenemos varios proyectos que se desarrollan en Planeta Colibrí, como el de: Matronas Ingobernables, en el que reconocemos a las mamás LGBTIQ+ y a las mamás de personas LGBTIQ+. También el proyecto: Cuentos Para una Niñez al Borde, cuentos en que las niñeces trans y las familias de personas trans cuentan acerca de sus vidas. Planeta Colibrí también ha sido sede de la escuela audiovisual de Mujeres al Borde, proceso de creación de documental autobiográfico desde las disidencias sexogenéricas. Y del proyecto de cuidados sexuales, salud y derechos sexuales "Sexo Oral", que ha trabajado con tres poblaciones: activistas pansexuales y panamoroses que fluyen por el deseo; activistas trans y no binaries; y activistas matronas (con quienes trabajamos la plenopausia).

Sumado a esto, todos los años realizamos el "Encuentro de Zorroridades Ingobernables", un encuentro en el que Planeta Colibrí abrimos nuestras puertas para que personas que no tienen familia y espacios amorosos para recibir el año nuevo puedan venir y recibirlo junto a una comunidad diversa, con personas que les van a querer y abrazar.

Otros eventos que realizamos se planean de acuerdo a las alianzas y oportunidades que van apareciendo. Por ejemplo, se ha contratado a Planeta Colibrí como sede de encuentros de autocuidado, de placer y descanso.

DESPUÉS DE CADA EVENTO QUE REALIZAMOS TENEMOS UN MOMENTO DE REFLEXIÓN PARA MIRAR QUÉ OCURRIÓ CON ESE GRUPO Y QUÉ APRENDIZAJES NOS QUEDAN PARA EL TRABAJO QUE HACEMOS. NUESTROS ENCUENTROS SON DISEÑADOS DESDE UNA PEDAGOGÍA QUE BUSCA CONSTRUIR COMUNIDAD, SANAR Y QUE LA ENERGÍA ENTRE LAS PERSONAS QUE LLEGAN CON SUS DISTINTOS DOLORES, FLUYA.

PARA ESTO, EMPEZAMOS POR HABLAR DE LA HISTORIA QUE QUISIÉRAMOS COMPARTIR Y DE LOS SABERES QUE QUEREMOS OFRECER, DE FORMA QUE CADA TALLER TERMINA SIENDO UNA GRAN ESCUELA.

Para llevar los principios de dignidad, memoria y transformación a la práctica, partimos de metodologías relacionadas con el juego, el goce, el placer, el reconectar con nuestros niñez interna. Particularmente en el encuentro "Deseos Ingobernables", que reúne a activistas pansexuales y panamoroses, la propuesta metodológica busca habitar la justicia erótica, generar procesos de sanación a partir de la colectivización de prácticas eróticas y de placer no genitales, así como la educación popular, donde vamos rotando la facilitación del proceso entre quienes participan.

Experimentamos también con el artivismo en sus diversas formas: pintura, danza, música, teatro y el cine comunitario transfeminista para expresarnos. Narramos nuestras historias usando las voces propias, los cuentos para niñeces, la creación de música con letras que nos reivindican, los fanzines, desde las fotografías y cortos audiovisuales. Algo que ha empezado a suceder en Planeta Colibrí, son las estancias cortas o residencias artísticas con muralistas que han ido dejando su huella en el territorio.

Para nosotres es muy importante el movimiento. En nuestras acciones jugamos permanente, nos transformamos e inventamos de la mano de nuestras niñeces internas jugando a ser otres para regresar a nuestros orígenes. Nos transformamos desde las artes, recreándonos, sin mayores pretensiones, enfocándonos solo en sanar.

Nuestra apuesta por la sanación también es desde lo erótico, desde el placer, desde lo irreverente. Queremos sanar desde la sexualidad, desarrollar contenidos libres sobre nuestra sexualidad y cuidar nuestra salud sexual. Por esta razón ofrecemos vivencias vinculadas al placer y la sanación.

“La apuesta a la sanación de mujeres siempre ha sido desde lo irreverente, ha sido también desde lo erótico, desde el placer. Nuestros genitales también son parte de nuestra sanación, nuestros orgasmos también hacen parte de nuestra sanación. Como esas prácticas sexuales, los dildos, los arneses, los látigos, el BDSM, todo eso no es excluido de nuestra sanación, hace parte, porque las heridas y los dolores de nuestra comunidad están cruzados por la exclusión del deseo, por hacernos sentir que estamos mal, que estamos enfermes, que tenemos un problema sexual, que somos pecadores, etc. Entonces también nuestra sanación pone en un lugar central toda esta dimensión nuestra. Lo sexual como una energía creativa, como una energía que hay que honrar, que hay que compartir”.



La espiritualidad también nos guía, pero buscamos vivir espiritualidades alternas a la dominante como una experiencia sanadora. Retomamos elementos de nuestra ancestralidad y nos enorgullecernos de ellos. Realizamos distintos rituales desde nuestras propias sensibilidades y nuestras distintas ancestralidades, basándonos en el respeto a la tierra y el universo y entendiéndonos como personas expulsadas de nuestras propias comunidades y familias.

“Siempre, al llegar a Colibrí, hacemos un ritual de bienvenida con nuestras propias espiritualidades inventadas, porque somos personas que pertenecemos a muchas ancestralidades y creamos nuestros propios rituales basándonos también en el respeto a la tierra, al universo, pero también reconociendo que como personas expulsadas de nuestras propias comunidades, de nuestras familias, de nuestros grupos más cercanos, no solo nos arrebatan el territorio, sino que también la espiritualidad. Y entonces, intentamos siempre llevar de la mano los encuentros con rituales que nos permitan ir conociéndonos, entendernos y mirarnos en les otres. Es uno de los ejes fundamentales de las contra-pedagogías que nos inventamos.”

“[...] en Planeta Colibrí pudimos construir una maloca, una maloca para los indígenas es un santuario, es un lugar sagrado, y construimos no nuestra propia maloca, sino nuestra maloca para compartir con las comunidades e invitar a las comunidades de chamanes, de chamanas, a que vengan, a que vengan y distribuyan viajecito entre nosotros, no importa si tenemos falda, si tenemos pantalón, si tenemos el pelo rojo, sino que compartan”.

Para garantizar el descanso y relajamiento utilizamos tinturas naturales con plantas medicinales sembradas por nosotres mismes dentro del territorio, tenemos momentos de sanación con plantas de poder, baños con hierbas, masajes, meditaciones. En otros momentos nos juntamos para el gozo y nos acompañamos a rumbear, a festejar, a hacer bromas y reír juntes.



“Trabajamos desde el goce, desde el juego, desde el descanso también, porque estamos cansados, y aquí lo que les decimos a los papás y a las mamás de los niños trans, que se dan unas peleas en los colegios, es que vengan, estén en la piscina un ratito, conózcanse, cuéntense sus sufrimientos, cuéntennos a nosotros, relajémonos, tomémonos una pausa para poder tener un poco de autocuidado”.

En este espacio también procuramos alimentarnos de forma nutritiva y saludable, sin sufrimiento animal. Utilizamos plantas de poder en nuestro alimento y procuramos que nuestra alimentación sea orgánica. El proyecto del "Fogonazo Queer" está centrado en el alimento como medicina. En él se condensa la propuesta de comer de forma vegana o vegetariana, que conecta con la propuesta de Planeta Colibrí del antiespecismo. Este es un proyecto con el que intentamos generar recursos para nuestro autosostenimiento.

REDES, ALIANZAS Y VÍNCULOS

Tejemos redes a muy diversos niveles

Hemos construido vínculos de confianza con la comunidad en la que nos situamos, tejiendo lazos de amistad con las campesinas y campesinos de la región, con las personas vecinas de Planeta Colibrí, y con quienes proveen la casa. Estos vínculos son necesarios para el quehacer cotidiano de Planeta Colibrí y para que este sea un espacio seguro.

Hemos establecido relaciones con donantes que han confiado y aportado a este proyecto. Algunos han sido muy importantes, por ejemplo: Mamá Cash, Foundation for a Just Society, Nebulosa, Astrea, entre otros. También contamos con organizaciones aliadas como Laboratorio Divergente, La Red Distrital LGBTIQ y Akãhatã.

Nos parecen de suma importancia las redes que hemos tejido con cada persona que ha podido visitar este territorio y se enamora del espacio. En muchos casos, las personas que nos han visitado nos han hecho propuestas para hacer colaboraciones con sus organizaciones. Por ejemplo, a raíz de una visita por parte de una persona del Laboratorio de Narrativas Divergentes, que es una organización de Guadalajara, México, ahora estamos tejiendo una alianza con este proyecto. De igual manera estamos trabajando con La Chola Contravisual, organización diversa del Perú conectada con la ancestralidad y sabiduría de este país. Otras personas que han conocido Planeta Colibrí y se han enamorado del espacio han decidido realizar en Planeta Colibrí sus talleres o encuentros cuando han contado con el financiamiento.

Tenemos una serie de alianzas con individuos y organizaciones. Entre estas destacamos la cercanía y aprendizajes realizados con Consorcio Oaxaca y Casa la Serena, la alianza con compañeres intersex de la Ciudad de México, con la organización guatemalteca de personas trans Comunidad amigable de diversidad independiente (CADI.GT), con quienes nos estamos encontrando porque tenemos sueños similares y temas que queremos trabajar en conjunto.

A través de la Gobernación de Cundinamarca (territorio donde se ubica Planeta Colibrí), estamos sosteniendo encuentros con diferentes municipios que pertenecen a nuestro departamento. Entonces, ya no solo estamos en contacto con lo que ocurre en Cachipay, que es donde está Planeta Colibrí, sino que nos encontramos con otros municipios. De esta forma hemos establecido contacto con personas y comunidades que están tejiendo desde su propio municipio, y esperamos empezar a tejer en comunidad y fortalecer redes.

DESAFÍOS QUE ENFRENTA PLANETA COLIBRÍ

Recursos insuficientes.
Entre los desafíos tenemos el tema de los recursos. Planeta Colibrí es un organismo vivo y latente que está en constante cambio. Se mueve con la tierra, con el clima, con las energías que lo visitan, con el deseo de quienes lo habitamos y lo protegemos. Necesitamos recursos para sostener a Planeta Colibrí, para sostener la casa, los anima-les y plantas. Los recursos no son solo para realizar actividades, el espacio también se tiene que sostener cuando no hay eventos.

"Entonces, Colibrí tiene el desafío de estar haciendo todas las actividades que mantienen vivo a ese planeta, y tener recursos para mantenerlo vivo, y tener recursos para el equipo; porque el equipo no es solo alguien que lo administra y alguien que va a barrer, el equipo es también la persona que va a cuidar los animales todos los días, el equipo son los veterinarios que hay que contratar, el equipo de la gente que va ayudar a sembrar, que va a fumigar, que va a deshierbar, que va a levantar la casa que se cayó, la gotera que yo no sé cuánto, el sistema que se derrumbó, las termitas que le van a caer a La Maima".

A esto se suma que, aunque somos una organización colombiana, el trabajo que realizamos va más allá de nuestras fronteras. Nuestros proyectos tienen un impacto fuerte en comuni-dades de distintos lugares de América Latina. Requerimos recursos para hacer presencia en esos lugares y fortalecer nuestras alianzas.

Encontrar más donantes que compartan la importancia de pensar de forma integral, interseccional y fuera de los paradigmas tradicionales.

Vemos como un desafío llevar la interseccionalidad a la práctica. Queremos encontrar donantes que no cuestionen por qué también criamos animales y cultivamos plantas, que apoyen más el antiespecismo, el cuidado de la Pachamama, y que no nos digan que el dinero es única-mente para trabajar con las personas LGBTIQ+ y que estas otras actividades no son importantes. Actualmente estamos construyendo nuestra narrativa, explicando por qué estas otras actividades también son importantes, argumentando para que nos entiendan y abrirnos a otros fondos.

"Entonces, a nosotres nos ha tocado estar con dos feministas que nos han dicho algo como: 'Muy bonito eso que hacen con los animales, muy bonito que siembren árboles, pero su dinero no es para que los animales tal, ni para que siembren árboles, su dinero es para que trabajen con las personas LGBT'. Entonces les decimos: 'Ya, pero es que los árboles son para que las personas LGBT se alimenten, esos árboles son sembrados en procesos que la gente LGBT aprende cómo se siembra, que el tomate no viene del supermercado que nos acordemos de eso, que los animales son los guardianes de Planeta Colibrí. Es que esos animales son los que cuidan a nuestres compañeres cuando que quedan soles en Planeta Colibrí'. Pero para los de los fondos eso es irrelevante, y entonces esos comentarios para nosotres han sido como una cachetada, realmente se los digo...".



LOGROS COSECHADOS EN PLANETA COLIBRÍ

Desde Planeta Colibrí plantamos cara a la historia de expulsión y sexilio experimentada por las disidencias sexogenéricas. Para la comunidad LGBTIQ+ Planeta Colibrí está siendo un espacio que nos da la oportunidad de decir que podemos sembrar la tierra y tenemos derecho a respirar el aire puro, que no solo pertenecemos al anonimato de las ciudades,

Planeta Colibrí ha abierto camino desde su experiencia. Somos quienes empezaron a hablar de artivismo en Colombia. Planteamos que el arte es un lugar político y un lugar de sanación, y que las disidencias sexogenéricas queremos sanarnos con las plantas de poder y experimentar con otras metodologías desde nuestros propios términos.

"Fuimos la primera organización que habló de porno, la primera que comienza a hablar de artivismo en Colombia. Ahorita hay muchos que hablan de artivismos, pero en la conciencia nos queda que fuimos quienes comenzamos a abrir ese camino, y a decir frente a las financiadoras: el arte es un lugar político, es lugar de sanación. Hemos sido la organización que ha comenzado a defender y a hablar de cómo las diferencias sexuales y de género merecemos sanar en nuestros propios términos y que somos sanadores".

"[...] cuando tú pasas por una casa de sanación que te provee todos esos elementos, va a generar en ti cambios, reflexiones de comportamientos y cambios de actitud frente a la vida y frente a la forma como asumes la cotidianidad en tu vida propia, y va a dejar como una puerta abierta para ver que el cuerpo necesita ser escuchado, vas a poder darte cuenta también de qué es lo que necesita tu cuerpo, qué es lo que necesita alimentar, o puedes también empezar a poner límites en tu vida. Creo que es un espacio que puede generar muchísimos aportes a la vida de los demás".

Fuimos la primera organización en Colombia en tener una casa transfeminista y sexodisidente que le da énfasis a la sanación. Nos sentimos muy alegres de ver que las personas salen de aquí renovadas, tejiendo lazos de amor y solidaridad con otres, y que aprenden a priorizar el cuidado y hacer los cambios en sus vidas para que esto pueda suceder:

Construimos una comunidad de cuidados. Planeta Colibrí ha sido un espacio importante para compartir, para transformar memorias de dolor en felicidad y reflexión, en juegos. Para poder sentir, externar inquietudes y dolores en un espacio que nos da contención y nos reconecta con la alegría. Es maravilloso, y a la vez todo un reto, ver cómo no solo el equipo de Planeta Colibrí y de Mujeres al Borde son quienes acompañan estos procesos de sanación, sino que las otras personas que asisten al espacio también aportan al cuidado, al bienestar, a sentir la libertad y a transformar el dolor.

Construimos puentes sobre las barreras levantadas por la discriminación. Hemos visto cambios positivos en la comunidad que nos rodea, y podemos asegurar que estamos construyendo relaciones armoniosas entre la comunidad y la población LGBTIQ+.

"Otro proceso que también se ha empezado a dar y es muy interesante, es precisamente en la comunidad, con toda la gente de la región. Que han empezado a hacer un conocimiento de Planeta Colibrí y de las personas LGBTI desde otra mirada, eso lo vamos haciendo con cotidianidad, con las personas que empezamos a vincular en el proyecto, como los proveedores, que en su mayoría son mujeres que vienen a trabajar acá con nosotres en la cocina, en el mantenimiento de la casa; pero la idea es también poderlas vincular a este proceso de preparación y que ellas se puedan dar cuenta de que la medicina está en sus manos. Y en ese proceso se va dando algo muy bonito, y es el hecho de que la misma gente empieza a reconocer también a la población LGBTI de otra manera, de una manera respetuosa, amorosa y con una gran validez".

Además, nos acercamos a personas distintas a nosotres. No solo tejemos lazos entre personas transexuales, personas LGBTIQ+, familias LGBTIQ+ y también con defensoraes campesinas, indígenas, trabajadoras del hogar, entre otras, que han venido a talleres y han experimentado el disfrute y el ser libres en este espacio.

BaSoa



BASOA:
UN ESPACIO PARA LA VIDA, LA SOLIDARIDAD Y LA REBELDÍA

Basoa, el abrazo de los pueblos, las luchas que se encuentran

PRESENTACIÓN

Basoa es un espacio que aún se encuentra en construcción. Somos una casa rodeada de montañas y bosque, a las afueras de un pueblo de setecientos habitantes. El nombre, aparte de que nos transmite energía, lo elegimos en honor a su ubicación. Basoa, en euskera, significa bosque.

El nombre también es importante para nosotras porque este territorio en el que se encuentra la casa, desde hace tres décadas ha venido siendo depredado por el cultivo de pino. Entonces se puede ver más pino que bosque salvaje, pero en las 2.5 hectáreas que pertenecen a Basoa no hay casi ninguno, sino los árboles del bosque.

"[El nombre] simboliza para nosotras ese ecosistema, esa naturaleza, ese río, lo salvaje, como vinculado también un poco a un territorio, a un refugio, a los aquelarres, a las fiestas y a poder encontrar, como en un bosque, lo que necesitábamos para todas".

Nuestra casa posibilita el encuentro de defensoraes y activistas de derechos humanos: migrantes o autóctonas, en tránsito o permanentes, alojadas o no; es un espacio solidario que procura su descanso y es su retaguardia, su casa y su altavoz.

Nuestra idea ha sido construir un espacio donde vivan y convivan defensoraes y activistas de distintas partes del mundo con personas de la comunidad en la que nos ubicamos. Este es un lugar para construir comunidad, para escuchar y aprender de los distintos movimientos sociales.

"[...] que sea una casa con activismo, que sea una escuela de debate, una escuela de participación de movimientos sociales, una escuela de construcción política".

EN BASOA PODEMOS ENCONTRARNOS ENTRE MÚLTIPLES LUCHAS, EXPANDIÉNDONOS Y TEJIENDO UNA RED CADA VEZ MÁS AMPLIA DE APOYO RECÍPROCO.

QUEREMOS SER UNA ESCUELA TRANSVERSAL QUE SIRVA PARA AVANZAR EN LA TEORÍA Y EN LA PRÁCTICA HACIA LA CONFLUENCIA Y EL ENCUENTRO DE ORGANIZACIONES SOCIALES MEDIANTE INTERCAMBIOS, REUNIONES, TALLERES, CURSOS, CONFERENCIAS, ETC., Y SOBRE DIVERSOS TEMAS COMO PROCESOS MIGRATORIOS, AGRO-ECOLOGÍA, TRASNACIONALES, INTERNACIONALISMO, FEMINISMOS, ACOGIDA, DESOBEDIENCIA CIVIL, ETC.

"Es una casa que acoge a defensoras, pero a la vez un albergue. Es un espacio de activistas, es un espacio de formación, a la vez que un espacio donde un montón de colectivos sociales llegan, pasan tiempo, hacen encuentros, reuniones. Es un espacio que quiere estar vinculado a todos los movimientos del valle, pero a nivel amplio, de Bilbao, de Bizkaia, incluso del Estado Español, que han celebrado encuentros ahí".

SOMOS UN ESPACIO AUTOGESTIONADO, DESLIGADO DE LA DEPENDENCIA INSTITUCIONAL, QUE BUSCA MODELOS ALTERNATIVOS DE ORGANIZACIÓN SOCIAL, AUTONOMÍA FINANCIERA, PROPIEDAD COLECTIVA, AUTOSUFICIENCIA ENERGÉTICA Y CONSUMO CIRCULAR, ECOLÓGICO Y LOCAL.

Desde aquí buscamos la transformación del pensamiento crítico, desde la práctica, donde se impulse el buen vivir y la convivencia horizontal, el feminismo, el eco-socialismo y la soberanía alimentaria. Buscamos ser una escuela popular permanente, recuperando la cultura popular en toda su riqueza y diversidad, formándonos y reflexionando sobre cómo lograr una acogida justa a personas migrantes y refugiadas.



PERSONAS EN BASOA

Recibimos a defensoraes cansades y desgastades que necesitan un espacio donde puedan avanzar despacio y descansar; también a personas que luchan a favor de movimientos sociales y derechos humanos que tengan la posibilidad de venir desde cualquier parte del mundo, incluiyendo activistas del Norte Global.

No solo acompañamos a defensoraes, también lo hacemos con sus luchas, sus comunidades y proyectos. Para tener una estancia en Basoa la persona debe pertenecer a una organización, movimiento social o una lucha más amplia; si realiza su trabajo de manera individual, necesitamos que alguna organización o movimiento social la avalen.

Recibimos a defensoraes en relación a tres situaciones: cuando necesitan salir de forma urgente de su territorio porque su vida está en riesgo; necesitan un refugio para descansar y cuidarse; o porque vienen a un encuentro realizado para intercambiar conocimientos y acuerparnos entre luchas.

