

El autocuidado de defensoras, vital para sostener las luchas sociales

Por: Paulina Ríos Olivera. 24/04/2022

Barcelona, Esp.- Para mantener y fortalecer las luchas sociales y de resistencias es vital el autocuidado de las personas defensoras y que, además, se mantengan unidas a través de redes, “porque las redes salvan”.

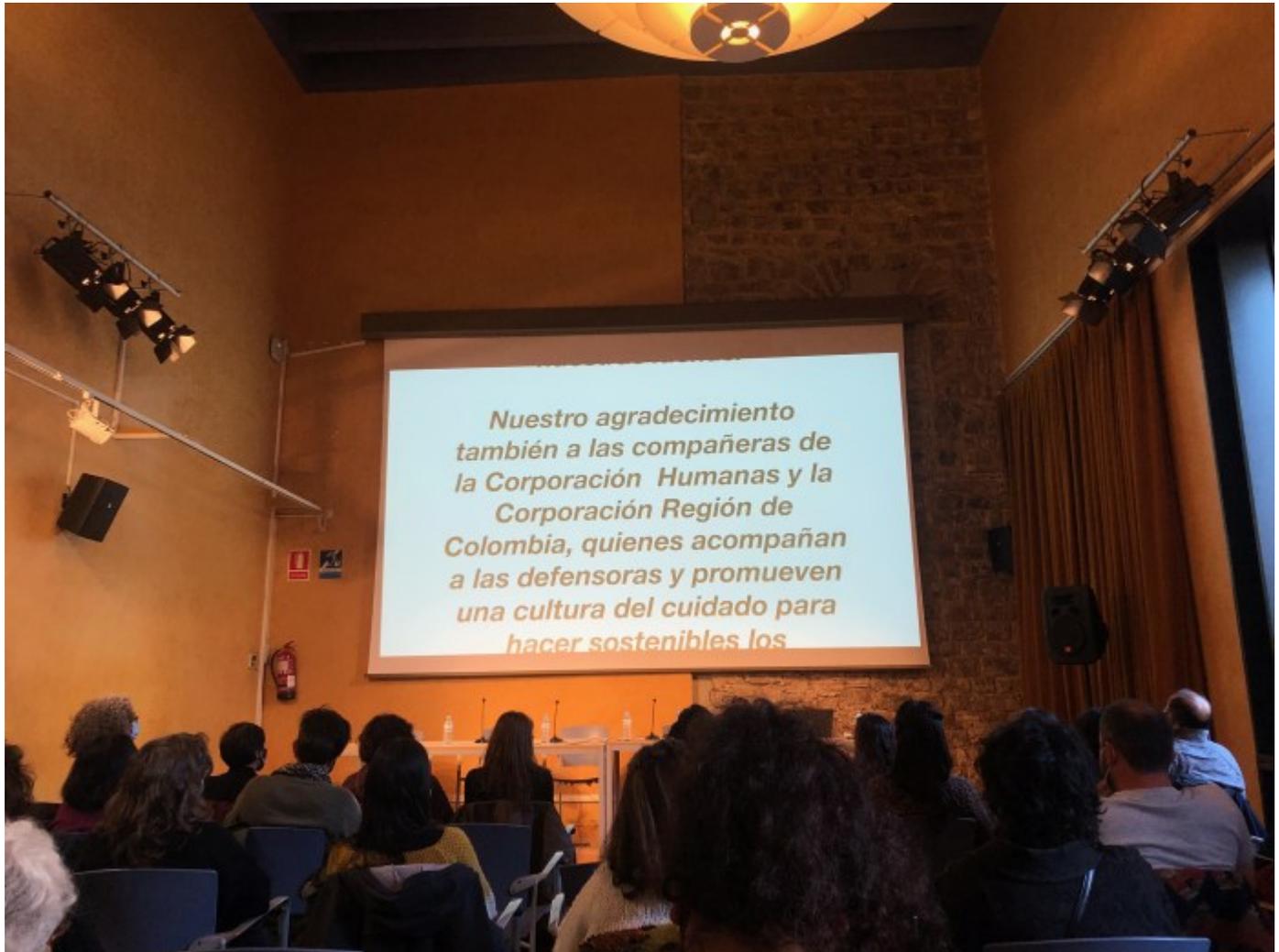
Así lo afirmó, convencida, Ana María Hernández Cárdenas, integrante de la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (IM-Defensoras), durante la presentación del libro: “Entre aguas dulces y mareas”.