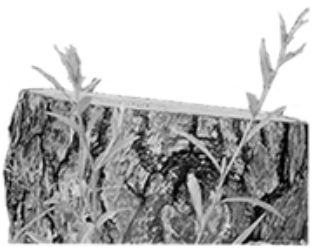
Cuando laes defensoraes tienen que exiliarse, muchas veces le implica convertirse en migrantes, buscar cómo asegurarse la vida y dejar de lado un proyecto político. Al llegar a Basoa, tratamos de apoyarles para que no tenga que ser así, intentamos darles sostén a través de cubrir sus necesidades de refugio, de comida, el cuidado de sus hijes y otras cosas básicas. De esta forma, no tienen que abandonar sus luchas, ese es otro de nuestros propósitos, contribuir a que continúen con su trabajo de defensoría aunque estén en el exilio y lejos de sus territorios.

TENEMOS UNA APUESTA POR APOYAR PROYECTOS FEMINISTAS, CON LO CUAL BASOA ES UNA CASA QUE PRIORIZA A LAS MUJERES, PERO CUANDO HAY COMPAÑEROS DEFENSORES QUE NECESITAN DEL ESPACIO, TAMBIÉN SE LES ABREN LAS PUERTAS.

Hasta ahora hemos recibido a defensoraes y a sus familias, procedentes de América Latina y África. Vienen de luchas vinculadas a la defensa de la tierra y el territorio, a las luchas de los pueblos indígenas y a la búsqueda de personas desaparecidas. También hemos recibido a grupos de organizaciones, movimientos sociales y grupos locales.

HISTORIA DE BASOA

Soñamos y construimos un espacio autogestionado de refugio y resistencia para los activismos



EUSKAL HERRIA ES UN TERRITORIO CON UNA LARGA HISTORIA DE LUCHAS POR NUESTRA LENGUA, EL DERECHO A DECIDIR SOBRE NUESTRO TERRITORIO Y LOS DERECHOS SOCIALES. ESTA HISTORIA NOS HA HECHO CONECTAR DESDE LA SOLIDARIDAD INTERNACIONALISTA CON LAS LUCHAS DE OTROS PUEBLOS Y ACTIVISTAS, DE ABYA YALA Y DE OTROS MUCHOS CONTEXTOS COMO PALESTINA, SAHARA.

En el 2018 en Euskal Herria el movimiento popular se estaba articulando para acoger a migrantes en situación de calle, ya que las instituciones públicas no les ofrecían una acogida ni digna ni mínima. Esta situación se relacionaba con el cambio de los flujos migratorios y nuevos desplazamientos forzados. En este contexto, integrantes de la Red Artea, de Ongi Etorri Errefuxuatuak, junto a activistas y militantes de otros movimientos y espacios sociales, empezamos a soñar con un lugar donde pudiéramos conectar activistas locales, migrantes y defensoraes de derechos humanos. En 2019 nos organizamos en una asamblea y pasamos un año reuniéndonos todas las semanas para consolidar el proyecto. Nos encontrábamos inmersos en distintos espacios de lucha, sentíamos el desgaste de nuestro activismo y por ello imaginábamos la casa como un espacio para hacer una pausa:

"Cuando se forma el proyecto, todas las activistas que formamos parte de la asamblea estábamos en otros espacios de la lucha, de movimientos sociales, vinculadas al feminismo, vinculadas a la ecología, vinculadas al campesinado. Y decíamos que también podía ser un espacio de formación, y un espacio que es como un lugar donde confluyen diferentes movimientos sociales y activismos del valle, del territorio, y que queríamos como parar, como tener un espacio... Venimos de un activismo que es hacer, hacer, hacer y hacer... Y necesitábamos parar y probar".

Nos movilizamos para buscar los recursos y el terreno en donde pudiéramos hacer realidad nuestro sueño. Encontramos una casa en un valle rural, con una planta baja, cuatro pisos y 2.5 hectáreas de tierra. Era el lugar ideal. En febrero del 2020 adquirimos la figura legal de una fundación y en noviembre de ese mismo año realizamos la compra e iniciamos con la remodelación.

Implicó un gran esfuerzo porque la pensábamos como una casa de verano y no estaba acondicionada para el frío del invierno. Recibir a la defensora hondureña Dalila Argueta, quien vino a vivir a la casa cuando aún estábamos en obras, nos aportó su visión como defensora exiliada, haciendo que el proyecto aterrizara más en relación a las necesidades de laes defensoraes que íbamos a recibir.

Basoa se ha ido construyendo poco a poco gracias a los aportes de compañeres que saben de construcción, y a las manos de muches de nosotres que hemos hecho la labor de pintar, montar y desmontar.

A partir del 2022 recibimos a laes primeres defensoraes que vienen a estancias temporales. Ese año también recibimos a un grupo del contingente Zapatista en su gira por Europa.



Actualmente seguimos en un proceso de ensayo y error, planteándonos preguntas e intentando responderlas desde otras lógicas, así como nutriéndonos de distintas experiencias. Además, nos encontramos en un proceso de reflexión respecto a quiénes forman parte de la asamblea, con quiénes podemos contar para sostener el proyecto y cuáles son los compromisos básicos que tenemos entre todes.

EL EQUIPO

El activismo y la autonomía son nuestro motor

Ninguna de las personas que aportamos a Basoa lo hacemos desde la posición de trabajadoras contratadas, todas lo hacemos desde el activismo y buscamos aportar desde la horizontalidad.

Contamos con una asamblea. Para ser activista de Basoa hay que comprometerse a ser parte de la asamblea, asistir a los encuentros y aportar al proyecto. Quienes participamos nos organizamos en comisiones a través de las cuales se divide el trabajo: apoyo a defensoraes, logística, comunicación, formación, finanzas y otra dedicada al albergue.

Sumado a esto, **existe un grupo motor** en el que participa una persona de cada comisión y que se activa ante urgencias, para toma de decisiones o la organización de las asambleas, además de ser un enlace entre la asamblea y las distintas comisiones. Este grupo se encarga también de organizar las órdenes del día, revisar temas pendientes e intentar que las decisiones se pongan en marcha.

La comisión de apoyo a defensoraes tiene bastante autonomía. La asamblea está aprendiendo a soltar el control y a confiar en el trabajo de esta comisión, que cuenta con la información necesaria y puede acompañar adecuadamente a laes defensoraes sin que el resto tengamos que conocer por lo que están pasando.

Cabe mencionar que **otra de las áreas de Basoa es el albergue**. Habilitado en una de las plantas de la casa, cuenta con literas y un espacio para reuniones. Se encuentra disponible para los movimientos sociales que vienen a realizar lo mismo reuniones pequeñas que encuentros de cuatrocientas a quinientas personas. Todo esto implica un gran trabajo para mantener limpio el espacio, hacer las camas, preparar la comida, etc., y es coordinado por la comisión para el albergue. El ingreso económico obtenido por la utilización de este espacio se destina al autofinanciamiento de Basoa.

FUNDAMENTOS Y PRINCIPIOS POLÍTICOS QUE GUÍAN NUESTRO CAMINAR

Transformar desde el amor y el cuidado colectivo de la vida

BASOA FUE SOÑADA POR UN GRUPO DE ACTIVISTAS DE DISTINTOS MOVIMIENTOS SOCIALES CON MUCHAS EXPERIENCIAS DESDE EL INTERNACIONALISMO, ECOLOGISMO, FEMINISMO Y SOBERANÍA ALIMENTARIA. ESTAS PERSPECTIVAS SON LAS QUE RETOMA BASOA Y NUTREN NUESTRO TRABAJO.

Aunque de nuestros movimientos y organizaciones traíamos saberes y experiencias, traíamos también cansancio y desgaste, por eso llegamos a la conclusión de que queríamos imaginar movimientos sociales, trabajo organizacional, activismo y defensoría que no partieran de la cultura del sacrificio y la culpa.

> *"Y suena un poco así, pero venimos de activismos y espacios de movimientos sociales donde la cultura del sacrificio, la cultura de la culpa, del yo puedo hasta que me muera; sumadas, aunque esas las hemos reconocido, pero sumadas a un sistema patriarcal donde el juego y el rol del cuidado lo hemos sostenido en los movimientos sociales las mujeres, donde lo personal no podía ser político... porque eres una floja, no sirves, hay que estar, y donde, además, hay algo que a nosotras nos ha costado trabajo identificar, que es el ritmo neoliberal que llevamos también a nuestra cultura de militante. Entonces, hacemos, hacemos, hacemos; hacemos la pancarta más grande, venga, vamos a hacer una fiesta para disfrutar, pues en vez de hacer una fiesta para disfrutar hacemos una jornada con un encuentro y un súper concierto; es esa lógica de que parece que si no haces, como que no sirves tampoco en el espacio político".*

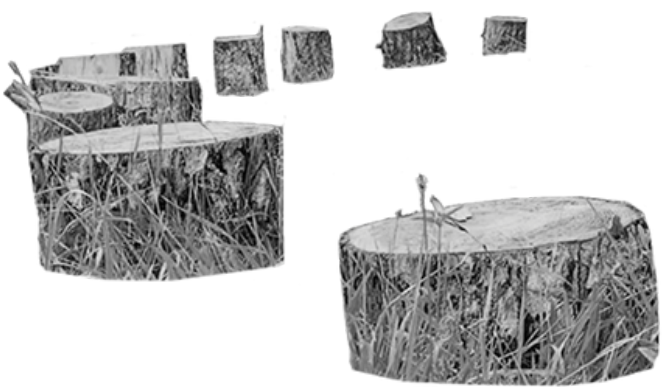
Entonces, empezamos a imaginar cómo autocuidarnos, cuidarnos y sanarnos desde el amor, cómo soltar el miedo y la lucha:

> *"Y otra cosa, a ver si consigo explicar, es que llevamos mucho tiempo que, para cambiar el mundo que queremos, lo hacemos desde una postura de lucha y de defensa; y hay veces que esa postura de lucha y de defensa tiene que estar por las agresiones y el impacto que se recibe en muchos lugares, pero construir un mundo que queremos vivir desde la lucha es muy cansado, entonces nuestra pregunta es: ¿Cómo lo podemos hacer desde el amor? Esto suena así, pero es como otra relación, pero soltar eso te hace sentir vulnerable, con miedos; y porque también estar en una postura de lucha y de defensa nos ha hecho sobrevivir a un montón de cosas. Es que es súper importante, el miedo es una emoción más, pero no podemos estar solo desde el miedo y desde la lucha".*

Es así que desde Basoa aspiramos a un autocuidado, cuidado y sanación que sean colectivos, para que lo que hacemos individualmente beneficie a todes. Y aunque sí nos cuidamos para seguir luchando, también nos cuidamos porque nos queremos. Nos cuidamos sin sentirnos culpables por ello, y sin mirarlo como una debilidad. Lo hacemos mirando el cuidado como una fortaleza. Además, aspiramos a cuidarnos, pero también contemplamos desde dónde lo hacemos:

> *"[...] no solo queremos cuidarnos a nosotras y queremos cuidarnos juntas, sino que el cuidado tiene que ser también de personas, de tierras, de territorio; no solo está de sostener nuestros cuerpos, sino también desde el lugar que estamos".*

TRAS REFLEXIONAR SOBRE QUÉ TIPO DE CUIDADO QUERÍAMOS, PENSAMOS MUCHO EN CÓMO TENER PROCESOS HORIZONTALES Y NO PATERNALISTAS A LA HORA DE ACOMPAÑAR A OTRAS PERSONAS, Y HEMOS IDEADO RELACIONES DE ACOMPAÑAMIENTO DESDE LO QUE ENTENDEMOS COMO ACUERPAMIENTO. PREGUNTAMOS Y ESCUCHAMOS A LAS PERSONAS A LAS QUE ACUERPAMOS Y ASÍ DEFINIMOS QUÉ NECESITAN DE NUESTRA PARTE, CÓMO LES PODEMOS APORTAR.



De referentes hemos tenido las luchas de América Latina, la experiencia de la IM-Defensoras y la protección integral feminista, así como el trabajo que han sistematizado en torno al autocuidado, cuidado colectivo y la sanación.

Nuestro sueño es vivir de una manera más comunitaria y sana:

> *"Comer y estar juntas un rato, darte un baño en el río, eso sana. Que el autocuidado y el cuidado colectivo —más allá de que ahora esté de moda desde una lógica individualista—, que lo personal es político, y que el cuidado es algo también muy político, y que este es el momento de entender el cuidado desde esa lógica, y que desde ese reto, el de cómo nos acompañamos las defensoras/activistas con el nombre que queramos: es la única manera para seguir generando luchas".*

METODOLOGÍA DE BASOA

Diversidad de procesos con una metodología integral y flexible

Los procesos de las personas que recibimos son muy diversos. Hay quienes se quedan en la casa por uno o dos años, otras que vienen solo quince días o un par de meses, etc. Imaginamos las estancias como un espacio para brindar lo que cada persona necesita, por eso no hemos establecido un tiempo de estancia predeterminado y nos adaptamos a lo que las personas vayan sintiendo. Hemos aprendido que cada quien tiene un ritmo al que nos adecuamos para acompañarles.

> **EL PROCESO INICIA CON LA RECEPCIÓN DE UNA REFERENCIA POR PARTE DE LAS REDES DE PERSONAS U ORGANIZACIONES CON LAS QUE YA HEMOS TEJIDO UNA RELACIÓN DE CONFIANZA, Y DE QUIENES CONOCEMOS SUS LUCHAS Y SU TRABAJO Y A SU VEZ TAMBIÉN CONOCEN EL NUESTRO.**

Sostenemos una entrevista en línea con la persona y la organización que la respalda y envió la referencia. También llenamos una ficha con información sobre la persona, aunque, según el caso, analizamos la mejor forma de ordenar estos pasos, o la más factible.

Mediante la ficha nos enteramos más ampliamente de quién es, a qué organización o movimiento pertenece, para qué viene, cuál es su objetivo, qué espera del espacio y cómo podemos acompañar su lucha desde Basoa. Además, tomamos datos de la organización que la respalda y de a quiénes podemos contactar en caso de ser necesario.

Después del llenado de la ficha, establecemos un acuerdo y vemos cómo y con qué recursos realizar el traslado hasta Basoa. A menudo, cuando es necesario pagar por este traslado, gestionamos con nuestras alianzas para realizar este pago.

Por lo general, cuando la persona viene a un espacio de cuidado y de intercambio se establece un tiempo concreto, pero tratándose de defensoraes exiliadaes no tenemos certeza del tiempo que durará su estancia. Sabemos que el acompañar procesos de refugio y asilo puede durar varios años. Por esta razón decimos que una estancia es un período de tránsito en función de cómo lo realiza la persona y cómo funciona la dinámica en la casa.

En los primeros días, o la primera semana, procuramos que las personas descansen y se sitúen en el espacio. Luego sostenemos una entrevista junto a quien se asignó para su acompañamiento. Como resultado de este diálogo acordamos un plan que se establece según las necesidades de la persona. Estas necesidades pueden ser de descanso, salud, empadronamiento, etcétera. La persona asignada como referente establece encuentros semanales con la personas que acompaña para organizarse y dar seguimiento al plan.

Existen diferentes círculos de confianza que interactúan con lae defensorae. La persona más cercana es la asignada para su acompañamiento, pero la comisión de apoyo también puede permanecer cerca de ellae. Luego hay otro círculo más amplio para interactuar, que es la asamblea; aunque hemos establecido que no es necesario que sus integrantes tengan conocimiento de su situación particular para poder respaldarle y acompañarle.

LA DIVERSIDAD DE LOS PROCESOS QUE HEMOS ACOMPAÑADO REQUIERE DE DISTINTAS FORMAS DE ACOMPAÑAMIENTO.
Hay personas que no han querido salir de su habitación, otras que prefieren pasear y algunas que quieren hacer denuncia política.



Cuando recibimos a compañeres con un perfil más público, vemos Basoa como un altavoz de sus luchas. Organizamos charlas en el valle y en la ciudad, acompañamos a defensoraes a realizar denuncias públicas ante medios de comunicación y replicamos sus mensajes en nuestras redes sociales. La comisión de comunicación se involucra en todas estas acciones.

Miramos la salud de manera integral y priorizamos brindar atención médica en los casos necesarios, para esto hemos tejido redes con otras entidades; por ejemplo, tenemos un listado de personas terapeutas aliadas que solidariamente participan en los procesos, a algunas se les paga y a otras no. Algunas son psicólogas, masajistas, etcétera. En este momento estamos sistematizando el trabajo y elaborando protocolos concretos de cómo realizar los acompañamientos.

REDES, ALIANZAS Y VÍNCULOS

Un tejido fuerte y multicolor

La mayoría de las activistas de Basoa forman parte de la Red Artea, que desde 2016 trabaja con personas migrantes y refugiadas, además de coordinar una red de casas en Bizkaia que recibe y da cobijo a migrantes y personas refugiadas. Esta red lleva años experimentando una acogida alternativa basada en la construcción de una comunidad de vida. Sin duda, la experiencia de esta red fue una importante inspiración para Basoa y hemos aprendido mucho de su trabajo.

Aparte de esta red nuestro trabajo se ha nutrido de otras experiencias con las que compartimos e intercambiamos saberes, entre las cuales destaca Defenred y las casas de sanación de la IM-Defensoras.

CABE RESALTAR QUE UNO DE LOS PROPÓSITOS DE BASOA ES GENERAR ALIANZAS Y SINERGIA ENTRE MOVIMIENTOS SOCIALES, COLECTIVOS, ACTIVISTAS, DEFENSORAES DE DERECHOS HUMANOS Y OTRES ACTORES SOCIALES, DESDE LA SOLIDARIDAD Y LA DENUNCIA.

Queremos conectar a defensoraes de distintas partes del mundo con las gentes del valle de Arratia y alrededores. En los encuentros que ocurren en la casa se comparten ideas, estrategias, acciones de desobediencia y se tejen nuevas relaciones.

TAN SOLO A LO LARGO DEL 2022 PASARON POR LA CASA MÁS DE 600 PERSONAS DE MÁS DE 40 COLECTIVOS CON ORIENTACIÓN SOCIAL: ECOLOGISTAS EN ACCIÓN, INGENIERÍA SIN FRONTERAS, GOIENER, BALADRE, CGT, ENTRE OTROS. TAMBIÉN SE REALIZARON VARIOS EVENTOS MULTITUDINARIOS, TALES COMO LA IRAULTZA TXIKIEN AKANPADA, CON MÁS DE 400 PERSONAS, EL ENCUENTRO CON LA DELEGACIÓN ZAPATISTA O EL CAMPAMENTO COMMUNIA2022. ESTO HABLA DE LA POTENCIALIDAD DE BASOA PARA TEJER ALIANZAS, CONSTRUIR SOLIDARIDAD, COMUNICAR SUS DENUNCIAS Y PROPAGAR SUS MENSAJES.



Hemos establecido alianzas para impulsar acciones específicas. Fue así como en 2021 creamos el grupo de trabajo Mesa de la Energía dentro de la Comisión de Logística de BASOA, al que contribuyeron estudiantes y profesorado de la Universidad del País Vasco, personal de la cooperativa Goiener y activistas de Ingeniería Sin Fronteras, para que Basoa avanzara hacia la soberanía energética con recursos renovables.

También hay personas socias del proyecto que por solidaridad económica realizan su aportación para apoyar a laes defensoraes, pagar el crédito de la casa y cubrir los gastos de mantenimiento.

DESAFÍOS QUE ENFRENTA CASA BASOA

Enfrentando conflictos.
A pesar de la alegría que nos proporciona contribuir al bienestar de laes defensoraes, no hemos escapado a los conflictos internos. Actualmente estamos en un proceso de resolución de conflictos, y aunque el conflicto nos está permitiendo desaprender, crecer, hacernos preguntas importantes y ver por dónde seguir, es un proceso difícil y doloroso que también nos fragmenta.

Este es un proyecto que impulsamos soñando, y en el que cada quien empezó a construir de forma dife-rente la casa. Sostener proyectos de manera auto-gestionada es muy difícil. Por cuatro años hemos trabajado con mucha ilusión, con mucha fuerza y ahora nos está costando sostenernos en la cima. Nuestros recientes conflictos internos han debilitado la asamblea y nos encontramos en un momento de volver a generar ilusión y volver a fortalecernos. Estamos definiendo quiénes quieren construir, quiénes quieren aportar pero no ser parte de la construcción, y quiénes solo quieren disfrutar de este proyecto

"Hemos empezado a tener conflictos dentro porque cada una veía y construía de determinada manera, y eso nos ha hecho, con este proceso, parar un poco hacia afuera y revisarnos, y estamos en un proceso. Con lo jóvenes que somos y hemos tenido un proceso de facilitación de conflictos internos que duró casi un año, y ahora estamos en esa parte del tránsito, de curar todo lo que ha ido pasando y volver a delimitar, y yo confío en volver a soñar, porque está siendo también un proceso que nos atraviesa".

Dificultades para que nuestro proyecto político no absorba otros aspectos de nuestras vidas. Basoa te traspasa.
Este no es un espacio en el que de pronto dices: "Ya terminé mi trabajo, ya me voy a mi casa y ya cierro con esto", sino que tu enfoque y energía sigue en Basoa. Esto ha afectado a colaboradoras/activistas/militantes de la casa al grado de que necesitamos analizar cómo marcar una división entre la vida personal y el trabajo en casa Basoa.

En este momento nos reconocemos en el proceso de aprender a respetar los espacios que necesitamos como activistas que sostienen la casa y acompañan a laes defensoraes. Estamos aprendiendo a reconocer cuando nos falta energía y no estamos cuidán-donos, a entender que si no estamos bien, tampoco podemos hacer bien nuestro trabajo. Estamos aprendiendo a ir con calma, a cuidarnos, a darnos nuestro espacio y nuestro tiempo.

Ser autosostenibles es agotador.
La necesidad de recursos también es importante. Al ser autosostenibles y no contar con subvenciones resulta más difícil gestionar lo que necesitamos. La entrada de dinero al albergue es muy importante para continuar ofreciendo estancias, pero es más difícil el trabajo ahora que hay menos personas colaborando. Hemos tenido que reconocer que el sostenimiento del albergue es un trabajo por sí mismo y otro muy distinto el de la casa para defensoraes. Necesitamos que se incorporen más personas colaboradoras que ayuden a sostener el albergue y poder dividir el trabajo en turnos.

"Entonces es como muy de separar, para mí forma de ver, o desde mi punto de vista, lo que es en sí el albergue y lo que eso conlleva, el generar dinero, que nos hace falta para mantener la casa, y la casa misma para las defensoras; que a lo mejor una casa de defensoras que no necesita esta entrada económica no se ve con estos problemas".

Además, estamos procurando que el albergue esté más enfocado en personas de movimientos sociales y de colectivas vinculadas con los movimientos sociales. Esto lo hacemos con la idea de generar alianzas y sinergia entre distintas organizaciones y movimientos sociales.

Los retos de acompañar.
Actualmente nos estamos preguntando qué defensoraes pueden venir a Basoa. Muchaes defensoraes no pueden viajar y dejar a su familia, sus comunidades y sus luchas quince días, o un mes, o el tiempo que necesiten, porque de su trabajo depende su organización y de sus salarios depende su familia; sin contar con las dificultades que les representa separarse de sus territorios, su gente, sus pueblos y sus luchas.

ENTONCES, HEMOS EMPEZADO A ANALIZAR DE QUÉ MANERA PODEMOS ACOMPAÑAR A LAES DEFENSORAES PARA QUE SU ESTANCIA AQUÍ SEA POSIBLE.

TAMBIÉN NOS PARECE NECESARIO IDENTIFICAR DE MANERA CORRECTA LAS NECESIDADES DE LAES DEFENSORAES QUE RECIBIMOS.

Nos hemos encontrado con que el albergue y el espacio para movimientos sociales a veces entran en conflicto puesto que no podemos proporcionar silencio. Y aunque esta ebullición de activistas es positiva para construir alianzas, hacer sinergia y sentir acuerpamiento, el inconveniente es que laes defensoraes que necesitan de un ambiente en soledad, han sufrido al tener que estar en un contexto muy activo y con muchas gente.

Por otro lado, recibir a una diversidad de personas defensoraes y activistas, en términos de género, identidad y etnia, entre otras, nos plantea el reto de prevenir y actuar ante posibles situaciones de acoso que pudieran suceder en el espacio.

LOGROS COSECHADOS EN BASOA

Contribuyendo a la protección, el descanso y bienestar de laes defensoraes y sus familias.

Ha sido muy gratificante recibir a defensoraes que necesitan de un descanso y poder atestiguar su cambio durante la estancia, notar nuestra contribución a su bienestar.



En casos de acompañamiento a personas exiliadas, hemos podido comprobar que empiezan a sentirse bien, a adquirir seguridad, que manifiestan un sincero agradecimiento por poder tener a su familia cerca, en un espacio seguro desde el que además comienzan a tejer redes con las comunidades del valle y pueden así continuar con sus luchas.

"[...] vemos que puede ser un espacio para defensoras exiliadas que no puedan seguir su labor en su territorio. Entonces, aquí se vinculan... El sistema hace que muchas veces tengas que dejar de luchar porque te ha obligado a hacerlo, o porque tienes que trabajar, comer, sostener a tu familia, sostener un montón de cosas. Creemos que el peso debería estar en lo colectivo. Lo colectivo nos va a ayudar a sostenernos juntas de otra manera."

Derrumbando la lógica capitalista y patriarcal del sacrificio.

BASOA ES UNA EXPERIENCIA QUE DEMUESTRA LO POSIBLE DE CAMINAR DESDE OTRAS LÓGICAS, COMPARTIR DESDE ESPACIOS DIFERENTES, REFUGIARNOS EN LA NATURALEZA Y ENTRE NOSOTRES.

Lo posible de articularnos entre movimientos sociales para luchar contra el modelo capitalista neoliberal. Estamos construyendo experiencia y aprendizaje con base en ensayo y error. Ha sido importante atreverse a hacerlo y desaprender todo el bagaje que el capitalismo y el patriarcado han marcado en nosotres.

"[...] atrevernos a hacer esto, atrevernos a hacer esto significa conflictuar con una misma, con la compañera, con el grupo. Nosotras decimos que el mérito es atrevernos a sentarnos en el fuego y desaprender, pero eso nos está llevando, por lo menos a nosotras, un proceso de conflictos también. No hay que evitar los conflictos, nos tenemos que quemar pero a eso lleva ese proceso, porque tenemos que desaprendernos, porque tenemos que aprender a hacerlo de otra manera. Tenemos que salir de esa lógica porque la tenemos metida.69"

Nuevos modelos.

Estamos avanzando en construir desde la humildad una propuesta que quiere conectar el acompañamiento a laes defensoraes con los movimientos sociales, promover la denuncia de las causas de los desplazamientos forzados, y todo ello construyendo comunidad. En este marco, se busca una conexión entre la situación global de la que somos parte y nuestra realidad más local. Esto está presente desde el comienzo de Basoa.

Regresando a la madre tierra.

POR ÚLTIMO, QUEREMOS RESALTAR QUE LA SOBERANÍA ALIMENTARIA Y ENERGÉTICA ESTÁN PRESENTES EN ESTA CASA DEL BOSQUE. BASOA NOS HACE RECONECTAR CON LA NATURALEZA, RECORDAR DE DÓNDE VENIMOS Y QUÉ ES LO QUE REALMENTE NECESITAMOS.




Rua
Marielle Franco

CASA DE RESPIRO DE BRASIL

UNA MIRADA DESDE DENTRO, UN SUEÑO HECHO REALIDAD

Las mujeres son como las aguas, crecen cuando se juntan. Salimos de aquí fuertes y más preparadas.
Defensora brasilera.

PRESENTACIÓN

La Casa de Respiro de Brasil surge gracias al Colectivo Feminista de Autocuidado e Cuidado entre Defensoras de Direitos Humanos (Colectivo Feminista). Se ubica en la ciudad de Cabo Frío, en Río de Janeiro. En las inmersiones buscamos que por cinco días laes defensoraes puedan descansar de sus luchas, como una forma de fortalecer los movimientos de los que son integrantes y contribuir a la transformación de un mundo mejor para todas las personas.

La Casa de Respiro está rodeada en parte por un canal de agua que discurre con calma, y cuyo canto escuchan laes defensoraes desde el interior, envuelta en naturaleza, con un pequeño huerto que aporta alimento y sanación.
Es acogedora, con un hermoso paisaje que incluye elementos naturales: agua, tierra, sol y viento. Cerca, hay playas preciosas de arena blanca y fina donde laes defensoraes pasean arropadas por el sonido del mar.

POBLACIÓN QUE ATIENDE LA CASA DE RESPIRO DE BRASIL

"La Casa de Respiro me trajo mucha tranquilidad, calma. Yo llegué con un pensamiento muy malo. Había pasado por una pérdida muy grande; la pérdida de mi hijo. Cuando fui para allá, eso me ayudó mucho, también los ejercicios... La Casa de Respiro no sale de mi vida".

EN ESTE PROYECTO DE TRANSFORMACIÓN RECIBIMOS A DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS, ORGANIZADAS, QUE ENFRENTAN UNA SOBRECARGA DE TRABAJO, QUE HAN SUFRIDO PÉRDIDAS IMPORTANTES A LO LARGO DE SUS VIDAS Y HAN TRANSITADO POR EXPERIENCIAS VITALES MUY DURAS QUE LLEVAN SOBRE SUS ESPALDAS.

Hasta ahora solo hemos podido recibir a defensoraes del Sudeste de Brasil, específicamente de Rio de Janeiro, donde está ubicada la Casa de Respiro y donde viven tres de las integrantes del Colectivo Feminista. Por el momento, no ha participado ninguna persona trans en las inmersiones pero nuestra intención es fortalecer las alianzas con este movimiento para que puedan hacerlo de manera estable.

En la Casa de Respiro de Brasil no recibimos a defensoraes que enfrentan riesgos elevados de sufrir ataques. Es una decisión explícita del Colectivo Feminista porque consideramos que la casa no tiene las condiciones físicas para ello.

En cuanto al perfil y el origen de las personas que recibimos en la Casa de Respiro de Brasil, se trata de personas indígenas, negras, quilombolas, criollas o mestizas, rurales y urbanas que luchan contra la milicia, el patriarcado, el racismo, la explotación y la contaminación de sus territorios. Esta lucha diaria y sin tregua les genera agotamiento, sobrecarga, cansancio, así como dolores físicos, problemas de alimentación y agitación emocional. Muchas de ellas, además, viven en condiciones precarias, en viviendas masificadas con sus familias, sin espacio propio para el descanso, intimidad y cuidado.

"Yo llegué con muchos dolores en el cuello, con la tensión arterial descontrolada, con diabetes tipo dos... Emocionalmente estaba muy pesimista, muy asustada, muy rabiosa...".

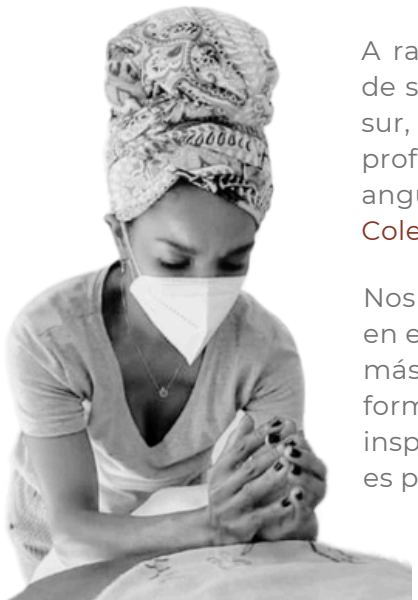
HISTORIA DE CASA DE RESPIRO DE BRASIL

Ante la violencia misógina, nos organizamos y construimos aprendizajes colectivos

En Brasil ser una persona que defiende derechos humanos, negra, lesbiana, trans o indígena, siempre ha representando un gran riesgo. La Casa de Respiro surge para atender el desgaste que este contexto de violencia genera en defensoraes y activistas. Nuestro contexto está marcado por el Golpe de Estado violento y misógino que vivimos en el año 2016 en contra de la entonces Presidenta Dilma Rousseff.

El sistema político brasileño viró hacia la derecha más reaccionaria desde la elección de Jair Bolsonaro y el asesinato de la lideresa y concejala afro Marielle Franco en el año 2018, que ilustra la violencia creciente contra las mujeres que ocupan cargos políticos en Brasil. Con el nuevo gobierno de Lula da Silva, esperamos recomponer algunas medidas adoptadas en detrimento de los derechos de todas las personas.

ANTE EL DETERIORO DE LA SITUACIÓN, LOS MOVIMIENTOS SOCIALES Y LOS DE DEFENSA DE DERECHOS DE LAS MUJERES REACCIONARON OCUPANDO LAS CALLES. EN 2013 TUVO LUGAR EN RÍO DE JANEIRO LA MARCHA DAS VADIAS (MARCHA DE LAS PUTAS) DURANTE LA CUAL GRUPOS FUNDAMENTALISTAS Y MISÓGINOS ATACARON A QUIENES ORGANIZARON Y PARTICIPARON EN LA PROTESTA. ESTO DEJÓ VER LA FALTA DE UNA ESTRATEGIA SÓLIDA DE PROTECCIÓN Y CUIDADO DE LAES DEFENSORAES ANTE ESTAS SITUACIONES.



A raíz de este momento convulso, en 2014 un grupo de siete feministas y defensoras de las regiones norte, sur, sudeste y nordeste del país, nos reunimos para profundizar sobre el cuidado y sobre nuestras luchas, angustias y dolores. Así es como decidimos crear el Colectivo Feminista.

Nos encontramos durante tres días en Río de Janeiro en enero de 2014. Nuestro objetivo era conocernos más, y convivir pero también reflexionar sobre la forma de cuidar de nosotras mismas y de las demás, inspiradas y guiadas por la premisa de que lo personal es político.

FUE EN ESTE ENCUENTRO TAN ESPECIAL QUE DECIDIMOS CREAR EL COLECTIVO FEMINISTA DE AUTOCUIDADO E CUIDADO ENTRE DEFENSORAS DE DIREITOS HUMANOS PARA ACOMPAÑAR A OTRAS DEFENSORAS Y ACTIVISTAS.

Al mismo tiempo, en 2015 sucedía en Brasil la Marcha de Mujeres Negras contra el Racismo, la Violencia y por el Buen Vivir, donde se discutió sobre el cuidado y autocuidado desde la perspectiva de las defensoras negras.

La primera acción del Colectivo Feminista fue en respuesta a una invitación del Fundo Elas. Nos invitó a facilitar un encuentro sobre autocuidado y protección de defensoras con representantes de las principales organizaciones y articulaciones feministas y de mujeres negras del país: la Articulación de Mujeres Brasileras (en portugués, Articulação de Mulheres Brasileiras, AMB) y la Articulación de Organizaciones de Mujeres Negras Brasileiras (en portugués, Articulação de Organizações de Mulheres Negras Brasileiras, AMNB).

A este primer encuentro le siguieron otros espacios nacionales de aprendizaje, intercambio y reflexión sobre autocuidado y protección que el Colectivo Feminista también facilitó, con el propósito de favorecer la inserción de este componente como estrategia política en las agendas de trabajo de las organizaciones feministas y de mujeres negras.

En 2016, ya soñábamos con la Casa de Respiro de Brasil, y se abrió una etapa de intercambio, inspiración y aprendizaje de otras experiencias. Ese año, Tania Lopes, una de las co-fundadoras del Colectivo Feminista, visitó la Casa de Respiro de Defenred en el Estado español para extraer aprendizajes de esta experiencia.

También nos inspiró el libro: ¿Qué sentido tiene la revolución si no podemos bailar?, de la autoría de una integrante del Colectivo Feminista, y la experiencia de Casa La Serena, en Oaxaca. Durante el 14 EFLAC (Encuentro Feminista de Latinoamérica y el Caribe) que se celebró en Uruguay en 2018, Tania Lopes y Ana María Hernández, coordinadora de Casa La Serena, se encontraron e inició así una relación de intercambio de aprendizajes y talleres sobre cuidado y autocuidado virtuales y presenciales. En estos talleres profundizamos sobre las implicaciones políticas de la Casa de Respiro de Brasil y decidimos que, para enriquecer nuestro enfoque, era necesario realizar nosotras mismas una inmersión antes de recibir a otras personas.

En el año 2020, el Colectivo Feminista fue fuertemente impactado interna y externamente a raíz de la sindemia. Poco antes, el Fundo Elas nos había invitado a facilitar otro encuentro nacional sobre autocuidado entre activistas de diversas regiones de Brasil. Así, por primera vez, organizamos encuentros en línea que llamamos Escucha activa, en los que enfrentamos muchas dificultades para la articulación por problemas de conectividad y acceso a internet en algunas de las regiones donde se encontraban varias de laes defensoraes, por lo que terminamos comunicándonos vía telefónica.



"Haber sido postulada por el AMB Lagos para participar de la inmersión en Casa de Respiro puede haberme salvado la vida. Había pasado por momentos de mucha presión emocional y psicológica en los últimos seis años. Perdí a personas muy queridas en la pandemia, y por mi participación en la campaña electoral [...], siendo madre, abuela y sostén de familia.

A los pocos meses de mi inmersión estuve ingresada en la UCI durante quince largos días y, al día de hoy, no tengo un diagnóstico definitivo. Creo que si no hubiera tenido la oportunidad de ser parte de la inmersión, probablemente mi situación de salud hubiera sido mucho más grave".

Durante este periodo, también organizamos reuniones virtuales cada sábado para compartir prácticas de cuidado y autocuidado, charlar, acompañarnos y bailar a invitación del Grupo Ypongá.

Finalmente, en diciembre de 2021 tuvimos la primera inmersión de defensoras en la Casa de Respiro; y en junio de 2022, acogimos la segunda. Fueron grupos ricos y diversos conformados en su mayoría por mujeres defensoraes negras quilombolas, aunque también participaron mujeres blancas. Hasta el momento han sido dos inmersiones de cinco días con tres defensoras cada una, pero aspiramos a tener los recursos suficientes para hacer cuatro inmersiones al año, dos en cada semestre, y poder recibir a cinco defensoraes en cada inmersión.

EL EQUIPO

LA CASA DE RESPIRO DE BRASIL ES UN SUEÑO QUE LLEVAMOS A CABO UN EQUIPO DE MUJERES DEFENSORAS Y ACTIVISTAS QUE FORMAMOS PARTE DEL COLECTIVO FEMINISTA Y QUE MILITAMOS EN LA AMB Y LA AMNB, COMO SEÑALAMOS ANTES, DOS IMPORTANTES ARTICULACIONES NACIONALES DE BRASIL.

El equipo que se hace cargo de la Casa de Respiro de Brasil es liderado por una educadora y activista feminista que organiza la logística antes de cada inmersión. Su hermano periodista fue asesinado en el año 2002 cuando investigaba casos de abusos sexuales en contra de niñas.

Además, el equipo está conformado por otras cinco personas:

- **1) Una asistente social,** maestra en política social y activista de autocuidado y cuidado colectivo, integrante del Movimiento Mulheres Cabo Frio, de AMB Lagos; feminista, antirracista, anticapitalista y antipatriarcal.
- **2) Una mujer feminista, antirracista, lesbiana y activista de autocuidado** y el cuidado colectivo, integrante de la AMB, y que fue asesora de Marielle Franco.
- **3) Una mujer cuidadora de la tierra y de los seres,** magíster en salud pública, feminista, antirracista, activista del autocuidado, que imparte talleres de Chi kung en la Casa de Respiro.
- **4) Una mujer activista del movimiento de mujeres negras, psicóloga,** estudiante de maestría en Información y Comunicación en salud, y gestora de proyectos.
- **5) Una psicóloga, magíster en salud pública, activista del movimiento de mujeres negras,** miembro de la Asociación Cultural de las Mujeres Negras–ACMUN/RS; de la Coordinación de Articulación Consejo Nacional de Psicólogos Negros e Investigadores; y del Consejo Directivo del Fondo de Acción Urgente-América Latina y el Caribe.

Finalmente, para las inmersiones contamos con el apoyo puntual de terapeutas corporales, psicólogas y otras personas que trabajan para asegurar una alimentación saludable durante su desarrollo.

FUNDAMENTOS Y PRINCIPIOS POLÍTICOS QUE GUÍAN NUESTRO CAMINAR

Las dimensiones del cuidado que guían nuestra práctica.

El cuidado debe estar dirigido a la atención de cinco dimensiones: la psicológica para la gestión emocional; la física, que atiende el cuerpo y su conexión con dolencias internas y la alimentación; la espiritual, para la recuperación de prácticas ancestrales que permiten la conexión con la naturaleza y con el poder colectivo transformador; la mental, para que poder trabajar los pensamientos de culpa sembrados por el patriarcado; y la energética, relativa a bloqueos energéticos causados por la violencia sufrida

> *"Siempre pensamos en lo colectivo, pero debemos pensar más individualmente. Cuidarte tú, también es una estrategia. Es más fácil pensar que no necesitas ayuda y que tienes mucho qué hacer".*



El cuidado como estrategia política fundamental para continuar la lucha.

Creemos que el cuidado es una herramienta política clave y poderosa para fortalecer la defensa de derechos, transformar la sociedad y lograr un mundo mejor para todes ante un sistema capitalista, racista y patriarcal que nos quiere demasiado cansadas para pelear. Queremos que en las inmersiones laes defensoraes descansen y se den cuenta de los dolores que arrastran, para que empiecen a priorizar su cuidado y retomen sus luchas desde una perspectiva más saludable.

Solo un cuerpo, una mente y un espíritu fuerte pueden enfrentar a los responsables de la guerra en contra de la población empobrecida que vive en las favelas, de las mujeres y de los grupos históricamente discriminados en nuestro gran Brasil.

Somos antirracistas.
Fortalecemos los movimientos antirracistas en las inmersiones a través del cuidado de las personas defensoras quilombolas, negras y diversas que los integran. Quienes conformamos el Colectivo Feminista militamos en la AMB y la AMNB, por lo que cotidianamente luchamos a su lado. Sus luchas no nos son ajenas.

Apostamos por un cuidado anticapitalista.
El cuidado es un derecho, no un privilegio al que solo una minoría pueda acceder.
El derecho al cuidado debe estar al alcance de todas las personas.
Tenemos derecho a descansar, disfrutar de nuestro ocio, alimentarnos bien, estar saludables, tener bienestar y salud, el dinero no puede ser una limitante.