En el Centro Cívico Pati Llimona, la también fundadora y dirigente de la asociación civil Consorcio Oaxaca reiteró la importancia de que las personas defensoras de Derechos Humanos mantengan un equilibrio entre el acompañamiento y las luchas que dan y el darse tiempo para sanarse a sí mismas, o las luchas se mueren.

“Entre aguas dulces y mareas” es un libro que en unas 160 páginas resume el trabajo de “10 años de construcción y aprendizaje sobre el cuidado y la sanación entre defensoras y sus colectividades”.

El libro es una reflexión que relata el caminar del colectivo durante la primera década de su creación “para darnos permiso de mirarnos al interior, de sentirnos defensoras no solo acompañantes de otras, sino merecedoras también del bienestar”, expuso Hernández Cárdenas.

En los primeros tres-cuatro años, nos empezamos a dar cuenta de que veníamos de una herencia de poner el cuerpo por delante, también de reconocer como “buenas defensoras” a todas aquellas que han sido mayormente atacadas.



No sé si han dado cuenta -y se sigue haciendo esto-, pero los premios que se dan para reconocer a las y los defensores son para quienes “más han sido atacados”, porque eso fue lo que aprendimos.

El autocuidado, explicó, lo miramos como la capacidad para equilibrar nuestras energías entre el trabajo y nuestro propio acompañamiento; es vital para que las luchas sociales sigan y se fortalezcan, porque aún hay muchas desigualdades.

La activista dijo que ese aprendizaje del autocuidado tiene qué ver con aprender a poner límites y no sentir la culpa, porque las y los defensores también tienen vida.

¿Y cómo fuimos trenzando esto? Con el cuidado colectivo. Lo que vemos es que nuestra lucha se da y se concreta en esa capacidad de tejer las redes.

La consigna que desde el principio estuvo en la Iniciativa Mesoamericana es que “las redes salvan”. Y cuidar nuestras redes, potenciar al interior de las organizaciones los cuidados, nos hace más fuertes.

Generar procesos de resiliencia nos permite -por ejemplo- cómo discutir y ejercer el poder de una manera mucho más feminista.

En su oportunidad, Víctor Arias, la organización Defenred, con sede en Madrid; coincidió en la necesidad de hacer conciencia social sobre la necesidad del autocuidado desde una mirada social y colectiva y no desde un punto de vista del capitalismo, que todo lo comercia.

Reconoció el trabajo que Consorcio Oaxaca y la IM-Defensoras realizan en la casa de reposo “La Serena”, y mencionó que en Madrid tienen una similar denominada “El Respiro”, donde trabajan con personas defensoras, pero desde lo individual.



Mencionó que hace 10 años no se hablaba de sanación ni autocuidados, pero en la actualidad esto tiene un sentido político, transgresor, porque cuidan para seguir las luchas.

En tanto, Olatz Talavera, de Casa Basoa, con sede en el país vasco de Bilbao, dijo que este lugar es un espacio para compartir saberes y experiencias en busca de reactivar los movimientos sociales, pero esto molesta a los poderes; sin embargo, tomarán lo aprendido en La Serena.

“Tenemos mucho qué aprender, nosotras estamos en momento de parto, estamos naciendo, pero fue muy revolucionario saber que se necesitan cuidados o se acaba la lucha”, manifestó.

A su vez, Julieta Kühn, psicóloga y refugiada de Nicaragua, exhortó a soñar alto para cambiar al mundo, y sostuvo que las mujeres debemos permitirnos tener nuestros espacios de vida y también de muerte.

La impresión de Aguas dulces y mareas contó con el apoyo de la Agència Catalana de Cooperació al Desenvolupament (ACCD), del gobierno de Cataluña.

A su presentación en esta ciudad, que fue moderada por Paula Riedemann -de Calala-, también participaron María Palomares, Carmen Gual y María Martín, representantes de Calala, ACCD y la IM-Defensoras, respectivamente.

*Este artículo fue retomado del portal Página3.mx

22/PRO/

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Címac noticias

Fecha de creación

2022/04/24