Somos transincluyentes.
Somos defensoras de los derechos de las personas trans y queremos profundizar este enfoque en nuestras inmersiones para apoyar su lucha.

Somos feministas de izquierda y queremos transformar el mundo con el feminismo. Sabemos que las mujeres tenemos una larga historia cargando en nuestras espaldas el cuidado de todos pero descuidándonos a nosotras.
Buscamos que laes defensoraes, quizás por primera vez, tengan un tiempo de calidad para revisar su salud y, libres de la culpa patriarcal, identificar sus necesidades.



METODOLOGÍA DE CASA DE RESPIRO DE BRASIL

Las inmersiones: buceando unos días en las aguas de la tranquilidad y el descanso

EN LA CASA DE RESPIRO DE BRASIL HEMOS DISEÑADO UNA METODOLOGÍA DE TRABAJO PARA LAS INMERSIONES, Y LA HEMOS SISTEMATIZADO PARA PODER COMPARTIRLA.

La aplicación de este modelo ha encontrado desafíos en la práctica, pero en cualquier caso, las actividades que proponemos a partir de la pedagogía de la educación popular desarrollada por Paulo Freire, están basadas en la escucha y el intercambio.

"La invitación a la Casa de Respiro llegó en el peor momento de mi vida. Fui para allá, y regresé mucho mejor de lo que estaba, fue genial, fue maravilloso, ¡muchas gracias!".

La Casa de Respiro de Brasil no funciona de forma permanente sino puntual cuando se dan las inmersiones. Su proceso comienza desde el Colectivo Feminista al enviar una convocatoria para que diversas organizaciones de mujeres propongan a defensoraes que podrían querer participar en una estancia. Hasta ahora solo hemos recibido propuestas de organizaciones integrantes de la AMB y de la AMNB, aunque esta posibilidad está abierta a otras redes. Son las organizaciones las que deciden de forma autónoma a quienes proponer para la estancia, ya que conocen de cerca a las personas que lo necesitan.

Una vez que tenemos la lista de participantes, les enviamos una carta de bienvenida en preparación de su estancia y una ficha de atención que nos será devuelta con un informe sobre su situación. Profundizaremos en esta información al contactarlas para explicarles el proceso. Con base en lo anterior, diseñamos el programa de la inmersión y valoramos los perfiles de las y los terapeutas a cuales se contratará, y quienes a su vez recibirán capacitación antes de la estancia para asegurarnos de que comprenden el sentido político del programa, así como para abordar cuestiones de confidencialidad y seguridad.

Durante la inmersión facilitamos terapéuticas individuales y colectivas que les permitan atender su salud desde una perspectiva holística, descansar y reflexionar sobre la importancia de su cuidado.

Hay masajes con terapeutas corporales; la práctica de yoga; reiki; danza circular; arteterapia; meditación guiada para conectar con sus energías; terapia psicológica individual y colectiva; ejercicios terapéuticos de medicina tradicional china (por ejemplo, Chi-kung); y aromaterapia y uso de aceites esenciales. Una de nuestras prioridades es asegurar una alimentación saludable diaria pero dirigida a impulsar cambios a mediano y largo plazo en los hábitos alimenticios de laes defensoraes una vez terminada la inmersión.



"Yo comía mucha carne, mucho dulce. Cuando me dijeron que no iba a poder comer mucha carne en la casa, yo pensaba: ¿Cómo voy a hacer en esta casa sin comer carne? Cuando comí el primer almuerzo... ¡Qué almuerzo tan maravilloso! [...] ya no tomo refrescos, casi quité los dulces de mi vida, quité la sal de mis comidas... en definitiva, cambió mi vida".

Para aterrizar la perspectiva antirracial fomentamos espacios colectivos de diálogo en los que participan defensoraes de diferentes orígenes, y mediados por una psicóloga.

Favorecemos que el grupo reflexione y comparta su sentir mediante siluetas recortadas en papel que representan diferentes corporalidades, así las personas pueden escoger aquellas con la que se sienten identificadas y en las que señalan con colores donde sienten dolor o se sienten bien. También favorecemos espacios colectivos de creación artística, luego de los cuales laes defensoraes comparten que les ha significado la experiencia.

"Todas ellas, quienes hacían las terapias, son personas maravillosas. Hicimos un mandala. Al principio yo pensé: 'Qué cosa más extraña'. Ya sabes, nos parece extraño aquello que es nuevo. Nos dijeron: Que cada una coloque alguna cosa de cada quien ahí: tierra, una planta... Fue una muy buena experiencia estar ahí, fue muy bueno participar".

Asimismo, abrimos espacios de sanación espiritual según las diferentes prácticas y creencias religiosas de laes defensoraes que recibimos. Esto para que las inmersiones sean un espacio seguro donde las personas se sientan cómodas para poder practicar cualquier creencia, expresión espiritual, rituales indígenas, afro-brasileiros, católicos o evangélicos.

Al terminar las inmersiones, laes defensoraes realizan un proceso de cierre donde evalúan su vivencia, aportan recomendaciones para realizar mejoras, valoran los impactos recibidos y elaboran un plan de autocuidado con medidas concretas a las que se comprometen.

REDES, ALIANZAS Y VÍNCULOS

El Colectivo Feminista mantiene alianzas clave con organizaciones antirracistas y feministas de mujeres negras, indígenas, quilombolas especialmente, con la AMB y AMNB, entre otras. Este tejido es fundamental para identificar a las personas defensoras que participarán en las inmersiones.

Por otro lado, también son importantes las relaciones generadas con experiencias similares y con quienes se han intercambiado saberes. Por ejemplo, la Casa de Respiro de Defenred, Planeta Colibrí, Casa Basoa en el Estado español y Euskal Herria, Casa La Siguata en Honduras y Casa La Serena en México.



DESAFÍOS QUE ENFRENTA LA CASA DE RESPIRO DE BRASIL

Kilómetros de distancia y recursos limitados. El tamaño continental de Brasil encarece el proyecto e impone grandes dificultades para la logística, la comunicación, la participación de diferentes defensoraes de varias y distantes regiones del país, así como para el desarrollo de una metodología de trabajo apropiada ante la diversidad de sus realidades.

A ello se suma la falta recursos, lo que dificulta traer a defensoraes de lugares muy alejados, ya que tendrían que hacer uso de diferentes medios de transporte y eso eleva los precios. La distancia también implica desafíos para quienes trabajamos en la Casa de Respiro de Brasil y nos encontrarnos lejos unas de otras. También está el hecho de que tenemos diferentes perspectivas y metodologías de trabajo, lo que supone retos para nuestro actuar común.

Un movimiento de mujeres y feministas donde el cuidado sigue siendo una asignatura pendiente. El movimiento de mujeres y feministas presenta distintos niveles de entendimiento sobre el autocuidado y el cuidado colectivo como herramienta política. Esto dificulta la articulación e implica la necesidad de seguir trabajando para integrar y consolidar el cuidado como estrategia política en los programas operativos de las organizaciones y en su funcionamiento.

El autocuidado y el cuidado colectivo son una necesidad que no se acaba de asumir como derecho. Aunque teóricamente tenemos claridad sobre la importancia del cuidado para nuestros movimientos, sigue lejos de estar presente en la vida cotidiana de laes defensoraes de derechos humanos. Vivimos inmersas en la lucha política y en el cuidado de otras personas, pero seguimos descuidándonos a nosotras mismas.

Contextos desafiantes de violencia y conflictos en los territorios. Laes defensoraes enfrentamos contextos violentos que dificultan una atención holística de nosotras mismas, o el que podamos encontrar momentos para pausar y reflexionar profundamente sobre la carga de trabajo, la forma en que el capital nos lleva al agotamiento y la fatiga; sobre cómo el patriarcado se fortalece y oprime a las mujeres bajo el peso y la culpa que les lleva a asumir cada vez más tareas para el cuidado de otras personas y la reproducción social.

Por eso es tan importante el trabajo de la Casa de Respiro Brasil, donde se ofrecen espacios seguros y planificados para ejercer el derecho al descanso y la reflexión en torno a la acción política del activismo feminista, que aborda lo personal desde un enfoque político, desde el cuidado del bienestar y el buen vivir, para la construcción de un mundo donde todes vivamos dignamente.

LOGROS COSECHADOS EN LA CASA DE RESPIRO DE BRASIL

Un primer acercamiento al cuidado para muchas defensoraes. Para muchas de laes defensoraes, aun teniendo una larga trayectoria en la lucha organizada, esta es la primera oportunidad que tienen de participar en un espacio donde se aborda el cuidado.

"Llegué muy aprensiva porque el cuidado y el autocuidado no es una práctica común entre nosotras las mujeres negras, las mujeres pobres, las mujeres periféricas, y tuve que desarmarme para lo nuevo. Llegué curiosa, no sabía lo que me esperaba, pero abierta como defensora. [...] Salí dispuesta a luchar, reconociendo que esta inmersión me hizo mucho bien. Cambié algunos hábitos y aprendí a respetar más las señales de mi cuerpo y a interpretarlas. Aprendí muchas cosas buenas para cambiar mi forma de actuar, para cuidarme y preservarme. Esta experiencia fue muy interesante y muy enriquecedora".

"Para mí, como salí de la Casa de Respiro y retorné a mi defensa de derechos, fue un giro de ciento ochenta grados. Fue un momento donde me re-apropié de toda la discusión del cuidado y del autocuidado, de aprender a mejorar mi alimentación, aprender nuevas prácticas, re-significar nuestra lucha feminista sobre la necesidad de pasar de la teoría a la práctica en el autocuidado".

Toma de conciencia sobre la falta de autocuidado. Mientras se va desarrollando la inmersión, observamos que algunas defensoraes empiezan a utilizar el término autocuidado por iniciativa propia. Logran tomar conciencia de aquello que en el camino del activismo se va dejando de lado en lo referente al autocuidado.

Transformando la forma de mirarse y de cuidarse. Esta experiencia contribuye a transformar la forma de verse a sí mismas para valorar su propio cuerpo y su salud. Las personas señalaron que esta experiencia les había otorgado la posibilidad de reconectar con su yo interior, que habían notado cambios en su descanso. Algunas comenzaron a poner límites a sus familias y tener espacios propios.

"La Casa de Respiro Brasil me reconectó con mi cuerpo y con la alegría corporal que creo que había perdido... Me sentía como un ser cargando un cuerpo, ahora me siento completamente integrada. Significó esa esperanza de ser feliz aún estando en un mundo tremendamente injusto".

Incorporan algunas de las prácticas y herramientas de autocuidado a su vida diaria. Esta experiencia contribuye a que modifiquen su alimentación e incorporen prácticas de cuidado corporal y energético como el reiki, que mejoren sus hábitos de descanso y, por ejemplo, reduzcan el consumo de café o alcohol. Aunque también se identifican algunas dificultades en algunos casos.

"Entré con muchos hábitos que no son tan saludables en cuanto a la alimentación, o el no descansar. Cuando empiezo mis actividades ahora paro, respiro y me organizo. Introduje algunas cosas en mi alimentación, quité otras y con otras cosas lo sigo intentando aunque no lo he conseguido al cien por ciento. Tengo aún algunas recaídas, pero lentamente intento cambios. Por ejemplo, no dormir tarde, procurar no llevar trabajo a la casa. Siendo parte de un colectivo de autocuidado nos damos cuenta de cuántas cosas vamos dejando de lado en nuestro cuidado".

"Salí [de la inmersión] con la idea de traer al grupo que coordino algunos de los aprendizajes. Para mi vida fue muy importante [...] A mi grupo traje dinámicas que aprendí. Dialogamos sobre autocuidado, hacemos círculos de conversación sobre autocuidado y algunas dinámicas... no solo fue bueno e importante para mí que salí de la Casa de Respiro, sino también para otras mujeres que hoy piensan en el autocuidado de una forma diferente".



Detonando procesos de cuidado más amplios. Al finalizar su proceso, laes defensoraes desean llevar la experiencia en la casa y los aprendizajes en materia de cuidado, no solo a sus vidas, también a las organizaciones y colectivos de los que hacen parte, los cuales están poco familiarizados con el cuidado.

"Nunca había tenido un encuentro como éste. Inmensa felicidad y sorpresa. Nunca antes habíamos tenido las propuestas y las oportunidades que se nos dieron aquí. Encontré muchas cosas buenas de las que nunca había escuchado y ni sabía que existían. Descubrí todo aquí. Es importante relatar lo que escuché y el cambio que vi en mi. Voy a formar un grupo para trasladar lo que aprendí aquí y escuché sobre seguridad y las amenazas que sufrimos. Estoy contenta de estar aquí con ustedes. Espero poder estar juntas una vez más, porque aprendí cosas que ni siquiera soñé en aprender. Lo llevaré a la ciudad para que sean tan felices como hemos sido aquí".

Mirar la defensa de derechos con perspectiva. En apenas cinco días de inmersión, hemos logrado que las defensoras tengan la oportunidad de mirar sus luchas con la perspectiva que ofrece la distancia. También podemos destacar lo importante que les ha resultado identificar que tienen derecho al descanso, y hacer un análisis sobre qué necesitan cambiar, qué necesitan hacer e incorporar en su vida diaria para estar fuertes y poder seguir luchando.

"Después de todo el autocuidado, de todas las experiencias de masaje, las rondas de conversación... salí de la Casa de Respiro más calmada, más relajada, más leve... Conseguí regresar a la cotidianidad de la vida de una forma más amena, reorganizar algunas cuestiones, repensar otras. Fue bien importante... [...] me trajo de vuelta a un lugar donde me pude distanciar y retomar el camino de cuidarme".

Insertar el cuidado y el cuidado colectivo en el trabajo de otras. Esto además genera impactos más amplios. Cuando regresan a sus espacios organizativos, sus compañeras y compañeros de lucha atestiguan las prácticas de cuidado que ha incorporado en la cotidianidad; observan una mejora evidente y por lo tanto muestran disposición a hacerlo ellas también. Además, la experiencia ha contribuido a que el movimiento feminista y el movimiento de mujeres negras en Brasil comience a comprender la importancia del cuidado como un acto político e incluir algunas iniciativas en este sentido, aunque reconociendo que falta camino por recorrer.



"Como activista feminista he estado activa en muchos frentes, desde cuestiones medio-ambientales, lucha de clases y, por supuesto, la lucha por los derechos de las mujeres. El autocuidado es un factor esencial para quienes estamos en la primera línea de tantas luchas por mantener nuestra salud física y mental en condiciones saludables. Desafortunadamente, solo nos damos cuenta de esto cuando enfermamos [...] soy la prueba viva de lo importante que es para nosotras, las activistas feministas, el autocuidado".

Creación de redes de apoyo entre las defensoras. Quienes participan en las inmersiones intercambian impresiones sobre sus historias de vida, sus opiniones y el transcurso de sus días tranquilos. Una vez que terminan, siguen en contacto, haciendo red y creciendo colectivamente.

"Me sentí muy bien acogida, me sentí tranquila. Una experiencia maravillosa. Allá conocí a varias personas, nos fuimos conociendo, fuimos interactuando y creando una amistad que conservamos hasta hoy. Hace un mes me encontré con una de ellas, y hace poco me encontré con otra".

"Salí de allá [de la inmersión] conociendo también a varias compañeras de lucha. Tenemos un grupo. Cada quien pasó por allá y siguió con su vida, pero sabemos que tenemos un grupo de personas ahí que en cualquier momento podemos pedir reunirnos; intercambiamos información...".

El poder sanador del respeto, el bienestar, el afecto y el cariño. El trato amoroso y cálido que ofrecen quienes coordinan y trabajan en la Casa de Respiro destaca como un elemento importante para quienes han participado en las estancias, hace que nos miremos desde otro lugar.

"Tenemos muchos grupos, pero siempre trabajando con la violencia, combatiendo alguna cosa... luchando, peleando... Llegar a una Casa de Respiro para hablar directamente de nuestro autocuidado, para parar, respirar, para incorporar algunas prácticas de autocuidado con mucho respeto, mucho cariño, mucha atención, nos coloca en otro lugar".



OASIS DE CUIDADO Y SANACIÓN ITINERANTE

El mar y la naturaleza: espacio transgresor de cuidado y descanso ante la violencia política

PRESENTACIÓN

Esta experiencia de estancias itinerantes de cuidado y sanación surge en Mesoamérica como una respuesta ante contextos de riesgo y violencia política constante, que generan aislamiento y profundizan la situación de precariedad en que laes defensoraes ejercen su labor. Tienen el objetivo de constituirse en un oasis temporal de conexión, respiro y descanso, para resignificar su vida y su labor, así como ofrecerles un espacio seguro donde puedan encontrarse, caminar, conversar, compartir lo que sienten y así sostener los tejidos de vida.

Se eligen lugares amplios, con áreas comunes apropiadas, que ofrecen privacidad, seguridad, comodidad y las condiciones para realizar terapias y actividades individuales y colectivas.

DESDE SU PUESTA EN MARCHA EN 2021, MÁS DE 100 DEFENSORAES HAN PASADO POR ESTA EXPERIENCIA ITINERANTE QUE HA IDO HACIÉNDOSE MÁS PROFUNDA Y AJUSTÁNDOSE EN FUNCIÓN DE LAS NECESIDADES DE UN CONTEXTO PARTICULARMENTE RETADOR.

Un elemento fundamental es el mar, donde laes defensoraes pueden conectar con el agua y con el poder de la naturaleza. Las estancias ocurren en sitios diferentes, pero siempre cerca de este elemento.

POBLACIÓN QUE ATIENDEN LAS ESTANCIAS ITINERANTES DE CUIDADO Y SANACIÓN

En esta experiencia itinerante participan defensoraes de derechos humanos de todas las edades, procedentes de diversos orígenes geográficos y luchas diversas, lo cual se verifica durante el proceso de selección. Quienes participan lo hacen porque previamente se les ha acompañado, se tiene un prediagnóstico integral de su situación y se ubican dentro de una lista de personas bajo una serie de criterios que se construyen a fin de poder priorizar su participación.

Las personas llegan a las estancias con afectaciones de salud que pueden incluir problemas gastrointestinales, hipertensión, diabetes, insomnio o dolores de cabeza, vinculados con situaciones emocionales, duelos no resueltos, sentimientos de inseguridad e hipervigilancia derivados de la persecución constante a la que son sometidas.

EN ESTOS CONTEXTOS DE REPRESIÓN E HIPERVIGILANCIA CONTINUADAS, LAES DEFENSORAES LLEGAN A LAS ESTANCIAS CARGANDO UN ELEVADO NIVEL DE ESTRÉS, ANSIEDAD, TRISTEZA, FRUSTRACIÓN Y ENOJO. NORMALMENTE LLEVAN YA TIEMPO RESTRINGIENDO AL MÁXIMO SUS MOVIMIENTOS COMO UNA MEDIDA DE PROTECCIÓN FRENTE AL CONTEXTO, Y TIENEN QUE MANTENERSE CONSTANTEMENTE EN ALERTA PARA PROTEGERSE A ELLAS MISMAS Y A SUS FAMILIAS.



En algunos casos, cuando sus organizaciones han sido clausuradas, la pérdida de sus proyectos políticos, especialmente cuando tienen edades avanzadas, resulta un duro golpe emocional con implicaciones vitales profundas, como el tener que enfrentar situaciones de precariedad económica y que a estas se sumen otras vulneraciones a sus derechos.

HISTORIA DE LAS ESTANCIAS ITINERANTES DE CUIDADO Y SANACIÓN

El descanso, un pilar básico del cuidado ante contextos de crisis, una apuesta por las redes que sostienen la vida

> **LA EXPERIENCIA DE ESTANCIAS ITINERANTES SURGE ANTE LA NECESIDAD DE CONTAR CON ESPACIOS SEGUROS DE ENCUENTRO, CUIDADO, DESCANSO Y RESIGNIFICACIÓN DE LA VIDA Y LA LUCHA, EN EL MARCO DE UN CONTEXTO SOCIOPOLÍTICO CADA VEZ MÁS DIFÍCIL, DONDE LAES DEFENSORAES SON VIGILADAS DÍA Y NOCHE, SUS PROYECTOS VITALES SON BORRADOS Y VIVEN EN UNA SITUACIÓN DE MUCHA PRECARIEDAD Y AISLAMIENTO.**

Ante este contexto, surgió la idea de retomar y replicar a pequeña escala la experiencia de Casa La Serena, ubicada en México. En un primer momento, la necesidad de descanso era prioritaria. Se comenzó por mapear los recursos y técnicas sin grandes complicaciones, pero considerando las necesidades de laes defensoraes: estar con otras en un espacio seguro y presencial donde poder cuidarse, respirar, dormir, descansar, juntarse para la vida y pausar la rutina de los cuidados a otras personas y atenderse a sí mismas.

La Covid-19, por la cual los gobiernos de la región adoptaron medidas más o menos estrictas de movilidad, representó un momento clave en la puesta en marcha de las experiencias itinerantes ante la imposibilidad de viajar a México para realizar estancias en La Serena, y ante los impactos de la violencia y la pérdida de compañeras y familiares a raíz de la pandemia.

En 2021 y 2022, en las estancias era prioritaria la contención, los procesos de duelo y de cierre ante una represión más visible y palpable en contra de las personas defensoraes y de sus organizaciones.

Desde fines del año 2022, y en 2023 y 2024, la represión se ejerció de manera más sigilosa, menos previsible y, por lo tanto, más riesgosa y difícil de anticipar.

> **ESTO HA IMPLICADO LA NECESIDAD DE REFORZAR LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA LA REALIZACIÓN DE LAS ESTANCIAS EN UN ESCENARIO EN EL CUAL LAS PERSONAS DEFENSORAS ENFRENTAN DIFERENTES FORMAS DE AGRESIÓN.**

Desde el inicio, el modelo de trabajo de las estancias fue cambiando para responder a variables patrones de represión y a las necesidades de laes defensoraes. Al principio, las estancias eran menos estructuradas, duraban tres días, estaban exclusivamente centradas en el descanso y se escogía un lugar relativamente alejado de las ciudades.

Con el tiempo se fueron dando algunas reflexiones para mejorar esta experiencia. Se decidió realizar las estancias en lugares con mayor facilidad de acceso, aprovechar al máximo el tiempo, y que resultase más fácil pedir ayuda a redes cercanas y de confianza en caso de alguna emergencia.

Además, desde 2022 comenzaron las reflexiones en torno a la necesidad de profundizar la comprensión política del autocuidado en las estancias. *Se busca incorporar más herramientas de cuidado que permitan a laes defensoraes su aplicación una vez finalizada la estancia y se realizan estancias con metodologías diferenciadas para quienes son sanadoras y terapeutas.*

Desde los inicios de 2023, y en seguimiento a estas reflexiones, se empezó a evaluar el **potencial de las experiencias itinerantes** de cuidado para reforzar una defensa de derechos debilitada por la represión.

Las estancias se ampliaron de tres a cinco días, esto con la finalidad de incluir un programa de cuidado más completo pero sin perder de vista el descanso. Y, después de una estancia para 15 defensoraes, se decidió que de ahí en adelante no se invitaría a más de 10.

DESDE ENTONCES, LAS ESTANCIAS ITINERANTES SE FORTALECIERON COMO UNA APUESTA POLÍTICA POR LA VIDA: NO ES SIMPLEMENTE DESCANSAR, ES DESCANSAR PARA PODER SEGUIR, ES DESCANSAR PARA SEGUIR APORTANDO AL FORTALECIMIENTO DE LAS REDES, A LA CREACIÓN DE COLECTIVIDAD POR LA VIDA. ASÍ COBRA SENTIDO LA FRASE: CUIDÁNDOME YO, NOS CUIDAMOS TODAS.

El equipo coordinador de la experiencia se fortaleció e impulsó el cambio de paradigma. Se invitó a más defensoraes a participar de este proceso, incorporando actividades tanto en formato presencial como en línea, dedicadas al fortalecimiento de la defensa de derechos humanos además de las de ocio, como charlas sobre seguridad digital.

Finalmente, en 2024 se decidió que el grupo coordinador de la experiencia tuviera su propia estancia itinerante de dos días de descanso, sin agenda o metodología prediseñada, y con la perspectiva de incrementarlo en un futuro cercano.

EL EQUIPO

ES IMPORTANTE QUE TODAS LAS DEFENSORAS QUE INTEGRAN EL EQUIPO ESTÉN PREPARADAS PARA RESPONDER Y CONTENER SITUACIONES DE DESBORDAMIENTO QUE SURGEN CUANDO LAES DEFENSORAES TIENEN LA OPORTUNIDAD DE DESCARGAR Y LIBERAR LAS EMOCIONES REPRIMIDAS QUE HAN ESTADO CARGANDO; ASÍ COMO QUE TODAS CONOZCAN E INTEGREN EL ENFOQUE DE PROTECCIÓN INTEGRAL FEMINISTA (PIF) Y DE ESE MODO ASEGURAR QUE LA EXPERIENCIA SEA APROPIADA PARA ACOMPAÑAR A PERSONAS DEFENSORAS.

Existe un equipo coordinador de las estancias itinerantes de cuidado y sanación conformado por cuatro defensoras. Una de ellas, entró a formar parte del mismo luego de haber participado en una de las estancias.

Existe un grupo externo de personas expertas en la facilitación de las metodologías, que resulta clave para evitar la sobrecarga en el equipo coordinador. Por ejemplo, de este grupo externo forman parte: una sanadora que realiza rituales energéticos; una terapeuta para acompañamientos durante la estancia; una responsable de biodanza y psicodrama, un trabajo corporal que es parte elemental para trabajar la memorias que los dolores van registrando en nuestras cuerpas; otra persona responsable del cuidado de la alimentación; y una experta en comunicación no violenta que facilita el restablecimiento de vínculos y el abordaje de tensiones.

Finalmente, es fundamental el equipo administrativo que coordina toda la logística de cada estancia desde el más mínimo detalle, lo que asegura que el proceso sea lo más cuidado y sanador posible.



LOS FUNDAMENTOS Y PRINCIPIOS POLÍTICOS QUE GUÍAN NUESTRO CAMINAR

Espacio seguro para compartir los dolores y celebrar la vida.

Muchas personas deciden no comentar con sus familias ni con sus amistades nada en relación a su trabajo de defensa de derechos humanos y sus emociones. Lo hacen como una forma de protegerse y protegerles en un contexto de fuerte vigilancia y represión. Esto les provoca tristeza, soledad, incomprensión y ostracismo. La experiencia itinerante de cuidado y sanación pretende aliviar estos sentimientos constituida en un espacio seguro donde laes defensoraes puedan hablar libremente de lo político y lo personal, de las heridas y de los duelos; así como favorecer la conexión con la energía vital y celebrar que siguen adelante; gozar los abrazos entre quienes llevan mucho tiempo sin verse, sin hablarse; y apostar a la construcción de formas más sanas de relacionarse.

La protección y el cuidado: dos caras de una misma moneda.

Para ejecutar las estancias itinerantes de cuidado y sanación de manera segura, es clave el cumplimiento de las medidas de protección, la adopción de decisiones en este sentido y leer el contexto constante-mente. Esto nos lleva a actualizar nuestros protocolos de seguridad y desplazamientos y a darle seguimiento a las personas hasta que cada una retorna a su casa.

Integrar el enfoque de Protección Integral Feminista en todos los niveles

Es importante asegurar que quienes facilitan y participan de la experiencia itinerante conozcan la PIF. Existen muchos enfoques u opciones terapéuticas, pero la PIF es fundamental para trabajar con personas defensoras y activistas. Solamente se invita a facilitar dinámicas a defensoraes que han pasado por procesos de formación psicosociales y en PIF, y que son conscientes de la importancia de incorporar este enfoque como eje orientador del trabajo que se realiza en las estancias, poniendo el cuidado en el centro de la vida y el activismo.

Estancias itinerantes para sostener el tejido social y mantener las redes.

Las estancias itinerantes de cuidado y sanación son una estrategia política clave para contribuir a fortalecer el tejido organizativo debilitado por la persecución y la violencia política. Ante la imposibilidad de verse, de organizarse y de encontrarse cotidiana y orgánicamente, las estancias ofrecen una valiosa oportunidad de encuentro y rearticulación.

Estancias con formato camaleónico y flexible en función del contexto.

Un contexto como el descrito, cambiante y altamente complejo, requiere de mucha flexibilidad y adaptabilidad para minimizar riesgos. La experiencia adquiere dotes camaleónicas para adaptar cada estancia a las necesidades de laes defensoraes en cuanto a los recursos disponibles, las posibilidades personales del equipo, su necesidad de descanso y/o de desconexión y, por supuesto, a la volatilidad del contexto. Por ello, a veces participa todo el equipo, otras veces solo una persona a tiempo completo. Puede ocurrir que haya que mover muchas veces las fechas previstas para la estancia, aun cuando sea importante organizarla con tiempo.

La vida, la salud y la integridad de laes defensoraes en el centro.

Situar la vida, integridad y salud de laes defensoraes al centro de la experiencia itinerante, implica adoptar una serie de medidas. Por ejemplo, evitar la revictimización a través de una entrevista única en el proceso de selección; adaptar cada acompañamiento a la realidad y las necesidades que cada defensorae establezca como prioritarias, aun existiendo un punto de partida común; y expresar manifiestamente que ellae es el centro del proceso, así que el ritmo lo marcará ella/elle, y la importancia de que tanto ellae como su familia se comprometan con este proceso.

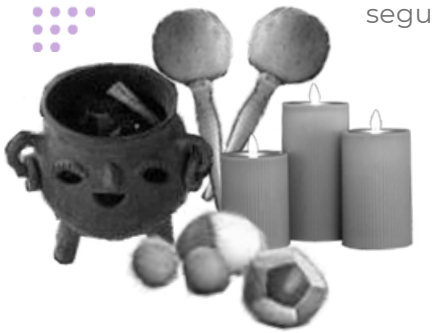
No maternamos: fomentamos la autonomía de laes defensoraes.

Uno de los objetivos de las estancias itinerantes de cuidado y sanación es contribuir a fortalecer las capacidades de afrontamiento y la autonomía de laes defensoraes que participan. En respuesta a este principio, se han ido realizando adaptaciones a la metodología de esta experiencia para no maternarles, que sientan que no dependen del equipo a cargo de las estancias e incidir en la importancia de que reconozcan sus poderes e identifiquen los recursos y mecanismos con que cuentan.

METODOLOGÍA DE LAS ESTANCIAS ITINERANTES DE CUIDADO Y SANACIÓN

Sistematicidad, flexibilidad y seguridad

En esta experiencia es fundamental contar con una metodología lo suficientemente flexible, que permita hacer ajustes de manera ágil en función de los cambios constantes en el contexto y que incluya protocolos de seguridad de cumplimiento escrupuloso.



La metodología que orienta la experiencia de las estancias itinerantes de cuidado y sanación ha ido modificándose a lo largo del tiempo para pasar de tres a cinco días de duración, o estar dirigidas a perfiles específicos, como las que se realizan cada año para laes terapeutas.

El proceso de implementación de esta experiencia itinerante comprende de manera general las siguientes acciones: **una fase de selección y la realización de entrevistas personales a laes defensoraes** (prediagnóstico integral); adaptación de la metodología con base a sus necesidades; la identificación cuidadosa de un lugar seguro para realizar la estancia; la organización del desplazamiento seguro de laes defensoraes hacia el lugar donde se desarrollará la estancia y de la logística en todos los aspectos (alimentación, comunicación, adecuación de espacios para la realización de las distintas actividades y para el cumplimiento de los protocolos de seguridad); **el desarrollo de la estancia y la construcción de un plan de cuidado** al que se da seguimiento una vez terminada la estancia. Cabe señalar que este proceso ha sido nutrido por todos los aprendizajes vividos en las estancias de Casa la Serena y La Siguata.

> El equipo que coordina las estancias realiza una **pre-selección** de entre 15 y 20 defensoraes que pudieran necesitar de esta experiencia en virtud de su situación, independientemente de que hayan o no participado previamente en otra estancia, y tratando de que exista una diversidad territorial y etaria.

Luego se les contacta para sondear si tienen la posibilidad de participar; aunque hay quien declina por falta de tiempo o temor. A quienes aceptan, se les realiza una entrevista única utilizando una guía general, ajustada en función de sus necesidades y las del momento su revictimización.

La entrevista es un momento clave en el proceso, ya que en ella se recaba información importante sobre el estado general y el nivel de riesgo de la defensora, lo cual condicionará el diseño de la estancia. Entre las situaciones a saber están, por ejemplo, si en los últimos tres meses la persona ha tenido algún incidente que afecte su seguridad, además de lo que está ocurriendo en su entorno. También se indaga en cómo se encuentra emocionalmente, cuál es su estado de salud, si toma medicamentos, si recibe algún tipo de terapia, cuáles son sus pasatiempos preferidos y si tiene restricciones alimentarias.

Con base en toda esta información se da comienzo a la preparación de la estancia. Se adecúa la metodología, se seleccionan las facilitadoras disponibles conforme a las necesidades identificadas, se deciden algunos temas a tratar y se selecciona de manera muy cuidadosa el lugar donde se llevará a cabo.



LOS PRIMEROS MOMENTOS DE LA ESTANCIA ESTÁN DIRIGIDOS A FAVORECER LA SENSIBILIZACIÓN DE LAES DEFENSORAES SOBRE SU PROPIO ESTADO.

Se pretende que puedan ir sintiendo cómo se encuentran, que identifiquen las herramientas de cuidado que practican, cuales no están utilizando y, que poco a poco, se vayan abriendo a compartir sentimientos reprimidos. Desde el inicio se les expresa que pueden acudir a la terapeuta para tener un espacio individual de atención si lo necesitan.

A medida que vayan participando en las distintas actividades, comenzarán a abrirse para expresar y compartir sus sentires. Es importante que el equipo coordinador y facilitador esté atento a las situaciones de desborde para ofrecer acompañamiento en los momentos en que afloren emociones reprimidas o para atender situaciones de seguridad. Podrá además identificarse la pertinencia de dar seguimiento a estas situaciones concretas de manera posterior a la estancia, a través de acompañamientos individuales específicos.

Se practica el cuidado de una alimentación consciente a través de un menú especial durante los días de la estancia y una charla al respecto. Se les brinda un kit de bienvenida para su cuidado y se incorpora el ocio como parte importante de la experiencia, poniendo a su disposición una mesa de manualidades en la que pueden realizar fotobordados, jugar juegos de mesa, realizar lecturas dirigidas, talleres de escritura creativa o dibujo de mandalas; también un parlante con conexión a internet para poder bailar, escuchar música o practicar zumba en la amplitud del espacio.

En las estancias itinerantes se trabaja con diferentes herramientas de cuidado. Pueden ofrecerse de manera presencial o incluso en línea, lo que ha facilitado la ejecución de actividades de manera segura y optimizando los recursos disponibles. Se facilitan sesiones de trabajo corporal como biodanza, antigimnasia, saunas con hierbas, masajes, sesiones de meditación o ejercicios de visualización. También se facilitan técnicas de expresión a través de psicodrama o constelaciones familiares. En el plano espiritual, una sanadora facilita limpias energéticas, rituales para la sanación: del despojo, para el útero, de cierre, renacimiento o despedida.



EL FINAL DE LA ESTANCIA SE ENFOCA EN QUE LAES DEFENSORAES ELABOREN SU PLAN PERSONAL DE ACCIÓN EN MATERIA DE AUTOCUIDADO. EN ESTE PLAN ASUMEN PARA SU CUIDADO UNA SERIE DE COMPROMISOS A LOS QUE, CON POSTERIORIDAD A LA ESTANCIA, SE LES BRINDA SEGUIMIENTO A TRAVÉS DE ENTREVISTAS QUE BUSCAN MONITOREAR EL AVANCE EN ELLOS.

REDES, ALIANZAS Y VÍNCULOS

Para la experiencia de las estancias itinerantes **ha sido fundamental el aprendizaje de iniciativas similares puestas en marcha por aliadas clave.** Por ejemplo, la experiencia de Consorcio Oaxaca y de la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos de Honduras, en cuanto a la coordinación de estancias efectuadas en La Serena o en La Siguata.

También ha sido clave tejer una red extensa de aliadas de confianza para mantener la experiencia itinerante como un espacio seguro. *Por ejemplo, contar con conductores de confianza o personas cercanas que puedan ayudarnos a verificar que los lugares identificados para el desarrollo de las experiencias resulten seguras y reúnan las condiciones adecuadas.*

LOS DESAFÍOS QUE ENFRENTA LA EXPERIENCIA DE ESTANCIAS ITINERANTES DE CUIDADO Y SANACIÓN

Los desafíos que enfrentan las estancias itinerantes de cuidado y sanación son derivados del contexto adverso de riesgo que genera desesperanza y fuertes impactos en laes defensoraes. Por otro lado, también existen desafíos que es importante tomar en cuenta para mejorar las experiencias itinerantes con base en la PIF.



Desafíos que obedecen al contexto de violencia sociopolítica

Un contexto de riesgo, vigilancia y desesperanza crecientes. En el contexto mesoamericano hay diversos territorios donde la represión es constante, volátil y sigilosa. Las participantes frecuentemente experimentan impactos físicos y emocionales derivados de las situaciones que enfrentan en sus territorios. La sensación de saberse bajo vigilancia, les genera temores y resistencia a participar en las estancias; algunas incluso declinan esta experiencia.

ES EVIDENTE LA DIFICULTAD QUE, EN ESTE ESCENARIO, ENFRENTAN LAES DEFENSORAES PARA SENTIRSE CONECTADAS CON LA VITALIDAD Y EL DISFRUTE.

Esto es un reto también para el equipo facilitador. Por lo tanto, es crucial concentrarse en vivir el momento presente y dirigir nuestros esfuerzos a conectarnos con la energía aquí y ahora, para así poder visualizar un futuro más prometedor. Además, se percibe la pérdida de control en el proceso, lo cual genera frustración y carga adicional. Cumplir con las planificaciones y agendas resulta complicado en este contexto que demanda una gran flexibilidad y capacidad de adaptación.

> Por último, se enfrenta el reto de discernir cuándo laes defensoraes requieren de algún tipo de apoyo o de acompañamiento derivado de una crisis personal o familiar, y cuándo esta crisis está vinculada con la persecución sistemática y la violencia sociopolítica. En este sentido ha resultado fundamental contar con la mayor información que pueda recabarse durante la entrevista única (prediagnóstico), donde se conversa de manera amplia y directa con laes defensoraes.

Tejido social debilitado y con tensiones internas.

Pueden existir tensiones o conflictos entre quienes participan en las estancias, por lo que se incluye una persona experta en comunicación no violenta. La existencia de divisiones y tensiones en el movimiento social y el movimiento feminista impone determinados retos para la celebración de estos espacios donde el cuidado y el respeto son fundamentales, y donde una de las apuestas es favorecer la regeneración y sostenimiento del tejido organizacional y la construcción de confianza política.

Laes defensoraes viven fuertes impactos psicosociales.

En algunos casos, laes defensoraes enfrentan graves problemas de salud mental que pueden poner en riesgo su vida e integridad física, y sobrepasar las capacidades de acompañamiento de una estancia itinerante, así como generar sobrecarga y desgaste en el equipo que la dirige. También hay personas, especialmente cuando son de mayor edad, o cargan graves afectaciones producto de la violencia vivida, que se muestran reacias a ser acompañadas o a compartir sus vivencias, lo que implica retos para el desarrollo de las estancias.

Desafíos para una mejor implementación de la PIF

El cuidado de los equipos que acompañan las estancias itinerantes. El equipo coordinador de las estancias descansa un día luego de cada estancia, y tiene a su disposición técnicas, terapias y planes de autocuidado a los que se da seguimiento entre pares pero sigue siendo un desafío atender el desgaste y los impactos que acumulan.

Entre estos impactos sobresale el bloqueo de recuerdos dolorosos o la pérdida de memoria a mediano plazo como mecanismo de protección ante la violencia. Para trabajar en los impactos, es importante llevar a cabo procesos personales de sanación; que quienes acompañan tengan medidas para su cuidado y que cada quien se responsabilice de su cumplimiento, identificando de manera honesta cuándo les es necesario parar, ya que tratándose de un seguimiento entre pares, si ello no ocurre, pueden darse diferencias y discusiones internas sobre si una integrante del equipo debe o no tomar descanso.

Profundizar en el enfoque PIF en el marco de las estancias itinerantes. Otro desafío identificado en la experiencia itinerante es el de continuar aterrizando y haciendo real la aplicación del enfoque PIF.

Profundizar la PIF requiere que las personas que facilitan los espacios tengan el enfoque integrado, lo cual no es tan sencillo. También implica reflexionar de forma crítica sobre si es posible maximizar el poder sanador de las estancias más allá del tiempo que duran; sobre cómo dar seguimiento a estos procesos de cuidado; cómo favorecer reflexiones más profundas sobre el autocuidado para que laes defensoraes asuman su compromiso personal con el mismo; evitar niveles críticos de desgaste; y alcanzar un verdadero convencimiento sobre el cuidado como una estrategia necesaria para la sostenibilidad de nuestras luchas.



Reconocer los límites del acompañamiento. Es importante entender e interiorizar que el acompañamiento y los efectos que las estancias pueden producir son limitados, y que en gran medida dependerán de la responsabilidad y el compromiso con que laes defensoraes asuman sus procesos de cuidado y tomen consciencia y se reapropien de sus recursos de afrontamiento.

Favorecer la autonomía y responsabilidad de laes defensoraes. Otro reto identificado, es la necesidad de seguir fomentando que laes defensoraes acompañadas en las estancias tomen consciencia de los recursos que tienen para afrontar con autonomía las situaciones complejas que van atravesando en las dimensiones de su vida (económica, emocional, familiar, entre otras).

LOGROS COSECHADOS POR LAS ESTANCIAS ITINERANTES DE CUIDADO Y SANACIÓN

FAVORECER UNA ALTERNATIVA SEGURA PARA EL AUTOCUIDADO EN CONTEXTOS RESTRICTIVOS.

La experiencia de las estancias itinerantes de cuidado y sanación se erige como una oportunidad importante para trabajar el cuidado personal y colectivo de manera segura en contextos altamente restrictivos, ya que su modelo es replicable con mayor facilidad y menos recursos si se compara con otras iniciativas permanentes.

FAVORECER LA ARTICULACIÓN Y EL FORTALECIMIENTO DEL TEJIDO SOCIAL DEBILITADO.

Estas experiencias itinerantes se han ido construyendo como una estrategia importante para recomponer el tejido social y comunitario debilitado por la represión. Sus procesos han contribuido a que algunas organizaciones puedan continuar su trabajo de otras formas.



FAVORECER QUE LAES DEFENSORAES PARTICIPANTES CREEN SUS PROPIOS ESPACIOS.

Se ha observado que quienes participan en las estancias tratan de reproducir lo aprendido en las mismas. Esto se manifiesta específicamente en relación a los talleres de cuidado que llevan a sus espacios organizativos, redes territoriales y comunitarias, y para lo cual buscan sus propios recursos. Concretamente, las terapeutas que han participado en las estancias formaron su espacio autónomo de sanación y encuentro.

FAVORECE LA CONEXIÓN CON LA CORPORALIDAD Y EMOCIONALIDAD.

La estancia es un espacio seguro para que laes defensoraes expresen sentimientos reprimidos. En ella se favorece que puedan conectar con su dolor y hablar de lo que están viviendo, lo que a su vez les lleva a sentir su cuerpo, a sentir la necesidad de hacer una pausa, atender su salud y adoptar un plan de cuidado real y sostenible.

FAVORECE QUE PRIORICEN SU CUIDADO ANTE UN CONTEXTO ALTAMENTE REPRESIVO.

Algunas de laes defensoraes han ampliado su visión respecto de sus propias posibilidades y proyectos de vida. En parte, gracias a su paso por la estancia, comienzan a vislumbrar alternativas ante un escenario donde la defensa de derechos humanos es cada vez más riesgosa.

FAVORECER LA ADOPCIÓN DE PLANES DE AUTOCUIDADO.

Laes defensoraes van tomando consciencia de que, para cuidar, se tienen que cuidar a sí mismas. Identifican que tienen sus propias herramientas y estrategias pero que no las usan. Como resultado, la mayoría adopta y se compromete con sus planes de cuidado personal. Por ejemplo, hay quienes empiezan a incorporar medidas de seguridad digital, hay quienes solicitan acompañamiento psicoterapéutico, ya que reconocen que es algo que recomiendan pero que luego no practican.

LA EXPERIENCIA ITINERANTE ES UN REFERENTE DEL DESCANSOY EL CUIDADO.

La experiencia itinerante se ha convertido en referente en las alternativas para el cuidado de laes defensoraes en contextos complejos. Quienes han participado de este proceso lo saben y recomiendan esta experiencia a otras defensoraes que puedan necesitarlo, operando al mismo tiempo como filtro para la verificación de nuevos casos.

FAVORECER LA EXPANSIÓN EXTRATERRITORIAL DE LA EXPERIENCIA ITINERANTE.

El hecho de que esta experiencia sea itinerante, su flexibilidad y posibilidad de incluir metodologías híbridas que incluyen actividades presenciales y en línea, favorece la reconceptualización del territorio facilitando el fortalecimiento de las luchas sociales y la reconstrucción del tejido asociativo, incluso desde lugares distantes cuando el contexto así lo requiere.



LA SIGUATA

AURA BUNI AMÜRÜ NUNI



CASA LA SIGUATA:
AURA BUNI AMURÜ NUNI- YO PARA TI, TÚ PARA MÍ

PRESENTACIÓN

A pocos kilómetros de Tegucigalpa, Honduras, se encuentra La Siguata, un espacio de cuidado colectivo y sanación sostenido amorosamente por la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en Honduras como parte de la apuesta de Protección Integral Feminista (PIF) que la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras (IM-Defensoras) impulsa en Mesoamérica.

La Siguata es una construcción colectiva de muchos territorios, experiencias, aprendizajes y saberes como medio para preservar la vida. Este es un espacio para realizar sueños. Aquí recuperamos nuestro derecho a sentir; rompemos con el despojo a nuestros cuerpos-territorios; desafiamos las múltiples opresiones que enfrentamos y que han capitalizado, condicionado y fronterizado nuestras corporalidades.

"Cuando hablamos de sanar y de cuidado, hablamos también de una profundidad política donde decidimos dejar de postergarnos, conectar la lucha por la defensa del cuerpo-territorio y por la vida digna en todas sus esferas. Esto se traduce en darnos cuenta de la forma en la que nos relacionamos o nos unimos con nuestras comunidades, barrios, aldeas y territorios; los defendemos y cuidamos porque es nuestro lugar de origen, un espacio que amamos... Trabajar en politizar, sentir eso mismo por nosotras, y entre nosotras, tiene un impacto altamente revolucionario y transformador de nuestras corporalidades. Y sí, es un camino hacia la justicia ancestral, popular y feminista poder dormir, poder disfrutar del sabor de los frijoles, poder expandir los sentidos para vincularnos desde el bienestar, entendiendo que no aspiramos a la sanación como la alegría absoluta, pero sí al reencuentro con nuestra propia esencia, a disfrutar de las cosas cotidianas y saber que en nuestro propio cuerpo y nuestros territorios están los antídotos y las pócimas para curarnos.".

Nuestra casa está ubicada en Valle de Ángeles, donde hay muchos pinos, montañas y aire fresco. Acá se dan muchos cultivos, especialmente el frijol y el maíz. Es una zona que se está urbanizando rápidamente, lo cual ha generado depredación de los bosques y acaparamiento de las fuentes de agua dulce, y que también sufre los impactos del cambio climático.

EL NOMBRE DE LA SIGUATA LO ELEGIMOS PORQUE QUERÍAMOS QUE LA CASA EXPRESARA QUIÉNES IBAN A ESTAR AHÍ, Y CÓMO NOS SENTÍAMOS NOSOTRAS, ASÍ QUE QUERÍAMOS QUE SE LLAMARA CASA MUJER O CASA CIPOTA. SURGIÓ ENTONCES LA PROPUESTA DE LA SIGUATA, QUE SIGNIFICA MUJER EN LENGUA NÁHUATL. PERO DECIDIMOS NO DEJAR EL NOMBRE SOLO EN SIGUATA, SINO QUE LO ACOMPAÑAMOS DE ALGO SIGNIFICATIVO QUE REFLEJA LO QUE SOÑAMOS CON ESTA CASA; Y ASÍ, RETOMAMOS ESTA FRASE DE LA COMUNIDAD GARÍFUNA: "AURA BUNI AMÜRÜ NUNI", QUE SIGNIFICA: "YO PARA TI Y TÚ PARA MÍ". PARA NOSOTRAS, DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS, ESTE LEMA EXPRESA NUESTRA PROPUESTA DE CUIDADO Y SANACIÓN POLÍTICA: ACOMPAÑADAS, EN COLECTIVIDAD.

El cuidado colectivo y la sanación es una forma de hacer política para la vida en Honduras. El trabajo de La Siguata se inserta en un proyecto político más amplio que se extiende a defensoras hondureñas y mesoamericanas, quienes compartimos la apuesta por llevar a la práctica la protección integral feminista como una forma de preservar la vida.

"Construimos política para la vida cuando legitimamos nuestro derecho a sanar, integramos en nuestra propuesta política territorial, comunitaria y feminista, la posibilidad y la realidad de desmontar la condena del mandato patriarcal y colonial que nos ha hecho vivir sobreviviendo desde el dolor, el sufrimiento, la violencia y la enfermedad".

Aspiramos al bienestar y al placer. Luchamos por la vida digna y lo hacemos construyendo comunidad y viviendo una cotidianidad de la cual podamos disfrutar. Nosotras consideramos que La Siguata es una casa espíritu, porque aquí conectamos con una energía vital muy fuerte. Es así que La Siguata se ha convertido en un espacio seguro, un espacio que nos da, pero al que nosotras también le devolvemos.

"La Siguata se ha convertido en una experiencia metodológica, política y terapéutica en donde las mujeres defensoras del país y la región encuentran la posibilidad de pensarse, repensarse, fortalecer sus redes vitales, y reconocer sus recursos personales y aprender nuevos, para seguir adelante en sus vidas y sus luchas"

NUESTRAS COMPAÑERAS

RECIBIMOS A COMPAÑERAS CREATIVAS, FUERTES, ARTISTAS, QUE LEVANTAN PROPUESTAS, PROCESOS, CASAS DE SALUD, HACEN REOCUPACIONES DE TIERRA, BUSCADORAS, CUIDADORAS DE LOS RÍOS, HISTÓRICAS LUCHADORAS DE LOS PUEBLOS, PODEROSAS Y CANSADAS, MUY CANSADAS.

SON MUJERES CAMPESINAS, TRABAJADORAS DOMÉSTICAS, NEGRAS, INDÍGENAS, DISIDENTES SEXUALES, FEMINISTAS Y DEFENSORAS DE LA AUTONOMÍA, LA VERDAD, LA JUSTICIA Y LA REPARACIÓN, MUJERES A LAS QUE EL SISTEMA JUDICIAL ATACA Y PERSIGUE. ESTAS DEFENSORAS NO SON ÚNICAMENTE HONDUREÑAS, TAMBIÉN SON NUESTRAS HERMANAS DE TODA MESOAMÉRICA.



HISTORIA DE LA SIGUATA

Un largo camino para hacer realidad el sueño de un espacio donde legitimamos nuestro derecho a sanar

En 2009 activistas, feministas y defensoras de derechos humanos, estábamos preocupadas por la profundización de la violencia y el patriarcado en nuestra región. Nos preocupaba específicamente la violencia desatada por el Golpe de Estado en Honduras; la criminalización a las mujeres que ejercían su derecho a decidir sobre sus cuerpos, en todos los países de la región; la violencia feminicida desatada en México; la persecución a las feministas en Nicaragua; las agresiones a defensoras de la tierra, el territorio y los bienes comunes por parte de empresas transnacionales, grupos de seguridad y paramilitares; la lesbofobia, transfobia y los crímenes de odio contra las poblaciones trans y las trabajadoras sexuales; la represión y el incremento de violaciones a derechos humanos principalmente en contra de mujeres indígenas en territorios militarizados, entre muchas otras situaciones concretas de violencia.

EN EL 2010 NACE EN HONDURAS LA RED NACIONAL DE DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS,
UNA ARTICULACIÓN PARA ENFRENTAR LA VIOLENCIA POLÍTICA ACRECENTADA POR EL GOLPE DE ESTADO. DESDE EL INICIO IMPULSAMOS ESPACIOS DE CUIDADO Y SANACIÓN.

La década 2010-2019 se caracterizó por el despojo acelerado del territorio y los bienes comunes, fruto de la alianza entre el Estado golpista y las industrias extractivistas. Resistimos a la violencia militar y policial en distintos territorios; a la institucional, que criminaliza y judicializa a las defensoras por su quehacer político; a la patriarcal y machista dentro de los espacios de organizaciones y movimientos sociales; a la racista, doméstica e intrafamiliar; a la sexual; y al exilio, la migración forzada y las desapariciones. También enfrentábamos la invisibilización del trabajo de las defensoras de derechos humanos.

Identificamos que muchas compañeras estaban agotadas, que necesitaban parar, pero que además necesitaban hacerlo acompañadas. Algunas de las compañeras de la Red de Honduras habían asistido a La Serena y a estancias en Defenred, y consideraban muy valiosa la experiencia de parar, analizar lo que estaba ocurriendo y pensar qué queríamos que ocurriera a futuro. Empezamos a hablar de la necesidad de tener un espacio de cuidado para mujeres defensoras en donde pudiéramos descansar, alejarnos de la rutina, hacer un alto y repensar cómo seguir. Queríamos construir en Honduras una experiencia similar a La Serena.

En 2019, la comisión regional de autocuidado, cuidado colectivo y sanación de la IM-Defensoras vio la oportunidad de abrir dos nuevas casas de sanación en la región. Desde la Red de Honduras, escribimos una carta que contaba a profundidad lo necesario de que las defensoras hondureñas contáramos con una casa de sanación que nos diera la posibilidad de sanar duelos y heridas históricas como el golpe de estado y el asesinato de nuestra hermana Berta Cáceres.

Fue así que, con el acompañamiento de las compañeras de La Serena, iniciamos la materialización del sueño que era La Siguata.



EN 2021, ABRIMOS LAS VENTANAS Y LAS PUERTAS PARA QUE ENTRARA EL SOL Y EL VIENTO, ENCENDIMOS EL FUEGO, PUSIMOS A HERVIR EL AGUA Y LIMPIAMOS LOS RINCONES DE LA CASA PARA QUE NUESTRAS COMPAÑERAS LLEGUEN Y ESCUCHEN A SU CORAZÓN.

Cuando abrimos La Siguata, seguíamos viviendo los impactos de la pandemia, la destrucción y crisis que dejaron dos huracanes en nuestro territorio, en un contexto de corrupción y narco-dictadura, donde se imponía una política de terror y persecución a las defensoras, una realidad dolorosa y desesperanzadora. Sin embargo, muchas de nosotras encontramos una tremenda fuerza colectiva con la cual organizamos y sostuvimos el Campamento Feminista "Viva Berta" por 90 días y 90 noches como una acción de justicia ancestral y popular que inspiró a encontrarnos con la energía de La Siguata.

Así fue este nacimiento. La Siguata es un espacio acogedor que propicia el descanso, que nos hace sentir seguras y legítimas para disfrutar con otras. Acuerpamos y abrazamos a defensoras en situación de desgaste, que están agotadas al límite; lidiando con traumas, con las heridas que les ha dejado el racismo y con sentimientos de culpa y miedo.

LEGITIMAMOS EL DERECHO A SANAR. VEMOS EN EL AUTOCUIDADO, CUIDADO COLECTIVO Y SANACIÓN UNA FORMA DE DESMONTAR EL MANDATO PATRIARCAL Y COLONIAL QUE NOS HA HECHO VIVIR SOBREVIVIENDO DESDE EL DOLOR, EL SUFRIMIENTO, LA VIOLENCIA Y LA ENFERMEDAD.

"Hablar de despojo de la tierra es hablar también del despojo de nuestros cuerpos-territorios y es por ello que tenemos la certeza de que nuestra lucha es también por la recuperación de nuestro derecho a sentir [...] ha sido adaptarnos a vivir desde la fragmentación, o a pedazos. Y esto lo coloco mucho porque para nosotras es importante, frente a estas atrocidades históricas, poner ahí esta posibilidad y esta realidad de lo que implica ir sanando juntas".

En La Siguata resignificamos y problematizamos nuestras vivencias. Esto también pasa por cambiar la forma en que nos relacionamos con la naturaleza, cambiar nuestros hábitos de consumo, alejarnos lo más posible de la explotación y de la mercantilización de los cuidados.

EL EQUIPO

La Siguata es coordinada por una compañera del equipo técnico de la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en Honduras, junto con un colectivo de trabajo doméstico que se encarga del cuidado de los huertos, del vivero medicinal y la logística. A las actividades se suman terapeutas, artistas, facilitadoras y acompañantes. El equipo técnico de la Red sostiene política y orgánicamente el funcionamiento de La Siguata con labores que se establecen en conjunto.

FUNDAMENTOS Y PRINCIPIOS POLÍTICOS QUE GUÍAN NUESTRO CAMINAR

La ética política feminista, la espiritualidad ancestral y el pensamiento de Berta Cáceres sustentan nuestra acción

"La Siguata responde a un proyecto político feminista que sostiene que los procesos de lucha y defensa de mujeres en Honduras y la región pueden ser posibles sin que tenga que ser a través del sacrificio de nuestros cuerpos. Es decir, la defensa política de los territorios, la tierra, el agua, las montañas, los pueblos y de la vida misma pasa por entretejer personal y colectivamente nuestras historias, lo que sentimos, pensamos. Es decir, políticamente, La Siguata nos convoca a integrar el cuidado del cuerpo-territorio-tierra en la defensa de la lucha política".

Nos inspiramos en el pensamiento de Berta Cáceres, quien decía, entre otras cosas, que la utopía se vivía por adelantado. Sabemos que no tenemos que esperar para tener una vida digna y llena de gozo. No tenemos que trabajar, luchar y sacrificarnos para, hasta el final, vivir bien, sino que en nuestra cotidianidad podemos llevar esto a la práctica. Día a día podemos ir viviendo esta utopía de sentirnos como territorios liberados.

PARTIMOS DE NUESTRA ESPIRITUALIDAD ANCESTRAL Y NOS NUTRIMOS DE DIVERSAS FORMAS DE SANAR Y DE CUIDARNOS.

"La recuperación y conexión espiritual y ancestral de saber que nuestras propuestas y apuestas son saberes milenarios, que la comunidad es nuestra representación, nos coloca en otras formas de relacionarnos con la naturaleza. No consumimos, explotamos ni capitalizamos los cuidados, al contrario, resignificamos y politizamos colectivamente para extender diversas formas de sanación y cuidado".

Nos nutrimos de los saberes ancestrales y populares. Hacemos un llamado a recuperar y sanar nuestra historia promoviendo caminos de esperanza y libertad para las mujeres defensoras de Honduras y la región. En La Siguata nos curamos con la guarilama, romero, ruda, menta y salvia que las mujeres de los territorios han venido a dejar como huella política en la tierra.

Reconocemos, respetamos y abrazamos las múltiples formas de amor, como el amor lésbico, homosexual o disidente; y rechazamos, denunciamos y actuamos para desmontar l os odios contra estas propuestas vitales.

Tenemos una propuesta de sanación como justicia feminista, que es la capacidad que asumimos, como mujeres y pueblos, de hacernos justicia, nombrar nuestras verdades y legitimar nuestra existencia con sus heridas, dolores y fuerzas. La ética política se basa en la confianza, la verdad, la memoria, lealtad, sanar los vínculos y tomar la palabra. Es vital politizar el cuidado; colectivizar los saberes, estar acompañadas y cuidarnos juntas, procurarnos y sacar el cuidado del ámbito individual para devolverlo al bienestar común.



Conectamos la lucha por la defensa del cuerpo-territorio-tierra con la lucha por la vida digna en todas sus esferas. La Siguata se transforma con la presencia de las defensoras y es así como las cosechadoras y sembradoras han creado un espacio para que la semilla germine y las propias raíces de sus comunidades crezcan en esta casa.

"Esto se traduce en darnos cuenta de la forma en la que nos relacionamos o nos unimos con nuestras comunidades, con nuestros barrios, con nuestras aldeas, con nuestros territorios; los defendemos y cuidamos porque es nuestro lugar de origen. Un espacio al que amamos".

LA SIGUATA: ABRIENDO CAMINOS; MOMENTOS Y CONEXIONES (METODOLOGÍA)

Descargar para equilibrar, crear nuevas memorias y pactar para vivir

Las estancias de defensoras en La Siguata implican un proceso de trabajo que define la diversidad de enfoques y abordaje en tres momentos interconectados para el logro de objetivos terapéuticos y políticos desde las dimensiones personal y colectiva.

Una de las etapas del proceso para la organización de una estancia es el primer contacto con nuestras compañeras. Este primer momento nos permite conocernos, reconocer las voces, sus rostros. Esto también ha permitido nombrar algunos dolores, miedos y dejar salir lágrimas desde ese momento ya estamos comenzando el proceso de sanar.

REFLEXIONAR CONSTANTEMENTE PARA VINCULAR LA INFORMACIÓN PERSONAL Y COLECTIVA; ENTENDIENDO QUE CADA COLECTIVIDAD TRAE CONSIGO VÍNCULOS HISTÓRICOS Y AFECTIVOS COMUNITARIOS, ORGANIZATIVOS Y FAMILIARES; ESTO APORTA PARA CONTAR CONINFORMACIÓN SOBRE LAS CAUSAS E IMPACTOS CON LOS QUE VIENEN A LA ESTANCIA.

A partir de ello realizamos una propuesta de programa general para luego diseñar planes de cuidado más específicos que hacen conexiones colectivas en términos de sanación.

NUESTROS MOMENTOS EN LA SIGUATA:

El primer momento consiste en abrir camino para habitarnos. En una cotidianidad que normaliza la contención en todo momento para “sostener”, nosotras sabemos que descargar es fundamental para equilibrar. Es así que damos espacio y tiempo a lo que sentimos. Hacemos una pausa con tiempos de silencio intencionado para poder escuchar a nuestras corporalidades. Hacemos un trabajo de conexión para que la energía regrese a habitar el cuerpo, toque tierra y se reencuentre con la propia historia; tomar el tiempo para sentir, acompañarnos y sostenernos colectivamente, hasta saber que estamos en un espacio seguro que podemos expresar de muchas formas, y que también tenemos derecho al dolor. Le damos su lugar a lo que esté presente.

El segundo momento es para crear nuevas memorias. Lo hacemos reconociendo que en nuestros cuerpos-territorios podemos sembrar y cultivar bienestar, placer y disfrute. Reconocemos las memorias de dolor histórico y con esa experiencia de vida recuperamos nuestra capacidad de abrazar las fuerzas internas y colectivas, volver a vernos con menos dureza, ahora con más paciencia y amorosidad, abriendo nuestras conexiones y sentidos para sanar. De esta forma resignificamos nuestro espacio corporal y colectivo como espacios de cuidado y seguridad.

El tercer momento consiste en pactar por la vida: recuperar y resignificar la capacidad que tienen nuestros cuerpos-territorios para erotizarnos en nuestras luchas; significa reencontrarnos con nuestra fuente de placer; no romantizamos, acuerpamos y en colectividad vamos construyendo y reafirmando que juntas nos cuidamos y sanamos como un acto político para preservar la vida y no morir sin hacernos justicia.

DURANTE TODO ESTE PROCESO Y SUS MOMENTOS TENEMOS TIEMPO DE REFLEXIONAR ACERCA DE POLITIZAR EL AUTOCUIDADO, EL CUIDADO COLECTIVO Y LA SANACIÓN. VAMOS REALIZANDO REVISIONES MINUCIOSAS DE TODO LO QUE ESTÁ OCURRIENDO EN ESTOS TRES MOMENTOS, Y DEPENDIENDO DE CÓMO VAMOS SINTIENDO QUE AVANZAN LAS COMPAÑERAS, HACEMOS CAMBIOS. ACOMPAÑAMOS LOS MOMENTOS QUE PUEDEN SER DOLOROSOS CON EL CUIDADO Y LA CERTEZA DE QUE LA RECUPERACIÓN DEL BIENESTAR DEPENDE DE LAS DECISIONES DE LAS COMPAÑERAS, ES DECIR, HASTA DÓNDE Y QUÉ DECIDEN ASUMIR EN ESE TIEMPO. NUESTRO COMPROMISO ES MOVERNOS A SU RITMO.



Para elegir la herramienta precisa en cada estancia y en sus diversos momentos, realizamos una valoración sobre las terapéuticas que favorecen la caracterización personal y colectiva de las defensoras. Proponemos y dejamos al servicio un plan de cuidado, respetando la decisión personal de nuestras compañeras sobre su participación en los diversos espacios.

Este proceso se acompaña y nutre por medio de diversas herramientas terapéuticas *como la espiritualidad: ceremonias de fuego, sahumerios, limpieza con yerbas y puro, baños y conexiones profundas con la tierra y la naturaleza de La Siguata. También está presente la terapia personal, terapia colectiva, la astrología como herramienta de autoconocimiento, flores de Bach, herbolaria, acupuntura, biomagnetismo, aromaterapia, terapia de reencuentro, teatro de las oprimidas, psicodrama, escultura, canto, poesía, música y escritura terapéutica, talleres creativos, arte-terapia, terapia corporal, yoga, biodanza, espacios de respiración, masoterapia, homeopatía, espacios de disfrute y relajación colectiva, cartas del alma, espacios de reflexión y espacios intencionados colectivos en el sostenimiento de huertos y vivero de plantas como propuesta de vínculo y relación con la sanación a través de la tierra;* ***aquí nos acompañamos de lo simbólico, pues también es la representación del saber que nuestras energías se siembran y reciben a nuevas colectividades en La Siguata.*** *Incorporamos otras formas de cuidado como compartir comida rica, celebrar con fiesta, organizarnos para paseos y tener espacios para el juego, descanso y disfrute.*



REDES, ALIANZAS Y VÍNCULOS

Tejemos redes con quienes protegen la vida de las defensoras

Para poder llevar las estancias a la práctica hemos construido **vínculos de confianza con compañeras y compañeres** que tienen mucha experiencia como sanadoras y distintos haceres como terapeutas, facilitadoras, acompañantes, médicas, etcétera. Algunas de ellas, pertenecen a las organizaciones que conforman la Red de Defensoras en Honduras: aportan, intercambian saberes y acompañan las experiencias en La Siguata.

También ha sido de gran importancia y valor poder aprender de la experiencia de La Serena y de la IM-Defensoras. Esto nos ha permitido conocer a terapeutas de otros países que viajan para acompañar a las defensoras hondureñas. A partir de la experiencia de defensoras que sostienen La Serena, de las experiencias personales de quienes hemos podido visitar La Serena y de todo el trabajo que han hecho y tienen sistematizado, hemos podido retomar aprendizajes y saberes que han sido una guía para el trabajo de La Siguata.

DESAFÍOS QUE ENFRENTA LA SIGUATA

Desgaste para quienes acompañamos. Acompañar estos procesos nos impacta con agotamiento corporal, tristezas y dolores, en algunos casos con situaciones de salud que han ameritado atención médica. Por esta razón, realizamos planes de cuidado, antes y después de cada estancia, para quienes acompañamos estos procesos: compañeras que se encargan de la coordinación, trabajo doméstico y logístico de La Siguata.

Necesidad de recursos. Nos enfrentamos a retos de tipo económico, ya que hay muchas necesidades a nivel logístico. Además, la casa es bastante antigua y necesita reparaciones o cambios estructurales en su funcionamiento: en la electricidad, el sistema hidrosanitario y estructuras específicas como los techos; sin embargo, esta no es una casa propia, lo cual nos ha limitado en acondicionar el espacio para mujeres defensoras con discapacidades o en condiciones de salud que requieren espacios seguros para desplazarse.

Los impactos del cambio climático también representan un desafío. Nos enfrentamos a la escasez del agua en Valle de Ángeles. La Siguata, al ser un espacio donde tenemos un huerto para el consumo saludable de alimentos, y también plantas medicinales y curativas que usamos en los procesos de acompañamiento, necesita contar con suficiente agua y los racionamientos han aumentado significativamente.

A ver si ahora que el humo nos llega hasta dentro de las casas, los pulmones y el miedo, nos paramos a reflexionar qué hacemos para cuidar la vida toda, que es la vida de todas, todos, todes. El país está envuelto en humo, y no basta con tener una aplicación para ver el mapa porque no hay ninguna aplicación disponible para hacer que llueva o que el viento sople a nuestro favor. Ya no llueve en mayo, y es triste. La naturaleza parece estar tomando en sus manos la necesidad del equilibrio y ojalá lo logre porque los seres humanos hacemos lo contrario. El costo de ese equilibrio puede ser alto en vidas y bienes, pero habrá que aprender a ser humildes y a realmente construir más comunidad en los hechos y no solo en las palabras.



AQUÍ EN LA SIGUATA SEGUIMOS COMPARTIENDO Y APRENDIENDO DE LOS MODOS DE HACER Y ENTENDIENDO QUE LOS ACTIVISMOS TAMBIÉN DEBEN CAMBIAR, SEMBRAR COLECTIVAMENTE; RECONOCER NUESTROS CONOCIMIENTOS ES UNO DE ELLOS. ES UN PROYECTO VITAL QUE DEFENSORAS DE DIFERENTES COMUNIDADES COMPARTAMOS LAS MANERAS DIVERSAS DE CUIDAR LA NATURALEZA, Y QUE MIENTRAS TOCAMOS LA TIERRA HABLEMOS DE NUESTRAS FUERZAS Y PENAS.

LOGROS COSECHADOS EN LA SIGUATA

Nos reconocemos defensoras de la vida-cuerpo-tierra-territorio.
La Siguata ha construido su identidad política desde los aportes de los saberes de nuestras hermanas y compañeras y su experiencia territorial, reconociendo a La Siguata como una casa espíritu, donde se crean acciones políticas de justicia feminista, popular y ancestral desde nuestro derecho a cuidarnos y sanar juntas.

Politizamos el autocuidado, el cuidado colectivo y la sanación.
Nuestra forma de hacer política feminista, comunitaria y social se desmarca del mandato patriarcal, racista, colonial y capitalista. De esta forma hemos logrado politizar el cuidado en diferentes dimensiones, pero sobre todo desde la convicción del cuidado colectivo, interiorizando que la sanación es un derecho legítimo para todas las personas defensoras.

Construimos bienestar.
Nos hemos dado cuenta de que no hay una guía para transitar en la defensoría, pero sí podemos construir buenas compañías, confianza política y vínculos amorosos. Esto ha tenido un impacto en la forma en que nos movemos y tomamos decisiones sobre lo que ocurre dentro y fuera de nosotras, ya que hemos mejorado en la forma en que reflexionamos y accionamos para darle lugar a lo que sentimos.

AURA BUNI, AMURU NUNI-YO PARA VOS Y VOS PARA MÍ.

LA SIGUATA INVITA A LAS DEFENSORAS A QUE SEAMOS COMUNIDAD EN MOVIMIENTO.



IMPACTOS POSITIVOS de las casas y espacios de cuidado y sanación

La experiencia vivida en las casas y espacios de cuidado y sanación, tanto por laes defensoraes que pasan por ellas como por los equipos que las impulsan, genera variados impactos positivos entre los que destacan los siguientes:

En general la estadía en estos espacios es una experiencia importante para laes defensoraes. En su mayoría se refieren a ella como un **“alto en el camino”, un “parteaguas”, un “punto de inflexión” en su proceso vital y de defensa de derechos humanos,** que les ha ayudado a mejorar las condiciones en que luchan. Aunque reconocen que continúan enfrentando desafíos para dar continuidad a su cuidado.

Asimismo, las casas y espacios de cuidado y sanación **se revelan como experiencias transformadoras ante contextos muy complejos,** donde la violencia sociopolítica es elevada y laes defensoraes están sometidas a un fuerte desgaste. Algunas defensoraes consideran que es una oportunidad, a veces la primera en su vida, de descansar, tomar tiempo y distancia y analizar su situación desde una perspectiva más sosegada en general y en un ambiente donde la naturaleza ya sea en forma de mar, de montaña o de río favorece la conexión con la energía y la alegría vitales.

Al revisar cada una de estas experiencias se puede apreciar que **sus impactos sanadores trascienden a laes defensoraes que participan** directamente e irradia a sus familias y comunidades. Este alcance fortalece los movimientos sociales de los que hacen parte a través del cuidado de quienes los integran, deconstruyendo un activismo sacrificial que instrumentaliza y agota, contribuyendo de este modo a crear formas más sostenibles de defender derechos.

Finalmente, estos procesos sanadores constituyen la **prueba real y palpable de que otros mundos son posibles:** “siete mundos” donde el cuidado propio y colectivo se tornan en realidad y son semillas que hacen florecer alternativas a este sistema capitalista, neocolonial, heteropatriarcal y racista que nos quiere débiles y divididas, y donde apostamos por un activismo sostenible, que da espacio al descanso, al ocio, al goce de la vida y del cuerpo, al arte y la conexión con la naturaleza y con la madre tierra.

A CONTINUACIÓN PROFUNDIZAREMOS EN ESTOS LOGROS E IMPACTOS POSITIVOS DE LAS CASAS Y ESPACIOS DE CUIDADO Y SANACIÓN PARA DEFENSORAES. ESTA REFLEXIÓN COMPLEMENTA LO EXPUESTO POR CADA EXPERIENCIA EN PARTICULAR.



CONTRIBUCIONES DIRECTAS EN EL BIENESTAR Y LA SEGURIDAD DE LAES DEFENSORAES



SE PRODUCEN BENEFICIOS INMEDIATOS EN LAES DEFENSORAES QUE PASAN POR LAS CASAS Y ESPACIOS DE CUIDADO Y SANACIÓN.

El descanso, una buena alimentación, el trato cálido y amoroso que laes defensoraes encuentran en las casas y espacios de cuidado y sanación, las diferentes terapéuticas y actividades artísticas y creativas que se practican en colectivo a lo largo de su estadía, generan cambios visibles relacionados con una mejora inmediata en su bienestar. Se van sintiendo mejor físicamente y más alegres; empiezan a recuperar la esperanza y su cambio se nota enseguida.



SE HA LOGRADO DESARROLLAR UNA ALTERNATIVA SEGURA PARA EL AUTOCUIDADO Y EL CUIDADO COLECTIVO ANTE CONTEXTOS DE VIOLENCIAS EXTREMAS.

Laes defensoraes encuentran un espacio seguro para descansar y conectar, personal y colectivamente, con la alegría, la energía vital y transformar su dolor en contextos donde la violencia política es elevada. Aunque es atribuible a todas las casas, este logro es especialmente importante en la experiencia de las estancias itinerantes de cuidado y sanación.



LA EXPERIENCIA FAVORECE EN LAES DEFENSORAES UNA SUERTE DE "DESPERTAR" O TOMA DE CONCIENCIA SOBRE LA NECESIDAD DE CUIDARSE INDIVIDUAL Y COLECTIVAMENTE DE MANERA INTEGRAL COMO UN ACTO POLÍTICO NECESARIO PARA SEGUIR LUCHANDO, Y DE RECONOCIMIENTO DE LOS SABERES Y CAPACIDADES QUE TIENEN PARA ELLO.

Laes defensoraes empiezan a prestar atención a su estado de salud, se reconectan con su cuerpo y emociones reprimidas, perciben sus síntomas de desgaste, enfermedad y agotamiento asociados con sus dinámicas de trabajo, elaboran sus propios planes de cuidado con medidas viables, y advierten en qué situaciones deben poner límites a sus familias y organizaciones para atenderse y protegerse, hasta el punto de salvar sus vidas.

EL PASO POR LAS CASAS Y ESPACIOS DE CUIDADO Y SANACIÓN PUEDE GENERAR PROCESOS PROFUNDOS DE AUTOCONOCIMIENTO Y REVISIÓN INTERNA, FAVORECIDOS POR LA PERSPECTIVA QUE OFRECEN: LA DISTANCIA, EL TIEMPO, EL DESCANSO, LA CALIDEZ DEL TRATO, LA PARTICIPACIÓN COLECTIVA EN EL PROCESO DE SANAR, LA ESPIRITUALIDAD ANCESTRAL Y LA ASESORÍA RECIBIDA DESDE DIFERENTES TERAPÉUTICAS CON UN ENFOQUE HOLÍSTICO.

Algunas defensoraes amplían su visión respecto de sus propias posibilidades y proyectos de vida. Adoptan cambios importantes y decisiones que les llevan a exponerse a menos riesgos. Identifican otras formas de afrontar lo que les ocurre y de entender la defensa de los derechos humanos. Revisan de manera crítica sus dinámicas de trabajo en las organizaciones y los movimientos sociales a los que pertenecen.

LAES DEFENSORAES INCORPORAN LO APRENDIDO EN MATERIA DE AUTOCUIDADO DE MANERA MÁS ESTABLE Y COTIDIANA.

En muchos casos, la vivencia de la mejoría en su bienestar les lleva a incorporar prácticas de autocuidado y cuidado colectivo una vez termina la estadía; siguen cuidándose, están atentas a su cuerpo, tratan de descansar, revisan su salud y su alimentación. De esta forma, se favorece que continúen sus luchas en mejores condiciones.

DETONAR PROCESOS DE PROTECCIÓN Y CUIDADO MÁS AMPLIOS

LA EXPERIENCIA EN LAS CASAS Y ESPACIOS DE CUIDADO Y SANACIÓN FAVORECE LA CREACIÓN DE REDES DE APOYO Y COMUNIDADES DE CUIDADO ENTRE DEFENSORAES DE DIFERENTES IDENTIDADES, LUCHAS Y ORÍGENES, INTENCIONA LA ARTICULACIÓN Y EL FORTALECIMIENTO DEL TEJIDO SOCIAL DEBILITADO.

Durante su estadía, laes defensoraes participantes comparten espacios de intercambio y generan lazos de amistad y confianza política, que en algunos casos se tornan en alianzas estables, que surgen del compartir profundo de sus experiencias vitales y que resultan clave en contextos de elevada represión o violencia criminal que fracciona, tensiona y debilita el tejido social.

LAES DEFENSORAES SE CONVIERTEN EN CATALIZADORAS DE PROCESOS DE CUIDADO MÁS AMPLIOS Y EN EJEMPLOS A SEGUIR.

Laes defensoraes recomiendan lo vivido y salen de los espacios de bienestar con ganas de llevar su experiencia y los aprendizajes adquiridos a sus organizaciones y colectivas, las cuales están poco familiarizadas con el cuidado. En algunos casos impulsan la creación de nuevos espacios autónomos y colectivos de cuidado y sanación. En la medida que lo logran, se observan cambios en su entorno organizativo o comunitario orientados al cuidado colectivo.

MUNDOS ALTERNATIVOS QUE RETAN LAS ESTRUCTURAS DOMINANTES

LAS CASAS Y ESPACIOS DE CUIDADO Y SANACIÓN SON SITIOS DONDE GRUPOS Y PERSONAS HISTÓRICAMENTE PERSEGUIDAS, SUS EXPERIENCIAS DE LUCHA Y RESISTENCIA, ENCUENTRAN UN LUGAR PARA SER.

Mujeres trans, disidencias sexogenéricas, mujeres defensoras diversas: indígenas, quilombolas, afro, urbanas, rurales, entre otras, encuentran un espacio de afirmación y reconocimiento para valorarse, encontrarse y fortalecerse juntas ante un sistema que les niega y les quiere subyugar.

LA EXPERIENCIA EN LAS CASAS Y ESPACIOS DE CUIDADO Y SANACIÓN ADEMÁS CONTRIBUYE A FORTALECER LA DEFENSA DE DERECHOS HUMANOS.

Estos espacios abonan a la construcción de una forma más sana y sostenible de defender derechos. Transforman la manera en que laes defensoraes se perciben en el proceso de sus luchas; favorecen la incorporación de los saberes ancestrales de los pueblos para construir una alternativa antisistémica y alternativa a la lógica neoliberal, capitalista y patriarcal, mostrando que otras formas de vivir y otros mundos son posibles aquí y ahora, al alcance de todas las personas.

METODOLOGÍAS PARA TRANSFORMAR LA REALIDAD



CADA CASA O ESPACIO DE CUIDADO Y SANACIÓN HA DESARROLLADO UNA METODOLOGÍA TRANSFORMADORA, PROPIA Y FLEXIBLE.

Cada casa sigue una ruta metodológica y un modelo de atención propios, según sus recursos y capacidades, su experiencia y prácticas previas, las necesidades y perfiles de laes defensoraes que participan, o los patrones de represión de sus contextos.



ESTAS EXPERIENCIAS SE HAN CONVERTIDO EN REFERENTES DEL CUIDADO Y LA SANACIÓN INDIVIDUAL Y COLECTIVA.

Son metodologías variadas que han sido objeto de estudio y análisis por su carácter innovador y que inspiran experiencias similares a través del intercambio de aprendizajes y la construcción colectiva de conocimiento.



SE HA INTEGRADO UN AMPLIO ACERVO DE RECURSOS Y TERAPÉUTICAS ALTERNATIVAS PARA CONTRIBUIR AL CUIDADO COMO ACTO POLÍTICO.

En las casas y espacios de cuidado y sanación se despliegan dinámicas de cuidado, con un sentido político, que se nutren de diferentes saberes, desde la medicina tradicional mesoamericana a la medicina china, integrando el enfoque psicosocial, la espiritualidad ancestral y el arte en sus diversas formas de expresión: corporal, literaria, plástica, musical, que se imbrican para generar un programa de cuidado muy completo e integral.



SE HA FAVORECIDO LA DOCUMENTACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE LAS DIFERENTES EXPERIENCIAS DE SANACIÓN Y CUIDADO.

En estas experiencias, la sistematización de la práctica y de sus postulados políticos y teóricos en torno al cuidado favorece su reproducción, el aprendizaje colectivo y la legitimación de su importancia ante donantes y otros mecanismos de derechos humanos.

SE HA LOGRADO GENERAR UNA AMPLIA RED DE PERSONAS Y ORGANIZACIONES ALIADAS EN TORNO A LAS CASAS Y ESPACIOS DE CUIDADO Y SANACIÓN.

Son personas que pertenecen a los lugares donde se ubican estas experiencias y que facilitan las terapéuticas durante las estancias, que se encargan de preparar los alimentos o apoyan en el mantenimiento de las instalaciones. Siendo normalmente personas de las comunidades aledañas a las casas o espacios, se favorece una relación armoniosa entre la población local y laes defensoraes.

CUIDAR A QUIEN CUIDA

SE HAN IDO ADOPTANDO MEDIDAS PARA EVITAR Y ATENDER EL DESGASTE DE QUIENES COORDINAN Y ACOMPAÑAN ESTAS EXPERIENCIAS.

Aunque con diferencias entre los distintos espacios, y aceptando que falta camino por andar, se ha favorecido el reconocimiento de que no se puede responder a toda la demanda, que es necesario ir construyendo criterios claros para que los equipos puedan priorizar y organizar de manera sostenible la atención a laes defensoraes que reciben. Asimismo, se ha venido favoreciendo que los equipos y las redes de terapeutas que colaboran adopten medidas para su cuidado y sanación ante el desgaste que produce la contención emocional de situaciones complejas y de las vivencias de resistencia que traen consigo laes defensoraes.



Casas y espacios de cuidado y sanación:

Aprendizajes de las experiencias

A continuación, ahondaremos en algunos de los principales aprendizajes identificados por los equipos que impulsan las experiencias de cuidado en cada una de las casas y espacios. Debido a la singularidad de cada experiencia, algunos de estos aprendizajes no son compartidos por todos los espacios de cuidado y sanación, sin embargo, los presentamos ya que consideramos que son de suma importancia y sirven como una guía para otras experiencias similares que se quieran impulsar.

HAY QUE VIVIR LO QUE QUEREMOS CONSTRUIR

UNA CONVICCIÓN QUE ANIMA A TODAS LAS EXPERIENCIAS ES QUE NO ES NECESARIO ESPERAR LAS GRANDES TRANSFORMACIONES SOCIALES PARA PODER EMPEZAR A DISFRUTAR DEL BIENESTAR POR EL QUE SE LUCHA. DÍA A DÍA, COTIDIANAMENTE, SE PUEDE IR VIVIENDO LA UTOPÍA DE SENTIRSE COMO "TERRITORIOS LIBERADOS".

Los cuidados implican un proceso político tanto personal como colectivo

Los procesos de sanación de laes defensoraes son procesos complejos y diversos que no se pueden dar sin una mirada política que implica análisis, reflexión y acción tanto personal como colectiva. Hay que pensar en la historia, los contextos, las condiciones, las formas de violencia que atraviesan a laes defensoraes que las casas y espacios de cuidado y sanación reciben, para tener una visión integral e interseccional, para comprender el origen sistémico e histórico de las violencias y proponer metodologías que miran a las personas en su contexto, junto a las comunidades y colectivos a los que pertenecen. Esto también es necesario para asegurar que el trabajo de estos espacios conduzca a un cambio real y sostenible en el estilo de vida de las personas que realizan estadías.

Aunque sí hay responsabilidades individuales, no es posible hablar solo de autocuidado en lo individual porque este no se encuentra desligado de una dinámica colectiva. El proceso con laes defensoraes debe comprender e irradiar los distintos ámbitos en que su vida se desarrolla: el familiar, comunitario, organizativo, etc., para que se vayan modificando las relaciones y condiciones que hacen posible el cuidado y bienestar de quienes defienden derechos.

APRENDIZAJES SOBRE LO QUE HAY QUE TOMAR EN CUENTA ANTES DE RECIBIR A ACTIVISTAS Y DEFENSORAES EN LAS CASAS Y ESPACIOS DE CUIDADO Y SANACIÓN

Entrevistas y planeación previa

Varias de las experiencias que aquí presentamos realizan entrevistas previo a recibir a laes defensoraes en sus espacios de cuidado y sanación, o piden llenar formularios en los que solicitan información sobre las personas que van a recibir.
Las entrevistas previas y formularios brindan elementos del contexto del país y territorio del que vienen laes defensoraes, de cómo se encuentran, a qué se dedican y si están viviendo algún tipo de riesgo.



A esta información hay que sumar la que atañe a su estado de salud en el momento actual y si tienen alguna enfermedad crónica, si toman algún medicamento o están recibiendo algún tratamiento, y de ese modo poder prepararse ante posibles complicaciones en materia de salud durante la estadía en la casa o espacio.

Esta información ayuda a realizar un trabajo más efectivo: cuidar las condiciones físicas del espacio, elegir las temáticas y metodologías adecuadas y hacer una correcta selección de laes acompañantes y terapeutas para el grupo en específico.

Tener entrevistas previas no solo brinda información importante, sino que las personas que van a vivir la experiencia también empiezan a tomar conciencia y a prepararse anímicamente para este tiempo de pausa, descanso y reflexión.

Selección y preparación de personas que acompañan

Lo que implica ofrecer estos espacios de cuidado y sanación no es un trabajo que los equipos que impulsan estas experiencias puedan realizar en soledad. Requiere ir tejiendo alianzas a distintos niveles, ir ampliando el apoyo colectivo.

ELEGIR A LAES FACILITADORAES, TERAPEUTAS Y SANADORAES PARA CADA PERSONA, GRUPO Y MOMENTO, ES MUY IMPORTANTE, Y REQUIERE NO SOLO ALIANZAS CON PERSONAS CAPACES, SINO IR CONSTRUYENDO PROCESOS DE ENTENDIMIENTO SOBRE LA SITUACIÓN QUE VIVEN LAES DEFENSORAES, SOBRE EL PROYECTO POLÍTICO DE LA CASA O ESPACIO Y LOS VÍNCULOS DE CONFIANZA CON ELLAES.

Para seleccionar a las personas correctas, es muy útil contar con un mapeo de recursos humanos en los que establezcamos cuál es la experticia de cada quién. También es importante conocer sus habilidades y las herramientas que manejan, mantener actualizada la información sobre su disponibilidad.

Para ello en las casas y espacios se desarrollan distintos procesos, por ejemplo: capacitaciones, charlas, recomendaciones de lecturas, participación en actividades de las casas o en sesiones de análisis de contexto, entre otras.

Experimentar las herramientas y terapéuticas

Un aprendizaje importante en los equipos de las casas y espacios de sanación, es que toda terapia o acción de cuidado que se recomienda ha sido experimentada de forma personal, es decir, ha pasado primero por el propio cuerpo. El principio es que **“no podemos recomendar una terapia sin haberla puesto en práctica en nosotras y saber que es adecuada”.**

Conocer las herramientas nos da mejores elementos para planear las estancias, para entender qué opciones pueden ser mejor que otras en determinados perfiles de personas y grupos.

Cada quién sabe lo que necesita

Nadie se encuentra mejor situada para identificar sus necesidades y prioridades de cuidado, que la persona o colectivo al que estamos atendiendo. Reconocer que cada persona y cada colectivo sabe qué necesita, y que nuestro rol es el de personas acompañantes que escuchamos y damos desde el lugar en que cada una lo requiere, es un importante aprendizaje que las diferentes experiencias comparten.

EN ESTA RELACIÓN ENTRE PARTICIPANTES Y ACOMPAÑANTES SE INTENTA NO ESTABLECER JERARQUÍAS, NO TOMAR DECISIONES POR LAS PERSONAS QUE PARTICIPAN DE LA EXPERIENCIA, TENER PRESENTE QUE AUN CUANDO SE TIENE UNA METODOLOGÍA BASE CADA PERSONA Y CADA GRUPO ES DIFERENTE.

Se busca comprender eso que las personas sienten que necesitan, acompañarlas en su camino para encontrarlo y centrarnos en sus necesidades, en qué le gusta, en qué quieren. Escuchar y guiarnos por lo escuchado.

Pensar en eventualidades y emergencias

Es importante prepararse ante posibles situaciones de emergencia, **entrenarse para reaccionar asertivamente, saber de primeros auxilios, tener ubicadas clínicas y hospitales en las cercanías y contar con un transporte para movilizarse.**

Con respecto a las estancias itinerantes, ha sido importante tomar en cuenta el territorio donde se realizará la actividad. Se presta atención en verificar que sean lugares seguros, situados en una localidad que las personas facilitadoras conozcan y donde puedan desplazarse con facilidad ante cualquier emergencia.

Claridad en lo que ofrecemos

Es necesario **explicar en qué consiste la experiencia que ofrece** cada casa o espacio, cuál es su propósito, a qué proyecto político responde, qué se brinda para el cuidado y la sanación, y qué no está al alcance y, por lo tanto, no se puede ofrecer. Esto permite que las personas que se deciden a participar tengan claro qué pueden esperar y qué se espera de ellas.

APRENDIZAJES SOBRE LO QUE HAY QUE TOMAR EN CUENTA DURANTE LAS ESTANCIAS O ESTADÍAS EN LAS CASAS Y ESPACIOS DE CUIDADO Y SANACIÓN

Ajustarnos a la realidad que estamos viviendo

Hemos entendido que las personas reaccionan de distintas formas y que cada quien tiene su propio ritmo para sanar, por lo cual hay que adecuarse al momento en que se encuentra cada persona y dejar que viva su proceso. Hay que escuchar hasta donde la persona quiera y pueda llegar en ese momento, y hasta donde pueda llegar nuestro acompañamiento. Esto es algo válido también cuando la estancia o estadía es para un colectivo.

Conforme se va desarrollando la estancia o estadía, hay que analizar qué está funcionando y qué no, si habrá que modificar algo para el resto de días, cómo están siendo las reacciones y comportamientos de las personas y considerar ajustes o cambios. Para esto hay que entender que a veces lo planeado no funciona, que es necesario evaluar constantemente lo que estamos haciendo y ser flexibles para hacer cambios.

Brindar herramientas prácticas y aterrizadas a su realidad

Se ha podido constatar que, aunque la mayoría de las personas defensoras y activistas no contamos con muchos recursos económicos o tiempo para nuestro cuidado, todas contamos con una serie de saberes y recursos para enfrentar situaciones complejas, y que es fundamental tomar conciencia de lo que sí podemos hacer desde nosotras mismas y nuestros colectivos.

Por esta razón, todas las experiencias comparten que es importante que en las estancias o estadías laes defensoraes experimenten acciones de cuidado basadas en recursos prácticos y accesibles, que los planes de auto-cuidado sean estructurados a sus realidades, a sus vidas cotidianas y que reconozcan sus propios saberes y los recursos de su entorno.



PARA ELLO, UNA CLAVE HA SIDO RETOMAR LA SABIDURÍA DE NUESTRAS ANCESTRALIDADES, DE LOS PUEBLOS Y COMUNIDADES A LAS QUE PERTENECEMOS, DE LAS PRÁCTICAS FEMINISTAS Y DE EXPERIENCIAS ALTERNATIVAS; DAR LUGAR A LA SABIDURÍA PERSONAL Y A LA SABIDURÍA COLECTIVA Y COMUNITARIA. ESTO NOS LLEVA A REVALORAR Y RECUPERAR PRÁCTICAS CULTURALES QUE NO SON COSTOSAS Y ESTÁN A NUESTRO ALCANCE Y QUE, ADEMÁS, NOS REAFIRMAN EN EL PROYECTO POLÍTICO QUE IMPULSAMOS.

Trabajar la corresponsabilidad

Hemos aprendido que la responsabilidad de que el trabajo de las estancias o estadías funcione y continúe no es únicamente nuestra. **También depende del compromiso que adquieran respecto a su cuidado y bienestar quienes asisten a a estas estancias.** Las personas a las que acompañamos deben estar abiertas a recibir lo que necesitan, ya sea acompañamiento emocional o médico, terapia corporal, fisioterapia, etcétera. Y es nuestro deber aprender a poner límites en el acompañamiento que damos.

Poner límites

Es necesario **revisar constantemente qué podemos y qué no podemos;** poner límites a nuestro horario de atención, dejando claro que solo nos pueden buscar fuera de horarios si ocurren emergencias. También es necesario saber poner límites a personas que puedan estar teniendo comportamientos agresivos hacia el espacio o hacia otras de las personas, o que ponen en riesgo la seguridad del grupo.



APRENDIZAJES SOBRE LO QUE TENEMOS QUE TOMAR EN CUENTA DESPUÉS DE LAS ESTANCIAS O ESTADÍAS EN LAS CASAS Y ESPACIOS DE CUIDADO Y SANACIÓN

Evaluar y sistematizar nuestros procesos

Hemos interiorizado la necesidad de evaluar nuestro trabajo, de evaluar las estancias o estadías y ver los resultados, analizar cómo podemos mejorar, qué funcionó y qué no. Para esto **necesitamos tener apertura a la retroalimentación y sugerencias que recibimos** de parte de quienes vienen a nuestros espacios, de quienes nos apoyan en el trabajo y de nuestros propios equipos.
Esta evaluación constante nos lleva a ir hallando respuestas más adecuadas a las necesidades de laes defensoraes y activistas y a los cambios en los contextos que estamos enfrentando.

También nos parece muy importante sistematizar nuestro trabajo para tener claridad de qué hemos hecho, cómo hemos cambiado, qué queremos hacer y cómo podemos mejorar.

Pensar en el seguimiento a las personas que recibimos

Entender que la estancia o estadía no lo es todo y que mantener el cuidado requiere de mucho esfuerzo personal y colectivo. Por ello, algunas de las experiencias proponen elaborar un plan de cuidados para llevar a cabo después de concluida la estancia, inmersión o estadía. **Algo que resulta útil es que al crear estos planes de cuidado se puedan establecer niveles de compromiso: qué le toca a lae defensorae,** quién le va a dar seguimiento, cómo y a través de qué medios se va a mantener la comunicación. También ha sido importante brindarles materiales, lecturas y herramientas que puedan incrementar sus recursos y saberes.

Soltar lo que ya no podemos acompañar

Ha sido crucial entender que, al impulsar estos espacios y procesos de cuidado y sanación, podemos toparnos con situaciones dolorosas y complejas que están viviendo compañeraes y que no podemos solucionar porque **requieren de la intervención de personas o instancias más especializadas,** ya sea en salud mental

o física, o en condiciones de seguridad y bienestar; que si bien pudimos ayudar a identificarlas durante las estancias o estadías, no tenemos la capacidad de acompañar. Además, hemos tenido que entender que algunas personas no quieren seguir con el proceso ni comprometerse con su cuidado, y es algo que tenemos que aceptar.

APRENDIZAJES RELACIONADOS CON EL CUIDADO PARA EL EQUIPO QUE ACOMPAÑA

Reconocer cuando estamos mal

Quienes nos dedicamos a acompañar procesos como los acá presentados **debemos de tener un compromiso fuerte con nuestro propio cuidado.** A pesar de que este trabajo es satisfactorio y hermoso, implica desgaste, pérdida de energía, frustración y nos hace confrontarnos con nuestras propias heridas. Por esta razón es fundamental que quienes acompañamos nos cuidemos. Si vamos a facilitar un espacio de cuidado, debemos procurar estar en las mejores condiciones y entender que la honestidad y el reconocer cuando tenemos estados de cansancio o de saturación emocional, son cuestiones primordiales.

Cuidados para el equipo



Varias de las experiencias que aquí mencionamos expusieron **los beneficios de establecer momentos y espacios para el cuidado de las personas que acompañamos las estancias o estadías.** Estos son espacios para descansar, compartir y descargar; para tener tiempo de calidad con nuestras familias, amistades y otros seres queridos. También es de gran ayuda hablar y revisar cómo estamos, darnos seguimiento y cuidarnos entre quienes conformamos estos equipos. En algunos casos incluso se habló de tener a personas externas que nos acompañen y den seguimiento a nuestro cuidado.

Abrazar el conflicto

Entender que este trabajo trae tensiones internas para el equipo que pueden devenir en conflictos, y que esto es normal. Ante ello, **es importante gestionar dichos conflictos desde una comunicación no violenta y asertiva, ir con calma, entender que estamos aprendiendo,** que estos son procesos difíciles y tratarnos de forma amorosa.



OTROS APRENDIZAJES

Intercambiar experiencias

Hemos aprendido que mantener espacios de intercambio de nuestras experiencias con otras organizaciones, colectivas y equipos que se dedican al cuidado y la sanación de defensoraes y activistas, enriquece nuestro trabajo y nos lleva a crecer en colectivo.

Confiar en nosotraes

Casa Basoa destaca que, aunque es importante conocer y tomar referencias de otras experiencias, también lo es poder labrar nuestro propio camino. Esto implica confiar en nuestros procesos, permitirnos crear estrategias diversas de sanación y expandir nuestra conciencia. A pesar de que no siempre hagamos bien las cosas, y aunque no siempre sea fácil o no tengamos experticia en todo, estamos en el proceso de construir estas experiencias y vamos mejorando cada día.

Diversificar nuestras fuentes de financiamiento

En el proceso de buscar fondos a los que podamos aplicar, hemos aprendido a dialogar con donantes y a contextualizar y explicar todo el trabajo que hacemos, fundamentando nuestros marcos y enfoques. Hemos aprendido también a mostrar los resultados, los impactos que tiene nuestro trabajo en las vidas de laes defensoraes y en sus luchas. Todo ello nos permite hacer visible la riqueza de este trabajo y su importancia para los procesos de transformación social e ir conectando con diversos donantes.

TAMBIÉN HEMOS APRENDIDO QUE SER AUTODIDACTAS EN CÓMO APLICAR A FONDOS, HACER TRABAJO EN RED Y ACUDIR A NUESTRES ALIANZAS, SON CAMINOS FUNDAMENTALES PARA DARSE A CONOCER EN EL MUNDO DE LA FILANTROPÍA.

Además de Basoa, que es un proyecto autosostenible, otras experiencias están experimentando con algunas iniciativas pequeñas que promuevan la autosostenibilidad.



Fuentes de consulta

Entrevistas a las Casas y Espacios de Cuidado y Sanación

Basoa. Entrevista colectiva, 6 de junio 2024. Virtual.
Casa de Respiro Brasil. Entrevista colectiva, 28 de mayo 2024. Virtual.
Defenred. Entrevista colectiva, 4 de junio 2024. Virtual.
Estancias Itinerantes. Entrevistas colectivas, 28 y 29 de mayo 2024. Virtuales.
La Siguata. Entrevista colectiva, 28 de mayo 2024. Virtual.
Planeta Colibrí. Entrevista colectiva, 29 de mayo 2024. Virtual.
Webinario sobre la importancia política del Autocuidado, Cuidado Colectivo y Sanación, 7 de junio 2024.

Testimonios

Testimonio de Defensora B luego de su inmersión en la Casa de Respiro de Brasil.
Testimonio de Defensora S.B luego de su inmersión en la Casa de Respiro de Brasil.
Testimonio de Defensora M.R. luego de su inmersión en la Casa de Respiro de Brasil.
Testimonio de Defensora P. S. luego de su inmersión en la Casa de Respiro de Brasil.
Testimonio defensora E. S. luego de su inmersión en la Casa de Respiro de Brasil.
Testimonio de Defensora L.L. luego de su inmersión en la Casa de Respiro de Brasil.

Documentos consultados

Basoa. Disponible en: https://basoa.eus/es/

Basoa. Casa de defensoras. Germinador Social. Disponible en: https://www.germinadorsocial.com/projectes/basoa-casa-de-defensoras/

Consorcio Para el Diálogo Parlamentario y Equidad, Oaxaca. Disponible en: https://consorciooaxaca.org/

Defenred. ¿Qué ofrecemos en la Casa de Respiro de Defenred?, Documento interno.

Defenred. Diálogo virtual de Autocuidado. Una estrategia política. Disponible en: https://defenred.org/dialogo-virtual-de-autocuidado/

Defenred; IM-Defensoras. DIÁLOGO VIRTUAL DE AUTOCUIDADO: UNA ESTRATEGIA POLÍTICA EN LA DEFENSA DE LOS DERECHOS HUMANOS, Agosto del 2017. Disponible en: https://defenred.org/wp-content/uploads/2022/03/Dialogo-virtual-autocuidado.pdf

Defenred. Necesidad de Autocuidado. El Programa. Disponible en: https://defenred.org/casa-de-respiro/

Defenred. Autocuidado. Herramienta política. Disponible en: https://defenred.org/autocuidado/

Defenred. Formación. Los cuidados en el Centro. ¿Cómo es nuestra formación? Disponible en: https://defenred.org/formacion/

El País. Un oasis en Madrid para que los defensores de derechos humanos recuperen el aliento, 13 de diciembre de 2022. Disponible en: https://elpais.com/america-futura/2022-12-13/un-oasis-en-madrid-para-que-los-defensores-de-derechos-humanos-recuperen-el-aliento.html

Fondo Elas. Disponible en: http://www.fundosocialelas.org/

IM-Defensoras (2022): "Entre aguas dulces y mareas. 10 años de construcción y aprendizajes sobre el cuidado y la sanación entre defensoras y sus colectividades", pág. 97 https://im-defensoras.org/public/eq7fbhjj8srwugc2ioa19856bitc/ IMDefensoras-ACCS-Web-1703.pdf citando a IM-Defensoras (Julio 2019): Memoria del Grupo de Reflexión: Casa La Serena. Documento de trabajo.

IM-Defensoras (2022). El Pacto de Cuidarnos. 2010-2021: La Protección Integral Feminista en Mesoamérica desde la IM-Defensoras", https://im-defensoras.org/public/z2qq6cjak692xmmx2ti3kg42fwho/IMD-PactoDeCuidarnos-Diciembre2022.pdf

IM-Defensoras (2014): "Travesías para pensar y actuar. Experiencias de autocuidado para defensoras de derechos humanos en Mesoamérica", https://im-defensoras.org/public/fo41p3ldg62jditad0gc6v0uqsfr/223570458-TRAVESIAS-PARA-PENSAR-Y-ACTUAR-EXPERIENCIAS-DE-AUTOCUIDADO-DE-DEFENSORAS-DE-DERECHOS-HUMANOS-EN-MESOAMERICA.pdf

IM-Defensoras y Consorcio Oaxaca (2019): "Casa La Serena. Guía de Acompañamiento", https://im-defensoras.org/public/dp3t5dyclpy0egvitrvo8rs84vr8/casaserenaweb.pdf

IM-Defensoras y Consorcio Oaxaca (2020): "Compendio de herramientas de autocuidado y sanación", https://im-defensoras.org/public/00odzb99m8yc9agsn0ssb6q8uwtv/Compendio-de-herramientas-de-autocuidado-definitiva.pdf

IM-Defensoras, Consorcio Oaxaca, Casa La Serena. Memoria del Encuentro de Casas de Sanación para Defensoraes, Oaxaca México, 3 al 5 de mayo 2023. Documento interno.

Lilian Girón, La Siguata. Reunión casas de sanación. Mayo 2024. Documento interno.



LAS CASAS DE RESPIRO SON ESPACIOS QUE NOS CONECTAN CON EL LATIR DE LA VIDA MÁS ANTIGUA, ESA PULSIÓN DE VIDA NATURAL QUE BROTA SIN ESFUERZO,PERO CON FUERZA.

SON RESPIROS COLECTIVOS QUE ABRAZAN LOS CORAZONES, QUE DEVELAN Y LAVAN LAS HERIDAS QUE LAS DEFENSORAES ACUMULAMOS POR LA VIOLENCIA PATRIARCAL Y SOCIOPOLÍTICA.

IM-DEFENSORAS

CONSORCIO
OAXACA
TRABAJANDO POR UNA VIDA EN LIBERTAD PARA LAS MUJERES